

PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA o SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

PARKOUR

(basada en RD 157/2022)

Trimestre	2º	Curso	6º	Temporalización	fecha inicio/fin
			Reto Inicial		

¿Conseguirás ser tan hábil como un “traceur”? Explicación de la situación de aprendizaje final.

Justificación y centro de interés

Contextualización: la unidad se enmarca en el perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y la aplicación de su motricidad en contextos complejos y con incertidumbre.

Experiencias previas: el alumnado ha trabajado las habilidades motrices en una UD del primer trimestre y en cursos anteriores ya ha practicado Parkour en una versión básica.

Centros de interés de los escolares: los escolares conocen y demandan la modalidad de Parkour, y a su vez han sido inspirados mediante historias de vida como la de Sara Mundallal (Parkour con hijab).

Entorno y vida cotidiana: los parques públicos comienzan a estar equipados con elementos más desafiantes (calistenia, parkour, etc.) que pueden ser útiles para la práctica motriz de los escolares en el contexto extraescolar. Dicha práctica, y en especial en esta UD, será siempre desarrollada bajo elementos de seguridad y prevención de accidentes.

Retos siglo XXI: relación con el empleo respetuoso de los parques de la ciudad (ODS 11).

Objetivos de Etapa	Saberes básicos (CE asociado)
<p>K) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p> <p>B) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás (CE 5.1). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales (CE 2.1 y 2.3). – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial, temporal y espacio-temporal (CE 2.1 y 2.3). – Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz (CE 3.1). <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación (CE 5.1). – Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano (CE 5.1).

Objetivos de aprendizaje

- Emplear el Parkour para la mejora de las habilidades motrices y la toma de decisiones en situaciones de complejidad creciente.
- Desarrollar medidas de seguridad en la práctica de Parkour en el centro escolar y en entornos cercanos.
- Practicar actividad física en medios urbanos (parques) conociendo sus posibilidades y desde un punto de vista respetuoso.

Principios DUA	Metodología
<p>Durante las sesiones, el docente prestará atención a estos 3 aspectos:</p> <p>Representación: ofrecer distintas formas de acceso al contenido.</p> <p>Motivación: formas de captar atención, cooperación, autonomía, autorregulación...</p> <p>Acción y expresión: modalidades de respuesta, manejo de la información, protagonismo del alumno...</p>	<p>Modelo pedagógico de EF: <i>alfabetización motora</i>. Este modelo comprende 9 partes: diversión, diversidad, comprensión, carácter, habilidad individual, totalidad, imaginación, constancia y modelado.</p> <p>Agrupamientos: individuales y cooperativos en las diferentes situaciones de aprendizaje.</p> <p>Comunicación oral: el alumnado integrará y explicará las medidas de seguridad y las acciones propias del Parkour adaptado a la escuela, tales como: rodado, volteo simple, salto de precisión, etc.</p>

Recursos

- **Analógicos:** ficha adaptada de los movimientos técnicos de Parkour.
- **TIC:** vídeo y noticia de Sara Mundallal (Parkour con hijab).
- **Espaciales:** sala gimnasio y pista polideportiva.
- **Materiales:** colchonetas de distintos grosores, minitramp, bancos suecos, plataformas de equilibrio, etc.

Interdisciplinariedad

Se trabaja de forma conjunta con Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural:

- Relación con las competencias específicas 4 y 5.
- Relación con el bloque de saberes básicos 4 (conciencia ecosocial), en concreto con el contenido de: *Agenda Urbana. El desarrollo urbano sostenible. La ciudad como espacio de convivencia*.

Perfil de salida	Competencia Específica	Criterios de Evaluación (CE)	Instrumento Evaluación
STEM1 CPSAA4 CPSAA5	2	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.</p> <p>2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	Escala descriptiva (rúbrica) 50%
CCL5 CPSAA5	3	3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.	Escala Cualitativa 50%
STEM5 CC4 CE1	5	5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria.	Escala Cualitativa 50%

Situación de Aprendizaje Final

Reto inicial: ¿Conseguirás ser tan hábil como un “traceur”?

El alumno de forma individual tendrá una ficha que se divide en 3 partes: seguridad, acciones de Parkour y dibujo del recorrido. El alumno completará la ficha y comunicará a la clase y al docente el circuito que va a ejecutar. Tras adaptarlo, realizará el circuito. El recorrido se tendrá que completar en un intervalo de tiempo de entre 1 y 2 minutos.

Por último, explicará dónde puede realizar ese tipo de circuitos y actividades en los parques de la localidad.

Nivel de superación

Para la superación de la tarea, se tendrán en cuenta 5 aspectos:

- **Seguridad:** capacidad para explicar y prevenir los riesgos del circuito de Parkour.
- **Acciones de Parkour:** nombrar las acciones adecuadas para superar los obstáculos dispuestos.
- **Recorrido:** diseño de un recorrido que ponga de manifiesto acciones de Parkour y se realicen en un intervalo de entre 1 y 2 minutos.
- **Ejecución:** nivel técnico con el que realiza las distintas acciones de Parkour.
- **Explicación:** explicación final sobre los lugares de su localidad para practicar Parkour y las actividades que puede realizar.

Maestro	Experto	Capaz	Aprendiz	Inexperto
Supera 5 de los aspectos a tener en cuenta para ser competente en Parkour.	Supera 4 de los aspectos a tener en cuenta para ser competente en Parkour.	Supera 3 de los aspectos a tener en cuenta para ser competente en Parkour.	Supera 2 de los aspectos a tener en cuenta para ser competente en Parkour.	Supera uno o ninguno de los aspectos a tener en cuenta para ser competente en Parkour.

Secuencia de situaciones de aprendizaje en 6 sesiones

SA 1	¿Qué es el Parkour? ¿Conocéis a Sara Mundallal? ¿Recordáis las habilidades motrices básicas? Planteamiento del RETO INICIAL, introducción de las acciones básicas de Parkour y cómo dominarlas. Explicación de la situación de aprendizaje final.
SA 2	¿Cómo podemos aprender las habilidades de <i>dificultad simple</i> de Parkour? Práctica analítica de rodado, volteo simple, salto simple, impulso en pared y recepciones. Situaciones de circuito donde cada alumno ejecuta las acciones adaptadas a su capacidad. Reflexión final sobre lo aprendido y su utilidad.
SA 3	¿Cómo podemos aprender las habilidades de <i>dificultad media</i> de Parkour? Práctica analítica de salto de precisión, escalada y agarres. Integración junto con las habilidades de la sesión anterior en 3 circuitos de dificultad creciente. Reflexión final sobre lo aprendido y su utilidad. Autoevaluación “check-list”.
SA 4	¿Cómo podemos aprender las habilidades de <i>dificultad alta</i> de Parkour? Práctica analítica de mono y salto complejo. Integración junto con las habilidades de las sesiones anteriores en circuitos de creación libre y cooperativa por parte de los escolares. Práctica por grupo de nivel. Reflexión final sobre lo aprendido y su utilidad. Planificación de la próxima sesión.
SA 5	¿Podemos practicar Parkour en el parque? Posibilidades, medidas de seguridad y práctica de circuitos con acciones de Parkour en el parque cercano al centro.
SA 6	¿Conseguirás ser tan hábil como un “traceur”? Repaso de la situación de aprendizaje final y sus niveles de superación. Planificación con ficha por parte de los escolares. Ejecución de los recorridos. Autoevaluación. ¿Cómo puedo seguir mejorando en este contenido?

ACNEAE

En caso de que se precise para las discapacidades más específicas. Dependerá del grupo de clase.