



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Título:**

“Método de la Analítica Progresiva en la técnica de movimientos básicos del parkour.”

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía de  
la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Padilla Campos Oscar Manuel

**Tutor:**

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

**Riobamba, Ecuador. 2023**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Oscar Manuel Padilla Campos, con cédula de ciudadanía 0604965079, autor del trabajo de investigación titulado: “Aplicación de la metodología de la Analítica Progresiva en los movimientos básicos del parkour”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, febrero de 2023.



---

Oscar Manuel Padilla Campos

C.I: 0604965079



## ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los doce días del mes de Febrero del 2023, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante Oscar Manuel Padilla Campos con CC: 0604965079 de la carrera de “Pedagogía de la Actividad Física y Deporte” y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado “**Método de la Analítica Progresiva en la técnica de movimientos básicos del parkour.**”, por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Firmado digitalmente por:  
**FAUSTO VINICIO  
SANDOVAL GUAMPE**

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe  
C.I: 0602280166  
**TUTOR (A)**

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR**", presentado por **Padilla Campos Oscar Manuel**, con CC: **0604965079**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval G.; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 19 de junio del 2023

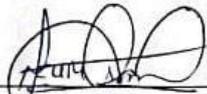
Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



---

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



---

FIRMA

PhD. Hernán Ponce  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



---

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval G.  
TUTOR



---

FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, Oscar Manuel Padilla Campos, con CC: 0604965079, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, humanas y tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BASICOS DEL PARKOUR" cumple con el 2%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 días de marzo del 2023



Firma digitalizada por:  
**FAUSTO VINICIO  
SANDOVAL GUMPE**

---

**Msc. Vinicio Sandoval  
TUTOR**

## DEDICATORIA

A mi amada, preciosa, bella e insuperable madre Edith, por guiarme, protegerme, apoyarme y bendecirme. Eres la mejor mi querida gordita. Tu luz ilumino mi alma. ¡A ti te debo todo lo que soy!

A ti, padre por ser siempre un ejemplo de superación, por tu apoyo incondicional, por tu presencia y por tu energía que sobrepasa mis límites, no hubiera logrado nada de esto sin Ti. Estoy seguro que eres el único superhéroe de la vida real.

A mi compañera de vida, la mujer que me salvo la vida, quien me miro a los ojos y me acaricio el alma en un respiro, no sabes todo lo bonito que en mi has provocado. Andreita esto también es para ti mi Flacasauria mágica.

A mí, por que sí.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco con una sonrisa en el rostro a Dios por los miles de bendiciones otorgadas en esta faceta de mi vida.

Agradezco infinitamente, por los consejos, cariño, afecto y ayuda de mis padres, por mantenerse firmes a mi lado en este viaje llamado vida, los amo estoy muy orgulloso de ustedes. Nunca me falten.

Agradezco a mi querida Andrea, por ser una inspiración para mí, por todo el apoyo brindado, enserio no sabes cuanto te admiro, gracias por llegar a mi vida y más que eso gracias por quedarte en ella, Tu amor me hace ser mejor persona.

A todos mis profesores, que son una maquina siempre, son los mejores, gracias a sus enseñanzas y conocimientos que supieron transmitirlos de la mejor manera, gracias por todo lo aprendido en clase y también fuera de ella, su humildad me enseñó más que cualquier materia.

En especial quedo eternamente agradecido con mis queridos profes, Sussy y Vini, por su apoyo insuperable, gracias por apoyarme a alcanzar mis metas, les debo mucho.

Gracias al Parkour, por enseñarme a caer y a levantarme. Ser y Durar siempre.

Desde mi corazón fluye un sentimiento de gratitud, les deseo lo mejor de este bello mundo.

# ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	14
1.1 Antecedentes.....	16
1.1.1 A nivel Internacional.....	16
1.1.2 A nivel Nacional.....	16
1.1.3 A nivel local.....	17
1.2 Problema de investigación .....	18
1.3 Formulación del problema .....	19
1.4 Justificación .....	20
1.5 Objetivos.....	21
1.5.1 Objetivo General.....	21
1.5.2 Objetivos Específicos .....	21
CAPÍTULO II. 2. MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 El parkour .....	22
2.1.1 Filosofía.....	22
2.1.2 Características.....	23
2.2 Actividad física.....	25
2.3 Disciplina.....	25
2.4 Arte del desplazamiento.....	26
2.5 Ramas del parkour .....	26
1. Parkour tradicional.....	26
2. Tricking .....	26
3. Freerunning.....	27
2.5.1 Objetivos del parkour.....	27
2.5.2 El practicante o traceur .....	27
2.5.3 Ropa adecuada .....	28
2.5.4 FIG .....	28
2.5.5 Adaptación a la FIG.....	29
2.5.6 Código de puntuación de la FIG del parkour, presentes en la Prueba de Habilidad	

Técnica	29
2.5.7 Elementos a evaluar en la PHT	31
Aterrizajes	31
Técnicas de vault	32
Vault	32
Elementos de pared	32
Recorridos	32
2.6 Trazo o recorrido	32
Entrenamiento	33
2.7 Métodos de entrenamiento	33
Tenemos tres tipos de practica analítica:	34
Analítica pura. –	34
Analítica progresiva. –	34
<b>CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>36</b>
3.1 Tipo de Investigación	36
3.2 Corte de la investigación	36
3.3 Diseño de la investigación	36
3.4 Técnicas de investigación	36
3.5 Instrumento de investigación	37
3.1 Prueba de habilidades Técnicas	38
3.1 Población y tamaño de la muestra	39
Población	39
Muestra	39
Distribución de la muestra	39
3.2 Métodos de análisis y procesamiento de datos	40
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>41</b>
Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación	41
Gráfico 2. Identificación del sexo-grupo de aplicación	41
Análisis e Interpretación	42
4.1 Discusión de resultados	44
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>45</b>
5.1 Conclusiones	45
5.2 Recomendaciones	46
<b>CAPÍTULO VI. PROPUESTA</b>	<b>47</b>
6.1.1 Justificación	47
6.1.2 Objetivo	47
6.1.3 Introducción	47
6.1.4 Aspectos Generales de la propuesta	47
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>61</b>

ANEXOS.....	63
.....	76
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	77
I. HOJA DE INFORMACIÓN .....	78
II: CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO .....	79
Anexo 3. Tabla de datos del pre test .....	80
Anexo 4. Tabla de datos del post test.....	81
Anexo 5. Imágenes de la Intervención (entrenamiento).....	82
Anexo 6. Base de datos en SPSS .....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Identificación del número de participantes.....	39
<b>Tabla 2.</b> Identificación del sexo-grupo de Intervención.....	41
<b>Tabla 3.</b> Identificación de edades del grupo de intervención .....	42
<b>Tabla 4.</b> T de Student .....	43

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Identificación del número de participantes .....	39
<b>Gráfico 2.</b> Identificación del sexo-grupo de aplicación .....	41

## RESUMEN

El parkour es una disciplina que se desarrolla aplicando movimientos de fluidez y coordinación que permiten un buen desplazamiento y buena práctica. Su formación y preparación comúnmente no es aplicada correctamente lo que causa un déficit en el desenvolvimiento del parkour. La presente investigación tiene por objetivo aplicar la metodología de la analítica progresiva como parte fundamental para el mejor y correcto aprendizaje, formación y desarrollo en los movimientos básicos del parkour. La presente metodología aplicada tiene un enfoque crítica propositiva, debido a que la información fue obtenida por medio de un pre y post test.

Para la realización de esto fue necesaria un grupo de aplicación que constaba con una población de 20 personas y se tomó en cuenta una muestra de 14 participantes, mismos a los que se les aplicó la metodología de la analítica progresiva en los movimientos básicos del parkour para tener una mejor formación y obtener mejores resultados de aprendizaje, formación y desarrollo. El instrumento que fue aplicado se lo extrajo del manual de valoración técnica del parkour perteneciente a la FIG, el cual nos permite valorar el grado de desarrollo técnico y físico en cuanto a movimientos del parkour se refiere. En los resultados obtenidos se pudo evidenciar que tras la aplicación de la metodología de la analítica progresiva existe una mejora muy notoria en el post test de la valoración técnica del parkour. Finalmente, se llegó a la conclusión de que la preparación, formación, práctica y desarrollo de los movimientos básicos del parkour siendo aplicados bajo la metodología de la analítica progresiva ayuda a mejorar el aprendizaje y por ende su formación en los movimientos básicos, trazos y flujos. Permite tener un aprendizaje acelerado y una aceptación en cuanto a la preparación por parte de los participantes. Por lo tanto, se evidencia que la aplicación de la analítica progresiva, resultó tener un impacto positivo favorable en el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour.

**Palabras claves:** parkour, analítica progresiva, movimientos básicos, aprendizaje.

## ABSTRACT

Parkour is a discipline that is developed by applying fluidity and coordination movements that allow good moving and good practice. Its training and preparation are often not applied correctly, which causes a deficit in the development of parkour. The objective of this research is to apply the methodology of progressive analysis as a fundamental part for the best and correct learning, training and development in the basic movements of parkour. The present applied methodology has a proactive critical approach, due to the information was obtained through a pre and posttest. To carry out this, an application group consisting of a population of 20 people was necessary and a sample of 14 participants was taken into account, to whom the methodology of progressive analysis was applied in the basic movements of parkour to have better training and obtain better learning and development results. The instrument that was applied was extracted from the parkour technical assessment manual belonging to the FIG, which allows us to assess the degree of technical and physical development in terms of parkour movements. In the results obtained, it was possible to show that after the application of the progressive analysis methodology there is a very noticeable improvement in the post-test of the technical assessment of parkour. Finally, it was concluded that the preparation, training, practice and development of the basic movements of parkour being applied under the methodology of progressive analysis helps to improve learning and therefore their training in basic movements, strokes and flows. It allowed to have an accelerated learning and an acceptance in terms of preparation by the participants. Therefore, it is evident that this application turned out to have a favorable positive impact on learning the basic movements of parkour.

**Keywords:** parkour, progressive analytics, basic movements, learning.



Firmado electrónicamente por:

HUGO ALONSO SOLISVITERI

Reviewed by:

Mgs. Hugo Solis Viteri

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 0603450438

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Podemos definir al parkour como una disciplina deportiva que combina habilidades naturales propias del ser humano tales como correr, saltar, rodar, moverse, pero añadiendo un conjunto de movimientos y técnicas que le permiten desplazarse con mayor fluidez, velocidad y eficacia, convirtiéndola así en una actividad que se puede desarrollar en el entorno urbano.

El parkour comienza a tener un mayor impacto a nivel mundial y sus comunidades se mantienen en una práctica continua, esto permite que su desarrollo y evolución en esta disciplina sea constante. Teniendo a los exponentes más representativos de la disciplina en el continente europeo y asiático respectivamente.

A través de distintos movimientos que requieren de entrenamiento guía, y con la aplicación de la analítica progresiva se pretende obtener una formación y desarrollo óptimo y eficaz de las diferentes habilidades y destrezas presentes con relación al parkour.

Partiendo de que el enfoque central es la aplicación de la analítica progresiva, la cual es una metodología que permite la segmentación de los ejercicios para su posterior conjunción y así obtener el aprendizaje acorte a los movimientos básicos del parkour como el pilar fundamental para su formación y se presenta en las habilidades de desplazamiento.

La presente investigación tiene por objetivo aplicar la metodología de la analítica progresiva como herramienta para mejorar el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour.

La presente investigación tiene por objetivo aplicar la metodología de la actividad física como base para el entrenamiento de los movimientos básicos del parkour y que de esta manera aprendan correctamente y que al mismo tiempo mejoren su desempeño y formación.

En el capítulo I, se presenta los antecedentes investigativos a nivel internacional como nacional, el planteamiento del problema, justificación, y objetivos.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico o el estado del arte, que serán las bases teóricas por las que esta investigación se llevará a cabo.

En el Capítulo III, se incluye los aspectos fundamentales de la metodología los cuales están organizados de la siguiente manera: tipo de investigación, diseño de la investigación, técnica e instrumento para la recolección de datos, población de estudio, tamaño de la muestra, y, por último, métodos de análisis y procesamiento de datos.

En el Capítulo IV, se presenta los aspectos prácticos como: la validación, aplicación e interpretación de los instrumentos, así como, el tratamiento estadístico y el análisis de los resultados.

En el Capítulo V, se encuentran las conclusiones y recomendaciones de la investigación, estos están elaborados para concluir los objetivos de la misma.

En el Capítulo VI, se encuentra la propuesta de investigación en el que se expresa el producto de la aplicación del proceso de trabajo y la descripción de la propuesta.

Finalmente, los anexos respectivamente.

## **1.1 Antecedentes**

### **1.1.1 A nivel Internacional**

En América la práctica del parkour ha crecido de manera significativa en muchos países en donde se evidencia una acogida satisfactoria en la que las comunidades se instruyen y practican sus entrenamientos de manera regular, organizando competencias, JAM's o RT en donde enfocan su colaboración como comunidades, y a su vez demuestran una práctica óptima de habilidades y destrezas.

La práctica a nivel latinoamericana es evidente debido a que en redes sociales se evidencia la presencia en la escena del parkour en donde se observan a atletas de alto rendimiento que muestran sus mejores movimientos, trazos o flujos.

La práctica del parkour cada día es más común en las comunidades extendidas a lo largo del continente, pero aún se mantiene un cierto grado de falta de conciencia deportiva en cuanto a la preparación adecuada y en los procesos de enseñanza aplicados en la práctica.

A pesar de existir un número promedio de atletas que demuestran un gran nivel de destreza en el parkour, no se evidencia un correcto proceso de aprendizaje durante su formación y preparación como atletas.

### **1.1.2 A nivel Nacional**

Ecuador, como muchos países en la actualidad tienen practicantes de Parkour, la práctica de esta disciplina es cada día más común y está presente en todas las regiones, se extiende a lo largo de dieciséis provincias, la formación y la práctica es realizada en cada una de las comunidades presente en cada ciudad. La práctica y el entrenamiento de cada comunidad es variada debido a la realidad de cada provincia, aun así, es evidente que la preparación no es la adecuada, demostrando notablemente falencias durante el proceso de entrenamiento. Comúnmente el aprendizaje se lo realiza de manera informal, ya sea mediante la observación, la repetición, la falla y error o también por conocimientos adquiridos por practicantes con mayor experiencia. Las redes sociales son un claro ejemplo de cómo ocurre el aprendizaje puesto que, los traceurs visualizan los elementos en videos, reels, shorts donde se muestran movimientos de parkour, posterior a esto los practicantes proceden a intentar realizarlos sin un proceso de aprendizaje ni con conocimientos previos. Por eso para su correcta formación es imprescindible la adquisición de los movimientos básicos y fundamentos mediante un proceso de enseñanza eficaz para así asimilar los elementos de manera correcta.

### **1.1.3 A nivel local**

En la ciudad de Riobamba el parkour está presente desde hace ya 12 años y fue practicado por el grupo “MUR”, desde entonces la comunidad de practicantes ha crecido exponencialmente, existiendo actualmente un total de 5 grupos, estos son SUF, MUR, Or Die, Strong Project, ForcePk. Los adeptos de esta disciplina se mantienen activos y en un entrenamiento constante, la formación de estos desde sus inicios no ha sido la adecuada debido a que los conocimientos que se han adquirido han sido gracias a la observación y a la transmisión de movimientos de trazador a trazador algunos con más experiencia que otros. La práctica no se la ha realizado de manera formal mediante un proceso de enseñanza, sin un método de entrenamiento ni con un horario establecido. Debido a esto la formación y desarrollo ha sido posible, aunque los resultados obtenidos no han sido tan satisfactorios esto teniendo en cuenta el tiempo de entrenamiento.

Actualmente los entrenamientos aún se lo realizan entre comunidades y los aprendizajes se generan mediante la transmisión de conocimientos y la visualización.

## 1.2 Problema de investigación

Existen pocos estudios sobre el Parkour, la mayoría de estos han sido enfocados a las lesiones que produce la práctica de esta disciplina, mas no se han centrado en los métodos de entrenamiento para el correcto aprendizaje de los elementos del parkour.

Mi investigación se centra en la preparación de deportistas de la ciudad de Riobamba, mismos que en porcentajes poseen escasos conocimientos básicos dentro del parkour, como practicante de la disciplina del parkour, reconozco que no siempre se puede entrenar de la mejor manera, y la preparación no es la adecuada al igual que los conocimientos de técnicas nos son amplios, lo que ocasiona un bajo nivel de desarrollo en cuanto al aprendizaje de los movimientos básicos del parkour. Es por experiencia propia que los aprendizajes adquiridos me han permitido desarrollarme como atleta, y estoy seguro de que, si a los atletas en plena formación se les imparten fundamentos y conocimientos básicos de manera correcta sobre el parkour, estos obtendrían buenos resultados siendo estos, las bases idóneas para la formación de atletas de parkour con un alto nivel de desarrollo y así resaltar la importancia de la correcta formación en los atletas de parkour o trazadores.

El presente proyecto de investigación se ejecutara mediante la aplicación del “método de la analítica progresiva en la enseñanza de los movimientos básicos del parkour” misma que se puede precisar como una forma de enseñanza, formación y desarrollo de técnicas que le permiten al practicante del parkour un correcto aprendizaje, además de una evolución por etapas en el que fundamentara sus bases y partirá de estas para futuramente mejorar su rendimiento, su desarrollo además de sus capacidades físicas, coordinación, fuerza, resistencia y creatividad.

Se ha evidenciado que al no existir un entrenador específico de parkour y freerunning que conozca, identifique, aplique y defina las técnicas y métodos de enseñanza, el desarrollo de los practicantes de esta disciplina, no es el adecuado, y también se torna de lento avance, se evidencia una carencia de habilidades y tras esto lesiones tempranas como resultado de la práctica del parkour sin una metodología para su enseñanza. Además, los pocos conocimientos transmitidos de generación a generación producen un aprendizaje en parte erróneo por ende un mal desarrollo y dificultades en la práctica del parkour.

Tradicionalmente el parkour se lo impartía de manera incorrecta es decir se aplicaban conocimientos desarrollados por el autoaprendizaje y la observación, lo que impedía a los traceurs formarse de manera correcta, mientras algunos aprendían movimientos básicos, otros se interesaban por movimientos de mayor dificultad o avanzados, o también presentaban mayor interés en los flips (mortales o acrobacia), desencadenando en un desorden en la formación y un mal entrenamiento, lo que provoca un mal desarrollo, un déficit de rendimiento, falta de fluidez y coordinación. Este mal aprendizaje también se reflejó en caídas leves y en algunas ocasiones hasta graves, induciendo así en el practicante problemas para entrenar y traumas no deseados hasta llegar al desinterés. Por lo que considero importante la impartición del método de la Analítica progresiva en los primeros

“saltos”, bases y fundamentos del parkour, ya que, de esta manera nos aseguremos de una buena formación y un desarrollo óptimo siendo así una base sólida para su práctica y evolución.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cuál es el impacto que tiene la analítica progresiva en el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour?

Las bases y fundamentos son primordiales al momento del entrenamiento del parkour para tener una correcta formación y buen desarrollo del deportista con una futura base evolutiva. El nuevo practicante de parkour debe adquirir conocimientos básicos sobre desplazamientos, aterrizajes, fluidez y conectividad, desarrollando capacidades coordinativas las mismas que servirán como bases para su plena formación y futura evolución, también es importante resaltar su participación activa como miembro de un colectivo, socializando, compartiendo y conociendo sobre actividades básicas de esta disciplina.

Son primordiales las bases y fundamentos que se le indiquen y compartan para que sean de suma importancia ya que así el deportista se formara según sus gustos y elecciones.

¿Cómo?

A través de la impartición de conocimientos, técnicas y métodos de entrenamiento, movimientos, saltos, aterrizajes, giros, etc. Todos estos impartidos mediante la utilización de la analítica progresiva como método de entrenamiento. Asegurando sus fundamentos y así logrando una correcta ejecución y mayor desempeño en los trazadores.

¿Para qué?

El objetivo primordial de este proyecto no solo radica en la formación de deportistas mediante un método de entrenamiento, sino también demostrar que la correcta formación permite un rápido desarrollo y así también un desenvolvimiento efectivo y fluido al momento de trazar, logrando el correcto aprendizaje de los movimientos básicos.

¿Cuándo?

Para obtener mejores resultados, nos centraremos en un grupo de asistentes que tienen edades que varían desde los 8 hasta los 24 años, estos serán aplicados mediante fundamentos básicos del parkour utilizando la analítica progresiva como método de entrenamiento. Y con estas bases y sus resultados lograr evidenciar la relevancia de mi investigación.

¿Dónde?

El parkour por lo general se lo realiza en un entorno urbano, pero existen lugares de entrenamiento en los que podemos apoyarnos con implementos que nos ayudan a su aprendizaje, correcta ejecución y la práctica segura. En esta ocasión la práctica se desarrollará en el área de gimnasia perteneciente a la carrera de Pedagogía de la Actividad

Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Ubicada en el coliseo del campus “La Dolorosa”, aquí se realizará la aplicación de la presente investigación.

#### **1.4 Justificación**

En la actualidad el aprendizaje del parkour se lo realiza de manera errónea y sin metodologías de entrenamiento y por lo general el aprendizaje se da de generación en generación transmitiendo los conocimientos adquiridos en base a la experiencia, evidenciándose así la carencia de técnicas y con problemas de desarrollo en la práctica del parkour, estos problemas se deben a que los fundamentos del parkour no fueron bien aprendidos y tampoco se mantuvo un proceso que ayude a su correcto aprendizaje y óptimo desarrollo.

Los traceurs que aprendieron el parkour de esta manera presentan dificultades en su práctica y evolución, mantenido cierto nivel de rigidez y dificultad para desplazarse con ligereza, esta es una problemática presente en todo el Ecuador.

Cuando se observa el nivel de desarrollo en la práctica de los atletas, se reconoce que no todos mantienen un óptimo desenvolvimiento, esto teniendo en cuenta el tiempo de práctica.

Para mí esta es una problemática que se presenta principalmente en los atletas que adquieren los conocimientos solo con la observación y el autoaprendizaje, desarrollando de esta manera escasas habilidades motrices y que a su vez esto presenta un riesgo al momento de su práctica lo que afecta su bienestar físico y su seguridad mental.

Esta investigación está dirigida a mejorar la difusión de los movimientos básicos del parkour en toda la población practicante del parkour, para así obtener un método de entrenamiento adecuado formando traceurs con bases sólidas y con una ejecución correcta y un desarrollo eficiente.

Este trabajo si bien es cierto, no cambiara al parkour como tal, pero si nos ayudara a que la enseñanza de sus fundamentos básicos sea la correcta y de esta manera puedan tener una práctica eficaz acorde con su tiempo de entrenamiento.

Aspiro entonces de esta manera ayudar a la correcta enseñanza acerca de este arte eliminando de manera significativa los errores de aprendizaje en los fundamentos básicos, así como generar conocimientos que ayuden en el entrenamiento del parkour, al mejoramiento de técnicas, al mejor entendimiento del parkour transformando así la enseñanza aprendizaje y aumentando el número de participantes interesados en la práctica.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Aplicar el método de la analítica progresiva como estrategia de enseñanza en la técnica de movimientos básicos del parkour.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar el nivel de técnica de los movimientos básicos del parkour.
- Aplicar la metodología de enseñanza aprendizaje de los elementos básicos del parkour.
- Comparar los resultados obtenidos tras la aplicación de la analítica progresiva como método de entrenamiento.

## CAPÍTULO II. 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 El parkour

El parkour tiene dos términos “le Parkour”, en francés, “le” significa el, y la palabra “parkour” deriva en síntesis como trayecto, ruta o recorrido. El parkour es equivalente a la combinación de habilidades naturales propias del ser humano tales como correr, saltar, rodar, moverse, pero añadiendo un conjunto de movimientos y técnicas que le permiten moverse con mayor fluidez, velocidad y eficacia, convirtiéndola así en una actividad que se puede desarrollar en el entorno urbano.

Su origen se dio en las calles, de ahí que se lo considere como un deporte urbano, el parkour se puede resumir como arte de moverse de un punto a otro con la utilización de elementos eficaces y manteniendo la fluidez. El parkour fue desarrollado como método de entrenamiento, pero con el pasar de los años se ha trasladado a eventos deportivos, competencias, películas, etc. Así de esta manera logrando su difusión y ganando muchos adeptos.

El parkour se difunde como una acción física de carácter no competitivo fundada en la facultad motriz de las personas. La disciplina comprende en progresar de un punto “A” a un punto “B” superando los obstáculos que se presenten ya sea en un entorno urbano o un spot, sin la utilización de ningún aditamento ni accesorio, tan solo con la utilización de su cuerpo.

Para la realización del parkour es necesario el desarrollo de capacidades y habilidades que permiten una correcta ejecución del parkour.

Según (Álvarez & Río, 2018) mencionan:

“Uno de los aspectos más característicos de estas actividades es el espacio donde ya es habitual su práctica, “el entorno urbano”. Dicho espacio permanece inmóvil, inerte, solitario y despreciado en la mayoría de los casos.” (p.7-8)

#### 2.1.1 Filosofía

Según la FIG (Federation Internationale de Gymnastique) (Gymnastique, 2020) dice que:

“La base del Parkour es llegar a la esencia ante un obstáculo. La filosofía de este deporte es estar en constante movimiento y nunca parar. Si los trazadores se enfrentan a un problema, si encuentran un obstáculo en su camino, deben ser capaces de crear una estrategia para progresar, para avanzar. Esta es una disciplina deportiva que también enseña confianza en uno mismo a quienes la practican.” (p. 1/1)

Esta es una filosofía que los practicantes adaptan a la vida diaria, en donde la práctica de valores como el respeto, el compañerismo, la humildad, la honestidad, la disciplina, la autosuperación y el esfuerzo se vuelven comunes. Ya que también ayuda a la formación del atleta como un ente productivo ante la sociedad.

### **2.1.2 Características**

La característica principal de esta disciplina es la capacidad de poder conducir el cuerpo hacia una dirección elegida sin límite alguno, hasta donde el conocimiento, sus capacidades y habilidades lo permitan.

Puede ser expresado como un método de entrenamiento físico que ayuda a mejorar las habilidades como la fluidez la coordinación y las capacidades con movimientos técnicos que permiten superar obstáculos de manera eficiente.

El objetivo primordial es trazar una ruta o camino que seamos capaces de superar por medios propios mediante movimientos con fluidez, ligereza y facilidad.

El practicante utiliza su condición física, su instinto, su agudeza mental, llegando así al criterio de elección tanto de técnicas y métodos de movimiento que le permitan recorrer sin mayor dificultad y con los menores riesgos.

Posiblemente, el Parkour como tal no estaría presente si su propulsor David Belle no habría desarrollado movimientos de fluidez en un entorno urbano

Para que el Parkour pueda ser interpretado, es preciso conocer su filosofía, ya que esta es la base de un buen practicante.

Movimiento viabilizando el desarrollo del cuerpo y de la mente.

	<b>CARACTERÍSTICAS DEL PARKOUR</b>
	Parkour
<b>¿DÓNDE SE PRACTICA?</b>	Entorno urbano/ciudad
<b>PROPULSORES</b>	David Belle
<b>RECONOCIDO COMO</b>	Deporte Urbano/Disciplina
<b>HABILIDADES</b>	<p>Técnicas base</p> <p>Aterrizajes, elementos de vault, elementos de pared, recorridos.</p> <p>Salto Profundo.</p> <p>Recepciones, longis, disten, press.</p> <p>Movimientos específicos</p> <p>Giros, saltos, flips.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	Aprendizaje de técnicas de fluidez, desarrollo físico y puesta en práctica de una filosofía.
<b>LEMAS</b>	<p>Ser fuerte para ser útil.</p> <p>Ser y durar.</p>
<b>PRINCIPIOS FUNDAMENTAL</b>	<p>No competición</p> <p>Autosuperación</p> <p>Practica responsable y consciente</p>

## **2.2 Actividad física.**

El concepto de Actividad Física es muy variado, debido a que engloba a la educación física, los juegos y el deporte. Podríamos decir que son los movimientos naturales que realiza el ser humano y que como resultado exige un gasto energético en un periodo de tiempo. Internacionalmente se lo define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.

Por ello Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

La práctica de la actividad física se puede realizar de distintas maneras como por ejemplo cuando se mantiene un juego de persecución entre niños o cuando un adulto realiza tareas del hogar, subir escaleras, caminar, etc. (Attribution)

La actividad física genera experiencias que permiten aprender y educar al cuerpo, así mismo ayuda a graduar pesos y distancias, ayudar a la convivencia y conocimiento de nuestro entorno. Estas experiencias benefician a los practicantes ya que ayudan a mantener una vida más sana, un estado de salud óptimo. Las actividades físicas forman parte del diario vivir, desde las más comunes como andar hasta otras un tanto menos habitual como practicar fútbol o de por sí ya un deporte.

## **2.3 Disciplina.**

Es considerada como la capacidad que poseen los seres de actuar ordenadamente para conseguir un bien y actuar propositivamente. Como toda actividad física requiere de la constante perseverancia, la responsabilidad propia con las metas. Ser fuerte para ser útil.

La disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. En esta definición entra el aspecto más preparativo del parkour: el entrenamiento (tanto condicionamiento físico, técnico y psicológico), como toda actividad física requiere de la perseverancia, el esfuerzo constante y la responsabilidad en cuanto a la práctica.

Ser más fuerte, tener más agilidad, tener objetivos claros y tener seguridad en uno mismo requiere de trabajo y el trabajo requiere de Disciplina.

Existe una diferencia entre lo que muchos consideran deporte y otros la de disciplina deportiva, ya que el primero está abierto a la competitividad a diferencia del segundo que está ligado a la búsqueda del desarrollo deportivo por el bien propio, por la autosuperación manteniendo así cierta pureza en la disciplina. De cierto modo prácticas para ser mejor persona en base al entrenamiento físico. (Durán, 2009)

## **2.4 Arte del desplazamiento.**

Implementado originalmente por los Yamakasi, y apoyado por David Belle, el concepto de la belleza del movimiento como una expresión de nuestra visión del mundo. El movimiento eficiente, al ser bien ejecutado con total control y seguridad, se convierte en un arte ceremonioso y bello. Y como dijo Chau Belle Dihn "Nadie entiende. Necesitan ver cosas. Pero es solo un estado mental. Es cuando confías en ti mismo, ganas una energía. Un mejor conocimiento de tu cuerpo, ser capaz de moverte, de superar obstáculos en el mundo real o virtual".

Como dijo Jean Francois Belle (Durán, 2009): "Si el parkour es bello es porque es dominado y eso es el resultado de mucho esfuerzo y sufrimiento". De ahí la base de que todo lo que es bien practicado se convierte en un arte.

Se llama arte a las creaciones mediante las cuales el ser humano expresa una visión sensible en torno al mundo que lo rodea sea este real o imaginario. El arte usualmente expresa ideas, sentimientos o emociones a través de una diversidad de recursos. El arte expresa percepciones y sensaciones que tienen los seres humanos que no son explicables de otro modo.

## **2.5 Ramas del parkour**

El parkour se practica de distintas maneras de esta manera se distinguen por ser tres.

### **1. Parkour tradicional**

Se trata de hacer un recorrido o flujo en un entorno urbano ya sea en línea recta o en base a la creatividad del trazador siempre y cuando este esquive o supere los obstáculos que se presenten en sus caminos y siempre de manera segura y armoniosa.

### **2. Tricking**

Se trata de un deporte extremos que tiene de base la expresión corporal en donde se manifiestan principalmente patadas de distintas artes marciales y flips de gimnasia. Este deporte es de carácter competitivo, pero no agresivo ante su adversario sino más bien demostrativo, resultando ganador aquel que presente un mayor desenvolvimiento al momento de practicar.

### **3. Freerunning**

El Freerunning surgió como el resultado de la práctica de la gimnasia en un entorno urbano esto debido a un grupo de atletas gimnastas que conocieron la práctica del parkour, su nombre es “3R”. Estos atletas además de la práctica con los movimientos del parkour utilizaron sus conocimientos de la realización de flips o como comúnmente se les conoce en nuestro entorno, “mortales” convirtiéndolo así en un flujo creativo del parkour con la utilización de mortales en su práctica.

Podríamos decir que es una variación del parkour debido a la añadidura de acrobacias, trucos y estética del movimiento, es una práctica común en zonas urbanas que estén llenas de obstáculos con un nivel de riesgo más elevado.

#### **2.5.1 Objetivos del parkour**

El parkour tiene como objetivo principal la práctica fluida mediante el movimiento libre, fluido y sin limitantes. El parkour también tiene como objetivo fluir siempre de frente es decir que no se debe retroceder. El lema del parkour es “Ser y Durar”, esto a su vez tiene una filosofía que tiene por objetivo no ponerse en riesgo, sino más bien realizar las cosas de manera segura sin poner en riesgo su integridad física y así superarse cada día.

#### **2.5.2 El practicante o traceur**

La persona que practica la disciplina del parkour al momento de empezar en su proceso de aprendizaje se lo denomina como “trazador o traceur” en caso de ser del sexo masculino y “trazadora o traceuse” en caso de ser del sexo femenino, esto debido a que en la realización del parkour las actividades al ser ejecutadas correctamente dentro de un circuito se lo denominan como “trazo”.

El trazador adopta los movimientos del parkour en su diaria práctica, así como también adapta una filosofía que comprende el espíritu de la autosuperación, la cooperación entre los participantes y la superación de barreras mentales, físicas y emocionales.

Tiene una formación con disciplina lo que ayuda a que su perspectiva del mundo que lo rodea cambie, por lo tanto, los obstáculos se convierten en desafíos que tras la preparación se simplifican, demostrando así un pleno desarrollo, evidenciando la autoconfianza y la seguridad en cada uno de sus trazos.

El esfuerzo, la persistencia y la autoexigencia son características que el trazador insta en si como si de un requisito se tratara para la práctica de parkour. El dominio de las emociones y la superación de barreras psicológicas son factores importantes para la formación de un traceur.

Todos estos factores son evaluados al momento de la realización de un movimiento, para que así de esta manera intentar garantizar la seguridad del traceur.

El compañerismo y la participación por y con la comunidad es una de las características del Parkour, ya que los traceurs mantienen una integración mutua, un apoyo con todos y una fuerza entre sí. Aplicando así la Filosofía que tiene el parkour.

### **2.5.3 Ropa adecuada**

Como en la mayoría de deportes para practica del parkour es necesaria la utilización de ropa deportiva para el buen desenvolvimiento, pero con la diferencia de que la ropa de parkour es holgada, con la finalidad de que el traceur tenga una mayor libertad de movimiento y de esta manera mayor seguridad al momento de realizar algún movimiento con un rango de movilidad amplia.

Se suelen utilizar camisetas o sudaderas de tela ligera que no afecte al movimiento y ayude a la comodidad del traceur.

Los parkour pants son calentadores de dimensiones sumamente anchas que ayudan a la práctica y comodidad del practicante. Al momento de utilizar estos “parkour pants” en un trazo o flujo se logra un efecto visual de fluidez.

### **2.5.4 FIG**

La FIG es la Federación Internacional de Gimnasia, conocido como el organismo mundial que se dedica a regular las normas de la gimnasia deportiva a nivel competitivo, así también como coordinar las competiciones y eventos en ciertos países y en cada una de sus distintas disciplinas.

Fue creada en Lieja el 23 de Julio de 1881 por los países de Francia, Bélgica y Holanda.

Desde entonces la FIG ha ido regulando la Gimnasia, así como también instaurado ciertas disciplinas como (Umparkour, CRONOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA USURPACIÓN DEL PARKOUR POR LA FIG, 2021):

1. Gimnasia artística
2. Gimnasia rítmica
3. Gimnasia trampolín
4. Gimnasia aeróbica
5. Gimnasia acrobática

6. Gimnasia para todos

7. Parkour

Este último fue aprobado para la inclusión en el año 2017 bajo la denominación de “Carrera de Obstáculos”, este proceso de inclusión fue apoyado por el *Mouvement International du Parkour, Freerunning et l’Art du déplacement*, la organización más representativa del parkour a nivel mundial. (Umparkour, CRONOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA USURPACIÓN DEL PARKOUR POR LA FIG, 2017)

### **2.5.5 Adaptación a la FIG**

Tras dar luz verde a la inclusión de una carrera de obstáculos dentro de la FIG la comunidad mundial del parkour fue invitada a cooperar para desarrollar esta disciplina en un deporte, formando así una línea de formatos competitivos siendo estos:

#### **Sprint y Freestyle**

Para modalidades de competición se creó un manual denominado “Programa de desarrollo y alta competición para grupos de edad en parkour” siendo los autores principales Micaela Buono Pugh, Francisco de la Riva Vázquez, Charles Perriere y Hardy Fink.

### **2.5.6 Código de puntuación de la FIG del parkour, presentes en la Prueba de Habilidad Técnica**

El código de puntuación es una guía que permite la valoración del estado de desempeño de los elementos básicos del parkour el mismo es extraído del Programa de Parkour de Competición “speed-skill-freestyle”.

#### **Programa de prueba de habilidad técnica en parkour**

#### **Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de la Prueba (PHT) – (Prueba de la Habilidad Técnica)**

Las líneas / estructuras de educación mostradas en la “PHT” y el incremento sistemático visible del nivel de dificultad, deberá contribuir a ayudar a las atletas a crear sistemáticamente prerrequisitos técnicos de ejecución que les permitan realizar con éxito

ejercicios de mayor dificultad en edades de aprendizaje avanzadas.

Es un programa que crea prerrequisitos técnicos y deberá ser un instrumento de control al mismo tiempo.

La secuencia de educación / estructuras ilustra un camino que va desde “lo simple” a “lo complejo” y es esencialmente “abierto – finalizado”.

Una atleta deberá avanzar al siguiente elemento solo si el nivel de dificultad previo se domina con un mínimo Valor de Calidad de 3.0

Para valorar los elementos se utiliza un Valor de Dificultad (VD) siendo el técnico y un Valor de Calidad (VC) siendo el físico los mismos que se califican de entre 1-10 y de 1-4 respectivamente.

### **Evaluación del Valor de Dificultad (VD)**

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 10 puntos. Para una evaluación más precisa de calidad se puede otorgar incrementos de medio punto

(por ejemplo 4.5; 5.5; etc.)

La valoración de la ejecución de cada elemento se califica en base a los estándares establecidos como son: tiempo de ejecución, distancia y repeticiones.

### **Evaluación del Valor de Calidad (VC)**

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 4 puntos. Para una evaluación más precisa de calidad, se pueden otorgar incrementos de medio punto (por ejemplo 1.5; 2.5; etc.)

0 = No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.

1 = El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.

2 = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y Ejecución, paso o salto.

3 = El elemento es mostrado como buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competición.

4 = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de desarrollo ni finalización.

Elementos con Valor de Calidad = 3 pueden incluirse en competiciones domésticas y demuestran que el atleta está listo para competir con el ejercicio obligatorio u optativo que contiene dicho elemento

Sólo elementos con Valor de calidad = 4 deben ser incluidos en competiciones internacionales

Esta filosofía y concepto se aplican también a elementos que no están en las tablas de las pruebas técnicas – por ejemplo, todos los elementos de la tabla de los perfiles de adquisición de habilidades presentada al final de este libro y cualquier otro elemento que no esté aquí contenido.

### **Requerimientos para Aparatos Metódicos (Equipo Auxiliar)**

- Para una Ejecución exitosa de los programas de educación, es necesario un alto nivel de disciplina, limpieza y seguridad en los salones de Entrenamiento.
- La disponibilidad de equipo de calidad, colchones, fosas de aterrizaje, etc. tienen una gran influencia en la Orientación de metas y una educación sistemática.
- La disponibilidad de equipo metodológico es de significativa importancia.
- Los Requerimientos para aparatos metodológicos (equipo auxiliar) están listados por separado y detallados en las pruebas de ejercicios.
- Ellos promueven un progreso metódico Orientado a las metas del Entrenamiento y son también, parcialmente instrumento de medida.
- La mayoría de los fabricantes de aparatos están ofreciendo tal equipo.
- En muchos casos, tales aparatos pueden ser o tendrán que ser fabricados por el entrenador.

### **2.5.7 Elementos a evaluar en la PHT**

#### **Aterrizajes**

Despegue hacia adelante sin giros en la primera fase de habilidad.

1. Rol hacia adelante
2. Precisión de corrida
3. Precisión de bote

## **Técnicas de vault**

El tamaño de los obstáculos es:

1. Altura Min.60cm - Max110cm,
2. Longitud: min.70cm - max.200cm,
3. Ancho Min.20cm - Max.60cm

## **Vault**

Es cualquier tipo de movimiento que consiste en superar un obstáculo saltando, trepando o atravesando un obstáculo mientras usa sus pies, manos o no lo toca en absoluto.

1. Step on
2. Speed
3. Lazy
4. Cat

## **Elementos de pared**

1. Tic-tac press
2. Tic-tac around
3. Tic-tac 180- press

## **Recorridos**

Estos son la conexión o enlace de movimientos de fluidez como Vault, aterrizajes y elementos de pared.

1. Flujo completo
2. Trazo creativo

### **2.6 Trazo o recorrido**

Es el recorrido ya sea específico o creativo que realiza un traceur utilizando elementos de

fluidez para desplazarse de la manera más fluida posible. Consiste en el desplazamiento eficaz de un punto hasta otro. (Experience, s.f.)

## **Entrenamiento**

### **2.7 Métodos de entrenamiento**

Según José María Gonzales Ravé (Ravé, 2020):

“El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas.”

Esto quiere decir que la preparación deportiva no solo es una acción de desgaste energético si no también debe ser un proceso pedagógico ordenado que implica una serie de técnicas y que estas permitan incentivar los procesos fisiológicos que realiza el organismo en la práctica deportiva, así como correr, saltar, rodar, etc. De esta manera mediante la práctica deportiva se desarrolla las capacidades y cualidades físicas importantes para poseer un buen estado físico y también una correcta formación como atleta.

Es importante que esto se realice mediante un método de entrenamiento, este es un procedimiento que se utiliza en el entrenamiento deportivo para desarrollar las capacidades motoras, tácticas y técnicas. Son el medio interrelacionado de trabajo que se tiene entre el entrenador y los atletas.

Los métodos de entrenamiento relacionan un conjunto de ejercicios que permiten adquirir un conocimiento técnico, estos ejercicios se repetirán de forma sistémica y dosificada, estos ejercicios constituyen los medios de preparación.

Dentro de la variedad de métodos de entrenamiento tenemos al método de la analítica progresiva utilizado comúnmente por los entrenadores para el correcto aprendizaje y la obtención de elementos determinados de un deporte. Así también el atleta asimila de manera objetiva una técnica.

La metodología nos permite aplicar un conjunto de técnicas que al ser ejecutadas de una manera correcta nos permite obtener resultados deseados en cuanto a un proceso pedagógico de la enseñanza.

La estrategia en la práctica se caracteriza por ser la forma o manera en la que se puede presentar una actividad, una tarea, un ejercicio, etc. De esta forma podemos encontrar a la Práctica Analítica como un método óptimo para la enseñanza.

La práctica analítica es aplicada cuando un movimiento, tarea, actividad o ejercicio se lo fragmenta o divide en varias partes como por ejemplos parte inicial, parte principal y parte

final. Estas partes son enseñadas por separadas lo que ayuda al aprendizaje en los practicantes.

### **Tenemos tres tipos de practica analítica:**

#### **Analítica pura. –**

Esta es aquella que descompone a la actividad en varias partes y su práctica empieza por aquella que el entrenador o docente considere más importante o fundamental. Practicando cada parte de manera aislada para su posterior unión o realización global.

Un ejemplo claro es descomponer la actividad en varias partes como parte “A”, parte “B”, parte”, parte “D”. Si el entrador o docente considera que la parte “B” es la más importante, esta será la que se aprenderá primero y las siguientes partes como la A, C, D, serán ejecutadas en base a como al entrenador o docente decida, para su posterior realización global, obteniendo la ejecución ordenada. B/D/C/A = A-B-C-D.

Ejemplo: Precisión de corrida

Partes de la actividad: carrera, impulso, vuelo, aterrizaje

Realización de la práctica: impulso, aterrizaje, vuelo, carrera

Globalización: Salto completo.

#### **Analítica secuencial. –**

Esta es aquella que descompone a la actividad en varias partes como A, B, C, D, pero se practica se realiza manera ordenada y como su nombre demuestra de manera secuencial, la práctica se la realiza de manera aislada y tras su aprendizaje se procede a la realización global. A/B/C/D = A-B-C-D.

Ejemplo: Precisión de corrida

Partes de la actividad: carrera, impulso, vuelo, aterrizaje

Realización de la práctica: carrera, impulso, vuelo, aterrizaje

Globalización: Salto completo.

#### **Analítica progresiva. –**

Esta es aquella que al igual que en las anteriores descompone a la actividad en varias partes como A, B, C, D, la práctica empieza con el aprendizaje de un solo elemento, el mismo que debe ser aprendido y dominado de manera correcta para posterior a esto añadir progresivamente el siguiente elemento hasta finalmente conseguir la ejecución global. A/A-

B/A-B-C/A-B-C-D = A+B+C+D.

Ejemplo: Precisión de corrida

Partes de la actividad: carrera, impulso, vuelo, aterrizaje

Realización de la práctica: carrera, carrera + impulso, carrera + impulso + vuelo, carrera + impulso + vuelo + aterrizaje.

Globalización: Salto completo

Es por esto que la analítica progresiva presenta una ventaja como método de enseñanza debido a que el aprendizaje se realiza de una manera ordenada y bajo un proceso que nos permite asegurarnos de la correcta adquisición de conocimientos. Esta es ideal para el aprendizaje de técnicas deportivas, además de que en las tareas de gran dificultad permite obtener un resultado óptimo en poco tiempo.

## CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO

### 3.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo critica-propositiva, debido a que se aplicara un pre y post test, posterior a esto se analizara la información recolectada, además de que se creara una propuesta mediante un programa de practica para mejorar el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour.

**Correlacional.** - Esta investigación según el resultado obtenido es de carácter correlacional debido que se buscó la relación entre la variable independiente que en este caso es el método de la analítica progresiva conjuntamente con la variable dependiente el parkour.

**De campo.** - Va al lugar donde ocurre, se recopila información directamente, fuera de un laboratorio, requirió de investigación

### 3.2 Corte de la investigación

La presente investigación tiene un corte transversal puesto que se elaboró durante un determinado lapsus de tiempo.

### 3.3 Diseño de la investigación

Esta investigación tiene un enfoque cuanti-cualitativo, ya que vamos a observar el efecto que causa la variable independiente sobre la variable dependiente y para esto es necesaria la recopilación de datos estadísticos y cualitativos para exponer la propuesta.

Teniendo en cuenta que se intervino con la metodología de la analítica progresiva para incidir sobre el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour en la ciudad de Riobamba se intervino durante 12 semanas, 5 días a la semana con un horario de 15H00 a 17H00, en un inicio se aplicó el pre test PHT y seguido de la aplicación mencionada, se culminó con la aplicación del post test PHT. Valorando así el rendimiento y desenvolvimiento de los movimientos básicos del parkour.

### 3.4 Técnicas de investigación

La técnica que se utilizó en esta investigación es el “Test PHT” o “Prueba de Habilidad Técnica” extraído de la FIG, mismo que sirvió para evaluar el nivel de aprendizaje y desarrollo de los movimientos básicos del parkour.

Este instrumento está avalado por la FIG para conocer el estado de aprendizaje obtenido durante el aprendizaje de las técnicas del parkour.

### **3.5 Instrumento de investigación**

El instrumento aplicado es la Prueba de habilidad técnica “PHT” test, este instrumento posee parámetros de valoración pre establecidos para conocer el estado de desempeño que poseen los practicantes intervenidos, posterior a la intervención se aplicó el post-test que permitió medir el desempeño adquirido de los practicantes intervenidos y posteriormente comparar y comprobar la evolución de su aprendizaje, a su vez nos fue posible verificar si existe o no una mejora, al igual que si existe una diferencia del antes y después. Este instrumento permitió evaluar a los participantes que van desde los 8 a los 24 años de edad, con el propósito de valorar el nivel de aprendizaje.

Este instrumento posee parámetros de valoración pre establecidos.

Para llevar a cabo esta verificación se obtuvieron datos a través de:

-TEST -Prueba de Habilidad Técnica

-Cuaderno de notas, diario de notas, cámara fotográfica.

En este test de Pruebas Técnicas de Habilidad se midió el valor de dificultad y el valor de calidad en cada uno de los 4 elementos básicos como son los aterrizajes, las técnicas de Vault, los elementos de pared y los recorridos.

### 3.1 Prueba de habilidades Técnicas

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:		
Nombre:				Fecha:			Edad:
Institución:					Calificación:		
		NL	VD	VC	Resultado	Total, individual	Total, general
			Valor de dificultad	Valor de calidad			
<b>Aterrizajes</b>			1-10	1-4	VD x VC		
1	Rol hacia delante						
2	Precisión de corrida						
3	Precisión de bote						
<b>Técnicas de vault</b>			1-10	1-4	VD x VC		
4	Spep on+speed+lazy						
5	Lazy+speed+cat						
<b>Elementos de pared</b>			1-10	1-4	VD x VC		
6	Tic -tac+press						
7	Tic-Tac+Around						
8	Tic-Tac180+press						
<b>Swings/Balanceos</b>			1-10	1-4	VD x VC		
9	Balanceo de iniciación + balanceos						
10	Balanceo 180						
						<b>Total</b>	

### 3.1 Población y tamaño de la muestra

#### Población

La población del grupo de intervención fue de 20 participantes interesados en el aprendizaje del parkour en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo-Ecuador.

#### Muestra

Involucro a 14 atletas participantes practicantes del parkour de la ciudad de Riobamba, esta muestra fue tomada por conveniencia.

Debido a un dato atípico un participante fue excluido de la muestra quedando 13 participantes tomamos por conveniencia.

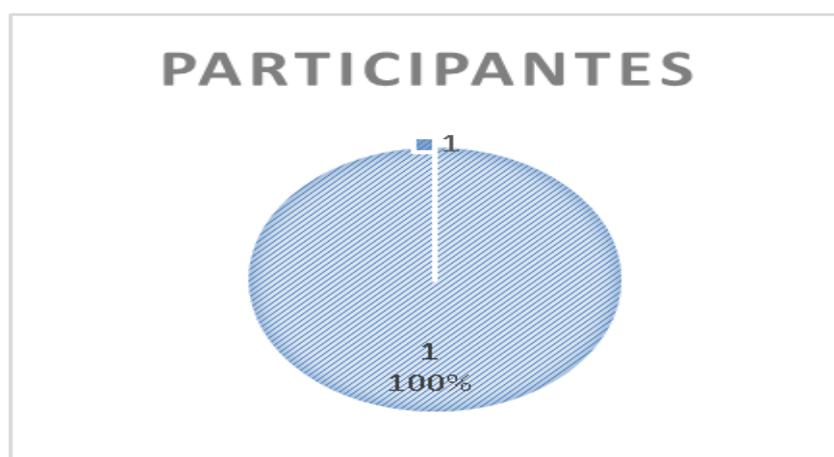
Muestra Heterogenia

#### Distribución de la muestra

**Tabla 1.** Identificación del número de participantes

Participantes		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	13	100

**Gráfico 1.** Identificación del número de participantes



Autor: Oscar Padilla  
Fuentes: Investigación Propia

### **3.2 Métodos de análisis y procesamiento de datos**

Tras la culminación de la aplicación y la posterior recolección de datos, se procedió a la elaboración de una tabla de datos con los resultados utilizando el programa Microsoft Excel 2010. Continuando con la investigación se realizó una tabulación en base a los datos obtenidos mediante la utilización del programa estadístico “IMB-SPSS” versión 24. También debemos agregar que se utilizó a Microsoft Word versión 2010 como programa auxiliar.

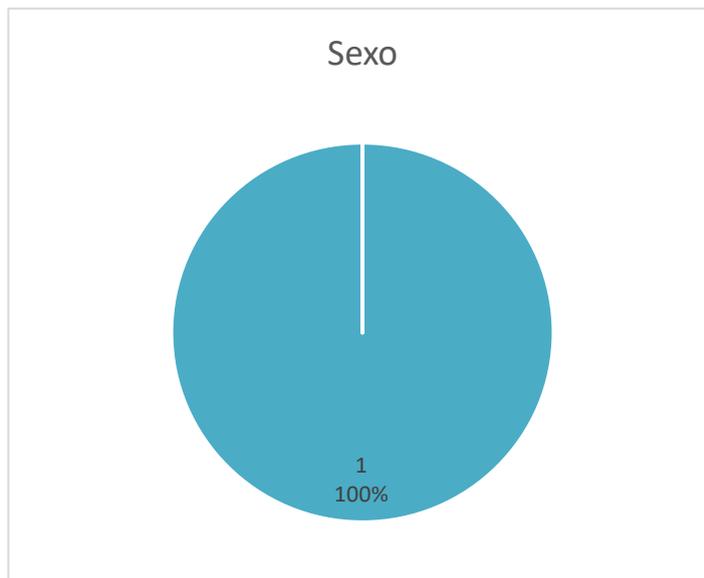
## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación

**Tabla 2.** Identificación del sexo-grupo de Intervención

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	13	100

**Gráfico 2.** Identificación del sexo-grupo de aplicación



Autor: Oscar Padilla

Fuentes: Investigación propia

### Análisis e Interpretación

En este proceso de identifico el sexo del grupo de intervención y se puede llegar a la conclusión de que existe un total de 14 participantes del sexo masculino. Contando así con un 100% de participantes del sexo masculino y no se evidencio la presencia de participantes del sexo femenino.

**Tabla 3.** Identificación de edades del grupo de intervención

<b>Edad</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
8	1	7,6
10	2	15,2
11	1	7,6
12	1	7,6
14	1	7,6
16	1	7,6
19	1	7,6
21	3	22,8
22	2	15,2
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Autor: Oscar Padilla

Fuente: Investigación propia

### **Análisis e Interpretación**

Se realizó una identificación de las edades que poseen los participantes para de esta forma tener conocimiento sobre las frecuencias presentes dentro de los participantes teniendo como resultados que la edad mínima es de 8 años, este participante representa un porcentaje de 7,6 %, así también tenemos 2 participantes de 10 años que representan un porcentaje del 15,2 %, tenemos 5 participantes que sus edades varían desde los 11 hasta los 19 años respectivamente y que cada uno de ellos representa un porcentaje de 7,6 %, posterior a esto tenemos 3 participantes que tienen 21 años y representan un porcentaje del 22,8 %, también tenemos 2 participantes de 22 años que representan un porcentaje del 15,2 %. El total de participantes es 13 y representan el porcentaje del 100%

**Tabla 4. T de Student**

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
PRE_ATERIZAJE - POST_ATERIZAJE	-60,77857	12,66454	3,38474	-68,09086	-53,46629	-17,957	13	<b>0,00</b>
PRE_TECNICA_VAULT - POST_TECNICAS_VAULT	-44,08	10,85237	2,90042	-50,34597	-37,81403	-15,198	13	<b>0,00</b>
PRE_ELEMENTOS_PARED - POST_ELEMENTOS_PARED	-46,28714	9,39031	2,50967	-51,70895	-40,86534	-18,444	13	<b>0,00</b>
PRE_RECORRIDOS - POST_RECORRIDOS	-45,33643	9,82257	2,62519	-51,00781	-39,66505	-17,27	13	<b>0,00</b>

Autor: Oscar Padilla

Fuente: Investigación Propia

### **Análisis e Interpretación**

Para la comprobación de la información obtenida de los elementos básicos del parkour, se realizó una T de Student para muestras emparejadas, debido a que en esta investigación existe un pre y un post test de intervención, obteniendo como resultado una significancia bilateral = 0.00 que esto es menor a 0,01 determinando así a los resultados obtenidos como muy significativo.

Por lo tanto, tras los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Demostrando de esta manera que la metodología de la analítica progresiva en el aprendizaje de los movimientos básicos del parkour es efectiva y los resultados obtenidos serán de grado positivo.

## 4.1 Discusión de resultados

En la presente investigación se buscó aplicar la metodología de la analítica progresiva en los movimientos básicos del parkour, esto debido a la carencia de un correcto aprendizaje y una metodología que permita la plena formación y un desarrollo adecuado en cuanto a su tiempo de práctica.

Esta carencia de un correcto aprendizaje se evidencio en el déficit de ejecución, fluidez, coordinación y participación que se producen por un mal aprendizaje de los fundamentos o bases del parkour. Es muy común ser testigos de este fenómeno al momento de observar la práctica de los traceurs en un trazo o recorrido lo que a la larga se transforma en un problema para poder desarrollar nuevas técnicas o una evolución a corto o largo plazo. Dificultando así su proceso de aprendizaje en lo que se refiere al parkour.

Comparando el trabajo investigativo del (Torres & Romero, 2021) quienes como objetivo tenían desarrollar la fuerza explosiva en el parkour mediante la influencia del entrenamiento pliométrico, se encontraron similitudes entre ellas, como la aplicación de un pre test de medición para tras la aplicación constatar el grado deficiencia de desarrollo y comparar los resultados una vez aplicado su programa de entrenamiento pliométrico.

En los entrenamientos realizados existieron varias actividades que permitieron evidenciar las habilidades de los participantes y así también las carencias de las mismas en otros. Tras la práctica y la aplicación de la analítica progresiva en los elementos ejecutados como aterrizajes, técnicas de vault, elementos de pared y finalmente recorridos, se pudo notar un avance en la praxis y participación en los entrenamientos, de la misma forma un correcto desenvolvimiento, ligereza, confianza y seguridad al momento de realizar un salto o un flujo, de la misma manera que la investigación realizada por (Torres & Romero, 2021)

Luego de la intervención realizada mediante la analítica progresiva en los movimientos básicos del parkour, y la aplicación de los pre y post test, los resultados obtenidos demostraron ser óptimos, con una aceptación positiva por parte de los practicantes, así también como para su entrenador.

De esta manera llegamos a la conclusión de que los movimientos básicos del parkour, empleados con la metodología de la analítica progresiva pueden ser aprendidos de mejor manera y desarrollados en un menor tiempo. A su vez obtener resultados óptimos, lo que le permite forjar unas bases idóneas para la posterior evolución, mejoría y desarrollo del traceur y las técnicas de movimiento.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

- Se estableció por medio del test “PHT” perteneciente a la FIG, que los participantes tuvieron una mejoría notable en cuanto al aprendizaje de técnicas básicas del parkour, teniendo en cuenta de que en un inicio se evidenciaron déficit de practica debido a que los movimientos básicos no fueron impartidos correctamente, resultado así en un problema notable para los traceurs.
- La analítica progresiva al ser una metodología aplicada en los entrenamientos de manera pedagógica nos permite tener un proceso de enseñanza-aprendizaje objetivo, logrando así mejorar la ejecución de técnicas y la participación por parte de los atletas.
- Las clases al ser aplicadas mediante la analítica progresiva como parte de la metodología, se pudo evidenciar una mejora notable en cuanto a la adquisición de técnicas básicas del parkour y fundamentación de las mismas. Esto fue verificado por los resultados obtenidos en el post test de técnicas de parkour, y se logró que los participantes mejoren en la práctica, tengan un mayor interés en las clases y su seguridad sea notable al momento de realizar los movimientos básicos del parkour.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los traceurs que realizan sus entrenamientos de manera informal practiquen los movimientos básicos del parkour correctamente ya que de esto depende su práctica y desarrollo como atletas. Si esto no se practica de manera correcta a corto y largo plazo se producirán falencias y por ende serán un limitante para sus entrenamientos.
- Se recomienda a los traceurs que presentan dificultades y/o falencias en cuanto a los movimientos básicos de parkour, apliquen una metodología de entrenamiento que permita aplicar las técnicas de manera correcta y así mismo comprueben que la ejecución se vuelve mucho más fácil y se ejecuta de manera correcta.
- Se recomienda a los traceurs que están practicando con nuevos miembros en su comunidad, apliques la analítica progresiva como metodología para un correcto aprendizaje de los fundamentos básicos de parkour. Ya que de esta manera se forjarán las unas bases adecuadas que le permitirán a los atletas tener una mejor ejecución y un correcto desarrollo.

## **CAPÍTULO VI. PROPUESTA**

### **PLAN DE CLASES DE PARKOUR MEDIANTE EL MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR**

#### **6.1.1 Justificación**

En el parkour el aprendizaje de los movimientos básicos es fundamental para un correcto desarrollo a lo largo de su desarrollo, sin embargo, no siempre se acostumbra a tener este concepto como algo fundamental, lo que desemboca en problemas de practica y ejecución como así también una carencia de conocimientos, es por esto que se ha vuelto una necesidad la aplicación de una metodología de entrenamiento para su aprendizaje.

Este plan de clases toma relevancia debido a que este, tiene como objetivo la correcta adquisición de las técnicas básicas del parkour y de esta manera estas sirvan como un fundamento elemental para la evolución como traceur y que el mismo tenga una ejecución correcta al momento de su entrenamiento. Es importante aclarar que los practicantes no se convertirán en traceurs profesionales, pero sí podrán aplicar las técnicas adquiridas en todos los trazos que se puedan presentar, logrando así un alto grado de participación y teniendo siempre seguridad al momento de su ejecución.

#### **6.1.2 Objetivo**

Mejorar el aprendizaje de las técnicas básicas del parkour mediante la analítica progresiva como método de entrenamiento.

#### **6.1.3 Introducción**

En base al presente proyecto, el plan de clases de parkour tiene como objetivo que el aprendizaje de las técnicas básicas del parkour sea adquirido de manera correcta, siendo así la aplicación de la analítica progresiva como metodología la herramienta primordial con la cual se va a practicar.

#### **6.1.4 Aspectos Generales de la propuesta**

**Fecha de ejecución:** 5 de diciembre – 03 de febrero

**Duración de la propuesta:** 9 semanas

**Duración de la sesión:** 1:30 horas

**Número de sesiones:** 5 por semana

**Contenido de la sesión:** Método de la Analítica progresiva, contenidos explicativos, demostrativos, repetitivos, didácticos, etc.

**Parte inicial:** 8 min.

**Parte principal:** 70 min.

**Parte final:** 12 min.

**Beneficiarios:** Participantes de las clases de parkour.

## Descripción de la propuesta

### PLANIFICACIÓN MENSUAL / ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

<b>DICIEMBRE</b>	<b>CONTROL DE TEST INICIALES Y REGISTRO</b>			
Experiencia de aplicación:	Ejecución de test para registro inicial			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1Mes – diciembre			
Descripción general de la experiencia:	Socialización, agrupación, desarrollo de test de parkour, movimientos básicos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es el aprendizaje de elementos básicos, reconocimiento de cada gesto motor, aplicación de test.			
Objetivo:	Aplicar la metodología de la analítica progresiva en los movimientos básicos el parkour, mediante la segmentación y asimilación de cada elemento en los entrenamientos para mejorar el aprendizaje y la práctica de los movimientos básicos del parkour.			
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:
INTRODUCCION	Elección y formación de	Presentación y socialización de los	Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete,	Día 1-2

<p>PRESENTACION</p> <p>SEMANA 1</p>	<p>grupos de practica</p> <p>Etapa inicial del periodo de evolución deportiva</p> <p>Aprendizaje de elementos básicos.</p> <p>Aplicación de test inicial.</p>	<p>elementos básicos</p> <p>Promover su entrenamiento y apoyar la recreación y la lúdica en la práctica.</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p> <p>Prestar atención a las necesidades de los atletas y corrección de errores.</p>	<p>cronometro, silbato.</p> <p>Videos motivacionales.</p> <p>Medios de desinfección que permitan el manejo sanitario para precautelar la salud de todos los asistentes.</p>	<p>Exposición y adaptación de los movimientos básicos del parkour</p> <p>Presentación de medios visuales expositivos para la mejor socialización</p> <p>Adecuamiento del espacio físico – creación de spots para practica de movimientos básicos.</p> <p>Día 3</p> <p>Impartición de clase general de movilidad y coordinación en el parkour</p> <p>Día 4</p> <p>Trabajo de reconocimiento, practica de básicos, equilibrio y coordinación.</p> <p>Día 5</p> <p>Aplicación de test inicial de los movimientos básicos del pakour.</p>
<p>TEST A</p> <p>SEMANA 2</p>	<p>Corrección de errores</p> <p>Practica repetitiva y segmentada de los movimientos</p>	<p>Explicación sobre la postura de ejecución y segmentación de los movimientos básicos, corrección de errores.</p> <p>Ejercicios en grupo que ayuden al fortalecimiento del trabajo en conjunto</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p>	<p>Día 1</p> <p>Step on y speed</p> <p>Día 2</p> <p>Speed y roll básico</p>

	<p>básicos</p> <p>Adaptación de ejercicios a la lúdica</p>			<p>Día 3</p> <p>Conexión de flujos con movimientos básicos ya aprendidos</p> <p>Día 4</p> <p>Juegos de persecución en un spot de flujo</p> <p>Día 5</p> <p>Trazos de velocidad con obstáculos y en recorridos mixtos</p>
SEMANA 3	<p>Practica de movimientos básicos en espacios reducidos</p> <p>Adaptación de movimientos básicos en vaults con altura</p>	<p>Formación de grupos de trabajo 1 y 2</p> <p>Corrección de errores en específicos de altura.</p> <p>Trabajo en capacidades coordinativas y fusión de básicos</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>. Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Espacio para practica de básicos con altura</p>	<p>Dia 1</p> <p>Practica de básicos con el grupo 1</p> <p>Practica de conexiones con el grupo 2</p> <p>Dia 2</p> <p>Practica de conexiones con el grupo 1</p> <p>Practica de conexiones con el grupo 2</p> <p>Dia 3</p> <p>Corrección de errores específicos en práctica</p>

				de altura Dia 4 Trabajo coordinativo con obstáculos y juegos de velocidad Dia 5 Trazos en altura con movimientos básicos, trazos específicos y retos o skillz
SEMANA 4		Vacaciones por fechas festivas Navidad y Año nuevo.		

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:		
Nombre:		Fecha:			Edad:		
Institución:		Calificación:					
		NL	VD Valor de dificultad	VC Valor de calidad	Resultado	Total, individual	Total, general
Aterrizajes			1-10	1-4	VD x VC		
1	Rol hacia delante						
2	Precisión de corrida						
3	Precisión de bote						
Técnicas de vault			1-10	1-4	VD x VC		
4	Spep on+speed+lazy						
5	Lazy+speed+cat						
Elementos de pared			1-10	1-4	VD x VC		
6	Tic -tac+press						
7	Tic-Tac+Around						
8	Tic-Tac180+press						
Swings/Balanceos			1-10	1-4	VD x VC		
9	Balanceo de iniciación + balanceos						
10	Balanceo 180						
						Total	

## PLANIFICACIÓN MENSUAL/ ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

ENERO				
Experiencia de aplicación:	Ejecución movimientos básicos 2			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1Mes – Enero			
Descripción general de la experiencia:	Socialización, movimientos básicos, flujos, trazos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es el aprendizaje de elementos básicos, flujos y trazos, movimientos mixtos			
Objetivo:	Desarrollar los movimientos básicos y corregir errores de los mismos utilizando la analítica progresiva, determinando cuales son los elementos con mayor nivel de dificultad de aprendizaje para realizarlos correctamente y que su aprendizaje se eficaz.			
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:
SEMANA 1		Vacaciones por fechas festivas año nuevo		

<p>TEST A SEMANA 2</p>	<p>Practica de movimientos básicos en vaults varios.  Utilización de la lúdica en la practica  Aproximación a elementos avanzados Aprendizaje de elementos básicos en flujos y strides</p>	<p>Retomar practica de movimientos básicos.  Corrección de errores  Diseño de spots para el entrenamiento de flujos específicos  Segmentación de movimientos básicos medios  Ejercicios en grupo que ayuden al fortalecimiento del trabajo en conjunto  Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p>	<p>Medios viuales explicativos e interactivos  Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.  Cinta de delimitación</p>	<p>Día 1 Step on, speed, lazy, pasa ballas y roll  Día 2 Segmentación y corrección de errores  Día 3 Conexión de flujos con movimientos básicos medios ya aprendidos  Día 4 Diseño de spot en flujo específico con roles  Día 5 Flujos y skillz en grupo</p>
<p>SEMANA 3</p>	<p>Practica repetitiva y segmentada de los movimientos básicos medios.</p>	<p>Saltos y aproximación a objetos como vaults y colchonetas  Corrección de errores en específicos con distancia  Trabajo en capacidades coordinativas y flujos con rol y básicos medios.</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos  . Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.  Espacio para practica de flujos</p>	<p>Dia 1 Repetición de básicos en circuito  Dia 2 Repetición de básicos individualmente  Dia 3</p>

			con roles y colchonetas	<p>Corrección de errores en básicos medios con distancias</p> <p>Dia 4</p> <p>Trabajo coordinativo con obstáculos,</p> <p>Dia 5</p> <p>Skillz, flujos de básicos medios y roll</p>
SEMANA 4	<p>Aprendizaje de elementos básicos avanzados del parkour</p> <p>Creación de skillz con técnicas específicas</p> <p>Creación de trazos propios con movimientos aprendidos</p> <p>Skillz de destreza</p>	<p>Movimientos de fluidez con conexiones a flujos de creatividad</p> <p>Segmentación de movimientos básicos avanzados</p> <p>Corrección de errores específicos</p> <p>Creación de grupos de trabajo para el diseño de skillz y trazos propios</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Cinta de delimitación</p>	<p>Dia1</p> <p>Conexiones de Reverso, lazy, speed, roll, pasa vallas, step on, stride, tick tacks</p> <p>Dia 2</p> <p>Segmentación de movimientos de difícil aprendizaje</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Dia 3</p> <p>Creación de skillz con conectividad</p> <p>Creación de flujos con conectividad</p>

				<p>Dia 4</p> <p>Creación de grupos de trabajo</p> <p>Creación de spots para flujos y skillz</p> <p>Dia 5</p> <p>Entrenamiento general</p> <p>Practica de movimientos creativos</p> <p>Skillz</p> <p>Flujos</p> <p>Trazos</p>
--	--	--	--	--

## PLANIFICACIÓN MENSUAL/ ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

<b>FEBRERO</b>				
Experiencia de aplicación:	Practica de elementos básicos y conectividad de los mismos			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1 semana – primera semana de febrero			
Descripción general de la experiencia:	Practica y demostración, movimientos básicos, medios y avanzados, flujos, trazos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es la práctica de elementos básicos, medios y avanzados, flujos y trazos, movimientos mixtos			
Objetivo:	Diseñar trazos y flujos que permitan la correcta practica de las bases del parkour, fomentando así la creatividad y la conectividad de elementos para de esta manera tener una correcta ejecución del parkour.			
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:
SEMANA 1	Practica de movimientos con	Entrenamiento de trazos y practica de	Medios visuales explicativos e	Dia1

	<p>dificultad en vaults</p> <p>Practica de movimientos con diferencia de alturas y distancias</p> <p>Demostración de movimientos en skillz y flujos</p> <p>Aplicación de test</p>	<p>movimientos con conexión</p> <p>Aplicación de la lúdica en la práctica de flujos</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p> <p>Demostración de flujos y creación de skillz</p> <p>Practica de creatividad</p> <p>Fusión de trazos y movimientos</p>	<p>interactivos</p> <p>. Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Test final</p>	<p>Movimientos aprendidos</p> <p>Dia 2</p> <p>Conectividad, creatividad de los movimientos básicos</p> <p>Dia 3</p> <p>Flujos, skillz y creatividad con básicos, medios y avanzados</p> <p>Dia 4</p> <p>Fusión de trazos, movilidad, flujos y skillz</p> <p>Dia 5</p> <p>Aplicación del test final</p>
--	---	--	---	--

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:		
Nombre:		Fecha:			Edad:		
Institución:		Calificación:					
		NL	VD Valor de dificultad	VC Valor de calidad	Resultado	Total, individual	Total, general
<b>Aterrizajes</b>			1-10	1-4	VD x VC		
1	Rol hacia delante						
2	Precisión de corrida						
3	Precisión de bote						
<b>Técnicas de vault</b>			1-10	1-4	VD x VC		
4	Spep on+speed+lazy						
5	Lazy+speed+cat						
<b>Elementos de pared</b>			1-10	1-4	VD x VC		
6	Tic -tac+press						
7	Tic-Tac+Around						
8	Tic-Tac180+press						
<b>Swings/Balancesos</b>			1-10	1-4	VD x VC		
9	Balaneo de iniciación + balanceos						
10	Balaneo 180						
						<b>Total</b>	

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, C. S., & Río, J. F. (13 de DIC de 2018). *El Parkour en la escuela*. Obtenido de RESEARCHGATE:  
[https://www.researchgate.net/publication/236593473\\_El\\_parkour\\_en\\_la\\_escuela](https://www.researchgate.net/publication/236593473_El_parkour_en_la_escuela)
- Attribution, C. C. (s.f.). *SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA*. Obtenido de Creative Commons Attribution 3.0 License:  
[https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/conceptos\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_salud.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html)
- CHACÓN, C. A., & RIVERA, E. F. (2015). *DSPACE.UNACH.EDU.EC*. Obtenido de EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO PARA EL DESARROLLO DE LA HIPERTROFIA MUSCULAR EN LOS DEPORTISTAS DEL GIMNASIO WEIDER GYM EN EL PERÍODO COMPRENDIDO AGOSTO 2014 – JULIO 2015:  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1093/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2015-0003.pdf>
- Durán, J. (25 de MARZO de 2009). *PARKOUR*. Obtenido de BLOG SPOT:  
<http://parkour10c.blogspot.com/2009/03/3.html>
- Experience, P. (s.f.). *PARKOUR EXPERIENCE*. Obtenido de PARKOUR EXPERIENCE:  
<https://sites.google.com/site/parkourexperience/>
- Gómez, M. J. (2019). *DSPACE.UNACH.EDU.EC*. Obtenido de ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTIMULANTE DE AUTOVALORACIÓN EN ESTUDIANTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2019:  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5904/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0011.pdf>
- Gymnastique, F. I. (2020). *FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE*. Obtenido de FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (PARKOUR):  
<https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php>
- Ravé, J. M. (10 de FEBRERO de 2020). *ACTUALIDAD NEBRIJA*. Obtenido de FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:  
<https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2020/02/10/fundamentos-del-entrenamiento-deportivo/>
- Suarez, R. V. (2016 de MAR de 17). *DSPAC. UNACH. EDU. EC*. Obtenido de Guía metodológica de ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza explosiva de los deportistas del Centro Deportivo Olmedo en la categoría de reserva durante el periodo Noviembre 2012 a Febrero del 2013”:  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1564/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2016-0006.pdf>
- Torres, A., & Romero, E. (18 de NOV de 2021). *EF.DEPORTES*. Obtenido de Influencia del entrenamiento pliométrico en el desarrollo de la fuerza explosiva en el parkour:  
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3244/1507?inline=1>
- Umparkour. (24 de FEBRERO de 2017). *CRONOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA USURPACIÓN DEL PARKOUR POR LA FIG*. Obtenido de UMPARKOUR: CRONOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA USURPACIÓN DEL PARKOUR POR LA FIG

Umparkour. (05 de SEPTIEMBRE de 2021). *CRONOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA USURPACIÓN DEL PARKOUR POR LA FIG.* Obtenido de UMPARKOUR: <http://umparkour.com/web/cronologia-y-desarrollo-de-la-usurpacion-del-parkour-por-la-fig/>

## ANEXOS

### Anexo1. Descripción de la propuesta

#### PLANIFICACIÓN MENSUAL / ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

DICIEMBRE	CONTROL DE TEST INICIALES Y REGISTRO			
Experiencia de aplicación:	Ejecución de test para registro inicial			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1Mes – diciembre			
Descripción general de la experiencia:	Socialización, agrupación, desarrollo de test de parkour, movimientos básicos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es el aprendizaje de elementos básicos, reconocimiento de cada gesto motor, aplicación de test.			
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:

<p>INTRODUCCION PRESENTACION SEMANA 1</p>	<p>Elección y formación de grupos de practica</p> <p>Etapa inicial del periodo de evolución deportiva</p> <p>Aprendizaje de elementos básicos.</p> <p>Aplicación de test inicial.</p>	<p>Presentación y socialización de los elementos básicos</p> <p>Promover su entrenamiento y apoyar la recreación y la lúdica en la práctica.</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p> <p>Prestar atención a las necesidades de los atletas y corrección de errores.</p>	<p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Videos motivacionales.</p> <p>Medios de desinfección que permitan el manejo sanitario para precautelar la salud de todos los asistentes.</p>	<p>Día 1-2</p> <p>Exposición y adaptación de los movimientos básicos del parkour</p> <p>Presentación de medios visuales expositivos para la mejor socialización</p> <p>Adecuamiento del espacio físico – creación de spots para practica de movimientos básicos.</p> <p>Día 3</p> <p>Impartición de clase general de movilidad y coordinación en el parkour</p> <p>Día 4</p> <p>Trabajo de reconocimiento, practica de básicos, equilibrio y coordinación.</p> <p>Día 5</p> <p>Aplicación de test inicial de los movimientos básicos del pakour.</p>
<p>TEST A</p>	<p>Corrección de errores</p>	<p>Explicación sobre la postura de ejecución y segmentación de los movimientos básicos, corrección de</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p>	<p>Día 1</p>

SEMANA 2	<p>Practica repetitiva y segmentada de los movimientos básicos</p> <p>Adaptación de ejercicios a la lúdica</p>	<p>errores.</p> <p>Ejercicios en grupo que ayuden al fortalecimiento del trabajo en conjunto</p>	<p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p>	<p>Step on y speed</p> <p>Día 2</p> <p>Speed y roll básico</p> <p>Día 3</p> <p>Conexión de flujos con movimientos básicos ya aprendidos</p> <p>Día 4</p> <p>Juegos de persecución en un spot de flujo</p> <p>Día 5</p> <p>Trazos de velocidad con obstáculos y en recorridos mixtos</p>
SEMANA 3	<p>Practica de movimientos básicos en espacios reducidos</p> <p>Adaptación de movimientos básicos en vaults</p>	<p>Formación de grupos de trabajo 1 y 2</p> <p>Corrección de errores en específicos de altura.</p> <p>Trabajo en capacidades coordinativas y fusión de básicos</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>. Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p>	<p>Dia 1</p> <p>Practica de básicos con el grupo 1</p> <p>Practica de conexiones con el grupo 2</p> <p>Dia 2</p>

	con altura	progresiva en las bases del parkour.	Espacio para practica de básicos con altura	<p>Practica de conexiones con el grupo 1</p> <p>Practica de conexiones con el grupo 2</p> <p>Dia 3</p> <p>Corrección de errores específicos en práctica de altura</p> <p>Dia 4</p> <p>Trabajo coordinativo con obstáculos y juegos de velocidad</p> <p>Dia 5</p> <p>Trazos en altura con movimientos básicos, trazos específicos y retos o skillz</p>
SEMANA 4		<p>Vacaciones por fechas festivas</p> <p>Navidad y Año nuevo.</p>		

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:		
	Nombre:				Fecha:		
Institución:					Calificación:		
		NL	VD	VC	Resultado	Total, individual	Total, general
			Valor de dificultad	Valor de calidad			
Aterrizajes			1-10	1-4	VD x VC		
1	Rol hacia delante						
2	Precisión de corrida						
3	Precisión de bote						
Técnicas de vault			1-10	1-4	VD x VC		
4	Spep on+speed+lazy						
5	Lazy+speed+cat						
Elementos de pared			1-10	1-4	VD x VC		
6	Tic -tac+press						
7	Tic-Tac+Around						
8	Tic-Tac180+press						
Swings/Balancesos			1-10	1-4	VD x VC		
9	Balaneo de iniciación + balanceos						
10	Balaneo 180						
						Total	

## PLANIFICACIÓN MENSUAL/ ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

ENERO				
Experiencia de aplicación:	Ejecución movimientos básicos 2			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1Mes – Enero			
Descripción general de la experiencia:	Socialización, movimientos básicos, flujos, trazos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es el aprendizaje de elementos básicos, flujos y trazos, movimientos mixtos			
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:
SEMANA 1		Vacaciones por fechas festivas año nuevo		
TEST A	Practica de movimientos	Retomar practica de movimientos	Medios visuales explicativos e	Día 1

SEMANA 2	<p>básicos en vaults varios.</p> <p>Utilización de la lúdica en la practica</p> <p>Aproximación a elementos avanzados</p> <p>Aprendizaje de elementos básicos en flujos y strides</p>	<p>básicos.</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Diseño de spots para el entrenamiento de flujos específicos</p> <p>Segmentación de movimientos básicos medeios</p> <p>Ejercicios en grupo que ayuden al fortalecimiento del trabajo en conjunto</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p>	<p>interactivos</p> <p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Cinta de delimitación</p>	<p>Step on, speed, lazy, pasa ballas y roll</p> <p>Día 2</p> <p>Segmentación y corrección de errores</p> <p>Día 3</p> <p>Conexión de flujos con movimientos básicos medeios ya aprendidos</p> <p>Día 4</p> <p>Diseño de spot en flujo especifico con roles</p> <p>Día 5</p> <p>Flujos y skillz en grupo</p>
SEMANA 3	<p>Practica repetitiva y segmentada de los movimientos básicos medeios.</p>	<p>Saltos y aproximación a objetos como vaults y colchonetas</p> <p>Corrección de errores en específicos con distancia</p> <p>Trabajo en capacidades coordinativas y flujos con rol y básicos medeios.</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>. Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Espacio para practica de flujos con roles y colchonetas</p>	<p>Dia 1</p> <p>Repetición de básicos en circuito</p> <p>Dia 2</p> <p>Repetición de básicos individualmente</p> <p>Dia 3</p> <p>Corrección de errores en básicos medeios con</p>

				<p>distancias</p> <p>Dia 4</p> <p>Trabajo coordinativo con obstáculos,</p> <p>Dia 5</p> <p>Skillz, flujos de básicos medios y roll</p>
SEMANA 4	<p>Aprendizaje de elementos básicos avanzados del parkour</p> <p>Creación de skillz con técnicas específicas</p> <p>Creación de trazos propios con movimientos aprendidos</p> <p>Skillz de destreza</p>	<p>Movimientos de fluidez con conexiones a flujos de creatividad</p> <p>Segmentación de movimientos básicos avanzados</p> <p>Corrección de errores específicos</p> <p>Creación de grupos de trabajo para el diseño de skillz y trazos propios</p> <p>Reconocer la importancia de la analítica progresiva en las bases del parkour.</p>	<p>Medios visuales explicativos e interactivos</p> <p>Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.</p> <p>Cinta de delimitación</p>	<p>Dia1</p> <p>Conexiones de Reverso, lazy, speed, roll, pasa vallas, step on, stride, tick tacks</p> <p>Dia 2</p> <p>Segmentación de movimientos de difícil aprendizaje</p> <p>Corrección de errores</p> <p>Dia 3</p> <p>Creación de skillz con conectividad</p> <p>Creación de flujos con conectividad</p>

				<p>Dia 4</p> <p>Creación de grupos de trabajo</p> <p>Creación de spots para flujos y skillz</p> <p>Dia 5</p> <p>Entrenamiento general</p> <p>Practica de movimientos creativos</p> <p>Skillz</p> <p>Flujos</p> <p>Trazos</p>
--	--	--	--	--

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:		
Nombre:		Fecha:			Edad:		
Institución:		Calificación:					
		NL	VD Valor de dificultad	VC Valor de calidad	Resultado	Total, individual	Total, general
<b>Aterrizajes</b>			<b>1-10</b>	<b>1-4</b>	<b>VD x VC</b>		
1	Rol hacia delante						
2	Precisión de corrida						
3	Precisión de bote						
<b>Técnicas de vault</b>			<b>1-10</b>	<b>1-4</b>	<b>VD x VC</b>		
4	Spep on+speed+lazy						
5	Lazy+speed+cat						
<b>Elementos de pared</b>			<b>1-10</b>	<b>1-4</b>	<b>VD x VC</b>		
6	Tic -tac+press						
7	Tic-Tac+Around						
8	Tic-Tac180+press						
<b>Swings/Balanceos</b>			<b>1-10</b>	<b>1-4</b>	<b>VD x VC</b>		
9	Balanceo de iniciación + balanceos						
10	Balanceo 180						
						<b>Total</b>	

Aterrizajes	1	2	3	$1+2+3/3$	
Técnicas de vault	4	5		$4+5/2$	
Elementos de pared	6	7	8	$6+7+8/3$	
Flujos / Trazos	9	10		$9+10/2$	
				Total	

Físico	1-4				Resultado
Aterrizajes	1	2	3	$1+2+3/3$	
Técnicas de vault	4	5		$4+5/2$	
Elementos de pared	6	7	8	$6+7+8/3$	
Flujos / Trazos	9	10		$9+10/2$	
				Total	

PLANIFICACIÓN MENSUAL/ ACTIVIDADES DIRIGIDAS

“MÉTODO DE LA ANALÍTICA PROGRESIVA EN LA TÉCNICA DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL PARKOUR.”

<b>FEBRERO</b>				
Experiencia de aplicación:	Practica de elementos básicos y conectividad de los mismos			
Grupo:	Grupo Deportivo – deportistas de 8-24 años			
Tiempo estimado:	1 semana – primera semana de febrero			
Descripción general de la experiencia:	Practica y demostración, movimientos básicos, medios y avanzados, flujos, trazos y ejercicios específicos.			
Elemento integrador:	En la presente práctica, el elemento integrador es la práctica de elementos básicos, medios y avanzados, flujos y trazos, movimientos mixtos			
<b>SEMANA 1</b>				
Ámbitos	Destrezas:	Actividades:	Recursos y materiales:	Indicadores para evaluar:
SEMANA 1	Practica de movimientos con dificultad en vaults Practica de movimientos con	Entrenamiento de trazos y practica de movimientos con conexión Aplicación de la lúdica en la práctica de flujos Reconocer la importancia de la analítica	Medios visuales explicativos e interactivos . Espacio de trabajo, vaults, colchonetas, pica, caballete, cronometro, silbato.	Dia 1 Movimientos aprendidos Dia 2 Conectividad, creatividad de los movimientos

	<p>diferencia de alturas y distancias</p> <p>Demostración de movimientos en skillz y flujos</p> <p>Aplicación de test final</p>	<p>progresiva en las bases del parkour.</p> <p>Demostración de flujos y creación de skillz</p> <p>Practica de creatividad</p> <p>Fusión de trazos y movimientos</p>	<p>Test final</p>	<p>básicos</p> <p>Dia 3</p> <p>Flujos, skillz y creatividad con básicos, medios y avanzados</p> <p>Dia 4</p> <p>Fusión de trazos, movilidad, flujos y skillz</p> <p>Dia 5</p> <p>Aplicación del test final</p>
--	---	---	-------------------	--

Pruebas Técnicas Parkour		1-40			Intervención:			
Nombre:					Fecha:		Edad:	
Institución:					Calificación:			
		NL	VD	VC	Resultado	Total, individual	Total, general	
			Valor de dificultad	Valor de calidad				
<b>Aterrizajes</b>			1-10	1-4	VD x VC			
1	Rol hacia delante							
2	Precisión de corrida							
3	Precisión de bote							
<b>Técnicas de vault</b>			1-10	1-4	VD x VC			
4	Spep on+speed+lazy							
5	Lazy+speed+cat							
<b>Elementos de pared</b>			1-10	1-4	VD x VC			
6	Tic -tac+press							
7	Tic-Tac+Around							
8	Tic-Tac180+press							
<b>Swings/Balancesos</b>			1-10	1-4	VD x VC			
9	Balaneo de iniciación + balanceos							
10	Balaneo 180							

				Total		
<b>Aterrizajes</b>	1	2	3	1+2+3/3		
<b>Técnicas de vault</b>	4	5		4+5/2		
<b>Elementos de pared</b>	6	7	8	6+7+8/3		
<b>Flujos / Trazos</b>	9	10		9+10/2		
				Total		

Físico	1-4			Resultado
<b>Aterrizajes</b>	1	2	3	1+2+3/3
<b>Técnicas de vault</b>	4	5		4+5/2
<b>Elementos de pared</b>	6	7	8	6+7+8/3
<b>Flujos / Trazos</b>	9	10		9+10/2
				Total

## Anexo 2. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TEGNOLOGÍAS  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICAY DEPORTE

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **AUTOR:**

<b>Nombres:</b>	<b>Cédula</b>	<b>Teléfono</b>	<b>E-mail</b>
Oscar Manuel Padilla Campos	0604965079	0983901540	<a href="mailto:oscar.padilla@unach.edu.ec">oscar.padilla@unach.edu.ec</a>

**Periodo Académico:** 2022-2S

**Facultad:** Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Estado:** Vigente (X) **Semestre:** Octavo Semestre

**Fecha:** 5 de Diciembre

**Estudiante Encargado:** Oscar Manuel Padilla Campos

## I. HOJA DE INFORMACIÓN

### **Título de la investigación:**

“Método de la analítica progresiva en la técnica de movimientos básicos del parkour.”

**Nombre del investigador principal:** Oscar Manuel Padilla Campos

La presente investigación tiene por objetivo aplicar a la Analítica Progresiva como método de entrenamiento en los movimientos básicos del parkour para obtener mejores fundamentos y una correcta ejecución por medio de las clases, las mismas que se llevaran a cabo en el Área de Gimnasia perteneciente a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de lunes a viernes en el horario de 15H00 a 15H00. También se realizará la aplicación de un pre y post test de técnicas del parkour con la intención de valorar el estado de desarrollo de los participantes.

El tiempo de intervención será de 2 meses. La información de los participantes no será expuesta de ninguna manera. Todos los procesos de practica serán informados a los participantes, así mismo el participante puede desistir a la practica en caso de que este así lo decida.

## II: CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

Se me ha solicitado dar mi consentimiento para que (mi hijo, hija o representado) participe en el proyecto de investigación titulado “Aplicación de la Analítica Progresiva en los movimientos básicos del parkour”. El proyecto de investigación incluirá: (recolección de datos, muestras, etc.).

Yo.....he leído la información anterior previamente, de la cual tengo una copia. Todas las preguntas que he tenido han sido respondidas para mi satisfacción. Comprendo los riesgos presentes y beneficios de la participación de mi representado. Yo autorizo voluntariamente que mi hijo/a participe en esta investigación.

---

Firma del representante

---

Firma del participante

---

Firma del investigador

### Anexo 3. Tabla de datos del pre test

Participante	Sexo	Edad	pre_rol_hacia_delante	pre_precision_de_corrida	pre_precision_de_bote	pre_step_on_speed_lazy	pre_lazy_speed_cat	pre_tic_tac_press	pre_tic_tac_a_round	pre_tic_tac180_press	pre_trazo_completo	pre_flujo_creativo
1	Masculino	11	4	3,6	3,6	6,7	7,5	8	8	7	12	9
2	Masculino	10	3	4	3	6,75	7,5	7,2	7,5	7,2	10	7,5
3	Masculino	16	3	4	6	6	3	10	10	10	10	7,5
4	Masculino	21	4	5	7,5	6,75	6	8	6	7,6	7,5	7,5
5	Masculino	22	4	4	5,25	6	3,5	10	10	12,5	12	10
6	Masculino	19	3	3	3	4,5	4,5	3	3	4,5	4,1	6
7	Masculino	14	8	8,2	8	8	7	10	10	7,5	6	8
8	Masculino	10	6	6	8	7,2	7,2	10	10	9	9	9
9	Masculino	8	2	3	3	3	3	3	3	3	4,5	4,5
10	Masculino	12	8	8	9,2	10	10	6,75	6,75	6,75	10,4	10
11	Masculino	21	10	7,5	7,5	10	10	9	9	9	10	7,5
12	Masculino	22	8	6	2	8	8	7,5	10	10	7,5	7,5
13	Masculino	21	8	6	6	7,5	7,5	8	8	8	10	10
14	Masculino	24	21	21	21	17,5	21	21	21	17,5	21	17,5

#### Anexo 4. Tabla de datos del post test

Participante	post_rol_hacia_delante	post_precision_de_corrida	post_precision_de_bote	post_step_on_speed_lazy	post_lazy_speed_cat	post_tic_tac_press	post_tic_tac_a_round	post_tic_tac180_press	post_trazo_completo	post_flujo_creativo
1	24	24	24	22,5	24	24	24	24	27	36
2	38,4	34,2	31,68	40	34	34,2	12,6	21	31,5	36
3	24	24	22,5	24	24	22,5	22,5	22,5	24	32
4	21	21	24	21	21	21	21	17,5	24	24
5	24	24	24	27	27	24	24	24	36	36
6	21,7	22,4	25,5	28	29,6	21	17,5	17,5	31,68	35,1
7	34,2	28,8	32,3	37,05	37,07	28,7	29,75	23,7	31,08	38
8	27,2	26,24	24,18	28,35	33,3	26,52	21	23,8	31,5	31,5
9	18	23,25	30,6	37,05	31,45	21	15,4	21	33,3	40
10	31,5	31,85	31,5	33,25	33,25	31,5	31,5	31,5	33,25	40
11	24	24	22,5	25,5	29,75	24	21	21	26,4	27
12	27	28,5	27	33,25	28,5	25,5	22,5	27	27,5	27
13	24	22,5	22,5	24,8	24,8	22,5	22,5	22,5	24,9	25,5
14	33,25	38	38	33,25	38	36,1	33,25	33,25	40	40

## Anexo 5. Imágenes de la Intervención (entrenamiento)



*Práctica 1*



*Práctica 2*



*Práctica 3*



*Práctica 4*



*Práctica 5*



## Anexo 6. Base de datos en SPSS

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Muestra	Numérico	2	0	Muestra	Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
2	Sexo	Cadena	12	0	Sexo	{1, Masculin...	Ninguno	8	Izquierda	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	2	0	Edad	Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Nominal	Entrada
4	pre_rol_hacia_delante	Numérico	2	0	pre_rol_hacia_delante	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	pre_precision_de_corrida	Numérico	3	1	pre_precision_de_corrida	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
6	pre_precision_de_bote	Numérico	4	2	pre_precision_de_bote	Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Escala	Entrada
7	pre_step_on_speed_lazy	Numérico	4	2	pre_step_on_speed_lazy	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
8	pre_lazy_speed_cat	Numérico	3	1	pre_lazy_speed_cat	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
9	pre_tic_tac_press	Numérico	4	2	pre_tic_tac_press	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
10	pre_tic_tac_around	Numérico	4	1	pre_tic_tac_around	Ninguno	Ninguno	7	Derecha	Escala	Entrada
11	pre_tic_tac180_press	Numérico	4	2	pre_tic_tac180_press	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
12	pre_trazo_completo	Numérico	4	1	pre_trazo_completo	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
13	pre_flujo_creativo	Numérico	4	1	pre_flujo_creativo	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
14	post_rol_hacia_delante	Numérico	5	2	post_rol_hacia_delante	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
15	post_precision_de_corrida	Numérico	5	2	post_precision_de_corrida	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
16	post_precision_de_bote	Numérico	5	2	post_precision_de_bote	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
17	post_step_on_speed_lazy	Numérico	5	2	post_step_on_speed_lazy	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
18	post_lazy_speed_cat	Numérico	5	2	post_lazy_speed_cat	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
19	post_tic_tac_press	Numérico	5	2	post_tic_tac_press	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
20	post_tic_tac_around	Numérico	5	2	post_tic_tac_around	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
21	post_tic_tac180_press	Numérico	5	2	post_tic_tac180_press	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
22	post_trazo_completo	Numérico	5	2	post_trazo_completo	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
23	post_flujo_creativo	Numérico	4	1	post_flujo_creativo	Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
24	Pre_aterizajes	Numérico	8	2	PRE_ATERIZAJE	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada
25	post_aterizajes	Numérico	8	2	POST_ATERIZAJE	Ninguno	Ninguno	9	Derecha	Escala	Entrada