



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**Facultad de Ciencias de la Educación**

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de  
Magíster en Innovación en Educación

**APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA DE TALLERES  
EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR**

**Autor :** Lic.Méndez Carcelén Roberto Carlos

**Director-Tutor:** Dra Judith Inmaculada Francisco Pérez PhD

Quito, 26 de septiembre de 2024

# PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Méndez Carcelén Roberto Carlos, con C.I 1724875727, autora del trabajo de graduación titulado “APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA DE TALLERES EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR”, previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** en la **Facultad de Ciencias de la Educación**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad central del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 26 de septiembre de 2024

A photograph of a handwritten signature in blue ink that reads "Mendez Roberto". The signature is written in a cursive style and is underlined.

---

MÉNDEZ CARCELÉN ROBERTO CARLOS

C.I. 1724875727

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado Titulado: *“APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA : UNA PROPUESTA DE TALLERES EXTRACURRICULARES DE PARKOUR”*, presentado por el estudiante de posgrado Méndez Carcelén Roberto Carlos, titular de la Cédula de Identidad N.º 1724875727, para optar al Grado de Magíster en Innovación en Educación, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los 26 días del mes de septiembre de 2024



---

Dra. Judith Francisco Pérez  
C.I. 1756752356  
[jifrancisco@puce.edu.ec](mailto:jifrancisco@puce.edu.ec)  
0979216911  
NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: 3% índice de similitud con otras fuentes.



## TURNITIN: INCLUIR HOJA DEL INFORME CON EL PORCENTAJE

### TT final Roberto Méndez

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>dialnet.unirioja.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 25 words

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Yo, MÉNDEZ CARCELÉN ROBERTO CARLOS, titular de la Cédula de Identidad N.º 1724875727, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para lo obtención del Grado Académico de Magister en Innovación en Educación son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los 26 días del mes de septiembre de 2024



**Firma:**

ROBERTO CARLOS MÉNDEZ CARCELÉN  
C.I. 1724875727

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b> .....	ix
.....	xii
<b>DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD</b> .....	xii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
1.1    Formulación del Problema.....	3
1.2    Objetivos de la investigación.....	9
1.2.1    Objetivo General .....	9
1.2.2    Objetivos Específicos .....	9
1.2    Justificación de la Investigación .....	10
<b>CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	14
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	14
2.2    Bases Teóricas .....	17
2.2.1.    Aprendizaje en Educación Física .....	17
2.2.2.    Actividades extracurriculares .....	21
2.2.3.    Metodología Parkour .....	25
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	30
3.1 Tipo de Investigación.....	30
3.2    Diseño de la Investigación .....	30
3.3 Unidades de Estudio .....	30
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	31
3.5 Técnicas de Análisis de Datos .....	31
3.6 Operacionalización de Variables .....	32
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	35
4.1. Capacidades Física Básica, Coordinativas y Habilidades Motrices Especificas .	35
4.1.1 Dimensión Capacidades Físicas Básicas .....	35
4.1.2 Capacidades Coordinativas .....	36
4.1.3 Habilidades Motrices Especificas .....	37
4.1.4. Métodos de Enseñanza.....	39
4.1.5 Recursos Didácticos.....	42
4.1.6 Organización y Gestión del Aula.....	45
4.1.7 Planificación .....	48

4.1.8 Ejecución .....	51
<b>CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	<b>56</b>
5.1 Descripción de la Propuesta.....	56
5.2 Justificación de la Propuesta.....	56
5.3 Objetivos de la Propuesta.....	60
5.3.1 Objetivo General.....	60
5.3.2 Objetivos Específicos .....	60
5.4 Metodología .....	60
5.5 Desarrollo de la Propuesta .....	62
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>82</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>82</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>84</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>92</b>
<b>ANEXOS 1. SOLICITUD A RECTORADO</b> .....	<b>92</b>
<b>ANEXOS 2. SOLICITUD DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA</b> .....	<b>93</b>
<b>ANEXOS 3. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA</b> .....	<b>94</b>
<b>ANEXOS 4. LISTA DE COTEJO PARA IDENTIFICAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y COORDINATIVAS</b> .....	<b>94</b>
<b>ANEXOS 5. CUESTIONARIO PARA CONOCER LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SUB NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS FELIPE BORJA</b> .....	<b>96</b>
<b>ANEXOS 6. CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS COMPENENTES DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.</b> .....	<b>98</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Capacidades Físicas Básicas.....	35
<b>Tabla 2</b> Capacidades Coordinativas.....	36
<b>Tabla 3</b> Habilidades Motrices Especificas.....	37

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Explicaciones y demostraciones directas para enseñar técnicas y habilidades. .....	39
<b>Gráfico 2.</b> Estrategias que involucran a los estudiantes enseñándose unos a otros.....	40
<b>Gráfico 3.</b> Métodos que fomentan la exploración y el descubrimiento autónomo por parte de los estudiantes. ....	41
<b>Gráfico 4.</b> El docente utiliza material y equipamiento específico para las actividades deportivas. ....	42
<b>Gráfico 5.</b> El docente aprovecha el uso de videos, presentaciones y otros medios visuales para complementar la enseñanza. ....	43
<b>Gráfico 6.</b> El docente emplea aplicaciones, software y dispositivos tecnológicos para facilitar el aprendizaje. ....	44
<b>Gráfico 7.</b> El docente maneja la distribución y gestión del tiempo.....	45
<b>Gráfico 8.</b> El docente organiza el espacio físico.....	46
<b>Gráfico 9.</b> El docente utiliza estrategias para mantener el orden y la participación activa.....	47
<b>Gráfico 10.</b> Importancia de implementar los talleres extracurriculares de Parkour . ....	48
<b>Gráfico 11.</b> Objetivos de esta propuesta .....	49
<b>Gráfico 12.</b> Contenidos de la propuesta.....	50
<b>Gráfico 13.</b> ¿Cuál debería ser los Recursos Necesarios?.....	50
<b>Gráfico 14.</b> Contenidos de la propuesta.....	51
<b>Gráfico 15.</b> Participación Estudiantil en este tipo de propuesta .....	52
<b>Gráfico 16.</b> La adaptabilidad curricular y metodológica en la planificación de la propuesta.....	53
<b>Gráfico 17.</b> Instrumentos para la Evaluación del Aprendizaje de la propuesta.....	54
<b>Gráfico 18.</b> Instrumentos para evaluar la propuesta y obtener feedback para aplicaciones futuras. ....	55

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MAESTRIA EN INNOVACION EN EDUCACIÓN

**APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA DE TALLERES  
EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR**

**Autor:**

Méndez Carcelén Roberto Carlos

**Director -Tutor:**

Dra Judith Inmaculada Francisco Pérez PhD

**Fecha:**

Septiembre, 2024

**RESUMEN**

La presente investigación proyectiva tuvo como objetivo generar una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja", ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, durante el año escolar 2023-2024. Se utilizó un diseño de campo, transversal y multieventual. La recolección de datos se realizó mediante encuesta a 81 estudiantes y de E.G.B media (5to, 6to, y 7mo grado), 1 docente de E.F, 3 autoridad de la institución y 1 rector de la institución. El análisis descriptivo utilizó estadística básica, representados en tablas y gráficos. El diagnóstico revela que los estudiantes de la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" tienen un buen nivel en capacidades físicas, aunque hay áreas que necesitan mejora, como la flexibilidad. Las estrategias actuales de enseñanza son efectivas pero limitadas en recursos audiovisuales. La implementación de talleres extracurriculares de parkour es viable y podría mejorar tanto las capacidades físicas como el desarrollo personal y social de los estudiantes, potenciando su bienestar y rendimiento académico. Con la propuesta se pudo aportar con una planificación estructurada y material audiovisual para el entendimiento de las diferentes técnicas de parkour, una metodología importante para la formación de los estudiantes.

**Palabras clave: Parkour, Talleres Extracurriculares, Aprendizaje, Educación Física.**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MAESTRIA EN INNOVACION EN EDUCACIÓN

**LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION: A PROPOSAL FOR  
EXTRACURRICULAR WORKSHOPS FROM THE PARKOUR APPROACH**

**Author:**

Méndez Carcelén Roberto Carlos

**Director-Counselor:**

Dra Judith Inmaculada Francisco Pérez PhD

**Date:**

September, 2024

**ABSTRACT**

The objective of this projective research was to generate a proposal for extracurricular physical education workshops from the parkour approach, aimed at students of General Basic Education, at the "Luis Felipe Borja Basic Education School", located in Canto Quito-Province of Pichincha, during the 2023-2024 school year, a field, transversal and multi-event design was used. Data collection was carried out through a survey of 81 students and middle school students (5th, 6th, and 7th grade), 1 high school teacher, E.F, 3 authority of the institution and 1 rector of the institution. The descriptive analysis used basic statistics, represented in tables and graphs. The diagnosis reveals that the students of the "Luis Felipe Borja Basic Education School" have a good level of abilities. physical abilities, although there are areas that need improvement, such as flexibility. Current teaching strategies are effective but limited in audiovisual resources. The implementation of extracurricular parkour workshops is viable and could improve both the physical abilities and the personal and social development of the students. students, enhancing their well-being and academic performance. With the proposal, it was possible to provide structured planning and audio-visual material for the understanding of the different parkour techniques, an important methodology for the training of students.

**Keywords: Parkour, Extracurricular Workshops, Learning, Physical Education**

## INTRODUCCIÓN

El parkour, también conocido como el arte del movimiento, es un método de entrenamiento que tiene como objetivo mejorar las capacidades físicas y mentales para conseguir un mayor control sobre el cuerpo. Implica recorrer una ruta que consta de una serie de movimientos, saltos y habilidades básicas. Esta disciplina tiene formas de expresión que permite a cada uno desarrollar su propio estilo a través del entrenamiento.

Dentro de la presente investigación se tiene como problemática la falta de innovación en cuanto a las nuevas tendencias de métodos didácticos y estrategias para captar el aprendizaje en el área de educación física, ya que muchas de estas se centran en el tradicionalismo y no consideran otros aspectos importantes para el desarrollo del estudiante, como la motivación el esfuerzo el progreso personal por lo tanto es posible que los estudiantes se sientan desmotivados porque siempre ven lo mismo.

En la búsqueda de una posible solución y emplean la flexibilidad del currículo nacional se creó una propuesta Innovadora de Talleres Extracurriculares de Parkour en estudiante de E.F subnivel Básica Media.

Por lo tanto, la estructura de la investigación, esta consta de los siguientes Capítulos:

Capítulo I indica el planteamiento del problema el cual explico muestra las razones para el desarrollo de este trabajo, el cual sería el aporte para la posible solución, además se establecen los objetivos, la interrogante de la investigación y la justificación.

El capítulo II presenta las diferentes fundamentaciones teóricas, antecedentes de la investigación, el aprendizaje en educación física, las actividades extracurriculares y la metodología del parkour.

El capítulo III expone el tipo de investigación, el diseño de la investigación, las unidades de estudio, las técnicas de análisis de datos y la operacionalización de variables.

El capítulo IV muestra el análisis de datos, así también las variables, métodos de enseñanza, recursos didácticos, organización y gestión del aula, por último, la planificación.

El capítulo V enseña la propuesta la cual esta estructura con la descripción, justificación, objetivos, metodología y el desarrollo de esta.

El capítulo VI refleja las conclusiones y recomendaciones, las referencias bibliográficas que validan este trabajo con las respectivas fuentes, y los anexos, que incluyen todos los documentos utilizados durante la investigación. En conjunto, esta estructura busca no solo ofrecer una solución innovadora a la problemática identificada, sino también proporcionar un marco teórico y práctico sólido que sirva de referencia para futuras investigaciones y aplicaciones en el ámbito de la educación física. Con esta investigación, se espera aportar un enfoque fresco y motivador al currículo educativo, que incentive a los estudiantes a explorar sus capacidades físicas y mentales de manera integral, a través de la disciplina del parkour.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Formulación del Problema**

Para impartir enseñanza de manera efectiva, es fundamental que el educador posea un dominio actualizado de la materia que enseña y tenga un compromiso continuo con su propio aprendizaje, dado que el conocimiento es dinámico y se expande constantemente. Además, es esencial que el educador sienta una verdadera pasión por su área de especialización. La relación entre el conocimiento profundo y el interés personal es intrínseca, ya que mantener un aprendizaje constante sobre un tema requiere una motivación genuina y sostenida. Estos dos aspectos son interdependientes y cruciales cuando se desea alcanzar la efectividad pedagógica (Huesca et al., 2015).

En la actualidad, el debate sobre el propósito fundamental de la educación en la sociedad sigue abierto y sin resolución definitiva (Caicedo, 2022). Es imperativo definir con precisión cuál debería ser la función social de la educación, considerándola como un medio esencial para la formación de individuos. Estos, a su vez, están destinados a aplicar y multiplicar los conocimientos adquiridos, influyendo positivamente en el desarrollo de su entorno en aspectos culturales, económicos y comunitarios. Esta comprensión clara del papel de la educación es crucial para maximizar su impacto y asegurar que cumple con su misión de enriquecer tanto a la persona como a la comunidad en la que se inserta.

En este contexto, la educación emerge como una herramienta fundamental, destinada a asegurar el progreso y el desarrollo social mediante la formación integral del ser humano. Es crucial entender que la educación representa un proceso mediante el cual las personas se adentran en la complejidad de su propia cultura, explorando su condición y naturaleza humana (Sarramona, 1989). Este proceso educativo no debe considerarse simplemente como una alternativa, sino como una necesidad imperativa. Enfrentar los constantes cambios y transformaciones socioculturales que caracterizan a nuestra era demanda una educación que prepare a los individuos no solo para adaptarse, sino también para actuar como agentes de cambio positivo en la sociedad.

La innovación es un proceso que involucra la aplicación efectiva de la ciencia y la tecnología para abordar nuevos desafíos en contextos reales y específicos. Esto conlleva la creación de novedades, marcando una diferencia significativa y contribuyendo al avance de causas importantes. De acuerdo con García (2022), la innovación educativa abarca múltiples dimensiones clave: tecnológica, didáctica, pedagógica y humana. Esta diversidad de enfoques exige un cambio significativo en los materiales, métodos y contenidos implicados en la enseñanza. La verdadera innovación no solo se mide por la introducción de nuevos elementos, sino también por la calidad de estas novedades y su capacidad para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es esencial que la innovación propuesta no solo sea relevante, sino que también responda a las necesidades actuales y futuras de los estudiantes y la comunidad educativa en general, promoviendo un entorno de aprendizaje más efectivo, inclusivo y adaptable.

En el contexto actual de la educación física, se enfrentan numerosos desafíos que complican el proceso de enseñanza y aprendizaje en este campo. Estos desafíos destacan la necesidad imperiosa de innovar en los métodos didácticos y en las estrategias de aprendizaje. La emergencia de nuevos problemas y necesidades dentro de la comunidad educativa exige superar enfoques meramente pragmáticos para desarrollar respuestas más complejas y fundamentadas en la innovación. Según Hierro et al. (2024) este enfoque innovador no solo debe abordar los obstáculos actuales, sino también anticipar y adaptarse a las futuras demandas del entorno educativo. Es fundamental que la educación física incorpore tecnologías avanzadas, pedagogías inclusivas y enfoques holísticos que fomenten el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo tanto su bienestar físico como su crecimiento personal y social. La adopción de estas innovaciones permitirá una educación física más dinámica, relevante y efectiva, alineada con las expectativas y necesidades de la sociedad contemporánea.

Uno de los problemas principales en la enseñanza de la educación física es la falta de instalaciones adecuadas y de recursos modernos en muchas instituciones educativas. Esto limita la capacidad de los estudiantes para explorar diversas disciplinas deportivas y actividades físicas, restringiendo su aprendizaje a un conjunto básico de habilidades y conocimientos. Además, la educación física frecuentemente se ve relegada a un segundo plano en el currículo escolar, a menudo percibida como menos importante en comparación con las asignaturas académicas tradicionales. Esta marginalización

contribuye a una menor asignación de recursos y, lo que es más crítico, a una menor valoración del potencial educativo y del desarrollo integral que ofrece la educación física.

A lo antes descrito se suma la falta de enfoques pedagógicos innovadores y adaptativos en la enseñanza de la educación física. Muchos programas todavía se basan en métodos tradicionales que no logran captar el interés de todos los estudiantes, especialmente de aquellos que podrían no sentirse naturalmente inclinados hacia las actividades físicas. Este enfoque limitado también se refleja en los métodos de evaluación utilizados, los cuales a menudo se centran exclusivamente en el rendimiento físico y no consideran otros aspectos importantes del desarrollo del estudiante, como la motivación, el esfuerzo y la mejora personal. El problema de la evaluación en esta área radica en su tendencia a ser unidimensional y enfocada únicamente en métricas físicas objetivas. Esto puede llevar a que los estudiantes se sientan desmotivados o excluidos si no se desempeñan bien en estas áreas específicas. Por lo tanto, se requiere de innovación educativa en esta parte del proceso de aprendizaje, especialmente para desarrollar métodos de evaluación más holísticos y personalizados que reconozcan y valoren el progreso individual, la participación y el desarrollo integral de cada alumno.

Por lo antes expuesto, esta falta de estrategias de aprendizaje y evaluación innovadoras en el campo de la educación física puede llevar a una participación disminuida y a una falta de motivación, repercutiendo negativamente en el desarrollo físico y emocional de los alumnos. Por ello, las definiciones que emergen desde esta perspectiva alternativa, como la de Chaparro y Pérez (2010), indican que “la evaluación debería entenderse como un proceso de diálogo, comprensión y mejora”. Esta visión implica que la evaluación debe concebirse como un proceso de intercambio continuo, cuyo objetivo es tomar las mejores decisiones para que el proceso educativo logre resultados óptimos. Esta perspectiva se sustenta en un ambiente de colaboración y co-construcción del conocimiento, donde tanto profesores como estudiantes participan activamente en la mejora constante del aprendizaje y desarrollo personal.

Al contrario, en muchos de los ambientes educativos, el aprendizaje y la evaluación en educación física a menudo se centran exclusivamente en la habilidad y el rendimiento, descuidando aspectos cruciales como la cooperación, la creatividad y el bienestar

personal. Este enfoque limitado puede desalentar a los estudiantes que tienen dificultades para cumplir con criterios de rendimiento específicos, impidiendo una experiencia de aprendizaje más holística y enriquecedora. Contrario a lo indicado por la UNESCO (2015) donde se define la educación física como una experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria.

Esta definición de la UNESCO subraya que la educación física debe servir como punto de partida para fomentar un compromiso con la actividad física y el deporte a lo largo de la vida. Las clases en esta materia deben ayudar a los estudiantes a adquirir habilidades psicomotrices, comprensión cognitiva y aptitudes sociales y emocionales necesarias para llevar una vida físicamente activa. El desarrollo de habilidades como la toma de riesgos calculados, la resolución creativa de problemas y la adaptabilidad son esenciales para el crecimiento personal y, sin embargo, a menudo se subestiman en los currículos convencionales. Al contrario, cultivar un ambiente de aprendizaje donde los estudiantes puedan experimentar y aprender de sus errores de manera segura podría transformar significativamente su experiencia educativa, fomentando una participación más activa y un aprendizaje más profundo.

Es aquí donde surge el Parkour, una actividad física no competitiva que se basa en la capacidad motriz innata de las personas. Originado en Francia en la década de 1980, el parkour ha evolucionado para convertirse en una disciplina que enfatiza la eficiencia y fluidez del movimiento al desplazarse de un punto a otro. La práctica del Parkour consiste en avanzar en línea recta, superando los obstáculos del entorno urbano o natural sin el uso de complementos, soportes ni accesorios de ningún tipo (Pérez y Gardey, 2020).

Parkour se caracteriza por su enfoque en la agilidad, la fuerza y la coordinación, promoviendo el desarrollo de habilidades físicas y mentales a través de desafíos constantes. Los practicantes de Parkour aprenden a ver su entorno de manera diferente, identificando oportunidades para moverse de formas creativas y efectivas. Además, el Parkour fomenta valores como la autosuperación, la perseverancia y el respeto por los demás, contribuyendo al desarrollo personal y social de quienes lo practican.

Al no ser una actividad competitiva, el parkour permite a cada individuo progresar a su propio ritmo, enfatizando la mejora continua y la exploración personal. Esta accesibilidad

y enfoque inclusivo hacen del parkour una excelente herramienta educativa y recreativa para personas de todas las edades y niveles de habilidad. La integración del Parkour en las escuelas responde a la necesidad de adoptar nuevas estrategias metodológicas que rompan con el tradicionalismo y la falta de innovación en los contenidos educativos. Esta incorporación de nuevas disciplinas extracurriculares tiene como objetivo fortalecer el aprendizaje tanto dentro como fuera del aula, fomentando una experiencia educativa más enriquecedora para los estudiantes.

Parkour destaca como un enfoque educativo único que puede favorecer experiencias de aprendizaje relevantes, contextualizadas y que permitan a los estudiantes explorar su potencial físico, cognitivo y emocional, y es una alternativa para mejorar las deficiencias en la enseñanza de Educación Física. El Parkour, al centrarse en el movimiento fluido y la superación de obstáculos, ofrece una oportunidad para promover el aprendizaje activo, la creatividad y el desarrollo de habilidades físicas y mentales. Sin embargo, su aplicación en entornos educativos formales aún es limitada y no ha sido completamente explorada.

Específicamente, en el nivel de Educación General Básica Media en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" se ha observado escases de métodos de enseñanza innovadores de la educación física, que promuevan una participación motivadora para los estudiantes. Se evidencia una carencia en la diversidad de las actividades físicas ofrecidas, lo que limita la experiencia de aprendizaje y desarrollo integral de los alumnos. Estos factores no solo afectan el rendimiento y el interés estudiantil, sino que también impactan negativamente en el desarrollo de destrezas fundamentales que la educación física debería fomentar, como la creatividad, el trabajo en equipo y la capacidad de resolver problemas. Esta investigación busca abordar estos desafíos, proponiendo soluciones que mejoren el enfoque pedagógico y la calidad de la educación física en la institución, con el fin de ofrecer a los estudiantes una formación más completa y adaptada a las exigencias del siglo XXI.

Después de todo, pone en reflexión algunas cuestiones propias de las lógicas hegemónicas adulto céntricas de una educación física tradicional que ha permeado el mundo de las infancias, donde prevalece un enfoque mecanizado de la disciplina, con una estructura de la clase fundamentada en la curva fisiológica del esfuerzo, donde el control y el disciplinamiento son ejes vertebradores de su funcionamiento, revestidas de estereotipos de género

propios de la cultura en que vivimos, entre otros elementos claves a considerar. En estas realidades de la educación física en la etapa de la infancia, prevalecen las voces adultas por sobre las infantiles, el protagonismo de profesores y profesoras por sobre la de niños y niñas, los juegos competitivos por sobre las lógicas de la exploración-lúdica propia de las infancias, las lógicas del control por sobre una concepción democrática del aula especialmente en edades tempranas, y predominan los estereotipos de género por sobre una práctica motriz para todas y todos. En este sentido el presente trabajo, luego de un planteamiento general de la problemática que hemos querido visibilizar en las aulas de educación física en la etapa de la infancia, se plantean tres tensiones centrales y algunas posibles aproximaciones para erradicarlas. Las tensiones tienen protagonismo en la infancia al jugar colaborativamente -versus- la primacía de las voces adultas en los juegos competitivos, las prácticas motrices democráticas focalizadas en los emergentes infantiles -versus- prácticas hegemónicas que niegan las iniciativas de niños y niñas, y prácticas motrices para todos y todas -versus- prácticas motrices revestidas de estereotipos de género. Para concluir con algunas reflexiones que nos permiten pensar con una práctica pedagógica de educación física pensada desde las infancias.

Finalmente, el artículo sobre conflictos y dificultades en la pedagogía física desde la niñez hasta la edad adulta muestra tres conflictos principales: 1) identidades infantiles mientras juegan juntos en juegos competitivos el poder del lenguaje adulto; 2) acciones vehiculares democráticas enfocadas a la eliminación de niños y niñas en crecimiento; arriba en la práctica hegemónica de roles femeninos; 3) motocicletas universales y motocicletas específicas de género; Esta lucha ha desafiado a la educación física a incrementar la participación de niños y niñas y promover una visión inclusiva y democrática de las escuelas (Gamboa et al., 2022).

A partir de todo lo expuesto, surgieron las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo estaría diseñada una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" nivel básico media, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, ¿durante el año escolar 2023-2024?

- ¿Cuál es la situación actual referida al desarrollo de las capacidades física básica y coordinativas, que se evidencian en los estudiantes de Educación General Básica

Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja “nivel básico media, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, ¿durante el año escolar 2023-2024?

- ¿Cuáles son las estrategias didácticas que actualmente emplea el docente en la asignatura de educación física, con los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja” nivel básico media, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, ¿durante el año escolar 2023-2024?
- ¿Cómo se podrían formular los componentes de una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja “nivel básico media, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, ¿durante el año escolar 2023-2024?

## **1.2 Objetivos de la investigación**

### **1.2.1 Objetivo General**

Generar una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja”, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, durante el año escolar 2023-2024.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar la situación actual referida al desarrollo de las capacidades física básica y coordinativas, que se evidencian en los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja”, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, durante el año escolar 2023-2024.
2. Describir las estrategias didácticas que actualmente emplea el docente en la asignatura de educación física, con los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja”, ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, durante el año escolar 2023-2024.

3. Formular los componentes de una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a los estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja", ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha, durante el año escolar 2023-2024.

## **1.2 Justificación de la Investigación**

La implementación del Parkour en la institución se destaca por su relevancia ante la problemática situación que enfrentan los estudiantes, quienes se ven inmersos en un entorno peligroso, carente de oportunidades, recursos y actividades recreativas. Esta deficiencia contribuye a una limitada perspectiva educativa y laboral, perpetuando un ciclo negativo debido a la ausencia de espacios seguros que podrían ofrecer alternativas constructivas. La innovación estaría dirigida a cambiar los modelos mentales de las personas, entendidos como estructuras cognitivas inconscientes de los individuos que determinan su modo de comprender el mundo, de actuar y de sentir; pueden ser generalizaciones, supuestos hondamente arraigados, teorías, imágenes o paradigmas (Ríos y Ruiz, 2020).

Además, Parkour ofrece un enfoque innovador para abordar diversas problemáticas escolares, proporcionando un canal físico y mental beneficioso para los estudiantes. Entre los múltiples beneficios que el Parkour podría facilitar, se encuentra la canalización de la energía juvenil de manera constructiva, lo que ayuda a regular el comportamiento y a disminuir la inquietud, mejorando así la concentración en el aula. Además, el Parkour fomenta el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promueven la colaboración y fortalecen la cohesión social, mejorando las relaciones interpersonales entre los estudiantes. Asimismo, al enfrentar y superar obstáculos físicos y mentales, los alumnos pueden incrementar su autoconfianza, lo cual tiene un impacto positivo en su autoestima y en su actitud ante los desafíos académicos y personales.

Esta investigación propone diseñar una estrategia para introducir el Parkour en el entorno escolar, una iniciativa que promete ser efectiva en la lucha contra el sedentarismo al captar el interés de los estudiantes hacia la educación física. Al integrar el Parkour, un deporte

que combina habilidad, destreza y creatividad, se espera que los estudiantes se sientan más motivados y comprometidos con las actividades físicas, generando entusiasmo y participación activa en clases que tradicionalmente podrían ser percibidas como monótonas o poco estimulantes. La naturaleza dinámica del Parkour, que requiere de constante movimiento, adaptación y superación de obstáculos físicos, es ideal para captar la atención de los jóvenes y mantenerlos físicamente activos. Este enfoque no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también incide positivamente en su salud mental, proporcionando un escape a las presiones académicas y fomentando un bienestar integral. Además, el parkour enseña valores como la perseverancia, la autoconfianza y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, cualidades que son esenciales en el desarrollo personal y social. La implementación de esta propuesta requiere un estudio cuidadoso y una adaptación al contexto escolar para garantizar su éxito y seguridad, pero los beneficios potenciales justifican ampliamente el esfuerzo. Al hacer del parkour una parte regular del currículo de educación física, podemos transformar la percepción de los estudiantes sobre la actividad física y establecer un modelo más atractivo y saludable para su desarrollo y aprendizaje.

Este estudio destaca por su relevancia social al introducir talleres extracurriculares basados en el Parkour dentro de un contexto educativo. Al implementar esta innovadora modalidad deportiva, se espera beneficiar el entorno social de la institución de diversas maneras. La incorporación del Parkour como actividad extracurricular no solo introduce elementos nuevos y estimulantes que captan el interés y aumentan la participación estudiantil, sino que también contribuye al desarrollo integral de los alumnos. Esta disciplina, que combina habilidades motrices, creatividad y superación de obstáculos físicos y mentales, es una herramienta poderosa para promover un desarrollo físico y mental equilibrado. Asimismo, fomenta un estilo de vida saludable y activo entre los jóvenes. Además, al ofrecer el parkour como una de las opciones en un abanico más amplio de actividades extracurriculares, se enriquece la oferta disponible, permitiendo a los estudiantes explorar diversas formas de expresión física y desarrollo personal. La integración del parkour en el entorno escolar promete no solo mejorar la calidad de la educación física, sino también fortalecer la cohesión social y el bienestar general de la comunidad educativa.

En otras palabras, la introducción de actividades nuevas y emocionantes como el parkour puede mejorar el entorno escolar al fomentar un sentido de comunidad y entusiasmo entre estudiantes y profesores, también desarrollo de habilidades sociales el parkour, utilizado a menudo en grupos, puede promover habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo. De igual manera se benefician a largo plazo, la población en general de comunidades seleccionadas y atendidas del Barrio Atucucho y sus alrededores ubicados en el Distrito Metropolitano de Quito.

La investigación proyectiva sobre la implementación del parkour como materia extracurricular y puede tener impacto a largo plazo sobre el desarrollo cognitivo, físico y social de los estudiantes, beneficiando así a la institución donde sean aplicados los talleres. Al hacerlo, proporciona información importante para la toma de decisiones estratégicas en el ámbito educativo. Por lo tanto, este enfoque proactivo permite a los educadores, administradores y responsables de políticas educativas planificar con mayor precisión las intervenciones y adaptaciones necesarias para maximizar los beneficios del parkour en la formación integral de los jóvenes. Al anticipar los efectos a largo plazo, la investigación asegura que las decisiones tomadas hoy estén alineadas con una visión de futuro que busca no solo mejorar el rendimiento académico y físico inmediato, sino también promover un bienestar duradero y una mejor calidad de vida para los estudiantes.

Además, la investigación se justifica con base en la necesidad de promover un aprendizaje significativo y experiencial en Educación Física. Más allá de la adquisición de habilidades técnicas, es crucial que los estudiantes tengan la oportunidad de explorar y descubrir su potencial físico, cognitivo y emocional a través del movimiento. Los talleres extracurriculares basados en el enfoque de Parkour ofrecen un espacio para que los estudiantes se enfrenten a desafíos físicos y mentales, experimenten el éxito y el fracaso de manera tangible, y desarrollen habilidades como la resiliencia, la creatividad y la autoconfianza.

El Parkour no solo se trata de dominar habilidades físicas, sino también de cultivar valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y el respeto por el entorno. Al integrar el Parkour en la educación física, se puede ofrecer a los estudiantes una experiencia educativa completa que los prepare para enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva.

Una perspectiva mencionada por Rodríguez (2012), de la Educación Física que, partiendo del potencial innovador del docente, investiga y lleva a la práctica propuestas novedosas o no habituales, utilizando frecuentemente material alternativo o no convencional como medio para su desarrollo, con el fin de potenciar tanto las cualidades motrices como la creatividad del discente

Si bien el Parkour ha ganado popularidad como actividad recreativa, su potencial como herramienta educativa aún no ha sido completamente explorado. Esta investigación busca llenar ese vacío al examinar cómo el Parkour puede ser utilizado de manera efectiva en entornos educativos formales e informales para promover el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes.

Finalmente es importante destacar el aporte institucional que tiene la investigación dado que al implementar enfoques pedagógicos innovadores puede hacer que la educación física sea más inclusiva y atractiva. Al mismo tiempo, promover una cultura de retroalimentación continua y constructiva puede ayudar a los estudiantes a entender su propio progreso y a desarrollar una actitud más positiva hacia la actividad física. Innovar en la evaluación y en los métodos de enseñanza no solo mejorará el compromiso y la motivación de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo físico y emocional a largo plazo.

## **CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.1. Antecedentes de la Investigación**

En primer lugar, Maroto (2022), desarrolló un trabajo titulado “Actividades Extracurriculares y su Relación con la Calidad de Vida de los Estudiantes de Pastaza”, cuyo objetivo fue implementar actividades extracurriculares que favorezcan la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Pastaza. La investigación utilizó una metodología cuantitativa y cualitativa, mostrando la relación entre las actividades extracurriculares y la calidad de vida, un tema poco estudiado previamente. Las actividades extracurriculares ayudan a los adolescentes a evitar el fracaso escolar, distribuir su tiempo de manera efectiva y desarrollar habilidades de orden, planificación y liderazgo. Estas actividades completan los conocimientos de los estudiantes y les permiten relacionarse armoniosamente con los demás y con su entorno. Este estudio es relevante para la investigación titulada “Aprendizaje en Educación Física: Una Propuesta de Talleres Extracurriculares desde el Enfoque de Parkour” porque subraya la importancia de las actividades extracurriculares en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo habilidades físicas, cognitivas y sociales que contribuyen a una mejor calidad de vida y un entorno educativo más enriquecedor.

De acuerdo con Santucci (2020), en su investigación titulada “Entre la Permanencia del Formato Escolar y la Emergencia de Nuevas Formas de Escolarización: El Caso de los Talleres Extracurriculares de las Escuelas Secundarias en Ciudad de Buenos Aires a Principios del Siglo XXI”, se planteó como objetivo analizar la inclusión de asignaturas en las escuelas secundarias y proponer formas en que esta inclusión puede ocurrir en el contexto de las cuestiones ambientales escolares. Santucci argumentó que las escuelas secundarias mantienen su estatus al incorporar seminarios en áreas menos académicas, contribuyendo a la concientización y la educación integral de los estudiantes. Este estudio es relevante para la investigación titulada “Aprendizaje en Educación Física: Una Propuesta de Talleres Extracurriculares desde el Enfoque de Parkour” porque subraya la importancia de las actividades extracurriculares en la creación de un entorno educativo inclusivo y dinámico. La implementación de talleres de parkour puede seguir esta línea,

fomentando interacciones diversas y enriqueciendo la experiencia educativa de los estudiantes al integrar aspectos físicos, culturales y sociales.

La tesis doctoral de Barajas (2019), titulada: Deporte escolar curricular y extracurricular en México. Análisis y prospectiva, tuvo como objetivo analizar cómo los conceptos, percepciones, políticas, agentes sociales e instituciones influyen en el deporte escolar curricular y extracurricular en México. En dicho país, existen dos sistemas deportivos: uno dentro de las escuelas, supervisado por profesores de educación física, y otro fuera del entorno escolar, dirigido por entrenadores deportivos. Aunque los expertos manejan bien los deportes escolares, los padres tienden a ver estas actividades como similares a las actividades físicas generales. Los encuestados coincidieron en que los juegos escolares deben ser educativos y regidos por reglas específicas, y similares a la actividad física regular. Este estudio es relevante para la investigación sobre talleres de Parkour, ya que destaca la importancia de distinguir entre actividades deportivas curriculares y extracurriculares. La implementación de talleres de Parkour como actividad extracurricular puede complementar el deporte escolar tradicional, ofreciendo a los estudiantes una forma innovadora y motivadora de involucrarse en la actividad física, desarrollando habilidades físicas y sociales en un entorno estructurado y educativo.

Otro antecedente fue el estudio de Montejo (2022), titulado “Creencias sobre Actividades Extracurriculares, las Competencias Socioemocionales y el Juego, para la Formación Integral en la Educación Superior”. Este trabajo tuvo como objetivo analizar las creencias de profesionales y directivos acerca de la relación entre las actividades extracurriculares, las competencias socioemocionales y el juego, y su contribución a la formación integral en la educación superior. Metodológicamente este estudio utilizó entrevistas en profundidad para conocer las percepciones de 14 entrenadores y directivos expertos en actividades extracurriculares sobre estos ejes de análisis, especialmente la actividad de la disciplina deportiva y artes escénicos. Los resultados de las actividades extracurriculares fomentan competencias intra e interpersonales, disciplina y trabajo en equipo, y el sentimiento de comunidad. Esta investigación ayuda a comprender cómo se conectan las actividades extracurriculares, las habilidades socioemocionales y el juego, y nos brinda ideas útiles para crear mejores programas escolares. Además, al observar el enfoque Parkour, podemos ver cómo la práctica de deportes puede ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades físicas y emocionales.

Por último, Santucci (2020), menciona en su trabajo de titulación sobre los “Talleres Extracurriculares : Entre la permanencia del formato y la emergencia de nuevas formas de escolarización” que en el marco de estas discusiones, la tesis presentada se propone constituir un aporte para los estudios que reflexionan en torno de los cambios en la escuela secundaria y del modo en que se transforma su formato frente a las exigencias de la contemporaneidad, a partir del análisis de la introducción de una propuesta educativa en el nivel medio de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), como son los talleres extracurriculares. Estas experiencias consisten en actividades educativas de carácter optativo que se dictan a contra turno y se caracterizan por la transmisión de contenidos diversos ligados a disciplinas artísticas y prácticas. Dicha propuesta fue seleccionada como objeto de estudio porque ofrece un modo de transmisión cultural diferente del formato escolar del nivel secundario, bajo el supuesto de posibilitar otras formas de vinculación entre docentes, estudiantes y conocimiento. En este sentido, creemos que al poner el foco en experiencias alternativas al formato escolar convencional podremos avanzar en las reflexiones en torno de sus posibles modificaciones.

Estas instancias, de carácter optativo alrededor de lo artístico y lo práctico se presentan como una alternativa al formato escolar. No obstante, se trata de una alternativa que aún mantiene a lo curricular en las lógicas institucionales, perpetuando así la hegemonía de la escuela común.

Los antecedentes mencionados son fundamentales para esta investigación proyectiva porque subrayan la relevancia de las actividades extracurriculares en el desarrollo integral de los estudiantes. Maroto destaca cómo estas actividades mejoran la calidad de vida y fomentan habilidades esenciales, mientras que Santucci muestra cómo los talleres pueden transformar el entorno educativo y promover una educación inclusiva y dinámica. Además, Pineda y Tlamatini resaltan la necesidad de distinguir entre las actividades curriculares y extracurriculares, proponiendo un enfoque estructurado y educativo. Por último, Santucci demuestra que incluso cuando existen alternativas a las escuelas tradicionales, su participación es siempre educativa. A pesar de los nuevos formatos educativos, los modelos tradicionales aún prevalecen en los liceos del municipio de Buenos Aires. Estos antecedentes respaldan la implementación de talleres de Parkour como una estrategia innovadora y motivadora para involucrar a los estudiantes en la

actividad física, fortaleciendo sus habilidades físicas, sociales y cognitivas en un entorno enriquecedor.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1. Aprendizaje en Educación Física**

La educación física en nuestra sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante (Echevarría y Morffi, 2002). El perfeccionamiento constante de la actividad pedagógica lleva implícito el desarrollo de las capacidades pedagógicas, dentro de las cuales se encuentran, la preparación en la calidad de esta acción constituye un reto a todo el personal docente para alcanzar la maestría pedagógica, entendiendo por ésta como la síntesis de las cualidades personales dentro de sus conocimientos.

En ocasiones la estructura de la planificación de algunos docentes suele ser poco analizada, esto trae como consecuencia que sólo se planifiquen y proyecten los pasos intermedios en que se irá penetrando el contenido y se omita el análisis de las actividades que se utilizan para orientar hacia el objetivo, las condiciones previas, tratar la nueva materia, consolidar y controlar. Al omitir también la estructura metodológica y organizativa se pasa por alto la planificación de las actividades que realizarán los alumnos, la proyección del tiempo de cada actividad y la planificación de los métodos y medios de enseñanza que se deben emplear y otros aspectos para el logro de los objetivos propuestos. Si bien el dominio del contenido es parte fundamental de la actividad pedagógica, ésta no representa como se puede apreciar por lo planteado anteriormente el único elemento que garantiza el éxito de su trabajo. Para poder valorar esto se debe partir de la relación dialéctica que se establecen entre objetivo-contenido-medio-evaluación y formas de organización, ya que el proceso de enseñanza de la Educación Física, no solo es importante la correcta distribución del contenido sino también la serie de acciones del profesor y el alumno en una sucesión correcta determinada por los métodos y procedimientos. La relación objetivo-contenido-método-organización determina la metodología de la enseñanza de los medios fundamentales (juego-gimnasia-deporte) de la Educación Física.

Una premisa esencial del desarrollo de las clases en esta asignatura es su articulación en sistema, lo que implica una planificación armónica e interrelacionada de los objetivos, el contenido, los métodos y las condiciones de enseñanza. Es por ello que los objetivos de cada clase deben estar bien precisados y concatenados con las clases precedentes y las siguientes, lo que determina la selección adecuada de los contenidos que servirán de base para proyectar el desarrollo de los estudiantes. La utilización en consecuencia de métodos adecuados que permiten un tránsito para los distintos niveles de asimilación de manera efectiva, así como de procedimientos organizativos y de la base material de estudio que generen un volumen de ejercitación acorde con las necesidades son aspectos básicos dentro del sistema de clases. La actividad organizativa se encuentra estrechamente unida a la instructiva, ella hace posible la realización de los proyectos y propósitos trazados. Cada acción pedagógica del maestro contiene elementos organizativos, con ello adquiere la planificación un nivel superior.

#### Teoría y Metodología de la Educación Física

La metodología del deporte debe integrarse con conocimientos teóricos y prácticos muy importantes para los profesionales de cultura física, que permite interpretar los principios, metas, fundamentos, conceptos básicos de la materia, así como métodos, medios y desarrollar procedimientos de proceso de aprendizaje deportes y ejercicio. Sobre el cuidado de la imagen de los candidatos los estudiantes enfatizan las metas, fundamentos, conceptos básicos de la materia, así como métodos, medios y procedimientos contenido a desarrollar este trabajo aborda una cuestión muy importante. Un mensaje para todos los que trabajan directamente en la empresa. Zona deportiva y cultural, desde Participación de la enseñanza y los aspectos metódicos del deporte (Calero y González, 2014).

#### El Aprendizaje Cooperativo como Modelo de Enseñanza

El aprendizaje cooperativo es considerado uno de los 8 modelos de enseñanza existentes en EF (Fernández y Méndez, 2016). Los otros 7 son: Instrucción Directa (Direct Instruction), Sistema Personalizado de Enseñanza (Personalized System for Instruction), Educación Deportiva (Sport Education), Enseñanza entre Iguales (Peer Teaching), Enseñanza mediante Preguntas (Inquiry Teaching), Enseñanza Comprensiva del Deporte (Teaching Games for Understanding) y Enseñanza de la Responsabilidad Personal y Social (Teaching for Personal and Social Responsibility). Un modelo de enseñanza

plantea una visión de esta que considera a la vez las teorías del aprendizaje, los objetivos de aprendizaje a largo plazo, el contexto, el contenido, la gestión del aula, las teorías de enseñanza, el control del proceso y la evaluación del aprendizaje del estudiante (Fernández y Méndez, 2016, p. 13). Esto implica un planteamiento global del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que el docente tiene en cuenta todos los aspectos señalados. Queremos destacar que este diseño refiere a un proceso «a largo plazo» que no puede cubrirse con actuaciones esporádicas o puntuales (i.e., jornadas, sesiones, actividades), ya que requiere de una actuación planificada. Este planteamiento no excluye a los habitualmente usados métodos, estilos y estrategias de enseñanza. Más bien al contrario, los necesita e incorpora en el día a día, en las sesiones y actividades, pero en un marco más global que proporcionan los modelos. Este planteamiento educativo se conoce como Práctica basada en Modelos (Models-Based Practice) y está siendo usado por muchos docentes en todo el mundo para reemplazar a la práctica tradicional dominante en EF centrada en el docente (Casey, 2012).

### **El Aprendizaje Cooperativo como Modelo Pedagógico**

En los últimos años, ha surgido un nuevo concepto: el Modelo Pedagógico, que representa un avance significativo en la educación. Este modelo se basa en la idea de que los enfoques tradicionales de enseñanza aún están centrados en el docente (Fernández Méndez, 2016). Sin embargo, la visión contemporánea del proceso de enseñanza-aprendizaje exige un enfoque centrado en el aprendizaje, es decir, en los estudiantes y en todo lo que les afecta. Esta perspectiva resalta la interdependencia e inseparabilidad del aprendizaje, la enseñanza, el contenido y el contexto, los cuales deben ser considerados como un todo integrado (Fernández Méndez, 2016). Estos cuatro pilares sustentan todo el proceso educativo en el que participan tanto estudiantes como docentes.

Un elemento innovador añadido recientemente al contexto del aprendizaje cooperativo es la idea de que, bajo este modelo, estudiantes y docentes actúan como co-aprendices (Casey, 2012). Es ampliamente reconocido que, en un enfoque cooperativo, los estudiantes aprenden unos de otros, lo cual es la base del trabajo colaborativo. La novedad radica en reconocer que el docente también aprende de las interacciones y el trabajo realizado por los estudiantes. Esto le permite aplicar inmediatamente lo positivo o corregir lo negativo en la misma actividad o sesión, a corto plazo en futuras sesiones con el mismo

grupo o con otros grupos, a medio plazo en otras unidades didácticas, o a largo plazo en su práctica docente general.

Esta idea, aplicable a todos los niveles educativos, otorga un reconocimiento explícito a los estudiantes por sus contribuciones al proceso de enseñanza-aprendizaje y a la labor docente, reflejando una visión moderna de la educación. En un contexto de enseñanza-aprendizaje cooperativo, el docente no solo guía, sino que también aprende y se adapta continuamente, enriqueciendo así la experiencia educativa para todos los involucrados.

En un contexto de enseñanza-aprendizaje cooperativo, el docente cede parte de su protagonismo, de su responsabilidad, a los estudiantes para empoderarles, teniendo el desarrollo de dos objetivos fundamentales en mente: aprender a aprender y aprendizaje a lo largo de la vida (Fernández y Méndez, 2016).

### **Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física.**

El objetivo fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje es fomentar el crecimiento humano, promoviendo la formación y el desarrollo de una personalidad autónoma. Sin embargo, para que este proceso se desarrolle de manera cualitativa y alcance dichos objetivos, es esencial que exista una conexión estrecha entre los diferentes componentes que lo conforman, incluyendo los métodos y los medios didácticos. En el contexto del deporte, es crucial reflexionar y clasificar los recursos de aprendizaje, organizándolos en categorías y definiendo claramente sus roles dentro del proceso educativo.

Durante la práctica deportiva, se pueden presentar diversas situaciones de aprendizaje, y los medios didácticos juegan un papel crucial en este contexto. Un medio es, en esencia, una herramienta para transmitir mensajes. Los medios didácticos son recursos físicos que facilitan el intercambio de información entre profesores y estudiantes, actuando como instrumentos que influyen en la comunicación pedagógica y, por ende, en la efectividad de la enseñanza. Estos medios adquieren verdadero significado solo cuando están directamente relacionados con el aprendizaje.

El propósito de esta investigación es destacar los conceptos, definiciones y ventajas más relevantes de los medios didácticos utilizados en la actualidad, subrayando su importancia como parte integral de la enseñanza y su uso adecuado dentro del proceso educativo. Estos medios están intrínsecamente ligados a los objetivos, métodos de enseñanza y contenido, y su correcta aplicación contribuye a proporcionar un aprendizaje permanente, ayudando a mejorar la cultura integral de los estudiantes. Además, la investigación busca recopilar información relevante para ponerla a disposición de los profesionales del deporte locales, con el fin de actualizar el enfoque en la materia y desarrollar ayudas didácticas más efectivas para las lecciones deportivas (Cuevas et al., 2023).

Un aspecto clave es el reconocimiento de que la educación tiene lugar en todos los contextos, pero donde ocurre la vida, las escuelas son conocidas por la suya. El objetivo, debido a que sus actividades están enfocadas al proceso de aprendizaje de la experiencia social, construir relaciones con diferentes stakeholders a través de la motivación a aprender normas, negociaciones y fortalecer prácticas democráticas. Así, en la escuela, cuando los campos del conocimiento van y vienen, lo fundamental ha sido dejado de lado y debe ser visto en una formación integral para la vida y el desarrollo y ampliar el potencial y las capacidades humanas. profesores, independientemente de su área de especialización, se les deben inculcar actitudes y valores. Facilita el proceso de socialización de los estudiantes y asegura la coherencia. desarrollar. En este sentido, son áreas que contribuyen al desarrollo integral del campo. La educación física, considerada como “el arte, ciencia, sistema o técnica del ejercicio físico “Ayudar a las personas a desarrollar capacidades físicas" e interacción (García, 2018).

### **2.2.2. Actividades extracurriculares**

Las actividades son fundamentales y ofrecen experiencias alternativas en el aprendizaje tanto dentro como fuera del aula. Quimí (2012), considera que las actividades extracurriculares son todas aquellas que benefician una formación integral en las áreas cognitiva, psicomotriz y afectiva. Estas actividades amplían el horizonte cultural de los estudiantes, los preparan para una mejor inserción en la sociedad y promueven el uso adecuado del tiempo libre, contribuyendo así a la mejora del aprendizaje. Asimismo, Guerrero y López (2013), sostienen que los jóvenes que participan en estas actividades

aprenden diversas técnicas útiles para otros aspectos de su vida diaria, como el trabajo en equipo y el liderazgo.

De acuerdo con el MINEDUC (2017) los objetivos de las actividades extracurriculares son:

- Dotar a los estudiantes de espacios para la formación integral fuera del establecimiento educativo, en interacción con la comunidad y la naturaleza.
- Promover espacios y actividades recreativas y de aprendizaje lúdico durante el tiempo libre de los estudiantes para fomentar el descubrimiento y desarrollo de las habilidades, capacidades y potencialidades que poseen.
- Las actividades extraescolares distritales permanentes se caracterizan por su continuidad y abarcan los campos de acción Artístico– Cultural, Deportivo y al aire libre.

Asimismo, el MINEDUC (2017) menciona que los Campos de acción de las actividades extracurriculares son:

- Artístico-cultural: son actividades que estimulen la creatividad y la expresión artística. Pueden ser, por ejemplo, artes plásticas, teatro, manualidades, lectura, oratoria, pintura, danza, música, elaboración de performances artísticas, Scouts entre otras.
- Deportivo: se priorizarán aquellas actividades que estimulen la cooperación y el trabajo en equipo. Se desarrollarán escuelas deportivas en modalidad mixta, promoviendo, la interacción entre estudiantes de diferentes unidades educativas y de diferente género. Pueden ser, por ejemplo, fútbol, baloncesto, atletismo, karate, taekwondo, entre otros.
- Al aire libre: Se pretende que a través de la relación con movimientos juveniles y otros grupos, los estudiantes experimenten una formación integral a través de actividades que les mantengan en contacto con la naturaleza y con su entorno.

En enero de 2023, una periodista chilena expresó en una columna de opinión su preocupación por las largas vacaciones de verano de los niños, cuestionando quién puede hacerse cargo de ellos y gestionar su tiempo. Según ella, las vacaciones escolares se han convertido en una fuente de estrés para los padres. En el pasado, las abuelas desempeñaban un papel importante en el cuidado de los niños durante este periodo. Sin embargo, hoy en día, muchas de ellas continúan trabajando debido a las bajas pensiones, lo que limita su disponibilidad para ayudar. Además, la falta de otras redes de apoyo agrava la situación. Los talleres de verano disponibles suelen tener horarios que no se

ajustan a la jornada laboral de las madres trabajadoras y están destinados principalmente a niños de 6 a 7 años en adelante. Para aquellos con hijos más pequeños, casi no hay opciones de talleres o actividades, y las pocas disponibles en jardines infantiles tienen costos prohibitivos para la mayoría (García y Gómez, 2023, p. 9)

La preocupación por el tiempo libre de los niños que transcurre sin actividades escolares es solo una de las muchas inquietudes de los padres contemporáneos sobre cómo gestionar el tiempo de sus hijos. Para muchas familias de clase media urbana, el tiempo infantil y el tiempo familiar son prácticamente sinónimos. Los cambios sociodemográficos y en las formas de vida han resultado en niños confinados a espacios habitacionales reducidos y alejados de los lugares públicos (Castillo et al., 2023). Además, las familias pequeñas y las limitadas redes de cuidado reducen las oportunidades de que los niños puedan pasar tiempo con otros niños en su hogar. En este escenario, la relación de los niños y los adultos con el tiempo es cada vez menos individual y más compartida. Los adultos están más involucrados en la vida de los niños, y estos últimos están obligados a estar en compañía de los adultos durante lo que solía ser su tiempo infantil. La experiencia del tiempo de los adultos se ajusta radicalmente a la de ser padres, mientras que la infancia de los niños está cada vez más influenciada por la dinámica familiar, implicando que sus familias ejercen su autoridad tanto legal como espacial y temporal (Aristizábal & Pedraza, 2023).

### **Importancia de las actividades extracurriculares**

Estas actividades son importantes porque complementan el currículo y contribuyen a la formación integral de los estudiantes en cualquier nivel educativo. Es fundamental incentivar a la comunidad educativa a participar en estas actividades, ya que ayudan a los niños y niñas a adquirir competencias básicas esenciales. Según Peña et al. (2011), en su "Guía de concejalía de Educación: Manual de Consultas", las actividades extracurriculares son beneficiosas para los estudiantes por varios motivos: les enseñan los valores del trabajo en equipo, fomentan un sentido de responsabilidad y desarrollan habilidades de liderazgo. Además, ayudan a los alumnos a gestionar su tiempo, aprendiendo a equilibrar estas actividades con su trabajo académico.

Peña también destaca que las actividades extracurriculares son cruciales para el desarrollo de la autonomía y la independencia personal de los estudiantes. Mejoran las relaciones entre compañeros, fomentan la superación personal y contribuyen al rendimiento académico de los estudiantes. Las características de las actividades extracurriculares

incluyen la promoción de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, preparando a los estudiantes para enfrentar diversos desafíos tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En su "Guía de concejalía de Educación: Manual de Consultas" Peña et al. (2011), enumera una amplia lista de características de las actividades extracurriculares, destacando su importancia en la formación integral de los estudiantes. Las características expuestas son las siguientes:

- Fomentan el desarrollo de valores y actitudes.
- Ayudan a los alumnos a liberar tensiones.
- Descubren y potencian las capacidades, talentos, habilidades y destrezas de los alumnos.
- Favorecen el espíritu de superación personal, la autodisciplina, el respeto a los demás y la capacidad de trabajar en equipo.
- Promueven el estudio y la formación como medios de autonomía e independencia personal.
- Potencian la educación física y el deporte como herramientas para mejorar la salud física y mental.

### **Beneficios de las actividades extracurriculares**

Según Cladellas et al. (2015), cuando los niños participan en actividades deportivas, culturales, académicas o de entretenimiento fuera del horario de clases, obtienen importantes beneficios. A continuación, se detallan algunos de estos beneficios: Adquieren un mayor y mejor control sobre su tiempo, aprenden a organizarse.

- El realizar otras actividades aparte de la escuela los lleva a establecer hábitos de estudio.
- Tienen la oportunidad de conocer ambientes diferentes.
- Las actividades extraescolares les ayudan a socializar.
- Las actividades físicas por ejemplo mejoran la coordinación motriz, los reflejos, les proporcionan mayor resistencia, agilidad, fuerza, elasticidad.
- Las actividades artísticas sirven para que los niños sepan otras formas de expresarse

Las actividades extracurriculares ofrecen numerosos beneficios, especialmente en el desarrollo integral de los estudiantes, permitiendo que los niños se relacionen con otras personas y aprendan a desenvolverse y vivir en sociedad. Esto, a su vez, puede influir positivamente en su rendimiento académico (Balseca, 2017). Estas actividades se han mostrado particularmente beneficiosas cuando están relacionadas con los estudios que cursan los estudiantes.

Según (Esparza et al., 2020), hay evidencias claras de que es posible mejorar el rendimiento escolar de niños desfavorecidos mediante el uso de instrumentos adecuados y específicos, como el apoyo escolar. Algunas de estas son:

- Obtener mejores notas
- Obtener mejores calificaciones más altas en los exámenes estandarizados
- Obtener un nivel educativo más alto
- Asistir a la escuela con más regularidad
- Tener un alto auto concepto

### **2.2.3. Metodología Parkour**

Según Fonseca y Palacios (2021), “EL parkour se inserta en los deportes de aventura que se practican en una zona urbana” (p. 249). Estos autores brasileños, relacionan características como un riesgo inusual, además del requerimiento de gran experiencia y habilidad para practicar este tipo de deporte, además puede ser incierto e impredecible, planteando objetivos que parecen inalcanzables ligado a experiencias desconocidas. De manera similar, lo describen como un deporte extremo, en tanto invita a las personas a vivir experiencias desconocidas que pongan a prueba sus habilidades generándoles emociones fuertes, con la característica de que su práctica no sucede en ambientes naturales, sino urbanos (Fonseca y Palacios, 2021).

La vida moderna se ha vuelto cada vez más sedentaria, lo que se conoce como el mal del siglo XXI. Aunque la tecnología ha aportado enormes beneficios, también ha contribuido a crear un estilo de vida excesivamente estático y cómodo. Los avances tecnológicos ofrecen innumerables ventajas a nivel social, personal y científico; sin embargo, también nos han llevado a adoptar hábitos que afectan negativamente a nuestro cuerpo. Tenemos escaleras eléctricas, ascensores, coches y un sinnúmero de facilidades para nuestro traslado

personal, lo que ha provocado un deterioro físico debido al uso reducido de nuestro cuerpo.

El parkour, una práctica que ha ganado popularidad con el tiempo, se presenta como una solución para contrarrestar estos efectos negativos. Su objetivo es superar obstáculos físicos y mentales utilizando el cuerpo como única herramienta. Esta disciplina no solo fomenta la actividad física, sino que también desarrolla habilidades como la agilidad, la fuerza y la concentración, ayudando a combatir los efectos del sedentarismo.

Parkour es una forma de reinventar las clases tradicionales, alejarse de lo tradicionalmente establecido como jugar al baloncesto o fútbol y encontrar una nueva forma de hacer ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios físicos, mejora y desarrollo de diversas habilidades físicas básicas), como psicológico (aumento de la autoestima personal y el contacto social). Esto significa que el Parkour puede considerarse posibles contenidos de aprendizaje programables en el campo de la educación física. Si combinas el interés y la motivación que despierta, por un lado, y por otro el segundo es su contribución al logro de objetivos generales, en el campo de la educación física, nos encontramos con una nueva disciplina que actualmente ya no se encuentra en la programación didáctica y sin embargo puede ofrecer aspectos muy interesantes al mismo (Ferriz et al., 2021).

Se han desarrollado múltiples estilos y métodos por medio de diferentes academias y practicantes alrededor del mundo en estas se toma un sistema congruente y planificado. Se puede hablar de Parkour como Método Natural con sus familias (caminar, correr, saltar, cuadrupedia, trepar, equilibrarte, cargar, lanzar, defenderse, nadar) y el Parkour en el entorno Urbano (Free Running, Roof Culture, Movement, Barefood), entre otras (Alfon et al., 2021).

Hoy en día, la celeridad del parkour se ha extendido por las calles y gimnasios de todo el mundo y se practica en una gran variedad de entornos, ya sea por ocio, entretenimiento, alejamiento íntimo o externo. En 1998, David Bell empezó a destacar la actividad parkour, si muchos deportes similares existen desde hace determinado lapso. Después de la guerra, fue mandado a Francia y pasó una experiencia en un campamento de refugiados, donde recibió entrenamiento militar.

Parkour se define como un arte en el cual el cuerpo es la herramienta principal buscando el desarrollo integral de todas sus capacidades, así mismo que se pueda mover de manera

impresionante para explorar las múltiples formas de la ciudad y, por un lado, examinar la naturaleza de su movimiento y su hermosa apariencia para seguir las líneas. Por otro lado, ¿cómo podemos discutir nuevos estilos de vida urbanos basados en la movilidad desde un análisis del impacto social de la vida? Parkour es un juego diseñado para fomentar la competencia y las ganas de ganar, es más que una simple competencia, ayuda a unir y desarrollar profesionales, mejorando habilidades, capacidades y ética de acuerdo a las necesidades de las personas. Este entrenamiento puede ser por diversión, fitness, competición y habilidad. El parkour se centra en la mente, mientras que el deporte enfatiza la actividad física y la competición: el arte del desarrollo del dinero. Al practicar parkour, los expertos aprenden a superar obstáculos físicos y mentales, a concentrarse y a ganar con confianza y autoestima, centrándose bien en la vida en la carretera.

Por otro lado, Saiz (2017), destaca los diferentes beneficios del parkour:

1. Al ser un ejercicio que incluye múltiples movimientos (diferentes saltos y aterrizajes, escalada...) se trabaja muscularmente todo el cuerpo, lo que garantiza una tonificación bastante regular. Así, se evitan problemas como el “síndrome del jilguero” (mucha musculación en la parte superior, y piernas muy finas sin trabajar).
2. La zona abdominal en el parkour es una pieza esencial, porque ayuda en todos los movimientos. No sólo facilita tener un vientre más plano y fuerte, sino que también se reduce la posibilidad de padecer lesiones en la zona lumbar.
3. El parkour es un método de entrenamiento que demanda mucha actividad, lo que repercute en un aumento de la resistencia cardiovascular, la potencia muscular y, por tanto, una mejora general de la condición física.
4. Ejercitarse constantemente con movimientos rápidos potencia la quema de grasas y el gasto calórico, por lo que el parkour es una actividad con la que no sólo se mejora la musculatura, sino que también ayuda a adelgazar.
5. Sirve para desarrollar las capacidades motoras, tanto las más básicas como los saltos o los desplazamientos, como algunas más complejas como la escalada, o algunas variaciones de las primarias con saltos laterales, aterrizajes complejos.

6. El equilibrio es uno de los aspectos que más beneficio obtiene con el parkour. Se necesita para los momentos en los que hay que desplazarse por espacios estrechos en alto (como muros) o para realizar los saltos evitando caídas.

7. Para practicar parkour se necesita una coordinación muscular muy alta, ya que se realizan actividades a las que el cuerpo no está acostumbrado, y por ello no puede hacerlas basándose en automatismos.

8. La percepción espacial, y especialmente en relación al propio deportista, sale favorecida gracias al parkour, puesto que se analizan en todo momento las nuevas exigencias: la distancia de un salto, la altura de una pared, el ancho de un muro.

El parkour es una disciplina que, como muchas, se sugiere comenzar con su práctica desde las edades tempranas, aporta la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes, le mantiene alejado de problemas como la droga, la delincuencia o el abandono escolar entre otros. En las clases los practicantes incrementan sus capacidades físicas, habilidades cognitivas como la atención, concentración, razonamiento, creatividad, autorregulación y más.

También favorece a mejorar los sistemas del organismo, aumenta la coordinación y la economía de movimiento al realizar actividades cotidianas y todo esto amplía la salud de cada individuo que lo practica. La epistemología y progreso que se logra, son plasmados en la vida, y la transformación de existencia edificando el carácter, con gran compromiso holístico.

Es fundamental enfatizar, que hay varios mitos sobre el Parkour que afectan la opción de este deporte para su práctica, entre ellos se destacan:

- El parkour es vandalismo.
- Es arriesgado y peligroso para los niños(as).
- Fomenta el riesgo de lesiones físicas.

Para terminar con el estigma que se le tiene a la práctica de parkour, igual que otras disciplinas urbanas se debe capacitar a todos los ejecutantes, que actúan en los procesos de práctica de este deporte.

Actualmente no existen libros sobre parkour y hay muy pocos estudios, la mayoría de ellos basados en daños emocionales (más que materiales), daños físicos y falta de una

investigación social profunda. Parkour es una tradición desarrollada en todo el mundo, incluido Ecuador. En Ecuador, el parkour se ha vuelto extremadamente popular en los últimos años, con comunidades y grupos de expertos formándose en varias ciudades del país. Al explicar la historia del parkour en Ecuador, se debe tener en cuenta que este deporte existe en Ecuador desde hace más de diez años, y a pesar de los diferentes grupos, comunidades, y competencias, sigue en desarrollo está práctica. Cabe destacar que compartimos conocimientos con grupos tan diversos como Colombia, Perú y Venezuela, creando nuevos horizontes para los métodos de enseñanza en otros países.

En el Ecuador, el parkour ha venido teniendo cierto desarrollo, a pesar de los obstáculos que se han podido superar por muchos, no obstante, en los últimos años el parkour ha comenzado a tener mayor aceptación por los diferentes grupos y comunidades que se han formado los cuales contribuyen con el desarrollo de esta disciplina en diferentes espacios como universidades, barrios, centros culturales etc. Además, en la ciudad de Quito, por ejemplo, existen varias organizaciones y grupos de practicantes de parkour, como el "Quito Parkour Club" y el "Parkour Ecuador". Estos grupos se enfocan en la enseñanza y promoción del parkour, organizando entrenamientos, eventos y competencias para la comunidad de practicantes. Inclusive en Guayaquil también existen grupos de practicantes, como el "Parkour Guayaquil" y "Ecuador Parkour". Estos grupos organizan encuentros, talleres y eventos para promover la disciplina y desarrollar habilidades en los practicantes. Además, en algunas ciudades del país se han construido parques y espacios públicos que incluyen obstáculos diseñados para la práctica del parkour, lo que ha contribuido a la expansión y desarrollo de la disciplina en el país.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1 Tipo de Investigación**

El estudio fue una investigación proyectiva, definida por (Hurtado, 2012) como aquella que “propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación. Implica explorar, describir, explicar y proponer alternativas de cambio, mas no necesariamente ejecutar la propuesta” (p. 122). Dada las limitaciones que presentan los estudiantes sobre el desarrollo físico y capacidades coordinativas referidas a la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio se planteó un estudio para generar una propuesta de talleres extracurriculares de educación física desde el enfoque parkour, dirigida a estudiantes de Educación General Básica Media, en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja".

### **3.2 Diseño de la Investigación**

El presente estudio, en cuanto la fuente, se enmarca en un diseño de campo, dado que los investigadores obtuvieron información a partir de fuentes vivas, en un contexto originario que será en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja “ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha. En cuanto a la temporalidad corresponde a un diseño contemporáneo transeccional debido a que centró la atención en un evento contemporáneo, que ocurría en el tiempo presente y se aplicó el instrumento en un único momento. Finalmente, según la amplitud de foco la investigación corresponde a un diseño multivariantes o multieventual de caso pues el estudio estuvo orientado a varios eventos como totalidad referidos a formación.

### **3.3 Unidades de Estudio**

Según Hurtado (2012), " ... la unidad de estudio se refiere al contexto, al ser o entidad poseedores de las características, evento, cualidad o variable, que desea estudiar, una unidad de estudio puede ser una persona, un objeto, un grupo, una extensión geográfica, una institución, entre otras" (p92), en la investigación participaron en calidad de unidades de estudio 95 estudiantes de Educación General Básica Media , en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" ,ubicada en el Canto Quito-Provincia de Pichincha ,durante el año escolar 2023-2024.

### **3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La recolección de datos es una parte fundamental de cualquier investigación y se realiza a través de técnicas e instrumentos específicos. Estos el levantamiento de la información necesaria para la investigación (Cisneros et al., 2022).

En la Institución Educativa se manejó la encuesta como técnica de recolección de datos la misma que permitirá computar a través del Microsoft Excel la cual es factible para realizar este tipo de trabajo, además será aplicada a los estudiantes y padres de familia de la Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja, esta información es importante para establecer el origen de los problemas que se proyecta.

### **3.5 Técnicas de Análisis de Datos**

En el caso del análisis descriptivo de datos se elabora a partir de la estadística descriptiva básica la misma que proviene del enfoque cuantitativo que permite el entendimiento de una temática y a describir los resultados de modelos estadísticos que con múltiples y los convierte en modelo elemental para mostrar la tabla de datos de frecuencia , alado de las mismas gráficas realizadas en representación de círculos que muestras los porcentajes, grafico de barras con esos datos se hace el análisis para emplear un diagnóstico detallista de la realidad del establecimiento educativo.

### 3.6 Operacionalización de Variables

Variable	Definición Nominal	Dimensiones	Indicadores	Técnicas/ Instrumentos	Items
Desarrollo de las capacidades físicas básica, coordinativa y Habilidades Motrices Específicas	Se refiere a las habilidades motrices fundamentales y las capacidades físicas de los estudiantes, que les permiten realizar movimientos y actividades físicas de manera eficiente y efectiva. Estas capacidades incluyen tanto aspectos físicos como la fuerza, la resistencia, flexibilidad y la velocidad, así como habilidades coordinativas como el equilibrio, la agilidad y la precisión.	<b>Capacidades Físicas Básicas:</b> Se refiere al desarrollo de las habilidades físicas fundamentales que incluyen la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, necesarias para la ejecución eficiente de actividades físicas.	Fuerza	Observación Lista de Cotejo	1
			Resistencia		2
			Velocidad		3
			Flexibilidad		4
		<b>Capacidades Coordinativas:</b> Se refiere al desarrollo de habilidades que permiten la ejecución de movimientos precisos, equilibrados y eficaces, integrando la capacidad de coordinación de los diferentes segmentos del cuerpo.	Equilibrio		5
			Agilidad		6
			Precisión		7
		<b>Habilidades Motrices Específicas</b> Se refiere al desarrollo de habilidades motrices específicas que implican la capacidad de superar obstáculos de manera eficiente y segura	Salto y caídas		8
			Desplazamientos y escaladas		9
			Técnicas de aterrizaje		10

<b>Variables</b>	<b>Definición Nominal</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas/ Instrumentos</b>	<b>Items</b>
Estrategias didácticas que actualmente emplea el docente en la asignatura de educación física.	De acuerdo con los diferentes autores “el conductismo se basa en la repetición de diferentes acciones para lograr el aprendizaje requerido en respuesta las mismas acciones” Torreteras,2015.	Métodos de Enseñanza	Instrucción Directa	Observación Lista de Cotejo	1
			Enseñanza entre Iguales		2
			Enseñanza por Descubrimiento		3
	Sin embargo, en la teoría del cognitivismo del aprendizaje “se considera la experiencia del estudiantado y su desarrollo cognitivo; a diferencia del conductismo, si importan los pensamientos y sentimientos (Delgado y Alvarado,2016)	Recursos Didácticos	Equipamiento Deportivo		4
			Recursos Audiovisuales		5
			Tecnología Educativa		6
	Organización y Gestión del Aula	Planificación del tiempo	7		
		Distribución Espacial	8		
		Manejo de Grupo	9		

<b>Variables</b>	<b>Definición Nominal</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas/ Instrumentos</b>	<b>Items</b>
Enfoque parkour influye en el rendimiento académico, capacidades físicas y coordinativas de los estudiantes.	Conforme con los diferentes autores mencionan que el parkour conlleva una serie de beneficios tanto físicos (como la mejora y desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas), como psicológicos (aumentando la autoestima personal y el contacto social). Esto hace que el Parkour pueda ser concebido como un posible contenido educativo programable dentro del área de Educación Físico (ÁLVAREZ Y RÍO, 2011).	Planificación	Pertinencia de la propuesta	Observación Lista de Cotejo	1
			Pertinencia de la propuesta		2
			Selección de Contenidos		3
			Recursos Necesarios		4
		Ejecución	Metodología didáctica		5
			Participación Estudiantil		6
			Adaptabilidad		7
		Evaluación	Instrumentos de Evaluación del aprendizaje		8
			Instrumentos de evaluación		9

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

En este capítulo se presentan los principales hallazgos de la investigación en función de las tres variables estudiadas y a partir de los instrumentos y técnicas de recolección de datos.

### 4.1. Capacidades Física Básica, Coordinativas y Habilidades Motrices Especificas

Se refiere a las habilidades motrices fundamentales y las capacidades físicas de los estudiantes, que les permiten realizar movimientos y actividades físicas de manera eficiente y efectiva. Estas capacidades incluyen tanto aspectos físicos como la fuerza, la resistencia, flexibilidad y la velocidad, así como habilidades coordinativas como el equilibrio, la agilidad y la precisión.

#### 4.1.1 Dimensión Capacidades Físicas Básicas

**Tabla 1**

*Capacidades Físicas Básicas*

Capacidades Físicas Básicas	SI		NO	
	n	%	n	%
<b>Fuerza</b>	65	80,2	16	19,8
<b>Resistencia</b>	69	85,2	12	14,8
<b>Flexibilidad</b>	61	75,3	20	24,7
<b>Velocidad</b>	67	82,7	14	17,3

Interpretación:

Los resultados de la tabla 1 muestran que la mayoría de los estudiantes, es decir, 80,2% (n-65) posee desarrollada la Capacidad Física de la Fuerza, mientras que 19,8% (n-16) no la tiene, lo cual muestra que no tienen tanto avance en esta aptitud. De acuerdo con Matute (2023) consideran que el entrenamiento de fuerza bien supervisado se produce mejoras en la fuerza, aumento de las habilidades motrices, flexibilidad, coordinación,

mejora en la composición corporal y mejora en la densidad ósea (pág.2). Así mismo, la mayoría de los alumnos muestra una adecuada Resistencia con 85.2% (n-69) lo cual representa su capacidad aeróbica, mientras que 14,8 % (n-12) debe trabajar en mejorarla. La resistencia es una capacidad importante porque le permite al organismo esforzarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo, así como también, poder resistir, soportar y recuperarse de la fatiga (Irala, 2018).

Además, se identificó que 75,3% (n-61), posee flexibilidad, en tanto que 24,7 % (n-20) no la posee, teniendo rigidez corporal. Este resultado es importante para la investigación porque, aunque se alto el porcentaje de jóvenes que, si posee flexibilidad, existe aún un número considerable de estudiantes que no la poseen y conforme a (Merino y Fernández, 2009) la flexibilidad es la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones, por lo que, facilita la economía de movimientos.

Finalmente, en cuanto a la Velocidad el 82,7 (n-67) han demostrado ser explosivos en una capacidad de tiempo reducido, en cambio el 17,3% (n-14) necesitan afianzarla. Esta capacidad permite a los estudiantes la ejecución de movimientos bajo control voluntario (Berdejo y González, 2009).

#### 4.1.2 Capacidades Coordinativas

**Tabla 2**

Capacidades Coordinativas

Capacidades Coordinativas	SI		NO	
	n	%	n	%
<b>Equilibrio</b>	74	91,4	7	8,6
<b>Agilidad</b>	69	85,2	12	14,8
<b>Precisión</b>	57	70,4	24	29,6

Interpretación

Los resultados de la tabla 2 muestran que la mayoría de estudiante 91,4% (n-74), poseen desarrollado la Capacidad Coordinativa del Equilibrio, en tanto, el 8,6 % (n-7) no lo cual señala que no tienen tanto avance en está aptitud física. De acuerdo con Editorial Etecé (2021), en educación física, se conocen como capacidades coordinativas a un tipo de

capacidades físicas o motrices del cuerpo humano (o sea, de sus capacidades de movimiento), que tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Del mismo modo, los alumnos muestran que su Agilidad está en una adecuada condición con 85,2% (n-69) representa un buen desempeño en cambio el 14,8 % (n-12) deben en reforzar la misma, Asimismo, Moyano (2013), propone una definición integral de agilidad reconociendo las demandas físicas (fuerza), procesos cognitivos (aprendizaje motor) y habilidades técnicas (biomecánica) como componentes involucrados en el rendimiento de la misma, y la definen como “El movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad y cambio de dirección en respuesta a un estímulo”. Además, se puede notar que la Precisión en los observados 70,4% (n-57) es aceptable, lo opuesto al 29,6 % (n-24) no tanto esto representa el poco control corporal. Estos resultados son importantes para la investigación porque, aunque los niveles de las capacidades coordinativas son admisibles se puede potenciar las mismas ya que sin estas se presentan dificultades en las actividades cotidianas. Finalmente, Bustamante (2023), la precisión en el deporte se refiere a la habilidad de un atleta para realizar una tarea específica con una alta exactitud.

#### 4.1.3 Habilidades Motrices Especificas

**Tabla 3**

*Habilidades Motrices Especificas*

<b>Habilidades Motrices Especificas</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Salto y caídas</b>	32	39,5	49	60,5
<b>Desplazamientos y escaladas</b>	53	65,4	28	34,6
<b>Técnicas de aterrizaje</b>	67	82,7	14	17,3

Interpretación:

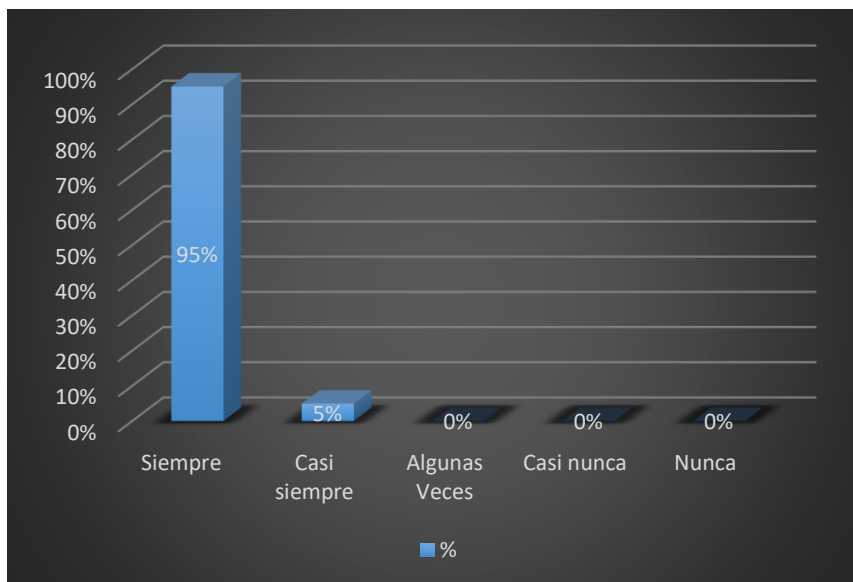
Los resultados de la tabla 3 muestran que pocos estudiantes 39,5 % (n-32), poseen un adecuado control en los saltos y caídas, sin embargo, el 60,5 % (n-49) este resultado es importante para investigación porque, se debe tener cuidado especial en estas habilidades motrices específicas que ya de esto depende la salud articular y muscular no lo cual puede

repercutir en suma de los practicantes. Algunos autores manifiestan que “Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie” (Díaz, 1999), pág. 133). También, las caídas son algo habitual y normal en el desarrollo de los niños, y forman parte del proceso de aprender a caminar, correr, saltar, trepar, explorar e interactuar con el entorno físico. En todo caso, los alumnos muestran un adecuado nivel en los desplazamientos y escaladas con 65,4% (n-53) representa un buen desempeño en cambio el 34,6 % (n-28) deben en afianzar estas habilidades.

Inclusive, algunos autores, han considerado que la escalada en el ámbito escolar generalmente es un tema muy desconocido debido a la falta de formación e información de los especialistas de educación física de educación primaria sobre cómo llevar a cabo esta actividad, especialmente debido a la falta de instalaciones adecuadas en las escuelas, las limitaciones horarias que impone el marco escolar en nuestra región y el temor injustificado a realizar este tipo de actividades. En concordancia, se puede notar que la técnica de aterrizaje 82,7% (n-67) es adecuada para evitar futuras dolencias físicas, en cambio el 17,3% (n-14) podrían sufrir lesiones graves por las múltiples repeticiones del movimiento. Por último, Hauschildt (2011) menciona que existen dos razones principales para centrarse en cómo aterrizan los atletas: la prevención de una lesión y la producción de potencia. Ambas son de igual importancia para los atletas de todas las edades, niveles y posiciones.

#### 4.1.4. Métodos de Enseñanza

**Gráfico 1.** Explicaciones y demostraciones directas para enseñar técnicas y habilidades.

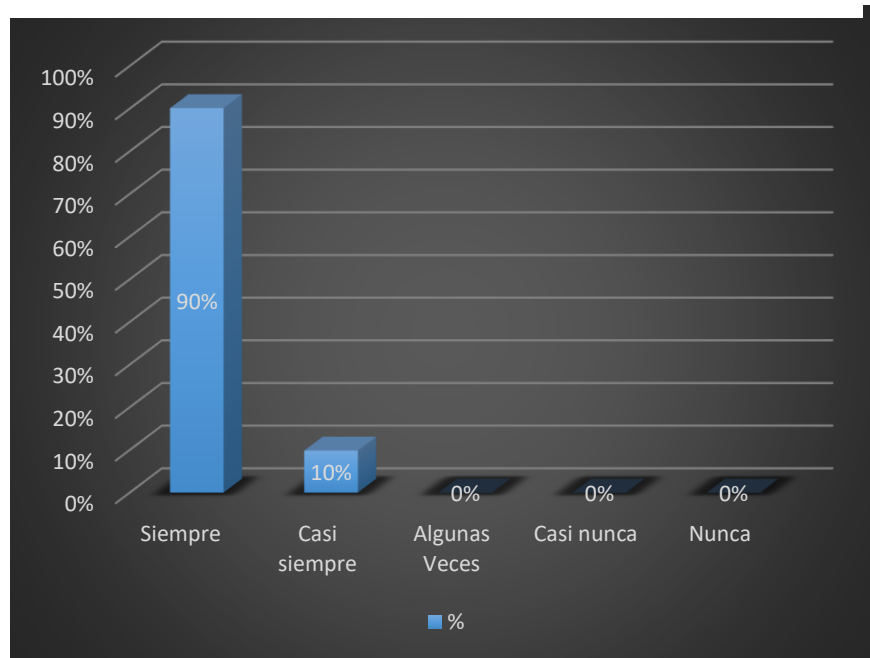


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 1, al preguntar a los estudiantes si su docente de educación física utiliza explicaciones y demostraciones directas para enseñar técnicas y habilidades, 95% (n-77) de ellos respondieron que siempre lo hacen, mientras que el 5% (n-4) contestó que casi siempre, este resultado es importante para la investigación ya que el ambiente didáctico se presta para realizar la propuesta. La instrucción directa es un método de enseñanza que consiste en proporcionar al alumnado una serie de instrucciones claras, secuenciales y explícitas, para enseñarles una habilidad o un concepto específico. El docente dirige la clase, presenta la información, modela los ejemplos, corrige los errores y supervisa la práctica. Los alumnos siguen las indicaciones de este, responden a sus preguntas, realizan los ejercicios y reciben un feedback inmediato (Martí, 2024).

**Gráfico 2.** Estrategias que involucran a los estudiantes enseñándose unos a otros.

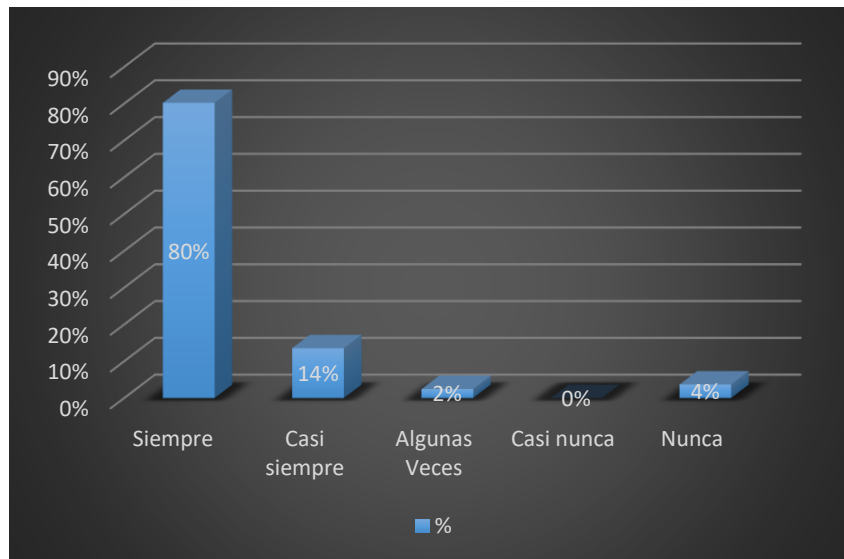


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 2, ante la interrogante sobre el uso de estrategias que involucran a los estudiantes enseñándose unos a otros, se puede referir que el 90% (n-73) manifiesta que siempre se aplica el aprendizaje entre pares, sin embargo, el 10% (n-8) contestó que casi siempre. Las estrategias sobre cómo los estudiantes se enseñan entre sí no sólo mejoran el aprendizaje académico, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales esenciales para el éxito en la vida.

**Gráfico 3.** Métodos que fomentan la exploración y el descubrimiento autónomo por parte de los estudiantes.



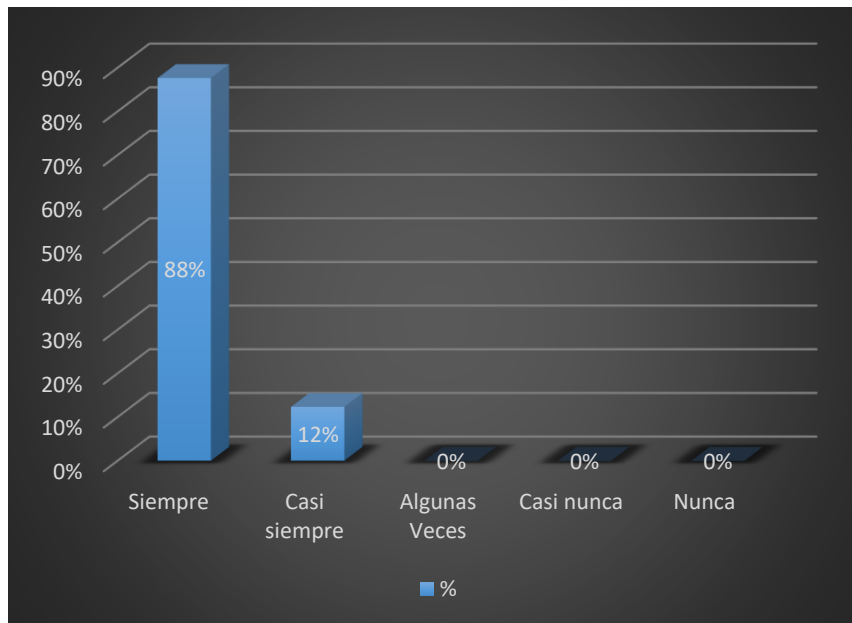
Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 3, el 80% (n-65) de docentes usa métodos que fomentan la exploración y descubrimiento autónomo por parte de los estudiantes, mientras que el 14% (n-11) mencionó que casi siempre, sin embargo, el 2% (n-2), finalmente el otro 4% (n-3) contestó que nunca. Este resultado es importante para la investigación por qué esta pedagogía se encuentra entre las herramientas completas y motivadoras que los maestros deben usar para crear un proceso de enseñanza y aprendizaje que parta de los propios alumnos y sus intereses, adaptándose a sus necesidades y promoviendo su desarrollo.

#### 4.1.5 Recursos Didácticos

**Gráfico 4.** El docente utiliza material y equipamiento específico para las actividades deportivas.

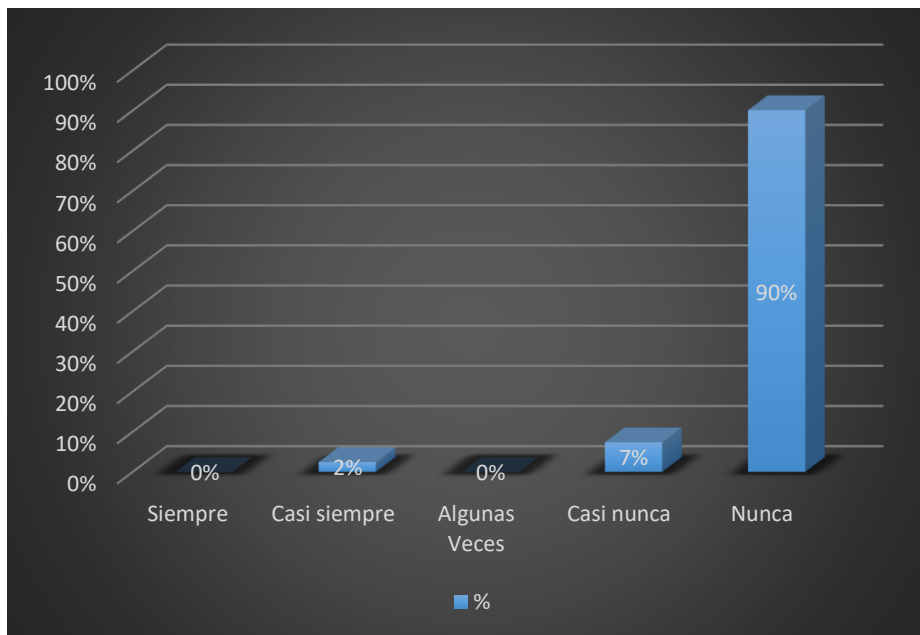


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 4, el 88% (n-71) de docentes utilizan métodos que fomentan la exploración y descubrimiento autónomo por parte de los estudiantes, mientras que el 14% (n-11) mencionó que casi siempre, sin embargo, el 2% (n-2), finalmente el otro 4% (n-3) contestó que nunca. De acuerdo con UNIR (2020), el aprendizaje por descubrimiento consiste en un método de enseñanza que tiene en su centro al alumno, con lo que parte de un modelo de educación más constructivista. Este resultado es importante para la investigación por que esta pedagogía se encuentra entre las herramientas completas y motivadoras que los maestros deben usar para crear un proceso de enseñanza y aprendizaje que parta de los propios alumnos y sus intereses, adaptándose a sus necesidades y promoviendo su desarrollo.

**Gráfico 5.** El docente aprovecha el uso de videos, presentaciones y otros medios visuales para complementar la enseñanza.

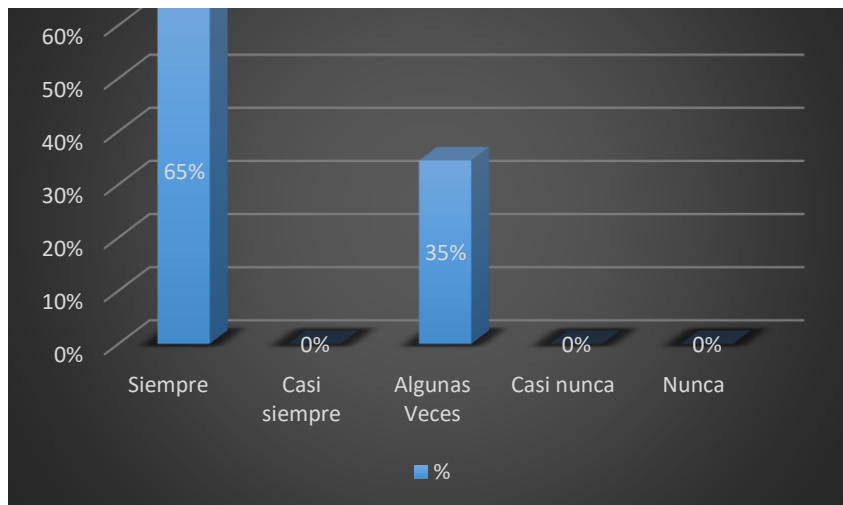


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 5, el 90% (n-73), respondió que el docente nunca aprovecha el uso de videos, presentaciones y otros medios visuales para complementar la enseñanza, mientras que el 7% (n-6) describió que casi nunca lo realiza de esta manera, sin embargo, el 2% (n-2) respondió que casi siempre se emplea estos medios, estos resultados son importante para la investigación ya que de acuerdo con Yépez (2022) audiovisuales ayudan a presentar conceptos de una manera objetiva, clara y accesible. Además de proporcionar diferentes medios de aprendizaje, estimulan el interés, la motivación del estudiante, renuevan la capacidad de atención y ayuda a retener las ideas por más tiempo.

**Gráfico 6.** El docente emplea aplicaciones, software y dispositivos tecnológicos para facilitar el aprendizaje.



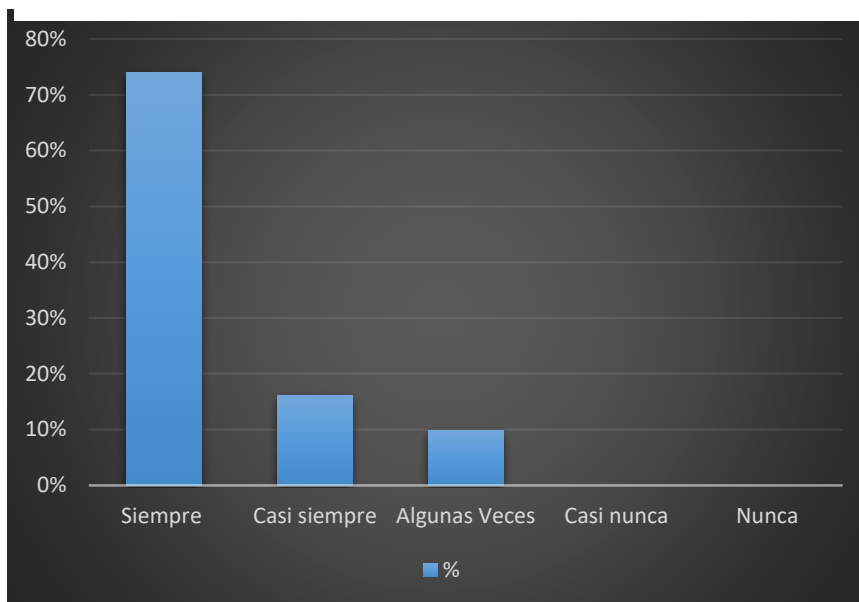
Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 6, los resultados revelaron que el 65% (n-53) de los encuestados declararon que el docente siempre emplea aplicaciones, software y dispositivos tecnológicos para facilitar el aprendizaje, también que el 35% (n-28) representó que algunas veces se establecen las clases de dicha manera. En este, Zendesk (2022) menciona que la importancia del software para educadores radica en el hecho de que le proveen un mayor dinamismo a la enseñanza, brindándole nuevas herramientas tanto a profesores como alumnos para afrontar los desafíos de la educación y adquirir nuevos conocimientos.

#### 4.1.6 Organización y Gestión del Aula

**Gráfico 7.** El docente maneja la distribución y gestión del tiempo.



Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 7, la totalidad de los estudiantes encuestado mostró que el docente siempre maneja la distribución y gestión del tiempo para diferentes actividades 74% (n-60), esto representa que orden áulico, en cambio el 16% (n-13) contestó que casi siempre se establece este tipo de manejo, a su vez el 10% (n-8) respondió que algunas veces se evidencia, de acuerdo con Doqua (2020), gestionar el tiempo en el aula está directamente relacionado con la planificación de las tareas para alcanzar unos resultados de aprendizaje, y estos también tienen mucho que ver con la competencia aprender a aprender.

**Gráfico 8.** El docente organiza el espacio físico.

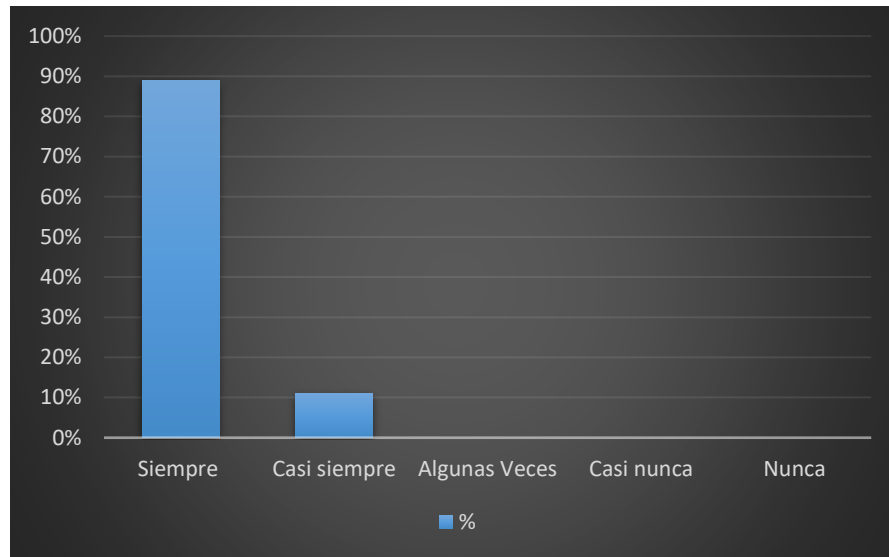


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 8, la totalidad de los estudiantes encuestados mostró que el 90% (n-73), el docente siempre organiza el espacio creando un ambiente pertinente para el desarrollo de actividades, mientras el 10% (n-8) contestó que casi siempre esto refleja que ocurre con gran frecuencia, pero no de manera constante, de acuerdo con los diferentes autores la organización del espacio de aprendizaje es un factor esencial a la hora de poner en práctica distintos métodos pedagógicos en clase, es decir, espacios que fomenten el aprendizaje colaborativo y la interacción entre alumnos. Donde los estudiantes puedan reflexionar, debatir, aprender apoyándose entre ellos, y enriquecerse de esta socialización (Aulaplaneta, 2017).

**Gráfico 9.** El docente utiliza estrategias para mantener el orden y la participación activa.



Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

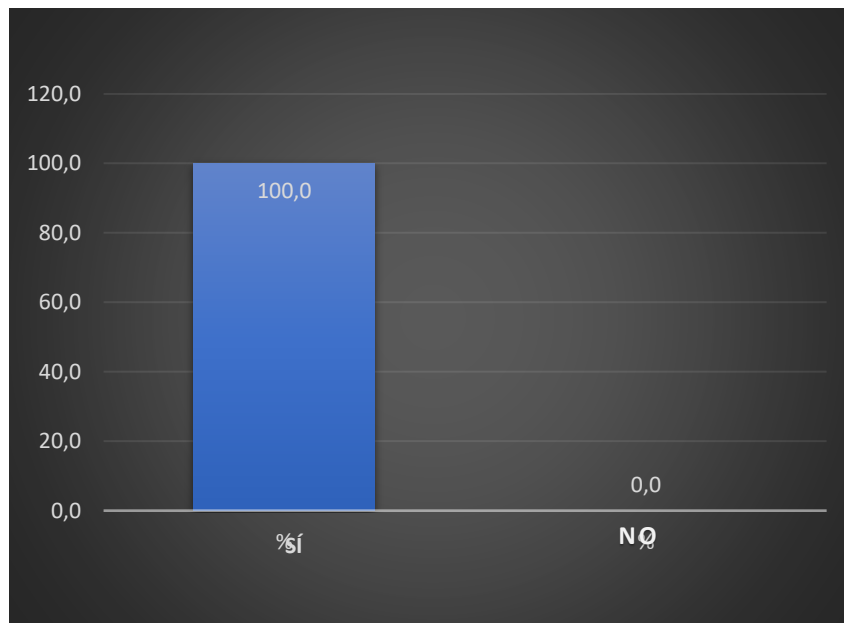
Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 9, los resultados recopilados, 89% (n-72) siempre se utilizan estrategias para conservar el orden y participación activa, atizar la participación activa de los estudiantes involucra una ampliación del trabajo del educador, algo que es casi obligado cuando las clases son muy numerosas, en las que difícilmente se tiene tiempo de establecer dinámicas de conjuntos. Sin embargo, el 11% (n-9) contestó que casi siempre se maneja este tipo de herramientas. Mantener el orden en el aula es fundamental para un ambiente de aprendizaje adecuado y productivo. Sin embargo, es un reto constante para los docentes, especialmente en estos tiempos en que la atención de los estudiantes se ve constantemente distraída por la tecnología y otros estímulos (Esquematzate Editorial, 2024).

#### 4.1.7 Planificación

Se describe la fase de preparación y organización previa a implementar una estrategia de capacitación, en la que se definen los objetivos, recursos y métodos a utilizar.

**Gráfico 10.** Importancia de implementar los talleres extracurriculares de Parkour .

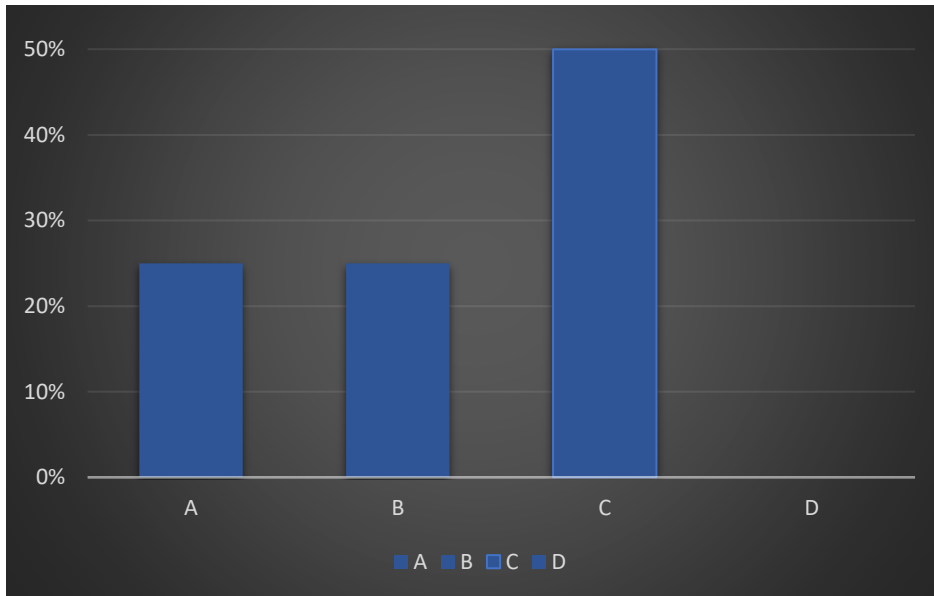


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 10, del total de las 4 autoridades encuestados, el 100% (n=4) refiere que es importante las implementaciones de talleres que no están dentro del currículo como el Parkour. Las actividades extracurriculares te ayudan a desarrollarte de manera integral. Al participar en ellas, se pueden mejorar las habilidades sociales, emocionales, y cognitivas, y explorar áreas de interés fuera de tu carrera, fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y la resolución de problema (Mejía, 2023).

**Gráfico 11.** Objetivos de esta propuesta

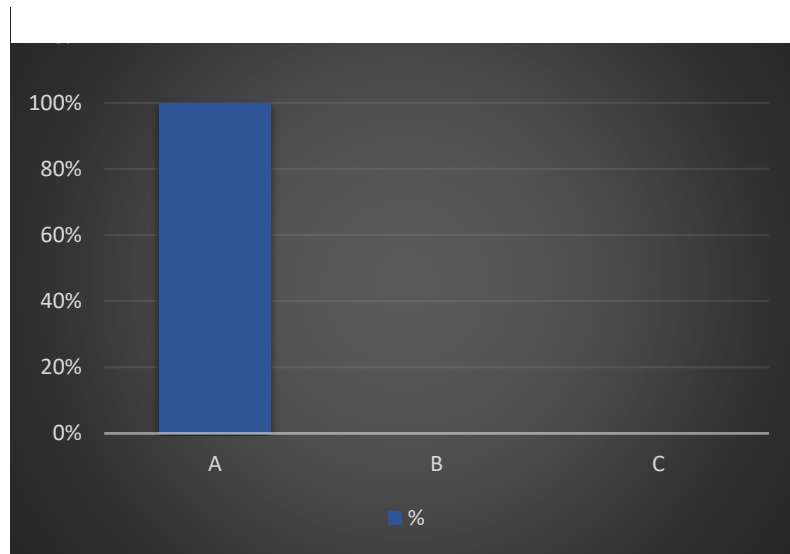


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

**Interpretación:**

Según se muestra en el gráfico 11, los profesores encuestados el 25% (n-1), eligió la opción A la cual nos presenta sobre promover la adquisición de habilidades motrices así mismo el otro 25 % (n-1) seleccionó la letra B misma plantea fomentar la confianza y la autoeficacia, finalmente el 50% (n-2), eligieron la tercera casilla C que manifiesta sobre explorar la relación entre el movimiento y la creatividad. Según Vargas (2024), el movimiento es una constante en el ser humano, tenemos ciclos que representan el tránsito y el cambio. Nosotros somos un sistema celular que atraviesa múltiples cambios.

**Gráfico 12.** Contenidos de la propuesta

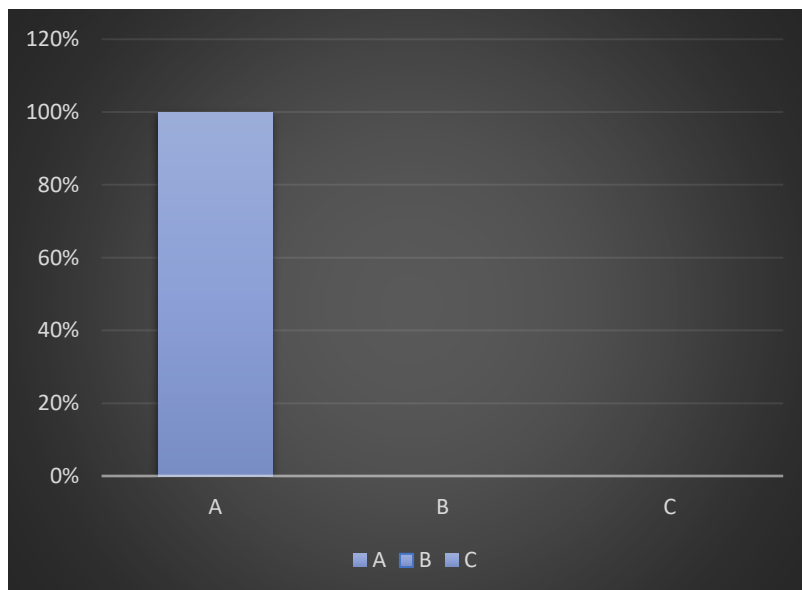


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 12, ante la interrogante sobre cuál debería ser los contenidos de la propuesta el 100% (n=4), que está representada por la letra a) la lista de la misma son introducción, justificación, objetivos del taller, contenidos, actividades metodológicas y evaluación. Esto quiere decir que los componentes elegidos son los respectivos para aplicarlos.

**Gráfico 13.** ¿Cuál debería ser los Recursos Necesarios?



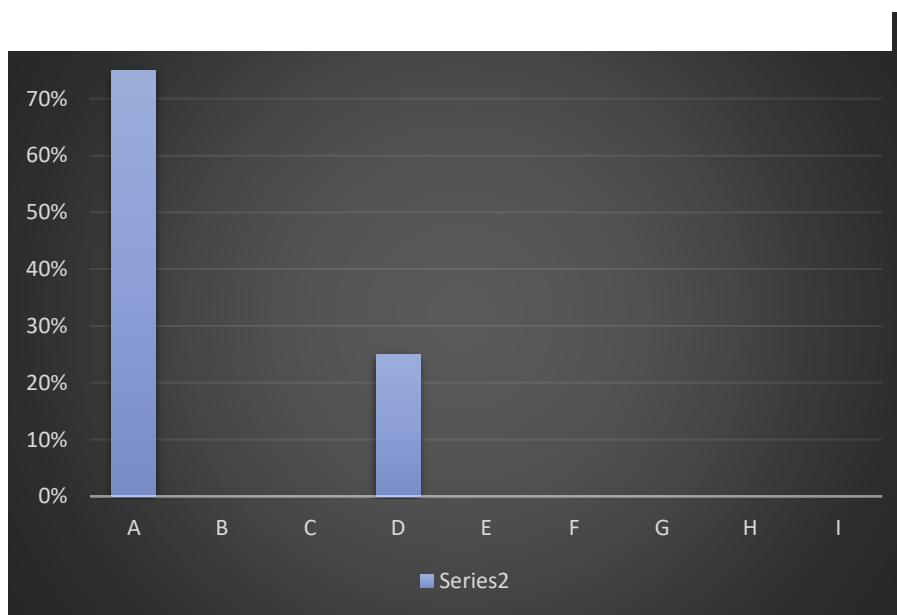
Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 13, los resultados obtenidos reflejan que el 100% (n-4), seleccionaron que los recursos necesarios que deberían ser utilizados son la opción a, la cual está representada por la revisión bibliográfica, entrevistas y encuestas, observación y análisis, recursos tecnológicos, espacio y equipamiento, colaboración, estos elementos contribuyen al conocimiento desarrollo eficiente del campo de estudio. Estos elementos son fundamentales para el éxito de un taller de parkour extraescolar, ya que garantizan una planificación informada, una ejecución eficaz y una experiencia enriquecedora para los participantes.

#### 4.1.8 Ejecución

**Gráfico 14.** Contenidos de la propuesta



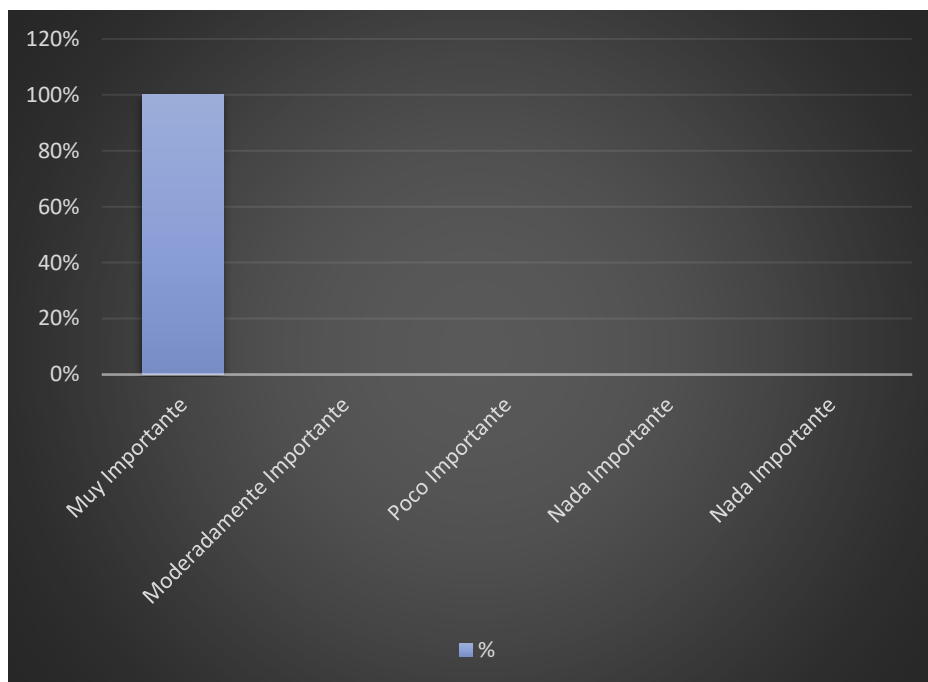
Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 14, los resultados obtenidos dentro de esta pregunta evidencian que el 75% (n-3), seleccionaron la letra a, la cual cuenta con estos contenidos enfoque lúdico y vivencial que favorezca el movimiento libre y la superación de obstáculos a través del entorno, así mismo el 25% (n-1) seleccionó la letra misma que

presenta fomento la creatividad, incentivando a encontrar soluciones creativas para superar obstáculos. Esta información es importante para la investigación por que no solo mejora las aptitudes físicas y técnicas de los participantes, sino también fomenta su desarrollo personal y social, fomentando una experiencia de aprendizaje integral y enriquecedora.

**Gráfico 15.** Participación Estudiantil en este tipo de propuesta

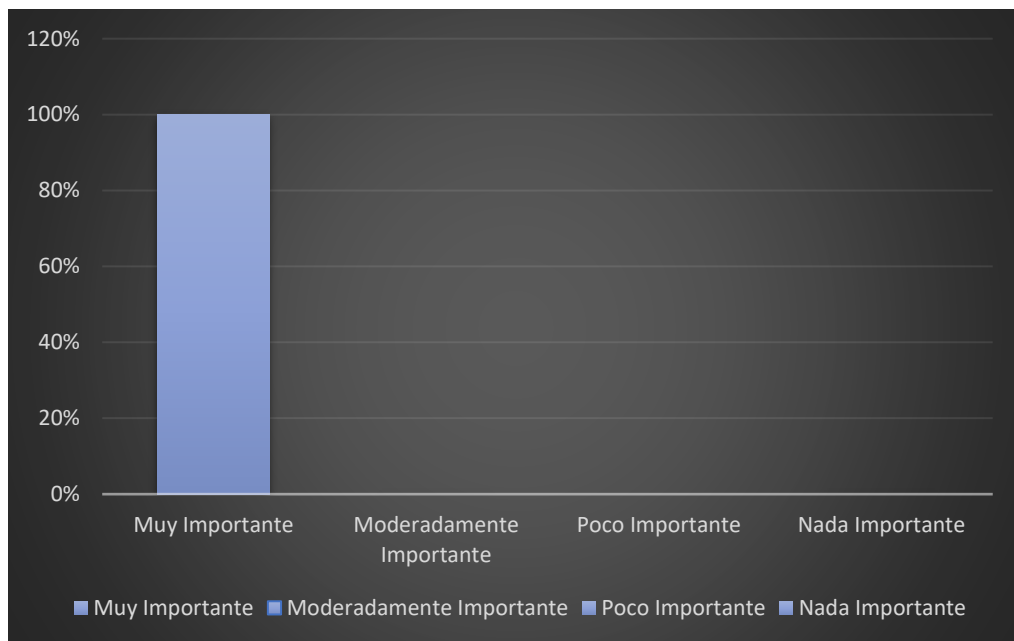


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 15, observando las respuestas elegidas que da gran importancia el 100% (n=4) a la alternativa muy importante, quiere decir que incorporar la participación estudiantil no solo mejora la calidad del programa, sino que también empodera a los estudiantes, haciéndolos sentir valorados y escuchados. Esta información es importante para la investigación por que enriquece la experiencia de aprendizaje, también contribuye significativamente al desarrollo integral de los estudiantes.

**Gráfico 16.** La adaptabilidad curricular y metodológica en la planificación de la propuesta.

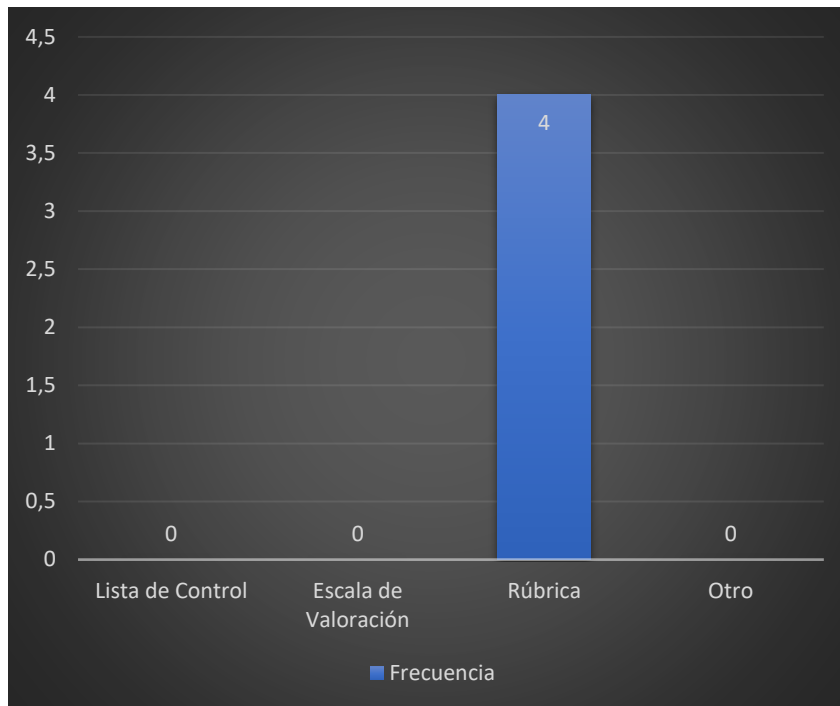


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 16, de acuerdo con las respuestas la más escogida fue la muy importante con el 100%(n-4), la adaptación curricular y metodológica en la planificación de la propuesta, además no solo mejora la calidad del programa, sino que también asegura que sea inclusivo, relevante y capaz de evolucionar con el tiempo. Además, considerar la adaptabilidad garantiza una experiencia de aprendizaje más efectiva y significativa para los estudiantes de parkour.

**Gráfico 17.** Instrumentos para la Evaluación del Aprendizaje de la propuesta.

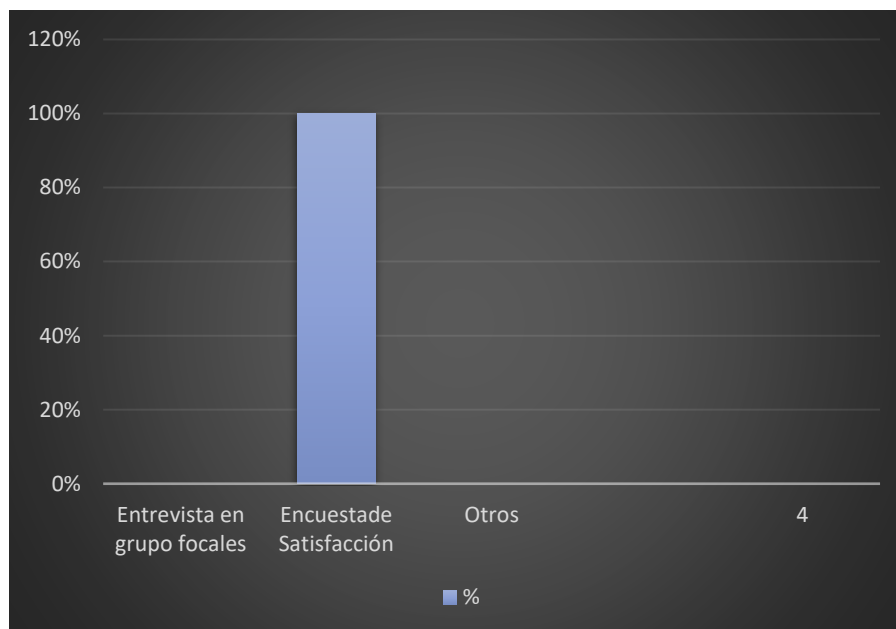


Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 17, los resultados obtenidos el 100% (n=4) consideran que es pertinente utilizar la rúbrica para la evaluación del aprendizaje de la propuesta, es pertinente entender que las rúbricas no solo mejoran la calidad de la evaluación, sino que también promueven un aprendizaje más profundo y significativo al involucrar a los estudiantes en el propio proceso de evaluación.

**Gráfico 18.** Instrumentos para evaluar la propuesta y obtener feedback para aplicaciones futuras.



Elaborado por: Carlos Roberto Méndez Carcelén

Interpretación:

Según se muestra en el gráfico 18, considerando las respuestas se obtuvo el 100% (n-4) en la encuesta de satisfacción misma que no solo ayuda a evaluar la efectividad de la propuesta actual, sino que también proporciona información valiosa para mejorar y adaptar futuras iniciativas. Las encuestas fomentan una comunicación abierta entre los estudiantes y los organizadores del programa. Esto puede crear un ambiente de confianza y colaboración, donde los estudiantes se sienten cómodos compartiendo sus opiniones y sugerencias.

## CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

### 5.1 Descripción de la Propuesta

**Título:** Propuesta Innovadora de Talleres Extracurriculares de Parkour en estudiante de E.F subnivel Básica Media.

#### Datos informativos

- **Nombre de la institución:** Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja.
- **Provincia:** Pichincha
- **Cantón:** Quito
- **Parroquia:** Cochapamba
- **Sostenimiento de la institución:** Fiscal
- **Área:** Urbana
- **Código AMIE:** 17H00159
- **Nivel/ subnivel en el que se desarrolla la propuesta:** Básica Media
- **Beneficiarios directos:** 81 estudiantes
- **Beneficiarios indirectos:** Comunidad educativa en general.

### 5.2 Justificación de la Propuesta

Actualmente, a la educación pueden incorporar nuevas tendencias innovadoras de movimiento. Dentro de la asignatura de Educación Física, también se permite añadir diversas disciplinas y deportes que aporten con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y coordinativas ya que todas abarcan una extensa heterogeneidad. Entre las cuales se localiza el Parkour, una disciplina que cuenta que innumerables beneficios para potencializar la Educación Física mediante el arte del desplazamiento. De acuerdo con

las diferentes indagaciones que se evidencia en el artículo de (Ríos, 2008) ,brinda información sobre la flexibilidad curricular la cual puede plantearse por lo menos de dos formas: la primera referida a la apertura de límites y de las relaciones entre campos, áreas y contenidos del currículo; y la segunda, al grado de apertura de los cursos y las actividades académicas de acuerdo con las necesidades de los estudiantes.

Así mismo, se toma en consideración el currículo nacional de Educación Física del Ecuador, por ser un documento maleable posibilitando a los docentes para planificar como procedencia y objetividad de acuerdo a la necesidad institucional y de los estudiantes, permitiendo esta Propuesta Innovadora de Talleres Extracurriculares de Parkour en estudiante de E.F subnivel Básica Media. Por lo tanto, el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes y autoridades de la Escuela Educación Básica Luis Felipe Borja se pudo concluir lo siguiente:

- Dentro de las capacidades físicas básicas el rendimiento es adecuado, permitiendo la aplicación de dicha propuesta para mantener los niveles de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad a través de la propuesta beneficiando el desarrollo de sus actividades dentro y fuera de clases.
- En cuanto a las capacidades coordinativas el ambiente didáctico brinda la oportunidad de preservar los adecuados niveles de coordinación que faciliten una economía de movimientos.
- Las habilidades motrices específicas son apropiadas sin embargo una de las principales necesita de un trabajo focalizado para prevenir lesiones.
- Se evidencia que el método de enseñanza es apropiado esto lo cual permite que la propuesta de desarrolle adecuadamente.

- Las estrategias que involucran a los estudiantes aportan en el entorno y desempeño de la propuesta de talleres extracurriculares de parkour.
- Los recursos didácticos muestran la falta del uso de medio visuales para la enseñanza, o cual está contemplado en la propuesta para la motivación.
- El empleo de aplicaciones, software y dispositivos tecnológicos para facilitar el aprendizaje es moderado y con la propuesta se puede consolidar.
- La organización y gestión del aula es apropiada para estabilizar la propuesta.
- Las autoridades de la institución consideran que es importante la implementación de talleres extracurriculares de Parkour.
- Las autoridades de la institución observan que la exploración en la relación entre el movimiento y la creatividad son importantes.
- Las autoridades de la institución eligieron que el contenido de la propuesta debe tener la lista de la misma con introducción, justificación, objetivos del taller, contenidos, actividades metodológicas y evaluación por lo tanto estos se establecerán en la propuesta.
- Las autoridades de la institución consideran que es muy importante la participación de los estudiantes en esta propuesta estudiantes tengan el apoyo en estas iniciativas innovadoras.
- Las autoridades de la institución seleccionaron que es importante considerar la adaptabilidad curricular y metodológica en la planificación de la propuesta, es importante implementar adaptaciones para que todos se involucren.
- Las autoridades de la institución consideran que el uso de rubricas es el adecuado para la evaluación del aprendizaje de la propuesta.

Siendo el currículo de educación física una herramienta crucial para la planificación y desarrollo de todas las actividades del aula, esta propuesta se alinea con los siguientes componentes:

OBJETIVOS DEL ÁREA POR SUBNIVEL	DESTREZAS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES PARA LA EVALUACION DEL CRITERIO
<p>O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.</p>	<p>EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.</p>	<p>CE.EF.3.3 Construye individual y colectivamente secuencias gimnásticas, identificando sus experiencias previas, realizando el acondicionamiento corporal necesario, ejecutando diferentes variantes de destrezas y acrobacias, percibiendo el uso del tiempo y el espacio, las capacidades motoras a mejorar; y realizando los acuerdos de seguridad, confianza y trabajo en equipo necesarios</p>	<p>I.EF.3.3.1. Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales y grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas Y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a te su participación en las mismas.</p>

Fuente: CURRÍCULO PRIORIZADO CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS COMUNICACIONALES, MATEMÁTICAS, DIGITALES Y SOCIOEMOCIONALES (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2021).

### **5.3 Objetivos de la Propuesta**

#### **5.3.1 Objetivo General**

Desarrollar el arte del desplazamiento físico en los estudiantes, utilizando como herramienta su cuerpo, mediante el desarrollo de prácticas gimnásticas organizadas en talleres extracurriculares.

#### **5.3.2 Objetivos Específicos**

1. Practicar actividades de entrenamiento que mejoren las capacidades físicas y coordinativas de los estudiantes.
2. Experimentar movimientos corporales que favorezcan el control de las emociones, de la energía y la salud mental en los estudiantes.
3. Fortalecer la autodisciplina y la toma de decisiones desde la práctica deportiva.

### **5.4 Metodología**

La propuesta está planificada para ser ejecutada en 5 semanas las cuales representando (1 parcial) cada taller tiene la duración de 45 minutos que favorecerán de manera progresiva el desarrollo de las capacidades y las habilidades que se pretenden lograr, en todo el proceso será tomado como el centro del aprendizaje utilizar al movimiento y la práctica deportiva como una herramienta para desplazarse por el entorno urbano o natural, lo cual estimulada la forma de resolver de forma integral obstáculos físicos y mentales que se presente en la vida cotidiana.


También se incluye la progresión de actividades que desarrollen habilidades básicas como saltos, giros, trepar y desplazamientos, que fomenten la creatividad y la autonomía, asegurando que las sesiones sean seguras y supervisadas por instructores capacitados.

Además, se cuenta con la seguridad de la propuesta mediante la evaluación del espacio, uso de equipamiento adecuado, instructores capacitados, normas de seguridad, progresión gradual, calentamiento y estiramiento, y fomento de la autoconciencia.

Es importante ponderar que la propuesta de talleres extracurriculares va acompañada de varios enlaces de YouTube a estrategias metodológicas destinadas a conectar al profesor "Profe Robert" con el canal de YouTube para comprender mejor el proceso de enseñanza. Las experiencias que el Parkour ofrece están vinculadas con videos que deben ser compartidos con los estudiantes dependiendo del propósito de la lección, y hay otros que son facilitan los recursos para el profesor, pero pueden compartirse con los estudiantes si el profesor así lo considera.

El procedimiento de la unidad didáctica planteada es un instrumento flexible como el plan de estudios de E.F. y le da al docente la independencia de modificarlo según las necesidades del grupo. Es importante recalcar que actividades como calentamiento, vuelta a la calma y estiramientos no están incluidas en el manual, ya que se considera necesario priorizar nuevas experiencias de movimiento, es decir, no significa que el profesor no pueda implementarla calentamientos o estiramientos, de hecho, el docente debe realizarlos, así como juegos o dinámicas en el proceso de enseñanza aprendizaje, porque el docente cuenta con la información necesaria para realizar estas actividades

## 5.5 Desarrollo de la Propuesta

 <b>ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS FELIPE BORJA</b>			
DATOS INFORMATIVOS			
<b>DOCENTE</b>	Lic. Roberto Méndez		<b>FECHA</b>
<b>GRADO</b>		<b>PARALELO</b>	<b>ÁREA/ASIGNATURA</b> Educación Física
<b>AÑO LECTIVO</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>5 SEMANAS</b>
PLANIFICACIÓN			
OBJETIVOS DEL ÁREA POR SUBNIVEL		INDICADORES PARA LA EVALUACION DEL CRITERIO	
<p>O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.</p>		<p>I.EF.3.3.1. Construye colectivamente secuencias gimnásticas individuales y grupales, realizando el acondicionamiento corporal necesario, utilizando variantes de destrezas Y acrobacias, percibiendo el tiempo y espacio y reconociendo las capacidades motoras a te su participación en las mismas.</p>	
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<p>CE.EF.3.3 Construye individual y colectivamente secuencias gimnásticas, identificando sus experiencias previas, realizando el acondicionamiento corporal necesario, ejecutando diferentes variantes de destrezas</p>		

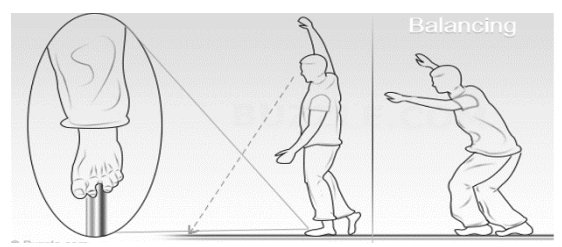
	y acrobacias, percibiendo el uso del tiempo y el espacio, las capacidades motoras a mejorar; y realizando los acuerdos de seguridad, confianza y trabajo en equipo necesarios.
--	--

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DEL PROCESO METODOLÓGICO			
	FASES DE LA CLASE	ACTIVIDADES SECUENCIALES	RECURSOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
SEMANA 1/5: Introducción al Parkour: Historia, aprender movimientos básicos (Equilibrio estático y dinámico en tubo, Pasavallas, Speed Vault, Lazy Vault, Monkey Vault).			Video didáctico: <a href="https://youtu.be/7128hZ4HBI8?si=jQYDA1aHbWKPU2L">https://youtu.be/7128hZ4HBI8?si=jQYDA1aHbWKPU2L</a>	
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas	<b>1. Experiencia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo.</li> <li>2) Explicación de los objetivos de la clase.</li> <li>3) Conocimientos previos, Conteste ¿Conoce que es el parkour?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parlante con conexión</b></li> <li>- <b>Infocus</b></li> <li>- <b>Laptop Bluetooth</b></li> </ul>	

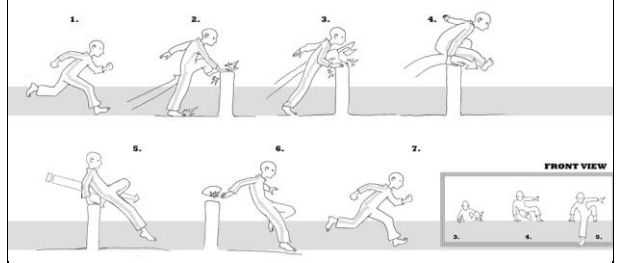
<p>(y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de</p>	<p><b>2. Reflexión</b></p>	<p>1) Recopilar ideas de los estudiantes para crear una posible definición del Parkour.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Platos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Colchonetas de gimnasia básica.</b></li> <li>- <b>Colchonetas</b></li> <li>- <b>Caballetes</b></li> <li>- <b>Trampolín</b></li> <li>- <b>Silbato</b></li> <li>- <b>Cronometro</b></li> </ul>	<p><b>Técnica:</b> Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación</p>
	<p><b>3. Conceptualización</b></p>	<p>2) Análisis del documental sobre el Parkour: <a href="https://youtu.be/bkltVUVK-emE?si=AskukSlL7LZUBNjK">https://youtu.be/bkltVUVK-emE?si=AskukSlL7LZUBNjK</a></p> <p>3) Reconfiguración del Parkour y su clasificación (Parkour y freerunning), tomando en cuenta la definición anterior hecha por los estudiantes con los aportes obtenidos del documental.</p> <p>4) Definición del Parkour</p> <p>5) Explicación y demostración de las técnicas básicas (Equilibrio estático y dinámico, pasavallas, Speed Vault Lazy Vault, Monkey Vault).</p>		

diferentes prácticas  
gimnásticas e  
identificar cuáles  
requieren  
mejorarse para  
optimizar las  
posibilidades de  
realizarlas.  
(MINEDUC,2021)

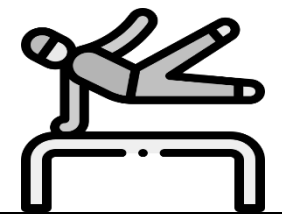
6) Equilibrio estático y dinámico en tubo

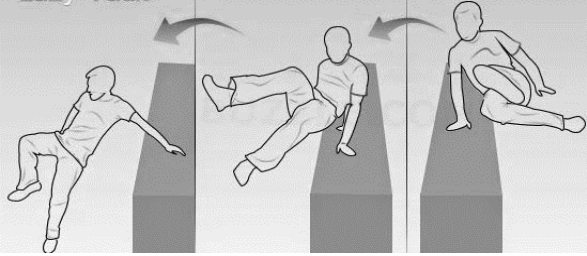
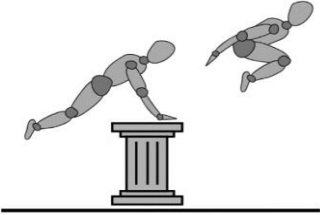


7) Pasa vallas




8) Speed Vault



		<p>9) Lazy Vault</p>  <p>10) Monkey Vault</p> 		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</li> <li>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</li> <li>3) Saltar sobre diferentes obstáculos.</li> </ol>		

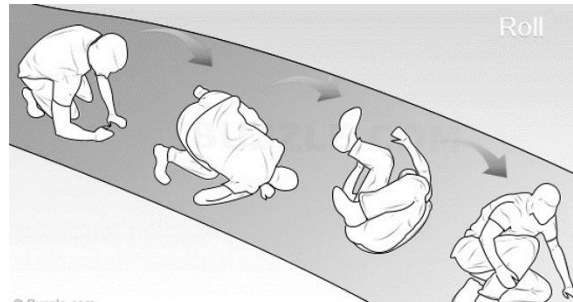
		<p>4) Estiramiento de los planos musculares.</p> <p>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</p>		
--	--	--	--	--

SEMANA 2/5: Aprendizaje de los movimientos intermedios de Parkour (Salto de precisión, Roll, Dash Vault , Kong Vault,Reverso Vault).			Video didáctico: <a href="https://youtu.be/5ACINVXJ1IU?si=yR1om8ZgCz7kM3LU">https://youtu.be/5ACINVXJ1IU?si=yR1om8ZgCz7kM3LU</a>	
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos	<b>1. Experiencia</b>	<p>1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo.</p> <p>2) Explicación de los objetivos de la clase.</p> <p>3) Conocimientos previos, Conteste ¿Recordatorio que es el parkour y su importancia en la vida cotidiana?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parlante con conexión Bluetooth</b></li> <li>- <b>Infocus</b></li> <li>- <b>Laptop</b></li> <li>- <b>Platos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> </ul>	<p><b>Técnica:</b> Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación</p>
	<b>2. Reflexión</b>	<p>1) Plática grupal para determinar qué tipos de movimientos se han visto.</p>		

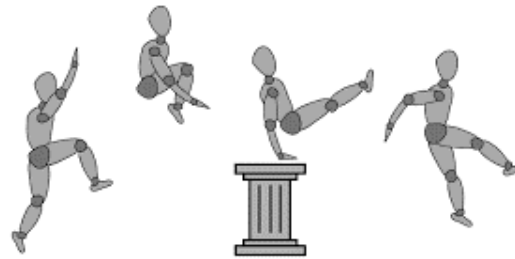
<p>para enlazarlas, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5.</p> <p>Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para</p>	<p><b>3. Conceptualización</b></p>	<p>2) ¿Cuáles son características tienen los movimientos intermedios de parkour?</p> <p>1) Explicación y demostración de los movimientos intermedios de Parkour (Salto de precisión, Roll, Dash Vault, Kong Vault, Reverso Vault).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de precisión</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Colchonetas de gimnasia básica.</b></li> <li>- <b>Colchonetas</b></li> <li>- <b>Caballetes</b></li> <li>- <b>Trampolín</b></li> <li>- <b>Silbato</b></li> <li>- <b>Cronometro</b></li> </ul>	
--	------------------------------------	---	---	--

optimizar las posibilidades de realizarlas.  
(MINEDUC,2021)

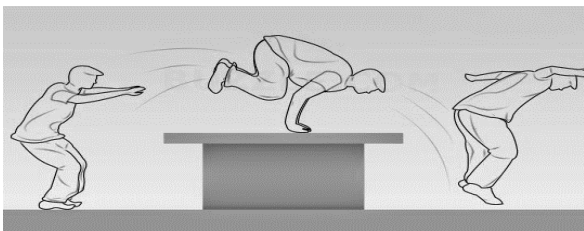
- Roll

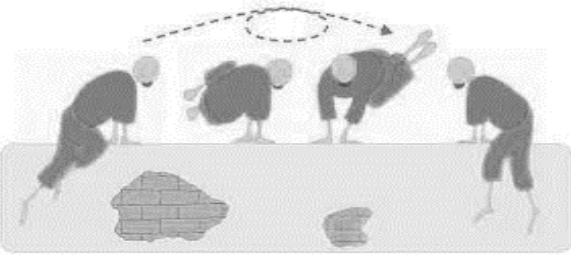


- Dash Vault



- Kong Vault



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reverso Vault</li> </ul> 		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</li> <li>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</li> <li>3) Saltar y girar sobre diferentes obstáculos.</li> <li>4) Estiramiento de los planos musculares.</li> <li>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</li> </ol>		

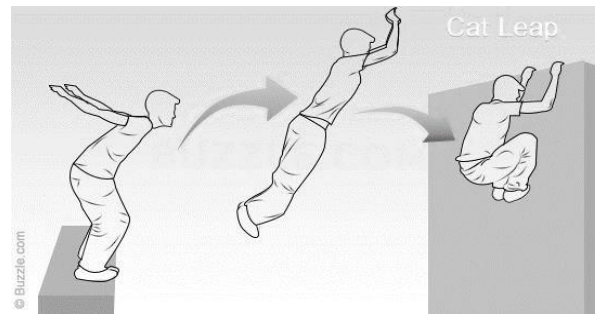
SEMANA 3/5: Aprendizaje de los movimientos avanzados de Parkour (Doble Kong Vault, Cat leap, Grimpeo, Plancha o Subida de Muro, Salto de Longitud).			Video didáctico: <a href="https://youtu.be/36JGVzidFCE?si=4EUCmf6DlIxTIUV">https://youtu.be/36JGVzidFCE?si=4EUCmf6DlIxTIUV</a>	
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como	<b>1. Experiencia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo.</li> <li>2) Explicación de los objetivos de la clase.</li> <li>3) Conocimientos previos, Análisis de los movimientos</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parlante con conexión Bluetooth</b></li> <li>- <b>Infocus</b></li> <li>- <b>Laptop</b></li> </ul>	<b>Técnica:</b> Observación directa.

recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.  EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de		aprendidos previamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Platos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Colchonetas de gimnasia básica.</b></li> <li>- <b>Colchonetas</b></li> <li>- <b>Caballetes</b></li> <li>- <b>Trampolín</b></li> <li>- <b>Silbato</b></li> <li>- <b>Cronometro</b></li> </ul>	<b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
	<b>2. Reflexión</b>	1) Plática grupal para determinar qué tipos de movimientos se han visto.  2) ¿Cuáles son características tienen los movimientos avanzados de parkour?		
	<b>3. Conceptualización</b>	1) Explicación y demostración de los movimientos avanzados de Parkour (Double Kong, Cat leap, Grimpeo/Wall Climb, Plancha o Subida de Muro, Salto de Longitud). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Double Kong</li> </ul>		

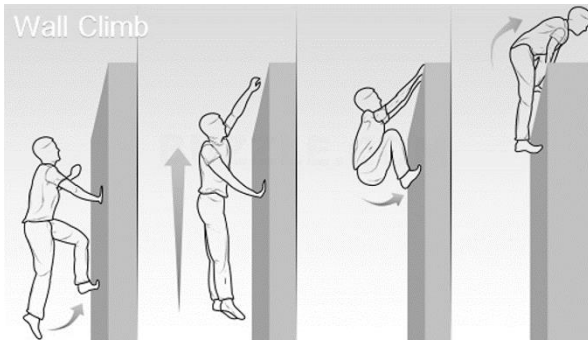
diferentes prácticas  
gimnásticas e  
identificar cuáles  
requieren  
mejorarse para  
optimizar las  
posibilidades de  
realizarlas.  
(MINEDUC,2021)



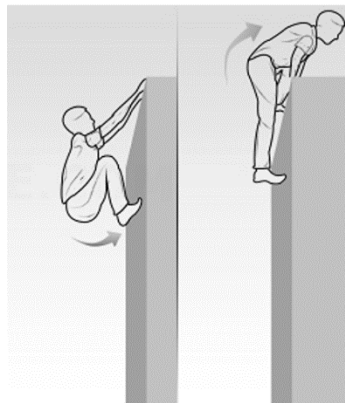
- Cat leap

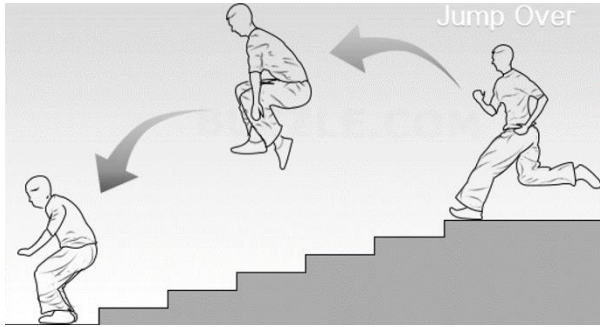


- **Grimpeo/Wall Climb**

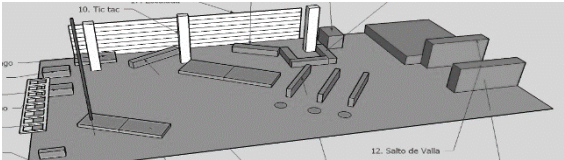


- **Plancha o Subida de Muro**



		<p>• Salto de Longitud</p> 		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</li> <li>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</li> <li>3) Saltar y sobre diferentes obstáculos.</li> <li>4) Estiramiento de los planos musculares.</li> <li>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</li> </ol>		

SEMANA 4/5: Circuito de ejercicios de parkour/Aplicar los movimientos aprendidos en las anteriores semanas en un entorno controlado.		Video didáctico: <a href="https://youtu.be/EKrt6e1Yk9s?si=0wviHcizkme1BSLD">https://youtu.be/EKrt6e1Yk9s?si=0wviHcizkme1BSLD</a>		
EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.	<b>1. Experiencia</b>	1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo. 2) Explicación de los objetivos de la clase.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parlante con conexión Bluetooth</b></li> <li>- <b>Infocus</b></li> <li>- <b>Laptop</b></li> <li>- <b>Platos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Colchonetas de gimnasia básica.</b></li> </ul>	<b>Técnica:</b> Observación directa.  <b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación
	<b>2. Reflexión</b>	1) Conocimientos previos, Conteste ¿Qué movimientos aprendieron en las semanas anteriores?		
EF.3.2.5. Reconocer cuáles				

<p>son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas. (MINEDUC,2021)</p>		<p>¿Como puedo aplicarlos en un circuito practico?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Colchonetas</b></li> <li>- <b>Caballetes</b></li> <li>- <b>Trampolín</b></li> <li>- <b>Silbato</b></li> <li>- <b>Cronometro</b></li> </ul>	
	<p><b>3.Conceptualización</b></p>	<p>1) Explicación y demostración de los movimientos básicos, intermedios y avanzados para que los puedan realizar en un circuito practico de forma controlada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Circuito práctico de Parkour</b></li> </ul> 		
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<p>1) Ejecución de los movimientos aprendidos.</p> <p>2) Superar los obstáculos de forma adecuada y fluida.</p>		

		<p>3) Saltar, girar y trepar sobre diferentes obstáculos.</p> <p>4) Estiramiento de los planos musculares.</p> <p>5) Retroalimentación de la clase (Feedback).</p>		
--	--	--	--	--

SEMANA 5/5: Retroalimentación y evaluación de la propuesta				
<p>EF.3.2.2. Crear secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas (y sus variantes), utilizando como recursos los saltos, giros y desplazamientos para enlazarlas, entre otros.</p> <p>EF.3.2.5. Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza)</p>	<p><b>1. Experiencia</b></p>	<p>1) Formar-Frontal en línea presentación del grupo.</p> <p>2) Explicación de los objetivos de la clase.</p> <p>3) Conocimientos previos, Conteste ¿Cuáles fueron los aspectos que te gustaron de los talleres extracurriculares de Parkour? ¿Aprendiste un nuevo movimiento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Parlante con conexión Bluetooth</b></li> <li>- <b>Infocus</b></li> <li>- <b>Laptop</b></li> <li>- <b>Platos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Conos deportivos</b></li> <li>- <b>Colchonetas de gimnasia básica.</b></li> <li>- <b>Colchonetas</b></li> <li>- <b>Caballetes</b></li> <li>- <b>Trampolín</b></li> </ul>	<p><b>Técnica:</b> Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b> Rúbrica de observación</p>
	<p><b>2. Reflexión</b></p>	<p>1) ¿Te gustaría seguir aprendiendo en el taller extracurricular de parkour?</p>		
	<p><b>3. Conceptualización</b></p>	<p>1) Explicar y demostrar todas las técnicas aprendidas durante el parcial.</p>		

<p>que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas. (MINEDUC,2021)</p>		<p>2) Ubicar los materiales en un espacio abierto donde se puedan practicar los movimientos previamente enseñados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Silbato</b></li> <li>- <b>Cronometro</b></li> <li>- <b>Ficha de Observación</b></li> </ul>	
	<p><b>4. Aplicación</b></p>	<p>1. Evaluar el progreso de los estudiantes según la ficha de observación adjunta:</p> <p>Rubrica de observación</p> <p><a href="https://docs.google.com/spreadsheets/d/1veEKbvTSUnfCQyjt3lCwTIAHehK3_QnUPwYDICpFPo/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/spreadsheets/d/1veEKbvTSUnfCQyjt3lCwTIAHehK3_QnUPwYDICpFPo/edit?usp=sharing</a></p> <p>Encuesta de Satisfacción</p> <p><a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenfXgYHVRjN96d5HfSELDV1tEy7SYIirJ6lwhMsLGqd2Luuw/viewform?usp=pp_url">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenfXgYHVRjN96d5HfSELDV1tEy7SYIirJ6lwhMsLGqd2Luuw/viewform?usp=pp_url</a></p>		
<p><b>ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS:</b></p>				

<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES SECUENCIALES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>ELABORADO: Lic. Roberto Méndez</b>		<b>REVISADO:</b>	<b>APROBADO:</b>	
<b>FIRMA:</b>		<b>FIRMA:</b>	<b>FIRMA:</b>	
<b>FECHA:</b>		<b>FECHA:</b>	<b>FECHA:</b>	

**Elaborado por:** Méndez Carcelén Roberto Carlos.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

- **Diagnóstico de Capacidades Físicas y Coordinativas:** El diagnóstico realizado reveló que la mayoría de los estudiantes de Educación General Básica Media en la "Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja" poseen un nivel adecuado en las capacidades físicas básicas, tales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. Estos resultados sugieren que el alumnado cuenta con una base sólida en aspectos fundamentales de la educación física. Sin embargo, el estudio también identificó áreas que requieren atención específica, especialmente en la flexibilidad y la precisión, donde un porcentaje significativo de estudiantes no alcanza los niveles óptimos deseables. Este hallazgo indica la necesidad de diseñar intervenciones pedagógicas específicas que aborden estas deficiencias, con el objetivo de mejorar integralmente las capacidades físicas de los estudiantes y asegurar un desarrollo equilibrado de sus habilidades motrices.
- **Estrategias Didácticas Actuales:** Los métodos de enseñanza actualmente empleados por los docentes, que incluyen un enfoque en la exploración autónoma por parte de los estudiantes y el uso de aplicaciones tecnológicas, han demostrado ser efectivos en el desarrollo de las capacidades motrices y coordinativas de los estudiantes. Estos métodos han permitido que los estudiantes se involucren activamente en su aprendizaje, promoviendo un ambiente en el que pueden explorar y desarrollar sus habilidades de manera significativa. Sin embargo, los resultados también resaltan una limitación en el uso de recursos audiovisuales y tecnológicos para complementar la enseñanza, lo cual podría estar restringiendo el pleno potencial de las clases de educación física. Ampliar el uso de estos recursos podría incrementar la motivación y el rendimiento de los estudiantes, ofreciendo una experiencia de aprendizaje más enriquecedora y dinámica.
- **Propuesta de Talleres Extracurriculares de Parkour:** La propuesta de implementar talleres extracurriculares basados en el parkour ha demostrado ser una opción

pertinente y viable, reflejada en la aceptación y el interés por parte de los estudiantes y las autoridades escolares. Esta propuesta, que incorpora un enfoque lúdico y vivencial, no solo tiene el potencial de mejorar las capacidades físicas y coordinativas de los estudiantes, sino que también podría desempeñar un papel crucial en el desarrollo de habilidades esenciales como la adaptabilidad, la resiliencia y la creatividad. Estos talleres ofrecen una plataforma innovadora para abordar las áreas de mejora identificadas en el diagnóstico inicial, proporcionando a los estudiantes una experiencia educativa integral que no solo enriquece su formación física, sino también su desarrollo personal y social. En última instancia, estos talleres podrían convertirse en un componente clave para potenciar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes a largo plazo.

### **Recomendaciones:**

Basado en los resultados obtenidos, se recomienda:

Implementar el parkour en los bloques curriculares y talleres extracurriculares de Educación Física en el Ecuador, ya que favorece el ingenio, la confianza y el desarrollo físico a nivel educativo e integral.

Involucrar a los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades relacionadas con el parkour podría incrementar su motivación y compromiso. Además, organizar eventos y exhibiciones abiertas a la comunidad podría no solo demostrar el progreso de los estudiantes, sino también fortalecer los lazos entre la escuela y la comunidad, promoviendo una cultura de bienestar físico y social.

## REFERENCIAS

- Alfon, Cosmin, Guille, Pintos y Shifer. (2021). *Los What Parkour: Fuertes y libres*. Ediciones Martínez Roca.  
[https://books.google.com.ec/books?id=T80QEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=T80QEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Aristizabal, D. M. A., & Pedraza, Z. (2023). ¿Qué hacer con el tiempo de los niños? Perspectivas de padres e hijos colombianos sobre el uso del tiempo y las actividades extracurriculares. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 51, Article 51. <https://doi.org/10.7440/antipoda51.2023.01>
- Aulaplaneta. (2017). *Cinco maneras diferentes de organizar el espacio del aula [Infografía] | Aulaplaneta*. <https://www.aulaplaneta.com/2017/05/19/recursos-tic/cinco-maneras-diferentes-de-organizar-el-espacio-del-aula-infografia>
- Balseca Pallasco, F. M. (2017). *Actividades extracurriculares* [bachelorThesis, Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi; Facultad de Ciencias Humanas y Educación; Licenciatura en Educación Básica].  
<http://localhost/handle/27000/4324>
- Barajas Pineda, L. T. (2019). Deporte escolar curricular y extracurricular en México. Análisis y prospectiva [[Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text), Universidad de Extremadura]. En *Deporte escolar curricular y extracurricular en México. Análisis y prospectiva*.  
<https://portalinvestigacion.um.es/documentos/5e42939a2999520cbad54d19>
- Berdejo, D., & González, J. (2009). *Entrenamiento de la velocidad en jóvenes tenistas*. 9(35), 254-263.

- Bustamante. (2023, julio 31). *DEPORTES DE PRECISIÓN*. DEPORTES DE PRECISIÓN. <https://capitel.humanitas.edu.mx/deportes-de-precision/>
- Caicedo, J. (2022). Desafíos de la educación en la sociedad actual. *Revista Multi-Ensayos*, 8(16), Article 16. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v8i16.14729>
- Calero Morales, S., & González, S. A. (2014). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE. [https://www.researchgate.net/publication/319761738\\_Teoria\\_y\\_Metodologia\\_de\\_la\\_Educacion\\_Fisica](https://www.researchgate.net/publication/319761738_Teoria_y_Metodologia_de_la_Educacion_Fisica)
- Casey, A. (2012). *Práctica basada en modelos: ¿gran esperanza blanca o elefante blanco?:* 1(19), 18-34.
- Castillo, C. L., Torres, P. E. C., Padrón-Salas, A., Caraveo, A. N., & León, F. H. A. D. de. (2023). Propuesta de un instrumento para evaluar la disposición al cambio respecto al covid-19. *Acta universitaria*, 33. <https://www.redalyc.org/journal/416/41677664037/html/>
- Chaparro, F., & Pérez, A. (2010). *La evaluación en Educación Física: Enfoques tradicionales versus enfoques alternativos*. 14(140). <https://www.efdeportes.com/efd140/la-evaluacion-en-educacion-fisica-enfoques-alternativos.htm>
- Cisneros Caicedo, A. J., Guevara García, A. F., Urdánigo Cedeño, J. J., & Garcés Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 58.
- Cladellas i Pros, R., Clariana Muntada, M., Gotzens Busquets, C., Badía Martín, M., & Dezcallar Sáez, M. T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-

deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria.  
*Revista de psicología del deporte*, 24(1), 53-59.

Cuevas-López, A. A., Torres, A. P. V., Mendoza-Baldenebro, R. E., & Ceballos-Gurrola, O. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Planificación Contextualizada en la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/cpd.513791>

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. INDE Publicaciones.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=19984>

Doqua. (2020, octubre 1). Consejos para gestionar el tiempo en el aula. *Doqua*.  
<https://www.doquaformacion.com/2020/10/01/consejos-para-gestionar-el-tiempo-en-el-aula/>

Echevarría, J., & Morffi, A. (2002). *Enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física*. 8(50). <https://www.efdeportes.com/efd50/claseef.htm>

Editorial Etecé. (2021). Habilidades Cognitivas—Concepto, tipos y ejemplos.

*Concepto*. <https://concepto.de/habilidades-cognitivas/>

Esparza-Paz, F., Sánchez-Chávez, R., Esparza-Zapata, S., Esparza-Zapata, E., Villacrés-Lara, Á., Esparza-Paz, F., Sánchez-Chávez, R., Esparza-Zapata, S., Esparza-Zapata, E., & Villacrés-Lara, Á. (2020). Factores de rendimiento académico en estudiantes universitarios, componentes de calidad de la educación superior. Estudio de caso Facultad de Administración de Empresas, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(33), 46-61.  
<https://doi.org/10.22458/ie.v22i33.2893>

- Esquematizate Editorial. (2024, febrero 8). *¿Qué estrategias son eficaces para mantener el orden en el aula?* <https://editorial-esquematizate.es/estrategias-mantener-orden-en-el-aula/>
- Fernández Río, J., & Méndez Giménez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 201-206.
- Ferriz-Valero, A., García Martínez, S., Molina, N., Olaya-Cuartero, J., & Botella, A. (2021). Flipped Learning to improve students' motivation in Physical Education. *Acta Gymnica*, 51, 1-8. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.012>
- Fonseca Díaz, A. S., & Palacios Peña, W. D. (2021). *Parkour, propuesta alternativa para promover la participación y permanencia en el programa de deporte escolar del Gimnasio Campestre los Alpes a través de una prueba piloto*. [Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3489366>
- Gamboa, R., García, P., & Alvarado, G. (2022). Cuerpo y Escuela: La enseñanza de la educación física como experiencia democrática (Body and School: teaching physical education as a democratic experience). *Retos*, 45, 43-53. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91858>
- García, D. M. A., & Gómez, Z. P. (2023). ¿Qué hacer con el tiempo de los niños? Perspectivas de padres e hijos colombianos sobre el uso del tiempo y las actividades extracurriculares\*. *Antipoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 51, 3-24.

- García Peña, M. A. (2018). Enseñanza-aprendizaje en la clase de educación física. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(3), 14-33.
- García, W. R. M. (2022). La innovación educativa como elemento transformador para la enseñanza en la unidad educativa “Augusto Solórzano Hoyos. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(2), Article 2. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1775>
- Guerrero, R., & López, G. (2013). El trabajo en equipo en el bachillerato: Algunas pistas para la participación efectiva de los jóvenes en prácticas educativas inclusivas. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 6(2), 209-226.
- Hauschildt, M. (2011, mayo 27). *Mecánica de aterrizaje: Qué, por qué y cuándo*. Alto Rendimiento. <https://altorendimiento.com/mecanica-de-aterrizaje-que-por-que-y-cuando/>
- Hierro, E. R., André, M. del C. G., & Flores, A. B. (2024). La Educación Física en los proyectos de innovación pedagógica en Cataluña durante el curso 2021-2022. *Apunts Educación Física y Deportes*, 40(155), 10-18.
- Huesca, O. S., Serrano, C. J. S., & Martínez, I. R. (2015). *Los Nuevos Retos Y Demandas De La Educación “Desarrollo De Competencias”*. 3(31), 1-7.
- Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación. Comprensión holística de la investigación y la metodología*. Quirón Ediciones.
- Irala, L. (2018). *La resistencia en Educación Física—Escolar—ABC Color*. abc AZAETA. <https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-resistencia-en-educacion-fisica-1711587.html>

- Maroto Balseca, S. E. (2022). *Actividades extracurriculares y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de Pastaza* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/8686>
- Martí. (2024, enero 15). La instrucción directa: Un método de enseñanza eficaz y contrastado. *XarxaTIC*. <https://xarxatic.com/la-instruccion-directa-un-metodo-de-ensenanza-eficaz-y-contrastado/>
- Matute, J. P. R. (2023). Efectos del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes: Una revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3705>
- Mejía, A. (2023). *Actividades extracurriculares: ¿Cuál es su importancia?* <https://blog.uvm.mx/importancia-actividades-extracurriculares>
- Merino Marbán, R., & Fernández Rodríguez, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(16), 52-70.
- MINEDUC. (2017). *Actividades Extraescolares – Ministerio de Educación*. <https://educacion.gob.ec/actividades-extraescolares-prin/>
- Montejo, Á. (2022). *Creencias sobre actividades extracurriculares, las competencias socioemocionales y el juego, para la formación integral en la educación superior* [Doctoral thesis, Universidad Santo Tomás]. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/45606>
- Moyano, M. (2013). *Conceptuando la Velocidad y Agilidad. Importancia en los Deportes de Situación*. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). <https://g-se.com/conceptuando-la-velocidad-y-agilidad-importancia-en-los-deportes-de-situacion-bp-557cfb26ce1439>

- Peña, J., Villarino, R., & Vázquez, M. (2011). *Guía de la Concejalía de Educación. Manual de consulta 2012—Libreria.educacion.gob.es*. Subdirección General de Cooperación Territorial. [https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/guia-de-la-concejalia-de-educacion-manual-de-consulta-2012\\_182075/](https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/guia-de-la-concejalia-de-educacion-manual-de-consulta-2012_182075/)
- Pérez, J., & Gardey, A. (2020). *Parkour—Definicion.de*. Definición.de. <https://definicion.de/parkour/>
- Quimí, M. (2012). *Actividades extracurriculares en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne del cantón La Libertad provincia de Santa Elena año 2011-2012*. [bachelorThesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2012.]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/513>
- Ríos-Cabrera, P., & Ruiz-Bolivar, C. (2020). La innovación educativa en América Latina: Lineamientos para la formulación de políticas públicas. *Innovaciones Educativas*, 22(32), Article 32. <https://doi.org/10.22458/ie.v22i32.2828>
- Rodríguez, M. (2012, febrero 3). *Educación física alternativa: Hacia un enfoque creativo*. Alto Rendimiento. <https://altorendimiento.com/educacion-fisica-alternativa-hacia-un-enfoque-creativo/>
- Saiz, L. (2017, septiembre 21). *Beneficios de practicar parkour y posibles riesgos*. Web Consultas Revista de Salud y Bienestar. <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-de-practicar-parkour-y-posibles-riesgos>
- Santucci, P. (2020). Talleres Extracurriculares: Entre la permanencia del formato y la emergencia de nuevas formas de escolarización. *Propuesta Educativa*, 2(54), 143-146.

Sarramona López, J. (1989). El especialista en educación de adultos: Sus implicaciones en la educación formal y en la educación no formal. *RIFOP : Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 6, 649-658.

UNESCO. (2015). *Políticas de educación física de calidad*.

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233920\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233920_spa)

UNIR. (2020). *Aprendizaje por descubrimiento: ¿qué es y cómo aplicarlo?* UNIR.

<https://www.unir.net/educacion/revista/aprendizaje-por-descubrimiento/>

Vargas, A. (2024, junio 13). *Movimiento y Creatividad: Claves del Aprendizaje* /

*Instituto Metropolitano de Diseño | La Metro*. La Metro.

<https://lametro.edu.ec/movimiento-y-creatividad-claves-del-aprendizaje/>

Yépez. (2022, julio 7). La importancia de los medios audiovisuales en la educación.

*Innovación pedagógica*.

<https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/importancia-de-los-medios-audiovisuales-en-la-educacion/notas-destacadas/>

Zendesk. (2022, diciembre 14). *Software para educadores: ¿cuáles son los más*

*utilizados?* Zendesk. <https://www.zendesk.com.mx/blog/software-para-educadores/>

## ANEXOS

### ANEXOS 1. SOLICITUD A RETORADO

#### SOLICITUD RECTORADO

MSc. Luis Gualoto

Rector de la Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja

Esperando que se encuentre bien de salud, Yo **Méndez Carcelén Roberto Carlos**, con numero de cedula 172487572-7 en calidad de Maestrante de la “**Maestría en Innovación en Educación**” de la **Pontífice Universidad Católica del Ecuador**, solicito a usted de la manera mas comedida me permita realizar una propuesta de talleres extracurriculares de parkour en los estudiantes del subnivel básica media para la elaboración de mi tesis.

Agradecido por su tiempo y esperando una respuesta positiva, me despido.

Lic. Roberto Méndez



## ANEXOS 2. SOLICITUD DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA



UNIDAD ACADÉMICA  
O ADMINISTRATIVA

Asunto: Permiso para participar en encuesta de proyecto de tesis proyectiva

Estimados padres y representantes,

Como estudiante de la Maestría en Innovación en Educación estoy llevando a cabo un proyecto de tesis titulado "APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA DE TALLERES EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR". En este contexto, solicito su colaboración y permiso para que se me permita:

- a) Registrar información anónima con relación a las capacidades físicas básicas y coordinativas de los estudiantes. Esto consistirá en una observación mientras ellos realizan sus actividades deportivas a partir de lo cual se cotejarán las capacidades sin registrar el nombre del estudiante.
- b) Entregar a cada estudiante un cuestionario para que ellos identifiquen como son las estrategias que emplean los docentes de educación física.

En ambos casos, la información recopilada de manera anónima y será utilizada únicamente con fines académicos, asimismo, se resguardará de manera confidencial. Los instrumentos se aplicarán durante el horario escolar. Los resultados de esta investigación podrían contribuir al desarrollo de estrategias educativas más efectivas y beneficiar a toda la comunidad escolar. Por lo tanto, su participación es fundamental para el éxito de este proyecto.

Agradecemos de antemano su apoyo y comprensión. Si desean obtener más detalles sobre la encuesta o tienen alguna pregunta, no duden en contactarme a través de mi número telefónico 0999900053 o al correo [Robert\\_leo\\_Mendez@hotmail.com](mailto:Robert_leo_Mendez@hotmail.com).

Atentamente,

Méndez Carcelen Roberto Carlos

Estudiante de la Maestría en Innovación en Educación

Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

### ANEXOS 3. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA



UNIDAD ACADÉMICA  
O ADMINISTRATIVA

Yo ..... representante legal de (el/la) estudiante  
..... con ,CI .....  
autorizo que mi hijo(a) participe en el proyecto de tesis proyectiva ,titulado  
“APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA DE TALLERES  
EXTRACURRICULARES DESDE EL ENFOQUE DE PARKOUR”. En la cual se  
registrará información anónima con relación a las capacidades físicas básicas y  
coordinativas ,además , en el cuestionario para que identifique como son las estrategias  
que emplea el docente de educación física sobre mi representado (a).

Atentamente  
Firma del representante : .....  
Nombre del Representante .....

### ANEXOS 4. LISTA DE COTEJO PARA IDENTIFICAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y COORDINATIVAS



LISTA DE COTEJO PARA IDENTIFICAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y  
COORDINATIVAS

Estudiante \_\_\_\_\_ (colocar un número)

Sexo: M \_\_\_ F \_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años

Aspectos a identificar	SÍ	NO
El estudiante tiene capacidad para ejercer una fuerza máxima contra una resistencia.		
El estudiante mantiene una actividad física prolongada sin fatigarse excesivamente.		
El estudiante mueve las articulaciones en todo su rango de movimiento.		
El estudiante mantiene el centro de gravedad del cuerpo estable durante la ejecución de movimientos.		
El estudiante cambia de dirección y posición de manera rápida y efectiva.		
El estudiante realiza movimientos con exactitud y control.		
El estudiante ejecuta saltos y caídas con técnica y seguridad.		
El estudiante se mueve y escala sobre diferentes tipos de superficies y estructuras.		
El estudiante realiza aterrizajes de manera controlada y segura después de un salto o desplazamiento		
El estudiante se desplaza explosivamente desde un punto a otro.		

## ANEXOS 5. CUESTIONARIO PARA CONOCER LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SUB NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS FELIPE BORJA



UNIDAD ACADÉMICA  
O ADMINISTRATIVA

### CUESTIONARIO PARA CONOCER LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SUB NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS FELIPE BORJA

**Estimado estudiante:**

Me complace presentarles este cuestionario que tiene como objetivo identificar las estrategias didácticas que emplean sus docentes en las clases de educación física. La información recopilada será de gran valor para comprender mejor los métodos y enfoques pedagógicos utilizados en la enseñanza de esta importante asignatura.

Su participación es voluntaria y sus respuestas serán completamente anónimas y confidenciales, y servirán para identificar fortalezas y áreas de mejora en la enseñanza de la educación física. Les agradezco de antemano su colaboración y sinceridad al responder este cuestionario.

Muchas gracias por su tiempo y compromiso.

¿Su docente de educación física utiliza explicaciones y demostraciones directas para enseñar técnicas y habilidades?

- Siempre\_\_
- Casi siempre\_\_
- Algunas veces\_\_
- Casi nunca\_\_
- Nunca\_\_

¿El docente utiliza estrategias que involucran a los estudiantes enseñándose unos a otros?

- Siempre\_\_
- Casi siempre\_\_
- Algunas veces\_\_
- Casi nunca\_\_
- Nunca\_\_

¿El docente usa métodos que fomentan la exploración y el descubrimiento autónomo por parte de los estudiantes?

- Siempre\_\_
- Casi siempre\_\_
- Algunas veces\_\_
- Casi nunca\_\_
- Nunca\_\_

¿El docente utiliza material y equipamiento específico para las actividades deportivas?

- Siempre\_\_
- Casi siempre\_\_

---

Dirección: Avenida 12 de Octubre 1076 y Vicente Ramón Roca  
Código postal: 170525 / Teléfono: (593-2) 299 1700 Ext. XXXX  
Quito - Ecuador / [www.puce.edu.ec](http://www.puce.edu.ec)



Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

¿El docente aprovecha el uso de videos, presentaciones y otros medios visuales para complementar la enseñanza?

Siempre\_\_  
Casi siempre\_\_\_\_  
Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

¿El docente emplea aplicaciones, software y dispositivos tecnológicos para facilitar el aprendizaje?

Siempre\_\_  
Casi siempre\_\_\_\_  
Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

¿El docente maneja la distribución y gestión del tiempo para diferentes actividades durante la clase?

Siempre\_\_  
Casi siempre\_\_\_\_  
Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

¿El docente organiza del espacio físico para permitir un desarrollo eficiente de las actividades?

Siempre\_\_  
Casi siempre\_\_\_\_  
Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

¿ El docente utiliza estrategias para mantener el orden y la participación activa de los estudiantes?

Siempre\_\_  
Casi siempre\_\_\_\_  
Algunas veces\_\_  
Casi nunca\_\_\_\_  
Nunca\_\_\_\_\_

## ANEXOS 6. CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS COMPONENTES DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.



UNIDAD ACADÉMICA  
O ADMINISTRATIVA

### CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS COMPONENTES DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Estimado docente:

A través de este instrumento, buscamos recopilar sus valiosos aportes con relación a los diferentes aspectos que deberían conformar una propuesta didáctica innovadora para la enseñanza de la educación física desde el enfoque del Parkour. La aplicación de este instrumento forma parte de un trabajo de investigación como para la titulación de quien suscribe, en la maestría de innovación Educativa de la PUCE. Les invitamos a participar de manera anónima y voluntaria en este proceso. Agradecemos de antemano su colaboración y el tiempo dedicado a completar este instrumento lo cual no le tomará más de 10 minutos.

¿Desea participar? Si \_\_\_ No \_\_\_

Si respondió no, por favor devuelva el instrumento al investigador.

Gracias

Los siguientes enunciados tienen que ver con una propuesta de talleres extracurriculares desde el enfoque de parkour dirigida a los estudiantes del sub nivel básica media en la Escuela de Educación Básica Luis Felipe Borja durante el año lectivo 2024-2025

Su género es: Masculino \_\_\_ Femenino \_\_\_ Prefiero no responder \_\_\_

Su edad es: \_\_\_ años

Su máximo nivel de formación es: Licenciado/a \_\_\_ Magister \_\_\_ Doctorado \_\_\_

1. ¿Considera importante la implementar talleres extracurriculares? Si \_\_\_ No \_\_\_

2. ¿Cuál o cuáles de los siguientes deberían ser los objetivos de esta propuesta?

- a) Promover la adquisición de habilidades motoras
- b) Fomentar la confianza y la autoeficacia
- c) C) Explorar la relación entre el movimiento y la creatividad
- d) Otros \_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles deberían ser los contenidos de la propuesta?

- a) Introducción, Justificación, objetivos de taller, contenidos y actividades, metodología, evaluación.
- b) Metodología, Evaluación, Justificación.
- c) Otros \_\_\_\_\_

Dirección: Avenida 12 de Octubre 1076 y Vicente Ramón Roca  
Código postal: 170525 / Teléfono: (593-2) 299 1700 Ext. XXXX  
Quito - Ecuador / [www.puce.edu.ec](http://www.puce.edu.ec)



4. ¿Cuál o cuáles deberían ser los Recursos Necesarios?

- Revisión bibliográfica,
- Entrevistas y encuestas
- Observación y análisis,
- Recursos tecnológicos,
- Espacio y equipamiento
- Otros \_\_\_\_\_

5. ¿Cuál o cuáles de los siguientes aspectos debería incluir la metodología de la propuesta?

- Enfoque lúdico y vivencial que favorezca el movimiento libre y la superación de obstáculos a través del entorno.
- Centrada en la práctica, dejando que los estudiantes experimenten y descubran por sí mismos las formas de moverse y superar desafíos.
- Progresión gradual que inicie con ejercicios y obstáculos sencillos, e ir aumentando progresivamente la dificultad a medida que los alumnos ganan confianza y habilidad.
- Fomento la creatividad, incentivando a encontrar soluciones creativas para superar obstáculos.
- Exploración de diferentes técnicas y movimientos, según las capacidades individuales.
- Aprendizaje entre iguales, que los estudiantes más avanzados guíen y enseñen a los demás, fomentando el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo.
- Contextualización, aprovechando el entorno cotidiano (parques, mobiliario urbano, etc.) como escenario de aprendizaje.
- Evaluación formativa priorizando la evaluación continua del progreso individual, tanto en habilidades físicas como en valores como la perseverancia, respeto y superación personal.
- Seguridad ante todo, enseñar técnicas correctas, utilizar el equipamiento de protección adecuado y establecer normas claras de seguridad para minimizar riesgos.

Otro \_\_\_\_\_

6. ¿ Qué tan importante es la Participación Estudiantil en este tipo de propuesta ?

- Nada Importante ,
- Poco Importante ,
- Moderadamente Importante,
- Muy Importante
- Extremadamente Importante



7. ¿Qué tan importante es considerar la adaptabilidad curricular y metodológica en la planificación de la propuesta ?
- Nada Importante ,
  - Poco Importante ,
  - Moderadamente Importante,
  - Muy Importante
  - Extremadamente Importante
8. ¿Cuáles los siguientes instrumentos considera usted pertinente para la Evaluación del Aprendizaje de la propuesta ?
- Lista de Control
  - Escala de Valoración
  - Rúbrica
  - Otros : \_\_\_\_\_
9. ¿Cuál de los siguientes instrumentos considera usted pertinente para evaluar la propuesta y obtener feedback para aplicaciones futuras?
- Entrevista en grupos focales
  - Encuesta de satisfacción
  - Otro \_\_\_\_\_

