



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

TREBALL FINAL DE GRAU EN MESTRA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Del carrer a l'escola: *El Parkour com a contingut educatiu*

Nom de l'alumna: Silvia Roca Pablo

Nom del tutor de TFG: Joan Ortí Ferreres

Àrea de coneixement: Expressió Corporal

Curs acadèmic: 2016/2017

Agraïments

En primer lloc, m'agradaria donar les gràcies al meu tutor per haver-me acompanyat en aquest procés i, sobre tot, per haver-me donat l'oportunitat de poder fer el meu treball de final de carrera sobre el Parkour.

D'altra banda, simplement fer menció especial de tots aquells docents que han participat en alguna mesura en la confecció i redacció d'aquesta investigació, ja sigui orientant i enfocant el meu treball cap a un correcte desenvolupament com inspirant-me la idea i fent-me creure en ella com una possibilitat educativa real.

Resum

Davant la falta d'innovació dintre de l'àrea d'Educació Física a moltes escoles, es fa cada vegada més necessària la introducció de noves propostes que augmenten la motivació de l'alumnat. El que aquí presentem és una possibilitat a valorar: el Parkour. Aquesta disciplina o pràctica corporal post-moderna, amb una sèrie de recomanacions generals pràctiques, pot arribar a convertir-se en una autèntica proposta pedagògica capaç de satisfer els objectius acadèmics plantejats per les administracions. A més, presenta una gran quantitat d'avantatges que contribueixen a la formació i desenvolupament integral del practicant; objectiu últim de tot docent immers en l'àrdua tasca d'educar.

- **Paraules clau:** Parkour, disciplina, motivació, Educació Física, seguretat.

Abstract

Due to the lack of innovation within the area of physical education in many schools, it becomes increasingly necessary to introduce new proposals that make our students' motivation increase. Our suggestion is Parkour, a great idea to take into account. This discipline or post-modern corporal practice, with some practical recommendations, can become a real pedagogical proposal since it is able to satisfy the academic goals set by the authorities. In addition, it presents a lot of advantages that contribute to the formation and integral development of the practitioner, which is ultimately the goal of all teachers engaged in the arduous task of educating.

- **Keywords:** Parkour, discipline, motivation, Physical Education, safety.

ÍNDIX

1. Introducció	4
2. Marc teòric.....	5
2.1 Definició.....	5
2.2 Orígens.....	7
2.3 Característiques.....	8
2.4 Filosofia del Parkour i valors dels <i>traceurs</i>	8
2.5 Experiències pràctiques de Parkour a Educació Física.....	12
3. Recomanacions pràctiques.....	12
3.1 Vinculació del Parkour al currículum d'Educació Primària.....	12
3.2 Estratègies de planificació i funció docent.....	15
3.3 Tècniques.....	16
3.4 Lesions i mesures de seguretat	17
4. Conclusions i reflexions	19
5. Bibliografia i webgrafia.....	21

1. Introducció

La motivació és fonamental i determinant per al resultat d'allò que es fa. No obstant, podem afirmar que l'absència d'aquesta és, hui per hui, un dels greus problemes als quals s'enfronta l'escola. És cert que aquesta falta de motivació està generalitzada en totes les àrees, però es presenta com un contratemps prou notable dins de l'aula d'Educació Física. Es pot deure a molts factors: a les capacitats dels alumnes, a la seua condició física, als continguts curriculars...

Seguint el que diuen Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012a), la gran majoria de les sessions actuals d'Educació Física tendeixen a repetir els mateixos continguts al llarg dels diferents cursos de cada etapa educativa, ja sigui Educació Infantil, Educació Primària o ESO (Educació Secundària Obligatoria). Havent-ho demostrat en una experiència real de Parkour dintre d'una escola d'Educació Primària, afirmen que "tots i cadascun dels estudiants participants en les classes de Parkour han realitzat totes les activitats; evidentment ajustant-se a les seues capacitats" (Suárez Álvarez i Fernández-Río, 2012b, p.6). Establim doncs, interpretant aquestes paraules, que la condició física no és un obstacle per a l'alumne a l'hora de practicar aquesta disciplina i d'adquirir els aprenentatges pertinents. Es tracta de complir, pel que fa a una educació individualitzada, amb el que diu el Decret 108/2014, de 4 de juliol, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'Educació Primària a la Comunitat Valenciana: "Este sentit progressiu comporta una millor atenció a la diversitat alhora que un enfocament més individualitzador a l'hora d'avaluar" (p.30). A més a més, el Parkour "és una disciplina esportiva que no es basa en la competició, la qual cosa la fa increïblement interessant per a la seua introducció al terreny educatiu, més concretament al de l'Educació Física" (Suárez Álvarez i Fernández-Río, 2012b, p.1).

Lara (2010) refereix que cada vegada és major la quantitat d'esports urbans alternatius que practiquen els adolescents en el seu temps lliure, de manera que "renovar l'Educació Física i ajustar-la a les dinàmiques del nostre temps és una obligació, i oferir als nostres escolars una renovada oportunitat educativa acord a les seues carències i interessos és una necessitat" (Olivera, 2011, p.8). Per aquest motiu, s'ha d'intentar que el professorat, ja no només d'Educació Física sinó també els docents generalistes, innovi en les seues classes a través dels diferents continguts i es continuï formant de manera permanent (Granero i Baena, 2011).

El problema és que, juntament amb el món i la societat, evolucionen a pas de gegant totes les manifestacions immerses en ella; entre aquestes també els esports alternatius dels quals no n'hi ha massa bibliografia (Ayala, 2013). Ortí (2004) pensa que el motiu principal d'una aparició tardana dels esports alternatius dintre del marc escolar és el desconeixement del professorat respecte d'aquests.

Per això, el camí cap al que ens hem de dirigir és l'augment d'investigacions enfocades a aquests tipus de disciplines, per tal d'oferir als docents bibliografia que els permeti adquirir els coneixements teòrics i pràctics per a poder crear, dirigir i avaluar projectes d'aquestes noves modalitats esportives (Ayala, 2013).

Els objectius principals de la nostra investigació són conèixer què és el Parkour i fer una vinculació curricular d'aquesta disciplina a Primària. Presentant el Parkour com un repte i una aventura en el camí de l'aprenentatge i com un hàbit de vida saludable, volem oferir una possible alternativa, entre moltes altres, que allunyi als alumnes de la falta de motivació. Si busquem resultats diferents, no hem de fer sempre el mateix.

2. Marc teòric

2.1 Definició

Abans d'enumerar les diferents definicions, cal destacar que alguns articles sobre el Parkour com el de Gutiérrez i Rosales (2011), Saravi (2011), Ayala (2013), Gandía (2013) i Teixeira i Pereira (2015), ofereixen molta informació però no inclouen una definició formal del que és, significa o en què consisteix aquesta disciplina.

Per contra, Montoro i Baena (2015) afirmen:

[...] el Parkour, un esport urbà d'origen francès que consisteix en superar tot tipus d'obstacles per la ciutat amb l'única ajuda del nostre cos, i l'objectiu del qual és aconseguir arribar d'un punt a un altre de la ciutat superant tots els obstacles que es troben en el camí, de la manera més ràpida, fluida i harmoniosa possible. (p.107)

Simões i García-Algar (2013) i Scarnatto (2013), per la seua part, coincideixen amb aquests pel que fa al propòsit del Parkour però no el defineixen com a esport urbà sinó com a disciplina (en el cas dels primers) i com a pràctica corporal (el segon).

D'altra banda, Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013) comencen a incloure en la definició alguns aspectes etimològics:

El terme Parkour procedeix de la paraula francesa *parcour*, el significat de la qual en castellà és *recorrido*. [...] disciplina que consisteix en desplaçar-se pel medi urbà o rural, superant els obstacles que es presenten en el teu recorregut de la forma més fluida i eficient possible, amb les úniques possibilitats del cos humà. (p.57-58)

Paulín i Álvarez (2016) també ho fan, però en aquest cas per a referir-se ja no a la disciplina sinó a les persones que la practiquen. Així, afirmen que:

Als practicants d'aquesta disciplina se'ls denomina *traceurs*, que en espanyol significa *traçadors*, doncs tracen rutes per a elaborar recorreguts. [...] El principi bàsic de la Disciplina del Desplaçament és el següent: si tenim un punt A i un punt B, i en mig d'aquests dos punts existeix un obstacle, el propòsit consisteix en passar-lo, rodejar-lo o jugar amb ell.

Stidder i Hayes (2017), a diferència de la resta d'investigadors, associen el Parkour amb termes com imaginació i curiositat però no exclouen la paraula disciplina de la seua definició: "El creixement sobtat d'activitats associades a la disciplina coneguda com Parkour no ha fallat a l'hora de captivar la imaginació i curiositat de la joventut d'avui en dia". Ferrero (2011), per últim, sí que explica en què consisteix i coincideix amb tots els investigadors citats fins al moment però, no obstant, no emprava cap paraula que es refereixi al Parkour.

Un altre aspecte que observem és que dos dels investigadors referenciats en aquesta recerca sí que ofereixen una definició de què és el Parkour però utilitzen indistintament per a esmentar-lo diversos conceptes. És el cas de Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), els quals parlen al resum del seu article del Parkour com a esport post-modern mentre que, al llarg del document, es refereixen a ell com a activitat. Un exemple podria ser quan declaren que: "el Parkour, bàsicament, és una activitat on s'utilitza qualsevol element de l'arquitectura urbana per a seguir el teu propi camí, superant els obstacles que s'interposin en ell, i poder arribar a un destí" (p.1).

Si ens fixem, tots els documents citats són prou recents: cap d'ells supera una dècada d'antiguitat. Per aquest motiu, encara trobem molta diversitat de terminologia emprada a l'hora de referir-nos al Parkour. Si féssim un quadre resum dels investigadors mencionats, els resultats serien els següents:

Disciplina	4
Esport	2
Activitat	1
Pràctica corporal	1

Com podem veure, dintre del poc consens que hi ha, la majoria prefereixen utilitzar el terme "disciplina" per a fer referència al Parkour. En el que sí que coincideixen tots ells, sens dubte, és en que aquesta modalitat consisteix en desplaçar-se d'un punt a un altre de la ciutat, superant tots els obstacles que es creuen pel camí únicament amb l'ajuda del propi cos, i en que un dels principis bàsics d'aquesta modalitat és la "no competició".

Així, la segona de les opcions, tenint en compte la falta de competitivitat i l'absència de reglamentació a nivell internacional del Parkour, quedaria descartada d'acord amb la definició de la Reial Acadèmia Espanyola, que descriu l'esport com una "activitat física, exercida com a joc o competició, la pràctica de la qual suposa entrenament i subjecció a normes". Per aquest motiu, si bé es tracta encara d'un camp d'estudi obert que futures investigacions aniran concretant, en aquesta investigació parlarem de disciplina.

2.2 Orígens

La urbanització massiva de les últimes dècades, interpretant a Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), ha transformat radicalment el nostre entorn i, consegüentment, també l'espai per a desenvolupar activitat física. La pol·lució ambiental, els embotellaments i els sorolls molestos resultants dels habituals mitjans de transport han tingut com a conseqüència que molts joves prefereixin prescindir de mitjans motoritzats per a traslladar-se dins la ciutat. Cada vegada són més els qui estan escollint formes alternatives a l'hora de transitar el mapa urbà, i és així com noves disciplines com el Parkour van adquirint major protagonisme (Scarnatto, 2013).

Segons Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013), Montoro i Baena (2015), Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), Paulín i Álvarez (2016), Gutiérrez i Rosales (2011) i Scarnatto (2013), el Parkour ha existit sempre, però no havia sigut considerat amb aquest nom fins un parell de dècades enrere. El creador d'aquesta disciplina com la coneixem actualment és David Belle, però té orígens molt més antics. Tot parteix de George Hébert: un instructor d'Educació Física que va crear un mètode d'entrenament, anomenat "Mètode Natural", contrari a la rigidesa de la gimnàstica sueca. Hébert va viatjar per tota Àfrica, i va comprovar que tots els habitants primitius d'aquell lloc es trobaven en un excel·lent estat de forma, resultat de la seua interacció amb el medi natural. Inspirant-se en el que havia vist, va començar a desenvolupar els *parcours* (que significa trajecte o recorregut). Són mètodes d'entrenament físic basats en superar obstacles naturals simplement amb ajuda de moviments corporals. L'objectiu que perseguia amb aquest mètode era l'entrenament integral de la persona, desenvolupant la seua força, resistència, velocitat, potència i fluïdesa per a poder córrer, saltar, caminar a quatre potes, escalar, mantenir l'equilibri, realitzar llançaments, aixecar pes, defensar-se i, fins i tot, nadar.

El mètode natural ha sigut la base i el precursor d'entrenaments de tipus militar, i així va ser com Raymond Belle, un antic militar, va començar a ensinistrar al seu fill, David Belle, en aquest mètode com a forma d'entrenament físic. El jove, mobilitzat per les vivències heroiques transmises pel seu pare (soldat i voluntari del cos de bombers de París) i el seu avi matern Gilbert Kitten (antic cap també d'aquesta brigada) va començar a interessar-se per la tècnica i, motivat pels nous aprenentatges, va començar a adaptar-la als seus recorreguts afrontant els reptes que oferia l'arquitectura de la seua ciutat; creant una versió urbana del mètode.

És així com, a la dècada dels anys 80, neix als barris que rodegen la ciutat de París una cultura corporal que conjuga elements d'una tradició gimnàstica-militar (el Mètode Natural d'Hébert) amb elements de la cultura contemporània (com per exemple "l'apropiació" d'espais urbans). Aquesta disciplina s'anomenava Parkour, i consistia en intentar arribar d'un punt a un altre de la ciutat superant tots els obstacles que aparegueren pel camí de la forma més ràpida, fluida i harmoniosa possible.

Amb tan sols 13 anys d'edat, David Belle va crear juntament al seu amic Sébastien Foucan un grup anomenat "Yamakasi", que significa "cos fort, esperit fort, persona forta". Montoro i Baena (2015), Gutiérrez i Rosales (2011) i Paulín i Álvarez (2016) coincideixen en que el primer nom que els joves van atorgar a aquest moviment va ser "Art du Déplacement" (Art del Desplaçament), que inclou una manera artística i creativa de desplaçar-se lliurement per la ciutat. No obstant, amb el pas del temps van començar a sorgir algunes diferències entre els dos integrants més famosos del grup, David Belle i Sébastien Foucan, i van decidir prendre camins diferents forjant cadascun d'ells un moviment independent.

De manera definitiva, a Belle se li va atribuir una disciplina anomenada Parkour, l'objectiu de la qual continuava sent l'original (el mateix que en el moviment anomenat "Art del Desplaçament"), i es va pensar precisament en aquesta nova nomenclatura en honor a la paraula francesa *parcours*, base de l'entrenament del Mètode Natural d'Hébert. Pel que fa a Sébastien Foucan, va assentar les bases del "free running" (córrer lliurement), que consisteix en moure's lliurement per la ciutat realitzant tot tipus d'acrobàcies en qualsevol dels tres eixos i sense seguir necessàriament una ruta específica. Podríem considerar que la primera disciplina estava més enfocada a la eficiència i, la segona, a l'estètica; si bé ambdues coincidien pel que a principis respecta.

2.3 Característiques

Com podem veure al parlar del Mètode Natural de George Hébert, precursor del Parkour, el que es pretén amb aquesta disciplina és desenvolupar capacitats i sabers corporals relacionats amb agafades, desplaçaments, girs, equilibris, salts, rebots i caigudes, que s'aniran adquirint i perfeccionant a base de pràctica i repeticions (Scarnatto, 2013).

En el cas del Parkour, el principal recurs del qual disposen els seus aficionats és el propi cos. No obstant, Gutiérrez i Rosales (2011), Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), Scarnatto (2013) i Paulín i Álvarez (2016) insisteixen en que tenir un cos fort no és suficient per a triomfar en aquesta disciplina. El Parkour és un tipus d'entrenament altament físic al començament, però a llarg termini té un alt i indispensable percentatge psicològic, ja que el realment important és la mentalitat, la voluntat i la predisposició de voler superar-se contínuament a un mateix. Paulín i Álvarez (2016) afirmen que "la ment juga un paper molt important, de vegades el cos està fort i entrenat però la ment no està disposada o preparada per a executar el moviment".

És necessari invertir molta energia en l'execució, com també ho és la força mental per a superar obstacles, pors i dolors. En definitiva, la idea és aconseguir dominar el cos tant física com espiritualment i aconseguir la unió d'aquest i la ment com a ferramenta d'acció.

Per a fer-ho, s'ha de desplegar al màxim la pròpia creativitat. "Si no arribes per un lloc o d'una manera, pots arribar a un altre d'una altra manera" (Suárez Álvarez i Fernández-Río, 2012b, p.3). La incorporació de tècniques de moviments adequades a les diferents situacions que es van afrontant durant el trajecte és fonamental a l'hora de practicar Parkour (Scarnatto, 2013). Cal ser creatiu i coherent al mateix temps si es vol fer dels desplaçaments un art. Durant la pràctica s'han d'anar imaginant diferents possibilitats que podrien funcionar front a l'obstacle al qual s'enfronta el *traceur*. Es desenvolupa un autèntic procés creatiu en la ment del practicant d'aquesta disciplina.

Un altre aspecte a destacar és que algunes persones no utilitzen el Parkour simplement com a mitjà de desplaçament sinó també com a repte personal d'auto-superació, i persegueixen un desplaçament fluid en llocs i espais molt transitats. Òbviament ha de ser en zones urbanes, doncs en cas de ser un medi natural ja no estariem parlant de Parkour sinó del Mètode Natural d'Hébert, però podent escollir pobles o petites ciutats, "les grans urbs s'han convertit en els escenaris privilegiats on la fluïdesa dels *traceurs* intenta escriure els seus traçats" (Scarnatto, 2013, p.274). El moviment, doncs, exigeix tota l'atenció i energia de l'executant. Segons Paulín i Álvarez (2016), en el Parkour "necessites estar aquí i ara".

2.4 Filosofia del Parkour i valors dels *traceurs*

Quan parlem dels *traceurs* ens estem referint a aquelles persones que practiquen la disciplina del Parkour. Aquesta paraula, que prové del francès, significa *traçador*, és a dir, el que traça o realitza el recorregut (Montoro i Baena, 2015). Entre els requisits principals que ha de tenir un *traceur*, podem assenyalar una bona condició física, una ment creativa decidida a superar els propis pors, un esperit fort, molta concentració i una actitud respectuosa cap a l'entorn on es desenvolupa la seua activitat; principis directament relacionats amb el lema d'aquesta disciplina. Tots els investigadors conclouen que l'axioma bàsic del Parkour és ser fort per a durar i per a ser útil. Aquesta herència del Mètode Natural d'Hébert, el que ve a significar és que s'ha d'aplicar l'esperit de superació front a qualsevol situació que se'ns presenti. Poc a poc, aquesta idea es va anar convertint en una filosofia de vida per als *traceurs*.

"El risc existeix com a variable, l'art com a repte i la fluïdesa com a requisit" (Scarnatto, 2013, p.205). D'aquestes paraules que resumeixen l'autèntica significació del Parkour, se'n deriva un llistat de valors que caracteritzen als practicants d'aquesta disciplina. Per a enumerar-los, hem seguit l'esquema plasmat per Montoro i Baena (2015). Ara bé, a l'hora de desenvolupar-los en quant a contingut, hem utilitzat moltes idees i arguments tant d'altres investigadors com pròpies. Així, podríem resumir que els valors que caracteritzen als *traceurs* són:

- **Auto-superació**

Scarnatto (2013) explica que allí on els ciutadans veiem un obstacle, imaginem perill o sentim por, ells construeixen aprenentatges. No és el risc el que incita als aficionats del Parkour sinó el fet de convertir un obstacle en una possibilitat d'auto-superació i de creixement personal.

- **Auto-coneixement**

Aquesta pràctica està enfocada al coneixement d'un mateix, perquè implícitament promou valors com l'honestedat. Per a prendre decisions correctes que eviten accidents, el *traceur* ha de ser honest amb si mateix (Paulín i Álvarez, 2016). Amb mesos d'entrenament, el practicant es va coneixent i va sent conscient tant de les seues possibilitats com de les seues debilitats i dels seus límits: idoni per a poder treballar els aspectes més febles i poder anar progressant en funció del ritme que marqui el propi cos.

- **Lluita**

El Parkour no és només qüestió de força física sinó d'estar disposat a lluitar per aconseguir un objectiu. Aquesta lluita de vegades regala noves experiències, en ocasions fins i tot millor a les que s'esperava aconseguir (Montoro i Baena, 2015).

- **Constància**

Interpretant a Montoro i Baena (2015), abandonar implica oblidar amb el temps allò que no hem continuat practicant i tenir que començar una altra vegada de zero. En aquest sentit, ens posicionem a favor del quart apel·latiu que van crear Paulín i Álvarez (2016) per al Parkour: el terme "Displazement", on convergeixen els vocables "desplaçament" (finalitat) i "disciplina" (que implica constància, esforç, voluntat i sacrifici).

- **Seguretat**

"Tot i que en el Parkour està present el risc, el *traceur* mai posa en perill la seua vida" (Montoro i Baena, 2015, p.116). La tasca d'un bon *traceur* és preparar-se corporalment i mentalment per a minimitzar i superar tots els perills existents dels quals n'és conscient (Scarnatto, 2013). De situacions arriscades que han esdevingut accident, deriven alguns prejudicis com: "els practicants són gent que fa les coses sense pensar i intenta fer acrobàcies sense conèixer realment la perillositat d'aquestes" (Montoro i Baena, 2015, p.116).

Fins i tot s'arriba a considerar als *traceurs* responsables d'espallar el mobiliari urbà i els qualifiquen de ser persones no concordes amb els patrons cívics de la societat (Pérez, Botías, Meseguer, López i García, 2013). És doncs fonamental, ja no per l'opinió aliena sinó per a la salvaguarda de la pròpia integritat física, que a l'hora de practicar aquesta disciplina es prenguin les mesures de seguretat necessàries. Més endavant veurem quines són.

- **No competició**

A partir d'una revisió bibliogràfica del Parkour, observem que un dels aspectes més repetit és la pràctica d'aquesta disciplina allunyada de la competitivitat que caracteritza als esports. Montoro i Baena (2015) coincideixen amb Scarnatto (2013) al afirmar que poden esdevenir petites situacions de competència interna entre els participants, però són interpretades com un factor motivant que impulsa i encoratja a aprendre nous moviments i a desenvolupar noves destreses; mai com un eix vertebrador que guia la pràctica. Aquest últim estableix que “una bona actuació d'algun *traceur* es celebrada per tots com un triomf personal” (p.288).

- **Companyonia**

El Parkour és recomanable practicar-lo en grup per diversos motius. En primer lloc, per si alguna cosa no surt bé i es requereix ajuda. El segon motiu és la integració que comporta acceptar la presència en els espais públics d'altres *traceurs* desconeguts; fomentant paral·lelament valors ètics com la tolerància, la solidaritat, el respecte i la fraternitat. El tercer està relacionat amb l'intercanvi d'experiències i l'enriquiment i aprenentatge mutu sota un clima d'igualtat.

Scarnatto (2013) explica el paper fonamental que han jugat les noves tecnologies en aquest sentit. A través, per exemple, de les xarxes socials, practicants de qualsevol part del planeta poden intercanviar idees, expressar sentiments, comunicar dificultats o progressos, compartir experiències, aconsellar-se mútuament... Són tants els beneficis que suposa la participació dels *traceurs* a Internet, que s'ha tornat una pràctica necessària per a la difusió, aprenentatge i expansió d'aquesta disciplina corporal. Cal destacar la tendència horitzontal que es mostra entre els *traceurs*, que comparteixen sabers recíprocament amb independència de la seua catalogació com a experts, aficionats o novençans (Scarnatto, 2013).

- **Respecte social**

El Parkour ni destrueix ni modifica els elements de l'entorn, s'adapta (Gutiérrez i Rosales, 2011). Més enllà de ser responsable dels seus propis actes, el *traceur* no es perjudica a si mateix: és conscient de que si deteriora l'entorn o trenca alguna cosa, està eliminant-se la possibilitat de poder tornar a entrenar al mateix lloc.

2.5 Experiències pràctiques de Parkour a Educació Física

A més a més d'oferir un marc teòric del Parkour, Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013), Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), McLean, Houshian & Pike (2006), Miller (2008) i Montoro i Baena (2015) inclouen aspectes pràctics d'aquesta disciplina en les seues investigacions.

Pel que fa a Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013), en la seua recerca presenten un llistat de tècniques senzilles que poden ser practicades pels xiquets i xiquetes de Primària dintre de l'aula d'Educació Física. A més, proposen una possible unitat didàctica amb activitats fonamentades en quant a l'edat i els continguts que es treballen, i ofereixen els recursos pedagògics i les mesures de seguretat adients a tenir en compte a l'hora d'aplicar aquesta unitat.

Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b) fan un segon llistat de tècniques de Parkour per a Educació Primària, molt semblant a l'anterior, i enumeren els principis bàsics de seguretat que han d'adoptar-se dintre l'aula per a reduir els danys el màxim possible. En aquest sentit, també McLean, Houshian & Pike (2006) i Miller (2008) resumeixen algunes recomanacions de seguretat que s'han de seguir per a evitar les que ells consideren lesions més freqüents.

Per últim, Montoro i Baena (2015) han dissenyat diferents propostes d'utilització del Parkour dintre de cadascun dels blocs de continguts d'ensenyament de l'Educació Física Escolar, i han establert una sèrie de premisses de seguretat diferenciant aspectes a considerar en el cas de tractar-se de l'àmbit educatiu o de la ciutat.

3. Recomanacions pràctiques

En aquest apartat anirem enumerant tots els aspectes bàsics que ha de considerar i tenir en compte el docent especialista que vulgui treballar el Parkour amb alumnat d'Educació Primària i observar-ne quins són els resultats d'introduir propostes d'aquesta índole a l'àmbit escolar.

3.1 Vinculació del Parkour al currículum d'Educació Primària

Investigadors com Gutiérrez i Rosales (2011) i Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013) consideren que l'etapa d'Educació Primària és la més adequada per a practicar Parkour, doncs és una etapa clau per a fixar les estructures coordinatives i, a més a més, aquesta disciplina pot tenir molts beneficis a l'hora de forjar una adaptabilitat als moviments naturals en edats primerenques. Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), que sí que han aplicat experiències pràctiques de Parkour a Primària, corroboren que aquesta etapa és idònia per a practicar-lo.

Ara bé, per la dificultat motriu i el risc implícits en la pràctica d'aquesta disciplina, els cursos més adients per a treballar-la són cinquè i sisè; si bé ho hem de fer sempre sota un clima d'aprenentatge lúdic i de seguretat (Suárez Álvarez i Fernández-Río, 2012b).

Pel que fa a la matèria d'Educació Física, generalment en la pràctica real es tendeix a abusar de dos blocs de continguts: el Bloc II (Habilitats motrius, coordinació i equilibri. Activitats en el medi natural) i el Bloc V (Jocs i activitats esportives). Per aquest motiu, sorgeix la necessitat d'una actualització dels continguts impartits en aquesta àrea a través d'activitats cridaneres per a l'alumnat, com és el cas del Parkour (Montoro i Baena, 2015). Com afirmen Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b): "El Parkour a l'escola suposa una manera de reinventar les classes convencionals, sortir d'allò tradicionalment establert i trobar una nova manera d'educar-se físicament" (p.3).

A més a més de desenvolupar-se continguts com la coordinació, l'agilitat, l'equilibri i els salts (entre altres habilitats motrius) mitjançant diferents tipus de desplaçaments, amb el Parkour també es treballen altres aspectes com ara els eixos corporals: girs horitzontals, volantins, rodes laterals... Si fem un anàlisi no massa exhaustiu del Decret 108/2014, de 4 de juliol, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'Educació Primària a la Comunitat Valenciana, ràpidament es poden identificar nombrosos continguts que podrien ser treballats i adquirits per l'alumnat mitjançant la implementació d'aquesta disciplina. Alguns exemples de fonamentació curricular del Parkour a cinquè i a sisè de Primària són:

- BLOC I: CONEIXEMENT CORPORAL I AUTONOMIA.
 - *Exploració d'activitats individuals encaminades a determinar el nivell motriu: reptes i desafiaments motrius (5è curs).*
 - *Exploració d'activitats individuals encaminades a determinar el nivell motriu i millorar la iniciativa i el treball autònom (6è curs).*
- BLOC II: HABILITATS MOTRIUS, COORDINACIÓ I EQUILIBRI. ACTIVITATS AL MEDI NATURAL.
 - *Esforçar-se, força de voluntat. Constància i hàbits de treball. Capacitat de concentració. Adaptar-se als canvis. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Aprendre de manera autònoma. Aplicar estratègies d'aprenentatge cooperatiu i per projectes. Obtenir informació i utilitzar-la eficaçment. Buscar orientació o ajuda quan la necessita de manera precisa (5è curs).*

- *Esforçar-se, força de voluntat. Constància i hàbits de treball. Capacitat de concentració. Regular la perseverança, flexibilitat, control de la ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació abans, durant i després del procés d'aprenentatge. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Aprendre de manera autònoma. Aplicar estratègies d'aprenentatge cooperatiu i per projectes. Obtenir informació i utilitzar-la eficaçment. Buscar orientació o ajuda quan la necessita de manera precisa (6è curs).*
- BLOC III: EXPRESSIÓ MOTRIU I COMUNICACIÓ.
 - *Finalitats de la expressió corporal: artística i educativa (5è curs).*
 - *Pràctica d'activitats expressives que fomenten la creativitat i la confiança en u mateix (6è curs).*
- BLOC IV: ACTIVITAT FÍSICA I SALUT.
 - *Interès i satisfacció per la cura del cos per a la millora de la autoestima (5è curs).*
 - *La salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social (6è curs).*
- BLOC V: JOCS I ACTIVITATS ESPORTIVES.
 - *Establiment d'estratègies de supervisió. Selecció de la informació tècnica i els materials. Presa de decisions i calibratge d'oportunitats i riscos (5è curs).*
 - *Establiment d'estratègies de supervisió. Selecció de la informació tècnica i els materials. Presa de decisions i calibratge d'oportunitats i riscos. Aportació de solucions originals als problemes. Transformació d'idees en accions (6è curs).*

Les activitats, ja no només amb el pas d'un curs a un altre sinó entre els propis xiquets i xiquetes de la mateixa classe, han de seguir sempre un procés de progrés i adaptació a les pròpies capacitats i habilitats de l'alumnat. D'acord amb Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), la pràctica del Parkour pot aportar molts beneficis tant a nivell físic (millora i desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques i de les habilitats motrius) com psicològic (augment de l'autoestima personal). A més a més, afegeix dos components fonamentals: el pensament crític i la resolució de problemes; aspectes determinants per a la formació integral dels estudiants que han de ser desenvolupats des de l'escola i que fan que el Parkour hui en dia pugui ser concebut com un possible contingut educatiu dins de l'àrea d'Educació Física a l'escola Primària.

3.2 Estratègies de planificació i funció docent

A l'hora de programar les activitats, l'especialista ha d'establir quins continguts vol treballar i ha de concretar, en funció d'aquests, els objectius que persegueix. En el cas del Parkour, és tan llarga la llista de possibles objectius a perseguir com n'era d'ample el ventall de possibles continguts a treballar. No obstant això, també s'han de prendre altres decisions relacionades amb la metodologia, l'agrupació de l'alumnat o l'estil d'ensenyament que s'emprarà.

En quant a les competències, són tres les que es treballen principalment: la competència social i ciutadana, pel que fa al respecte del nivell i les capacitats de la resta de companys i companyes; la competència d'aprendre a aprendre, per convertir-se els estudiants en protagonistes del seu procés d'ensenyament-aprenentatge; i la competència del sentit d'iniciativa personal i esperit emprenedor, doncs durant els desplaçaments es pretén de l'alumnat que resolgui els obstacles que es creuen en el seu camí amb creativitat i que converteixi, minimitzant els riscos i gestionant la seua pròpia por, totes les seues idees en accions. A més, si s'utilitzen ordinadors per a visitar pàgines web d'alguns *traceurs* i veure vídeos com a ferramenta d'aprenentatge de la disciplina, es sumaria una quarta competència: la competència digital.

Interpretant a Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b), el model d'ensenyament del Parkour que aquí proposem és la combinació de tres d'ells: el model de responsabilitat personal i social (Hellison, 1995), el model d'aventura (Henton, 1996) i el model d'aprenentatge cooperatiu (Fernández-Río, 2003). Això es deu al resultat de les seues investigacions, que van demostrar que l'aprenentatge cooperatiu contribueix a l'enriquiment mutu de l'alumnat i millora les relacions socials al consensuar les diferents tasques proposades, que el model d'aventura proporciona a l'alumnat molta motivació i interès a l'hora de realitzar les diferents activitats, i que el model de responsabilitat personal i social és beneficiós a l'hora de regular la conducta i el comportament de tots els participants de la tasca.

En quant a l'organització, considerem que el més productiu per a l'alumnat és gaudir dels moments d'aprenentatge mutu, enriquiment, cooperació i companyonia que deriven de l'aprenentatge cooperatiu però, al mateix temps, ha de disposar de temps individual per a concentrar-se, explorar les possibilitats i limitacions del seu cos i poder executar els moviments i tècniques implicades amb llibertat d'actuació, ordre i progressió. Es tracta, doncs, d'una metodologia oberta i flexible. Experiències pràctiques de Parkour demostren que la totalitat dels estudiants, cadascú al seu ritme, supera totes les activitats plantejades adaptant-les a les seues capacitats individuals. Així ho fan constar Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b) en la seua recerca al afirmar que "al principi, aquests esperaven que tan sols fos possible la seua realització per part d'uns pocs privilegiats motrius, però prompte van descobrir que, amb les adaptacions necessàries, tot el món pot realitzar les diferents tasques" (p.6-7).

La funció del docent s'ha de limitar a proposar les tasques i deixar que l'alumnat vagi descobrint les diferents maneres i possibilitats de superar els reptes que se'ls proposen amb la guia, orientació, control i supervisió en tot moment del professional d'Educació Física. Al cap i a la fi, més enllà de que realitzen correctament els moviments i facin exercici durant les classes, la finalitat del docent ha de ser "[...] que s'interessen per la pràctica esportiva i coneguin els seus beneficis per al desenvolupament de les seues vides" (Montoro i Baena, 2015, p.113).

3.3 Tècniques

Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013) i Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b) descriuen en les seues investigacions una gran varietat d'exercicis i moviments de Parkour (recepcions, desplaçaments i salts) que es poden desenvolupar dintre de l'aula d'Educació Física a l'escola primària. No obstant, per la complexitat, els agents a qui van dirigits i atenent al context en el que es van a desenvolupar, considerem que no tots són vàlids. Alguns exemples de tècniques apropiades podrien ser:

- **Recepcions**

- *Recepció bàsica:* Amb l'objectiu de repartir el pes de l'impacte per tot el cos, s'han de mantenir els genolls semi flexionats, evitar que els talons toquin a terra, inclinar una mica l'esquena cap al davant i deixar les mans preparades per si es necessari utilitzar-les. (Annex I)
- *Tècnica de la rodada:* Servirà de recepció a salts en velocitat. És una mena de tombarella sobre un muscle (rodant obliquament sobre l'esquena) que permet evadir part de l'impacte de la caiguda després d'una recepció amb molta inèrcia cap al front. (Annex II)

- **Salts**

- *Salt de precisió:* Es tracta d'un salt de llargada sense corredissa la finalitat del qual és una recepció precisa en un obstacle. Permet desplaçar el propi cos una certa distància impulsant-lo amb el tren inferior. (Annex III)
- *Salt de llargada o "landing":* És un salt de longitud en carrera que permet aconseguir una major distància que l'anterior. Es sol finalitzar amb recepció rodada. (Annex IV)

- **Desplaçaments**

- *Passa-tanques*: Consisteix en sobrepassar l'obstacle de la manera més ràpida i fluïda possible recolzant només una mà. Ens servirà per a enllaçar una carrera quan ens topem amb algun obstacle durant el trajecte o recorregut. (*Annex V*)

- **Altres exercicis:**

- *"Grimpeo"*: Es tracta d'una escalada ràpida d'algun obstacle amb una inclinació pronunciada. (*Annex VI*)
- *Moviment quadrúpeda*: Serveix per a treballar l'equilibri estàtic o dinàmic sobre un obstacle en posició quadrúpeda. També es pot fer de peu. (*Annex VII*)
- *Poltre*: Consisteix a fer un salt front obrint les cames de manera horitzontal amb la finalitat de sobrepassar un obstacle. Durant el moviment, per a sustentar el propi cos, s'han de col·locar les mans sobre l'obstacle. (*Annex VIII*)
- *Tic-tac*: Permet impulsar-se contra una columna o paret flexionant una de les dues cames i, recolzant el peu sobre la superfície, projectar el cos cap a una altra direcció. (*Annex IX*)

3.4 Lesions i mesures de seguretat

Tal com estableixen McLean, Houshian & Pike (2006) i Miller (2008), les lesions més freqüents dels *traceurs* i de tots aquells que practiquen Parkour són els hematomes a les mans i als peus, les contusions de múscle i de maluc, els esquinços de genoll i turmell i, de menor gravetat, les ferides superficials a les mans i a les cames.

Coneixedors d'aquesta informació, els especialistes d'Educació Física han d'extremar les precaucions quan treballen el Parkour a l'escola amb els menors per tal de reduir, d'entrada, la perillositat inicial de l'espai on es va a practicar. De les recerques de Pérez, Botías, Meseguer, López i García (2013) i de Suárez Álvarez i Fernández-Río (2012b) podem sintetitzar les següents mesures de seguretat a adoptar dintre l'aula:

- Realitzar exercicis d'escalfament específics abans d'iniciar la pràctica.
- No només en la pràctica del Parkour però sí especialment, la farmaciola escolar ha d'estar ben abastada i propera al lloc d'execució i pràctica de la disciplina.

- S'ha de deixar clar a l'alumnat que en cap cas es pot modificar la ubicació dels obstacles i, en cas de que algun material es mogui del lloc, s'ha de comunicar al professor o professora per a que el col·loqui adequadament. Aquesta premissa manté intacte el viu reflex de la pràctica real del Parkour en la ciutat; plena d'obstacles i barreres inamovibles.
- Els obstacles hauran de ser embuatats per tal de controlar, simplificar i amortitzar les caigudes. D'igual manera s'ha de fer amb els exercicis que es realitzen a la paret: es col·locarà un matalàs per a prevenir el colp en cas de caiguda. Mai cauran sobre el sòl.
- En sessions més avançades on es pretenguin provar moviments i exercicis més complexos i que comporten més perillositat, és convenient l'ús de genolleres i colzeres.
- A més d'adequar l'entorn de treball, cal reduir el nombre de membres dels grups de treball per tal de garantir una major fluïdesa i evitar, en la mesura del possible, el risc de xoc inesperat entre els xiquets i xiquetes.

Tot i així, totes les mesures de seguretat que puguem adoptar sempre seran poques, doncs sempre existeix la possibilitat de que es facin mal practicant Educació Física. "Possiblement, de totes les mesures que podem prendre, la presa de consciència d'allò que podem fer i d'unes progressions adequades són la nostra millor basa com a docents" (Suárez Álvarez i Fernández-Río, 2012b, p.5). El nivell de realització dels diferents exercicis proposats l'han de determinar les possibilitats individuals de cada xiquet o xiqueta doncs, a fi de comptes, l'objectiu va més enllà de la cerca d'execucions perfectes sinó que es persegueix que l'alumne controli i conegui el seu cos i sigui capaç d'oferir una resposta motriu vàlida al repte que se li presenta. Així, amb les mesures de seguretat oportunes i la progressió de l'aprenentatge, no deuria produir-se cap lesió afegida.

Ara bé, "el més normal és que si als alumnes els agraden els continguts que estan aprenent, els practiquen després al carrer o a les seues cases" (Montoro i Baena, 2015, p.118). Per això, com a docents, des de l'escola hem d'incentivar la pràctica d'aquesta disciplina en llocs adequats. D'acord amb aquests investigadors, algunes recomanacions generals que podríem oferir a l'alumnat per a practicar Parkour fora de l'aula són:

- Pel que respecta a progressions, altura... s'ha de practicar el més semblant possible a com es fa dintre de l'aula d'Educació Física.
- Practicar-lo preferiblement amb dues persones o, al menys, amb una. El motiu és que, en cas de produir-se algun accident, hi hagi algú que pugui buscar ajuda o impulsar o subjectar a la persona que està en perill i evitar la seua caiguda.

- No s'ha de practicar mai fent ús de murs o baranes que pertanyin a una casa o qualsevol altra propietat privada, doncs això els podria suposar problemes. A més, hi ha molts espais públics que compten amb obstacles i tenen el sòl embuatat, com ara els parcs infantils, i n'hi ha d'altres com els jardins que per naturalesa estan desproveïts de la rigidesa i duresa que caracteritzen les voreres i carreteres.
- És fonamental que el practicant, al acabar, deixi la zona on ha estat desenvolupant els seus moviments exactament igual a com estava abans que arribi. No s'han de deteriorar ni embrutar els espais públics, ja no per a evitar retrets aliens sinó per ètica i per mostrar valors cívics, socials i de convivència respectuosa cap a la resta. És important incidir en aquest punt, fer-los reflexionar i, sobre tot, fer-los veure que si no es comporten adequadament el més probable és que tinguin problemes i ja no puguin tornar a practicar en aquell lloc. Al cap i a la fi, la tasca del docent és educar a l'alumnat per a la vida, i educar per a la vida és educar en valors.

4. Conclusions i reflexions

Conclou la recerca i fonamentada la incorporació curricular del Parkour com a contingut educatiu, observem que aquesta disciplina ofereix una gran quantitat d'avantatges. Comporta beneficis físics, doncs contribueix a la millora i desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques i de les habilitats motrius; augmenta la motivació tant de l'alumnat com dels especialistes que imparteixen les sessions d'Educació Física i, a més a més, educa en valors (autosuperació, constància, respecte, companyonia...) i ajuda a millorar la intel·ligència emocional. Amb tots aquests motius, seria suficient per a poder considerar el Parkour com un contingut apte per a aconseguir els objectius fixats per les administracions educatives.

No obstant, romanen presents alguns impediments. El primer és la manca de coneixements per part del professorat. A aquest, es pot sumar la perillositat que se'n deriva d'una possible pràctica inconscient d'aquesta disciplina en el seu trasllat a la ciutat, que pot desencadenar en un desgast de les estructures urbanes i en una convivència difícil pel que fa no només al respecte sinó també al compartiment d'espais públics. En última instància, ens podem trobar amb infraestructures inadequades, falta de recursos econòmics i materials... Tot això podria complicar la implementació d'una proposta de Parkour a l'escola, però no la fan impossible, ja que també són molts els avantatges i beneficis que deriven de treballar-lo. A tots els anterior, cal afegir que mentre es practica Parkour estem cuidant la salut, doncs estem realitzant activitat física; estem evitant al mateix temps la contaminació si tenim en compte que es tracta d'un mitjà de desplaçament que, en cas de captivar a l'alumnat al practicar-lo dintre l'escola, es pot traslladar al pla urbà; es tracta d'un mitjà d'oci del segle XXI allunyat de les noves tecnologies...

A més, és un mitjà de socialització, doncs ajuda a conèixer noves persones i es genera un clima d'aprenentatge mutu entre els practicants; i és molt més econòmic que cap esport, doncs no requereix de materials per a la seua pràctica: és suficient amb aprofitar les estructures de l'entorn, fer ús del propi cos, tenir ganes d'aprendre i força de voluntat per a perfeccionar-se. És interessant que una disciplina com el Parkour continuï sumant aficionats dia a dia amb una proposta allunyada de tota necessitat material, apel·lant simplement a l'ús de les pròpies capacitats individuals.

Es pot observar que són molts més els beneficis que els inconvenients generals respecte d'aquesta disciplina. A més a més, els possibles impediments o dificultats tenen solució des de la iniciativa, la voluntat, una bona educació i uns principis cívics bàsics que ofereix a dia d'avui l'escola del segle XXI. Així, apostem per la implementació d'aquest art dins del marc educatiu, no tan sols per la seua fonamentació curricular en quant als continguts d'Educació Física que es treballen i els beneficis físics que deriven d'aquesta pràctica sinó també perquè tots aquests avantatges del Parkour poden ajudar a l'escola a complir la seua tasca d'educar als xiquets i xiquetes en valors com la tolerància, el respecte, la solidaritat, l'empatia... tots ells necessaris per a una convivència pacífica en societat. A més a més, a través del Parkour es pot treballar de manera interdisciplinària amb l'àrea de Ciències Naturals en relació al respecte pel paisatge, l'entorn i el medi ambient.

Tenint la part teòrica coberta, l'únic pas que faltaria emprendre per a poder dur endavant una proposta pedagògica de Parkour és la seua aplicació pràctica. De l'aplicació d'experiències reals de Parkour dintre del context educatiu, donada la possible oposició inicial d'alguns pares, deduïm que el procediment que es pot seguir per a anar simplificant la magnitud del canvi que aquesta implementació suposa és presentar l'activitat com extraescolar i que, poc a poc, les famílies puguin anar observant els beneficis que se'n deriven d'aquesta pràctica. Una vegada el Parkour ja sigui acceptat com a activitat extraescolar, el següent nivell seria incloure'l dintre de les sessions ordinàries d'Educació Física del centre.

Molts investigadors consideren que presentar una proposta de Parkour simplement com una possibilitat a la qual dedicar lliure i voluntàriament els participants el seu temps lliure, podria facilitar la seua implementació. Tot i que generalment passi desapercbut, pràctiques alternatives com el Parkour que estan tan allunyades de la realitat curricular, formen part actualment de la realitat cultural juvenil. Encara que suposi un autèntic repte pedagògic, hem d'apropar distàncies entre ambdues realitats que són, a fi de comptes, una sola. L'única cosa que cau esperar és l'actitud i predisposició dels mestres a lluitar per una educació física que inclogui els interessos, gustos i motivacions de l'alumnat. És fonamental, en aquest sentit, la perseverança dels docents.

“Mentre algú cregui en una idea, la idea viu”

Ortega i Gasset

5. Bibliografía i webgrafia

Ayala, E. (2013). Los deportes alternativos y la importancia que tienen para el profesional de Cultura Física, deporte y recreación. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 2 (3-4), 99-114.

DECRET 108/2014, de 4 de juliol, del Consell, pel qual establix el currículum i desplega l'ordenació general de l'Educació Primària a la Comunitat Valenciana.

Ferrero, C. J. (2011). Re-descubriendo el cuerpo a través de la ciudad. *Encrucijadas*, 2, 105-114.

Gandía, C. (2013). Cuerpos en juego: Acción colectiva, estética y política. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 5 (13), 4-7.

Granero, A., y Baena, A. (2011). Juegos y deportes de aventura en la formación permanente del profesorado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11 (43), 531-547.

Gutiérrez, R., y Rosales, D. (2011). Parkour como medio motriz. *IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.

Lara, A. J. (2010). Promoción de los deportes alternativos como medios educativos. *Journal of Sport and Health Research*, 2 (1), 3-6.

McLean, C. R., Houshian, S. & Pike, J. (2006). Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). *Injury*, 37 (8), 795-797.

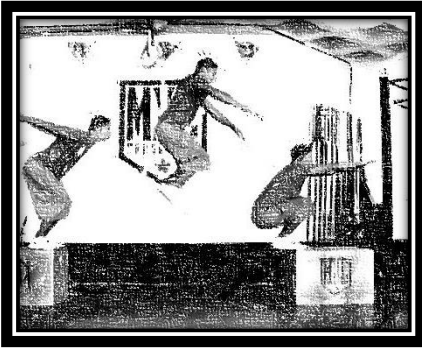
Miller, J. (2008). Parkour: A new extreme sport and a case study.. *The journal of foot and ankle surgery*, 47 (1), 63-65.

Montoro, S., y Baena, A. (2015). Un nuevo contenido en el área de Educación Física. El Parkour. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 7 (37), 106-124.

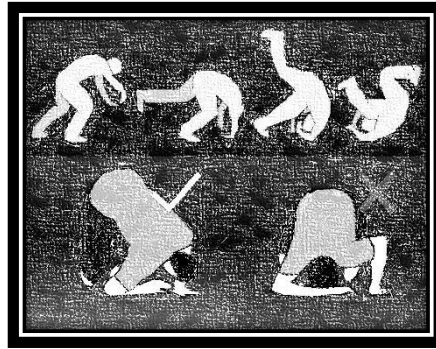
Olivera, J. (2011). Escenarios y ambientes de la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 5-8.

- Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona, España: INDE.
- Paulín, M. T., y Álvarez, A. (2016). La disciplina del desplazamiento. Un recurso para la escena contemporánea. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 4 (7).
- Pérez, J. J., Botías, J., Meseguer, G., López, C., y García, E. (2013). Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego: Parkour. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 4 (20), 56-66.
- Saravi, J. R. (2011). Nuevas prácticas corporales, escuela secundaria y contenidos de la Educación Física: entre las preguntas, las hipótesis y las propuestas
- Scarnatto, M. (2011) *Itinerarios del cuerpo y la ciudad. El caso del Parkour*. En Cachorro, G. (2013). *Ciudad y prácticas corporales*. La Plata, Argentina: Universidad Nacional de La Plata.
- Simões, P. F., y García-Algar, O. (2013). Deportes extremos.
- Stidder, G., & Hayes, S. (2016). *The Really Useful Physical Education Book: Learning and teaching across the 11-16 age range*. Londres, Reino Unido: Routledge.
- Suárez Álvarez, C., y Fernández-Río, J. (2012a). Expandiendo las fronteras del aula de educación física: el "parkour" como contenido educativo. *Tándem*, 96-106.
- Suárez Álvarez, C. y Fernández-Río, J. (2012b). El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo. VIII Congreso de actividades físicas cooperativas. Villanueva de la Serena, España.
- Suárez Álvarez, C. y Fernández-Río, J. (2012c). El Parkour en la escuela. Lulu.com.
- Teixeira, D., y Pereira, S. A. (2015). Deportes extremos en la escuela: Las tres dimensiones de los contenidos y el desarrollo del pensamiento crítico. *Innovación Educativa*, (25), 249-267.

ANNEXOS



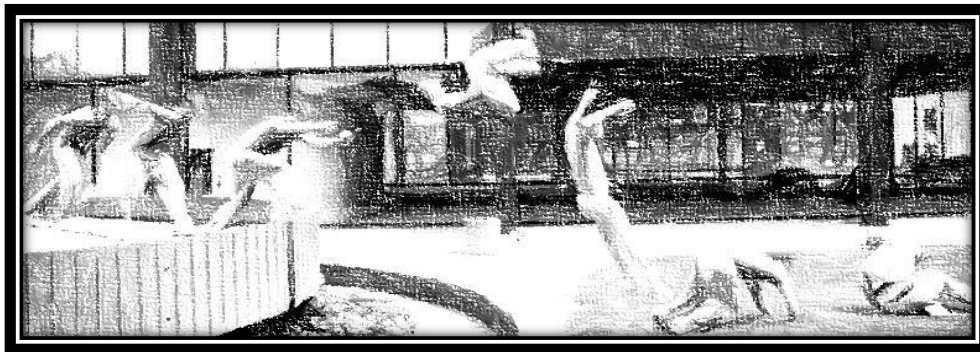
Annex I. Recepció bàsica



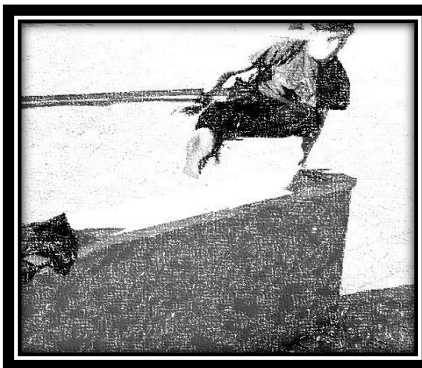
Annex II. Tècnica de la rodada



Annex III. Salt de precisió



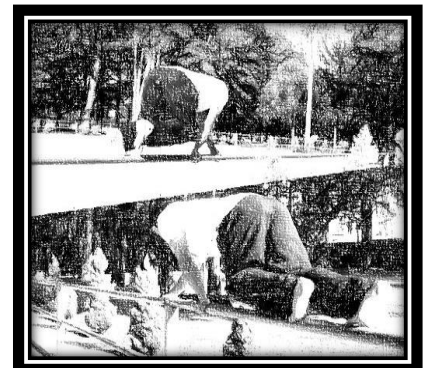
Annex IV. Salt de llargada o "landing"



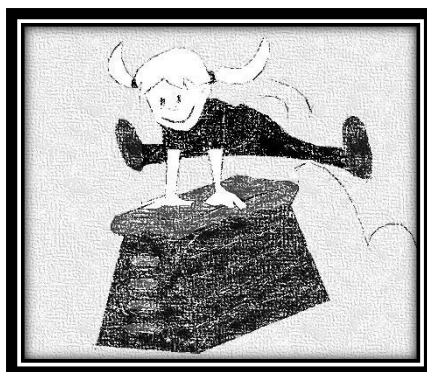
Annex V. Passa-tanques



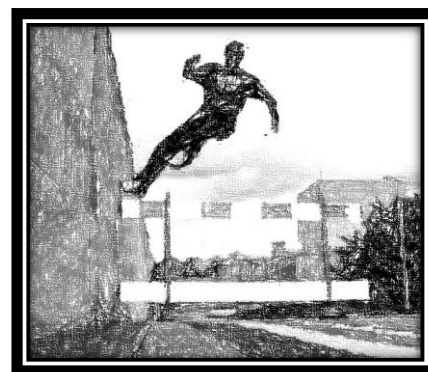
Annex VI. "Grimpeo"



Annex VII. Moviment quadrúpeda



Annex VIII. Poltre



Annex IX. Tic-tac