

## **APKOUR** - Un modelo educativo para el desarrollo de la resiliencia basado en Rap y Parkour

El manual "RAPKOUR-Un modelo educativo para el desarrollo de la resiliencia basado en Rap y Parkour" describe los productos, acciones, procesos y resultados del proyecto "RAPKOUR - RAP y PARKOUR: un arte "de calle" para promover la inclusión social y cultural de los jóvenes", financiado en el año 2018 por el Programa Erasmus+ de la UE basado en la acción KA2 Alianzas Estratégicas para la Innovación-Sector Juvenil (www.rapkour.com).

El proyecto se ha realizado durante el período 2018-2020 por una asociación de entidades compuesta por el líder portugués ASTA de Covilhã (P), la Federación de Parkour (FR), Nuovo Comitato il Nobel per i Disabili, fundado por Franca Rame y el Premio Nobel de literatura de 1997 Dario Fo (I), y por la asociación Nuovi Linguaggi de Loreto (I).

La Cooperativa RUMBOS (E) ha apoyado el proyecto como entidad socia para la traducción al español de los productos fabricados y su difusión en España.

RAPKOUR nació con el objetivo de promover entre la población juvenil las actividades y filosofía del Rap y el Parkour fomentando la expresión y la participación artística, y contribuyendo al desarrollo de habilidades cívicas y sociales. La participación de los jóvenes, especialmente en situación de marginalidad o dificultad social y cultural, a través de disciplinas "callejeras", les da una oportunidad inigualable para transmitir mensajes como la inclusión social, la lucha contra la discriminación, el diálogo intercultural, el desarrollo de la autoestima... En definitiva, competencias básicas en el desarrollo de la resiliencia, que les ayudará a promover el intercambio de ideas, conocimientos y habilidades a través de un proceso de aprendizaje no formal e informal. De esta forma, se utilizan nuevos lenguajes juveniles expresivos como un recurso para la comunidad, posicionándolos como los protagonistas de un modelo educativo de innovación social y cultural.

Mediante el uso de Rap y Parkour, el proyecto tenía como objetivos específicos los de:

Desarrollar métodos educativos efectivos para llegar a los jóvenes en situación de riesgo, promoviendo la inclusión, la emancipación, la participación y la ciudadanía activa.

Promover actividades socioeducativas de calidad destinadas a apoyar las habilidades, competencias y el desarrollo profesional de educadores y educadora, trabajadores sociales y profesionales de la psicología que trabajen con jóvenes en entornos desfavorecidos.

AAPKOUR también es una oportunidad de aprendizaje y sinergia social por la creación de redes mediante el uso de una Plataforma Social (https://social.tellmeproject.com) creada por ASTA (P), y el Nuovo Comitato il Nobel per i Disabili (I) y Nuovi Linguaggi (I) con el proyecto Erasmus+ "TELL ME". La Plataforma es un servicio gratuito de información y comunicación útil para organizaciones y profesionales que busquen información, además de ofrecer oportunidades en estas áreas de aprendizaje, inclusión social y artes.

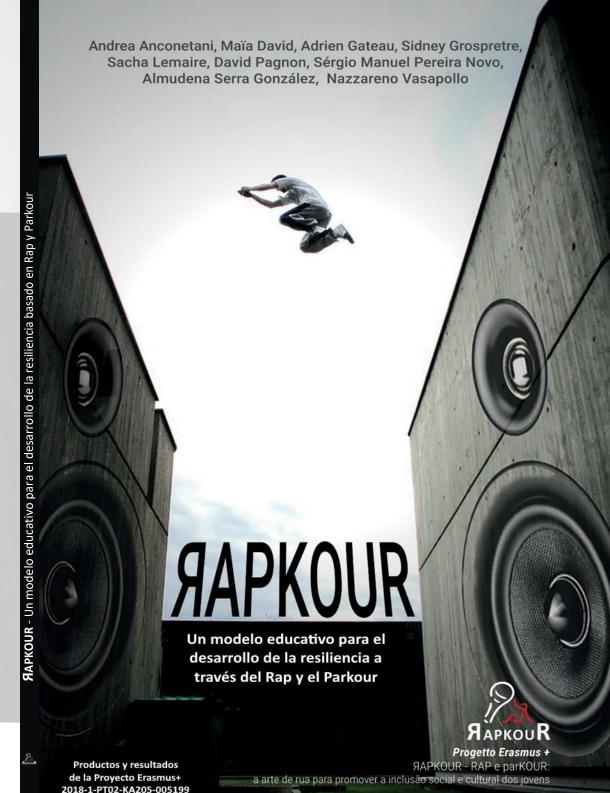
Finalmente, se ha realizado un documental disponible en la web del proyecto y en la plataforma, cuyo objetivo es transmitir el espíritu y los aspectos más destacados del proyecto realizado en Portugal, Francia e Italia. **www.rapkour.com** 

















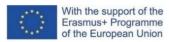


Andrea Anconetani, Maïa David, Adrien Gateau, Sidney Grospretre, Sacha Lemaire, David Pagnon, Sérgio Manuel Pereira Novo, Almudena Serra Gonzalez, Nazzareno Vasapollo



UN MODELO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA A TRAVÉS DEL RAP Y EL PARKOUR

Productos y resultados del proyecto **Erasmus+ 2018-1-PT02-KA205-005199 AAPKOUR - RAP y parkour** Arte callejero para promover la inclusión social y cultural de los jóvenes.



El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no es una prueba de los contenidos que sólo refleje las opiniones de los autores y que la Comisión no pueda ser considerada responsable de ningún uso que se haya podido hacer de la información contenida en ella.



AAPKOUR - Un modelo educativo para el desarrolloun poco de resiliencia basada en Rap y Parkour. Productos y resultados del proyecto Erasmus 2018-1-PT02 -KA205-005199 "AAPKOUR - RAP e por-KOUR: el arte callejero para promover la inclusión social y culturalde los jóvenes"



rapkour.com



rapkourproject

**Autori:** Andrea Anconetani, Maia David, Adrien Gateau, Sidney Grospretre, Sacha Lemaire, David Pagnon, Sérgio Manuel Pereira Novo, Almudena Serra Gonzalez, Nazzareno Vasapollo.

#### **Editores:**

Parte I, Nazzareno Vasapollo.

Parte II, David Pagnon, Sérgio Manuel Pereira Novo y Almudena Serra.

Parte III, Andrea Anconetani, Adrien Gateau, Sérgio Manuel Pereira Novo, David Pagnon, Almudena Serra González, Nazzareno Vasapollo.

Creado por: Nazzareno Vasapollo.

Esta publicación está disponible en línea en inglés, francés, italiano, portugués y español en la sección de descargas del sitio web: https://rapkour.com/outputs.

La reproducción de los contenidos de esta publicación está sujeta a la cita de la fuente y de los autores.

#### SOCIOS DEL PROYECTO









www.aasta.info

www.fedeparkour.fr

www.comitatonobeldisabili.it

www.nuovilinguaggi.net

#### EQUIPO DEL PROYECTO

Andrea Anconetani, Maïa David, Adrien Gateau, Sidney Grospretre, Sacha Lemaire, David Pagnon, Sérgio Manuel Pereira Novo, Almudena Serra Gonzalez, Nazzareno Vasapollo.



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que reflejan solo las opiniones de los autores y la Comisión no puede ser responsable de cualquier uso que pueda hacerse de la información que contiene.



PARTE I - PROYECTO GÉNESIS, ESTRUCTURA Y TRAYECTORIA	1
1. Introducción	
Contexto del proyecto, antecedentes y justificación	
3. Estructura y calendario del proyecto	
3.1 Intellectual Outputs	
3.2. Actividades de formación	
3.3. Difusión y eventos multiplicadores	
3.4. Reuniones de equipo.	
3.5. Cronología del proyecto.	
4. Los socios.	
Fédération de Parkour (FPK), Estrasburgo (Francia).	
Associazione Nuovi Linguaggi (ANL), Loreto (I)	
Nuovo Comitato il Nobel per i Disabili (CND), Gubbio (I)	
5. Equipo de proyecto	
AlbiSTA (P)	
Associazione Nuovi Linguaggi (I)	
Fédération de Parkour (FR)	
Nuovo Comitato il Nobel Per i Disabili (I)	
Rumbos (ES)	
Otros colaboradores en la realización del proyecto:	
Gracias a:	16
PARTE II - ANÁLISIS DEL CONTEXTO. JUSTIFICACIÓN DEL MODEL	O DE
INTERVENCIÓN	
1. Situación actual en los jóvenes, valores y capacidad de recuper	
perspectiva europea.	
1.1 Jóvenes vulnerables. Análisis específico de variables	
2. ¿Qué es la resiliencia en la juventud?	
3. La importancia del trabajo psicoeducativo para el desarrollo	
resiliencia de los jóvenes. Experiencias clave.	
4. Resiliencia, juventud, arte y deporte. Parkour y el Rap, la adap	
del lenguaje urbano.	
4.1 El Rap	25

4.2. Parkour	27
5. Reflexiones generales.	30
DARTE W. GARVOUR LINA BRONJESTA METOROLÓGICA RARA LA	
PARTE III - AAPKOUR: UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA	
TRANSFORMACIÓN SOCIAL Y LA RESILIENCIA EN LOS JÓVENES	
1. ¿Qué es el AAPKOUR?	
1.1 ЯАРКОUR y valores. Resiliencia y autoestima	
2. Programación general de una intervención basada en el AAPKOUR	
2.1. Objetivos generales y específicos	
2.2. Contenidos específicos y transversales	
3. Metodología.	38
4. Propuesta de actividades.	
4.1 Actividades de aprendizaje del Rap	
4.2. Actividades de aprendizaje del Parkour	
4.3. Actividades de educación emocional y desarrollo de la resilie	ncia
4.4. Actividades sobre ЯАРКОUR	
4.5. Propuestas complementarias	55
5. Fases de la programación	
6. Animadores juveniles en AAPKOUR. competencias clave en	los
facilitadores	
7. Recomendaciones generales para la ejecución del programa	62
8. Evaluación	63
REFERENCIAS	65
MATERIAL DE APOYO	69
ANEXO 1 - EVALUACIÓN INICIAL	75
<u>.</u>	
ANEXO 2 - EVALUACIÓN FINAL	77

## PARTE I



## PROYECTO GÉNESIS, ESTRUCTURA Y TRAYECTORIA.

Escrito por Almudena Serra González y Nazzareno Vasapollo

## 1. INTRODUCCIÓN

AlbiAsta (ASTA) es una asociación cultural portuguesa especializada en las artes escénicas que opera en la producción de espectáculos, la organización de festivales y el uso del teatro como herramienta educativa a través de colaboraciones permanentes con la Universidad y escuelas de la región de Beira Interior (PAG).

Su calibre internacional se demuestra por los tours que lleva a cabo en muchos países, por la realización de proyectos europeos y por diversos premios internacionales.

La constante atención a la dinámica social ha llevado a la Asociación, en sus veinte años de vida, a estructurar innumerables acciones de intervención entre las que se incluyen las dirigidas a las personas desfavorecidas, con especial atención a los jóvenes en riesgo.

La búsqueda de soluciones originales en esta dirección ha llevado a la idea de un proyecto que podría ser útil para transmitir mensajes positivos desde y entre los jóvenes y que permitiría la obtención de los lenguajes expresivos más queridos y practicados por ellos. AAPKOUR (Un modelo educativo para el desarrollo de la resiliencia a través del Rap y el Parkour) nació con esta intención, y para su realización se ha recurrido a las herramientas puestas a disposición por la Unión Europea para la aplicación de sus políticas inclusivas y educativas.

El programa Erasmus+ representa una de estas herramientas, destinadas a la innovación en el campo de aprendizaje en todas sus formas, incluyendo la animación y la educación de los jóvenes.

Una asociación estratégica da la oportunidad a las organizaciones que trabajan en el sector de la juventud, así como a empresas, organismos públicos, organizaciones de la sociedad civil que trabajan en diferentes sectores socioeconómicos, a cooperar para implementar prácticas innovadoras que conducen a la animación juvenil de alta calidad, a la modernización y a la innovación social. Esto es, por lo general, fomentado para dar la posibilidad a las organizaciones de diferentes países de formar consorcios para crear productos intelectuales y difundirlos. Así como la organización de actividades de formación relacionadas con ellas.

El desarrollo de directrices indicadas por el programa, fueron de gran valor en el establecimiento de un producto metodológico completo, compuesto de varios elementos integrados y que podría aspirar a representar una norma de referencia europea de alto nivel, con una gran visibilidad e impacto.

A partir de la perspectiva de la adaptación de las prácticas buenas que han surgido en Francia (país donde nació Parkour) a las realidades representadas en los países de la asociación, el aspecto transnacional ha sido muy valorado en la fase ejecutiva del proyecto AAPKOUR. De hecho, su objetivo era crear y experimentar una serie de herramientas y una metodología compuesta de actividades teóricas y prácticas que podrían dar lugar a la interacción de los jóvenes traceurs (practicantes de Parkour) y los jóvenes raperos de diferentes países. La voz y el cuerpo actúan de una manera diferente, y se encuentran entre sí en espacios y dimensiones que van más allá de los contextos nacionales, convirtiéndose en un medio ideal para la promoción del multiculturalismo.

## 2. CONTEXTO DEL PROYECTO, ANTECEDENTES Y JUSTIFICA-CIÓN

Cuando el ASTA Theatre Company comenzó a discutir las prioridades en las que concentrar sus esfuerzos en el acceso a la financiación de la UE, empezamos, simplemente, con dos de los principales pilares de competencias que poseía internamente: la expresión corporal performativa y la intervención en favor de la inclusión social, con especial atención a los grupos de jóvenes.

La atención se ha dirigido a dos actividades como el Rap y el Parkour, como manifestaciones que han encontrado la vida y el desarrollo "en el medio de la calle", de acuerdo con sus propias reglas, no siempre codificables, a menudo marginados y practicada por pequeños grupos de personas. Ambos tienen una determinada audiencia, especialmente en el mundo juvenil, aunque siguen siendo una práctica de grupos de jóvenes desfavorecidos desde el punto de vista económico, étnico, urbano y cultural, lo que implica la difusión de valores y comportamientos, en algunos casos, poco prosociales y/o educativos. Por otra parte, las iniciativas espontáneas se encuentran a menudo entre los jóvenes practicantes de Parkour que, si no se preparan adecuadamente y no se llevan a cabo de acuerdo con las prácticas de seguridad, puede generar graves accidentes.

Por lo tanto, imaginamos combinar y fusionar las dos prácticas, el Rap y el Parkour, en AAPKOUR, con el objetivo de crear una metodología que pueda

integrar la creatividad de los jóvenes en las comunidades locales y establecer un camino educativo dirigido a fortalecer el intercambio de y la mejora de los espacios urbanos, la creatividad y la actividad física-deportiva. La intención era promover las actividades de Parkour y Rap en valores sanos, legales y positivos, fomentando la expresión artística y la participación, el desarrollo de habilidades sociales y cívicas. La participación de los jóvenes en situación de marginalidad, social y cultural, a través de estas disciplinas "de la calle", les permite explorarlas para transmitir los mensajes tales como la inclusión social, la lucha contra la discriminación, el diálogo intercultural... favoreciendo el intercambio de ideas, conocimientos y habilidades a través de un camino de aprendizaje no formal e informal. De esta manera, se utilizan los nuevos lenguajes expresivos juveniles, como un recurso para la mejora de la comunidad, y para la innovación cultural y económica.

En varios países, por ejemplo, el trabajo de campo ha demostrado que algunas de las actividades de Parkour llevadas a cabo en parques y/o lugares degradados, han motivado a los trabajadores a limpiar y rehabilitar el lugar.

Tanto el Parkour como el Rap, pueden hacer que los niños perciban cada lugar como un espacio para la práctica, preservarlo de actos destructivos, convirtiéndose en una forma de combate del vandalismo en las ciudades que produce importantes daños económicos.

De acuerdo con una metodología reciente desarrollada por Natalia Ivanova (profesora de educación física de Dinamarca) la filosofía del Parkour exige no solo desafiarse a sí mismo, sino desarrollar el mejor comportamiento: las drogas y el alcohol pueden dar una visión distorsionada de las cosas. Usando el magnífico ejemplo de que el Parkour enseña a calcular distancias lejanas, para tener una concentración y una percepción definida de la realidad, siendo éste extrapolable a otras áreas de la vida.

El Rap ha sido elegido tanto porque está en sintonía con el Parkour como porque tiene un alto grado de difusión entre los jóvenes de los países socios. Su uso, en términos educativos, mediante el fomento del desarrollo de las habilidades instrumentales y la comprensión de la música, y el fomento de la creatividad, el respeto a las normas, la escucha a los demás, y toda una serie de elementos transversales, específicos para cada disciplina, es una gran oportunidad educativa. Acompaña a las personas jóvenes a afrontar situaciones difíciles: la individualización, la autonomía, la relación con los demás y con ellos mismas. Es una herramienta capaz de romper las barreras culturales y étnicas entre los jóvenes vinculados a los diferentes lugares de origen y, de hecho, promueve mensajes de inclusión y tolerancia. Los chicos y chicas se acercan al Rap, porque a menudo en las historias contadas por los raperos ven su malestar, sus historias de vida, contadas sin filtros.

El filósofo de la educación italiano Duccio Demetrio (1999)1, en la intro-

<sup>1</sup> Duccio Demetrio (1999) Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per

ducción a su libro "El juego de la vida", subraya que la cantidad de escritos sobre uno mismo no es muy frecuente, ya que requiere continuidad y una perseverancia obstinada. Estas observaciones nos invitan a no subestimar la música Rap que, gracias a su atractivo, está implementando una nueva forma de apasionados por la escritura sobre la vida de muchos adolescentes. De hecho, la narración de rima es uno de los raros recursos que realiza la tarea de la escritura como una herramienta para la transmisión de mensajes. Consciente de todo esto, se debe reconocer en la música Rap una función pedagógica y social capaz de desarrollar habilidades transversales.

Por lo tanto, <code>FAPKOUR</code> se propone como un camino metodológico y experimental que surge de la necesidad de procesos de estructura de aprendizaje que siempre han sido llevadas a cabo de forma voluntaria, sin ser estructurado. Los monitores o animadores tendrán el papel de facilitadores en las fases de aprendizaje, la animación de la formación de los niños a través del desarrollo y la animación de actividades teóricas y prácticas. De esta manera será posible construir un camino que puede ser utilizado en otros contextos y en las sesiones futuras, y que facilite los cambios a los que las prácticas de Parkour y Rap están constantemente sometidas.

Los objetivos del Proyecto son: proporcionar a los jóvenes una mayor conciencia de su potencial, la posibilidad de la redención y el espíritu de iniciativa, fomentando su participación en la mejora de los lugares de la ciudad, explotando su creatividad para generar (desde y para ellos) mensajes y prácticas inclusivas. El lugar elegido es el "camino", como un lugar pedagógico donde se reúnen los jóvenes y las relaciones de experiencia con sus compañeros y con el medio ambiente en un sentido general. Por lo tanto, AAPKOUR tiene como objetivo proporcionar y promover la emancipación juvenil, dando un sentido de pertenencia en estos lugares de reunión que les permita experimentar con nuevas prácticas de la ciudadanía activa, a través de una forma diferente de usar y vivir el camino.

## 3. ESTRUCTURA Y CALENDARIO DEL PROYECTO

La estructura de las actividades de proyectos diseñados para alcanzar los objetivos identificados se modeló de acuerdo con las directrices de referencia de Erasmus+ que proporcionan para:

- Realización de Intellectual Outputs (IO)
- Actividades de formación funcionales para la producción de IO
- Difusión de los resultados, incluso a través de eventos multiplicadores en los países socios.

Encuentro entre los socios del proyecto para la implementación de acciones de manejo, investigación y producción

## 3.1 Intellectual Outputs

En la fase de diseño, se tomó la decisión de crear productos funcionales no sólo para el establecimiento de métodos de referencia para la educación y el trabajo con los jóvenes, sino también para la difusión de los resultados que tuvieron el valor añadido de favorecer, en una perspectiva más amplia, la creación de redes entre los profesionales individuales y organizaciones que normalmente operan en las áreas de aprendizaje, las artes y la inclusión social.

En consecuencia, se estableció la producción de la siguiente IOs, conceptualmente relacionados con las dos direcciones del Proyecto: la metodológica y la de difusión.

	INTELLECTUAL OUTPUTS
پ	NEED ANALISYS
GICA	CURRICULA
DOOLC	DIDACTIC MATERIALS
METHODOLOGICAL	GUIDELINES
=	E-LEARNING PLATFORM AND REPOSITORY
= =	EDU-DOCUFILM
DISSEMI	WEBSITE & SOCIAL MEDIA
6 2	SOCIAL PLATFORM

Salidas intelectuales

## Los productos metodológicos

- Análisis de las necesidades.
- Los planes de estudio.
- Materiales educativos.
- Plataforma de teleformación y materiales repositorios.
- Directrices generales.

Las directrices metodológicas se basan en esquemas de entrenamiento funcional a ellos (los Planes de Estudio) y respaldada por referencias materiales educativas que, desde que se conectan a las actividades performativas corporales, se han concebido esencialmente como ejercicios performativos basado en el Rap y el Parkour.

Además, se ha creado una plataforma de formación electrónica multilingüe para funcionar tanto como herramienta de interacción entre los participantes en las actividades de formación, como depósito de materiales de enseñanza (archivos de texto, vídeos, manuales, imágenes, artículos ...).

## Difusión

- Edu-película documental,
- Sitio web y página de Facebook.

Estos productos se han estructurado para los fines habituales de información, comunicación, difusión y mejora de proyectos Erasmus+.

La película documental también presenta aspectos de apoyo a la metodología, a través de la narrativa y con los ejercicios que se realizan durante los talleres y curso, que pueden ayudar a entender mejor la formación propuesta.

#### 3.2. Actividades de formación.

El objetivo principal de las actividades de formación era poner a prueba la metodología AAPKOUR que estaba siendo creada por el equipo de investigación en la fase de ejecución.

Su primera aplicación se llevó a cabo del 9 al 13 de agosto de 2019 en un curso de AAPKOUR celebrado en Roubaix (FR) en la asociación Parkour59 donde asistieron 9 jóvenes de los tres países socios.

Uno de los resultados del curso se presenta con un video realizado por los participantes con la colaboración de Damas, una asociación cultural de la ciudad de acogida especializada en la difusión de la música Rap: https://bit.ly/2RISKRm.

La actividad sirvió a los investigadores y los formadores implicados para probar el método y recibir información útil para su mejora.

Los resultados fueron discutidos en un taller reservado para los técnicos de la asociación que se celebró en Loreto (I) en octubre del mismo año. Este evento también sirvió para capacitar a las personas que, en el futuro, van a utilizar la metodología en las organizaciones de los cuatro socios del proyecto.

Un último curso para jóvenes italianos, franceses y portugueses se llevó a cabo en febrero en Portugal con el fin de validar definitivamente el AAPKOUR como ejemplo de buenas prácticas a nivel metodológico.

## 3.3. Difusión y eventos multiplicadores

Las principales herramientas que se utilizan para obtener información, comunicación, difusión y explotación de los resultados fueron las siguientes:

- Página web del proyecto,
- Pagina de Facebook,
- Edufilm-documental.
- Eventos multiplicadores.

## Sitio web, página de Facebook y la Plataforma Social TELL ME

Al sitio web (<u>www.ЯAPKOUR.com</u>) se le dio el papel de una descripción breve de los diversos componentes de diseño, mientras que la página de Facebook sirvió para difundir el proyecto, especialmente en el grupo de jóvenes.

El uso de TELL ME Plataforma Social (<a href="https://social.tellmeproject.com">https://social.tellmeproject.com</a>), configurado con un anterior proyecto Erasmus+, en cambio, se considera como un servicio de información y comunicación útil para el establecimiento de una red de organizaciones y operadores individuales que buscan y ofrecen oportunidades para la inclusión social y el aprendizaje.

Al registrarse en el Social TELL ME es posible:

- Mostrar sus habilidades e intereses
- Informar y aprender sobre los proyectos en curso en toda Europa
- Informar y aprender acerca de los eventos individuales (espectáculos, talleres, conferencias, exposiciones ...)
- Proponer la búsqueda de socios para nuevos proyectos a implementar
- mantenerse al tanto de las llamadas publicadas en los diversos programas de la Unión Europea.







1 - Roubaix (FR) - 9-13.08.2019

## Edufilm documental

Esta es una importante herramienta de difusión diseñada, sobre todo, para llegar a una amplia audiencia de espectadores, incluso a través de la distribución on line. A través de este producto, tenemos la intención de comprender con facilidad el proceso del proyecto y sus momentos clave, el tipo de investigaciones llevadas a cabo, así como describir las dificultades encontradas durante el curso.

La película documental no se centra sólo en la narración de los momentos más desarrollados de los productos intelectuales del proyecto, sino también en

los lugares que fueron sede de esta investigación, sus creadores y los que la han desarrollado.

El valor educativo del edufilm se plantea como una herramienta visual que dé ideas y apoyo al resto de productos metodológicos del proyecto.

Esta toma de conciencia quiere ser una obra visual que permita a todas las personas a entender el espíritu del\_AAPKOUR y empatizar o identificarse con las personas que han experimentado el proyecto. Y desde una perspectiva más amplia, de inspiración para aquellos que trabajan en sectores diversos con especial atención a los de aprendizaje, inclusión social y actividades performativas.

## Eventos multiplicadores

Este tipo de evento es apoyado por Erasmus+, sobre todo, recogiendo entre sus objetivos tanto generales como específicos, el difundir e ilustrar las OI, recoger opiniones útiles para la mejora y sostenibilidad de la propuesta, crear nuevas oportunidades para la colaboración y la aplicación de nuevas ideas.

Los eventos fueron programados en los tres países socios: en Covilhã para Portugal, en Roubaix y Estrasburgo para Francia y en Loreto y Bolonia para Italia.

El formato ideado para su programación se basa en una reunión dedicada a los trabajadores juveniles, animadores y organizaciones, en un suceso (rHappening y FestiVAULT) para los jóvenes y en la proyección de la película documental.

## 3.4. Reuniones de equipo.

Durante el desarrollo del proyecto, hubo varias reuniones de trabajo de los grupos de investigación y el Comité de Dirección, tanto por videoconferencia como en los sitios asociados. De las presenciales, tres tuvieron lugar en Italia, una en Portugal y otro en Francia.

En muchos casos se organizaron las reuniones en conjunto con talleres, cursos y eventos multiplicadores. De esta manera, por una parte, la visibilidad de las actividades en el territorio de acogida y en los medios de comunicación se vio reforzada y, por otro, los técnicos pudieron discutir y evaluar los resultados de las acciones más importantes del proyecto.

## 3.5. Cronología del proyecto.

El proyecto se puso en marcha el 1 de septiembre 2018 (véase la figura 2). El primer mes fue utilizado en la realización de los trámites preliminares con la Agencia Nacional Erasmus+ portuguesa y en la organización de la reunión de lanzamiento que tuvo lugar en Bolonia (I) en el mes de octubre siguiente.

Posteriormente, los grupos de trabajo se concentraron en la producción de los programas, la plataforma de e-learning y las Webtools (herramientas para la web) que se discutió en varias sesiones por videoconferencia hasta llegar al diseño de su primera versión en el verano 2019.

A continuación, las actividades de formación dirigidas a los jóvenes (Agosto en Francia: Roubaix) y técnicos (octubre en Italia: Loreto) de los socios del proyecto sirvieron para una primera difusión de la herramientas y metodología como prueba útil para su mejora, que llevó a la producción de la versión final de los productos intelectuales y el inicio de la campaña de difusión en Francia, Italia y Portugal.

RAPKOUR PROJECT TIMETABLE																						
Period		20	18							20	119								20	20		
Activity	8	0	N	D	J	F	М	Α	М	J	J	Α	8	0	N	D	J	F	М	Α	М	J
Meetings			1									FR			1			P				1
Need Analisys						Fin.																
Curricula									v. ß		v.1			v.2				Fin.				
Learning Materials									v. ß		v.1			v.2				Fin.				
Guidelines									v. ß		v.1			v.2				Fin.				
E-Learning Platform																		Fin.				
Training events												FR			1			Р				
Website and Facebook page															Fin							
Edu-Docufilm																		×1			Fn	
Multiplier Events																		P			FR	1

Figura 2 - Tiempo de diseño. Por cierto, las siglas de los tres países para la localización de reuniones, actividades de formación y eventos multiplicadores: Francia, Italia y Portugal.

## 4. LOS SOCIOS.

La asociación AAPKOUR se compone de cuatro organizaciones, incluyendo ASTA, el líder del proyecto, cuyo perfil ya se ha descrito anteriormente.

Tres de los socios han estado trabajando juntos a nivel europeo durante algún tiempo. De hecho, además del proyecto AAPKOUR, ASTA y las dos instituciones italianas gestionan conjuntamente tres proyectos europeos:

- Erasmus+ KA2 EDA 2019: ESCAPE Fomentar el uso de artes escénicas en la educación de los presos para el uso de las artes escénicas para apoyar la educación de los ciudadanos privados de libertad.
- REC PROGRAMA (Derechos, Igualdad y Ciudadanía) de 2019: ACEP PROFUNDO - Desarrollo Emocional Educación Caminos y Arte Terapia centrada Servicios contra la violencia de género para el uso de la terapia del arte y la educación emocional en apoyo a las víctimas de la violencia.
- Erasmus+ KA2 EDA 2016 DIME Teatro para la Educación y el Aprendizaje, Alfabetización de migrantes en Europa (www.tellmeproject.com), para el uso del teatro para el apoyo de la alfabetización lingüística y matemática de las personas migrantes.

Con este último proyecto, los tres socios se adjudicaron en 2019 el Sello Europeo de las Lenguas establecido por la Comisión Europea y el Premio Confucio de la alfabetización de la UNESCO, financiado por la República Popular de China.

## Fédération de Parkour (FPK), Estrasburgo (Francia).

FPK es un organismo nacional que tiene 30 asociaciones de toda Francia y que reúne a la comunidad francesa de Parkour y Freerun, más el apoyo de organizaciones independientes y *traceurs*. Convencido por los beneficios de esta actividad, FPK busca desarrollar el Parkour no sólo para pequeños grupos de jóvenes atléticos, sino para todo el mundo, desde niños y niñas hasta personas mayores, sanas o con movilidad reducida.

FPK organiza cada año varios eventos de Parkour por toda Francia que reúne a cientos de practicantes, ayuda a las organizaciones jóvenes de Parkour a desarrollarse, propone cursos de formación para convertirse en Parkour experimentados, y es un órgano de representación sobre el Parkour ante todas las autoridades francesas, a nivel local y a nivel nacional por ministerio francés.

El Parkour nació en Francia y, por tanto, se consideró importante la participación en el proyecto de una de las entidades más importantes de Parkour en el mundo.

## Associazione Nuovi Linguaggi (ANL), Loreto (I).

ANL ha sido elegido porque tiene una larga experiencia en las artes escénicas con especial atención al campo teatral, tanto por lo que se refiere a la producción de espectáculos como a la enseñanza.

La asociación Marche también tiene amplias competencias en la enseñanza y en la producción audiovisual y el cine (su principal tarea en el proyecto):

En 2017, el nuevo IMAIE, la Unión Italiana de Cine y Televisión intérpretes, fue nombrado para gestionar un taller específico para los actores europeos. Anualmente organiza un curso de cinematografía. Su presidente es director de cine y de teatro.

## Nuovo Comitato il Nobel per i Disabili (CND), Gubbio (I)

El Comité fue fundado por el famoso actor, director y escritor teatral Dario Fo con los fondos obtenidos del Premio Nobel de Literatura en 1997 para las personas desfavorecidas.

Durante más de veinte años, la CND ha estado trabajando para las personas con discapacidad, migrantes, jóvenes en situación de riesgo y otros grupos en condiciones de desventaja social y / o económica.

Un papel muy significativo ha sido el de la Cooperativa RUMBOS en Sevi-

lla (<u>www.rumbos.org</u>) que contribuyó al ofrecer sus habilidades metodológicas relacionadas con la educación emocional y la ampliación de la difusión del AAPKOUR en España y al idioma español.

La contribución de las DAMAS (<u>www.da-mas.com</u>) y Parkour59 (<u>www.parkour59.com</u>), dos asociaciones locales que se ocupan de la difusión de Rap y Parkour entre los jóvenes, fue una ayuda valiosa en el evento celebrado en Roubaix.

## 5. EOUIPO DE PROYECTO

## AlbiSTA (P)

## Sérgio Manuel Pereiro Novo

Administrador de proyectos, investigador, coordenador

## novo.sergio@gmail.com

20 años de carrera en el arte del teatro/entrenamiento, como director, actor, diseñador, entrenador y maestro... responsable de numerosos proyectos desarrollados a nivel nacional e internacional.



Sérgio Novo - Project manager and researcher

Associazione Nuovi Linguaggi (I)

Andrea Anconetani

Administrador de proyectos, investigador, entrenador, cineasta

## a.anconetani@nuovilinguaggi.net

Pedagogo, actor, director de teatro y cine, director del proyecto y profesor de programas de la UE en el ámbito de la educación de adultos y la formación profesional con conocimientos acreditados por la región Marche.



Andrea Anconetani - Project Researcher

## Fédération de Parkour (FR).

#### Maïa David

Comunicación y Gerente de Proyectos maia.david34@gmail.com

Se graduó en la Maestría de Mediación Cultural y Comunicación Internacional. Comunicación y Directora de Proyectos en el campo de las artes escénicas. Miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Francesa de Parkour.

## **David Pagnon**

Científico, especialista en Parkour david.pagnon88@gmail.com

Ingeniero de investigación en el campo de la biomecánica y la visión artificial, profesor asociado de la Universidad de Ciencias del Deporte en Grenoble.

Traceur e intérprete artístico, secretario de la Federación Francesa de Parkour y miembro de su comité ejecutivo desde 2009.



David Pagnon - Researchers

## Nuovo Comitato il Nobel Per i Disabili (I)

## Nazzareno Vasapollo

Director general del proyecto

## vasapollo@gmail.com

Con más de 25 años de experiencia como diseñadores y gestores de proyectos financiados por diversos programas de la UE en Francia, Alemania, Italia, Letonia, Portugal, Rumania, España. Ganador con el proyecto DIME de la etiqueta europeo de las lenguas y el Premio UNESCO-Confucio.

Evaluador experto de la Cultura de la UE, COSME y Erasmus Agencias+ (Portugal).



Nazzareno Vasapollo - Project manager

## Rumbos (ES)

#### Almudena Serra González

Investigadora, coordinadora.

## almaserra@rumbos.org

Psicóloga, antropóloga, profesora de música, e investigadora social.

Especialista en Educación Emocional, Psicoterapia Gestalt, Bioenergética y el procesamiento del duelo. Directora del Máster en Educación Emocional de la Universidad Pablo de Olavide y colaboradora de varias universidades españolas. Presidenta de la Cooperativa Rumbos. REE.



Almudena Serra Gonzales - Researcher

## Otros colaboradores en la realización del proyecto:

- Luisa Antonangeli, Associazione Nuovi Linguaggi Loreto (I),
- Eugenio Criscuolo, Association of Intercultural Mediators, Cluj (RO),
- Samuel Chaves Díaz, Rumbos Sevilla (ES),
- Larbi Liferki, Parkour59 Roubaix (FR),
- Sacha Lemaire, Fédération de Parkour Estrasburgo (Francia),
- Paulo César Massano, Da-mas Roubaix (FR),
- Gomes Pereira Vera Alexandra, ASTA (P),
- Marco Refe, Associazione Nuovi Linguaggi Loreto (I),
- Rabasquinho Ribeiro Diogo, ASTA (P),
- Magdi Sobih, Nuovo Comitato il Nobel per i Disabili Gubbio (I).

## Gracias a:

- Simona Bruni, Cooperativa CSAPSA Bolonia,
- Manuel Simoncini (Kyodo), Rapero Bolonia.

## **PARTE II**



## ANÁLISIS DEL CONTEXTO. JUSTIFICACIÓN DEL MODELO DE INTERVENCIÓN.

Por Sergio Manuel Pereira Novo y Almudena Serra

## 1. SITUACIÓN ACTUAL EN LOS JÓVENES, VALORES Y CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN. PERSPECTIVA EUROPEA.

Según el último informe de Eurostat (2015)<sup>2</sup>, "Ser joven en Europa hoy" la población juvenil está cambiando en los últimos años en relación con los índices de población, acceso al estudio, movilidad, independencia y calidad de vida. Siendo la disminución de la población un problema generalizado en relación con el envejecimiento social y las consecuencias que de éstas se derivan, existen otros temas relacionados directamente con esta franja de 15 a 29 años. En primer lugar, uno de los temas más preocupantes son los niveles de absentismo escolar cuyo nivel de análisis se establece en torno a los índices de matriculación que ronda el 42% en Francia, 40,7 en Italia y 43,9% en Portugal<sup>3</sup>, dándose un nivel medio de absentismo en los diferentes países, problema que preocupa a los diferentes gobiernos. Por otro lado, en los objetivos identificados en la estrategia Europa 2020, se adoptó un conjunto de medidas a nivel de la Unión Europea en relación con el empleo juvenil que incluye medidas para asegurar la inserción laboral y la educación continua. En 2013, a nivel europeo, las tasas de paro juvenil se situaban en torno al 23% en Italia, 12% en Francia y Portugal 14%, yendo en aumento en los últimos 5 años.

Todos estos factores influyen en la calidad de vida y la salud en general de la etapa juvenil, diferenciando el periodo de adolescentes de entre 14 y 17 años y la juventud entre 18 y 29 años. La tardía inserción en el empleo, los índices de absentismo escolar y desmotivación, además de la introducción de los medios de comunicación y tecnologías de videojuegos extendida en un 90% de la población europea, da lugar a una preocupante situación de la juventud cuyos

<sup>2</sup> Eurostat, 2015, Siendo joven en Europa hoy. ISBN: 978-92-79-43243-9

<sup>3</sup> Ibídem.

objetivos, para el 2020, es generar un marco de sensibilidad educativa para la prevención de la salud en relación con los hábitos de vida no saludables, el uso positivo de las redes sociales, por parte del *gobierno*, educadores, padres, medios de comunicación, la industria y todos los demás actores relevantes.<sup>4</sup>

En relación con la situación emocional de los jóvenes, los datos ofrecidos por entidades europeas argumentan que el suicidio es la segunda causa de muerte en esta edad por detrás del cáncer con una tasa del 2,5 veces más por encima del resto de edades de la población. Dentro de las causas comunes está la depresión juvenil, los trastornos mentales o traumas ocurridos durante el desarrollo.

Todos estos factores dan lugar a considerar a la adolescencia y, en extensión, a la población juvenil, como una etapa vulnerable a nivel social por las características propias descritas con anterioridad y por los cambios a nivel fisiológico, por el propio desarrollo evolutivo de esta edad y sus consecuencias a nivel familiar y social.

Por ello, se hace indispensable desarrollar programas preventivos de formación y acompañamiento en estas etapas sensibles para fomentar competencias y capacidades que ayuden a aquellos chicos y chicas que puedan presentar problemas conductuales, hayan tenido dificultades o, simplemente, quieran desarrollar aquellas actitudes que les ayuden a sentirse mejor, más felices y a gusto con ellos mismos y con su entorno.

Todos estos factores influyen en la calidad de vida y la salud general de la etapa de la juventud, diferenciando el periodo de los adolescentes entre 14 y 17 años y jóvenes entre 18 y 29 años. La tardía inserción laboral, la alta tasa de desempleo, el absentismo escolar y la desmotivación, además de la introducción de los medios de comunicación y tecnologías de videojuegos extendidas en un 90% de la población europea, da lugar a una situación preocupante de los jóvenes cuyos objetivos, en 2020, es generar un marco de la sensibilidad educativa para la prevención de la salud en relación con los hábitos no saludables de estilo de vida, el uso positivo de las redes sociales, por parte del gobierno, educadores, padres, medios de comunicación, la industria y todos los demás agentes pertinentes<sup>5</sup>.

Además, este malestar global de las poblaciones jóvenes para adaptarse al mundo moderno, para encontrar su papel en la sociedad, los hace particularmente vulnerables a los efectos negativos de la falta de actividad física. El sedentarismo es una verdadera plaga para la sociedad moderna, que tiene consecuencias dramáticas en términos de salud física y mental. Un estilo de vida sedentario a menudo conduce a la inactividad física<sup>6</sup>, Definida como un índice de

<sup>4</sup> Ibídem

<sup>5</sup> Ibídem

<sup>6</sup> Ainsworth BE; Haskell, WL; Leon, AS; Jacobs, DR; Montoye, HJ; Sallis, JF et Paffenbarger, RS 1993. «compendio de las actividades físicas: clasificación de los co-

la actividad física que no exceda de 1,5 MET (equivalente metabólico de tareas, medida de la intensidad de una actividad determinada) por día, como la posición sentada prolongada, frente al 3,3 MET para caminar y 7 para correr. Por ejemplo, en una base diaria se mantiene la posición de sentado durante varias horas, por ejemplo, durante el horario escolar, lo que puede llevar a aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y, de forma mantenida en el tiempo, diabetes, obesidad o patologías cardiovasculares<sup>7</sup>. Aunque no está documentado como trastornos físicos, el efecto del sedentarismo prolongado también altera en gran medida las habilidades cognitivas y de sociabilidad<sup>8</sup>. Promover nuevas formas de prácticas físicas que incluya actividades lúdicas a largo plazo también ayuda a la lucha contra el comportamiento sedentario. Por lo tanto, la actividad física se puede utilizar como un agente terapéutico, siendo una de las maneras más eficientes de evitar problemas fisiológicos, psicológicos y sociológicos. En particular, las actividades donde se mezclan aspectos culturales y exploratorios, como Parkour, son recomendables. Este proyecto busca proporcionar pistas para la combinación de dicha actividad deportiva con los grandes efectos de la música y la creatividad del Rap, lo que ayudará al compromiso de los jóvenes con la actividad física diaria y la promoción de la enseñanza del deporte para el bienestar de estas poblaciones en edad especialmente vulnerables.

## 1.1 Jóvenes vulnerables. Análisis específico de variables.

El rango de edad que comprende la juventud y sus características socioculturales supone una amplitud difícilmente abarcable desde el proyecto de intervención del AAPKOUR. Por ello, se ha definido una serie de variables para el diseño concreto de necesidades y consiguiente propuesta de trabajo.

## 1.1.1. Rango de edad y sexo.

El grupo diana se centra en dos edades principalmente en las siguientes categorías incluyendo a chicos y chicas como beneficiarios del programa.

- A. Adolescentes de 14 a 18 años.
- B. Jóvenes de 18 a 30.

stes energéticos de actividades físicas humanos», Medecine ciencia Deportes Exercice, n $^{\circ}$  25, pp 71-80

<sup>7</sup> Katzmarzyk et al. (2009). Sentado tiempo y la mortalidad por todas las causas, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Med Sci Sports Exerc 41, 998-1005 y Tremblay et al. (2010) Las implicaciones fisiológicas y de salud de un estilo de vida sedentario. Appl Physiol Nutr Metab 35, 725-740.

<sup>8</sup> Magnon et al. (2018) el comportamiento sedentario en el Trabajo y el funcionamiento cognitivo: una revisión sistemática. Heal delante público 6, 239.

## 1.1.2. Perfil social y cultural.

Con respecto a estas variables, se va a trabajar con adolescentes y jóvenes con una variedad amplia, ya que los criterios específicos están relacionados con variables personales más que socioculturales. Por tanto, estas características no serán determinantes, pudiendo pertenecer a colectivos con mayor o menos nivel de riesgo social, nivel económico alto, familias estructuradas o no estructuradas, colectivos de inmigrantes, autóctonos... Es decir, no se va a centrar la intervención en chicos o chicas con un perfil en riesgo social a nivel estructural, pudiendo ser partícipes aquellos que, sin estarlo, cumplan los criterios de "riesgo" a nivel emocional.

#### 1.1.3. Perfil emocional.

Esta variable es la más importante en la selección del grupo de beneficiarios al que se va a destinar el proyecto. Las características generales de las que se partirá el análisis están relacionadas con:

- Desmotivación o abandono de los estudios.
- Problemas de comportamiento en relación con las relaciones sociales:
- Introversión, desánimo, timidez...
- Extroversión, falta de control, problemas de regulación emocional.
- Problemas en el cumplimiento de normas sociales con la autoridad, familiares o, en el caso de estar estudiando, con los profesores del centro.
- Problemas de autoestima y autoconcepto. Dificultades en el desarrollo normalizado de hábitos saludables en las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Se podría establecer un paralelismo con la jerarquía de necesidades de Maslow<sup>9</sup>. Suponiendo que se satisfacen las necesidades básicas, etapas psicológicas y autorrealización que todavía no se han construido. Uno puede suponer que el Rap y el Parkour ayuda en este sentido, como veremos en las próximas partes de este documento.

<sup>9</sup> Christopher D. Green Una teoría de la motivación humana AH Maslow (1943) Universidad de York, Toronto, Ontario. Originalmente publicado en Psychological Review, 50, 370-396. <a href="http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm">http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm</a>



Jerarquía de Necesidades de Maslow

Fuente https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\_de\_Maslow

El APKOUR tiene un enfoque psicoeducativo en el acompañamiento y la prevención de las situaciones de conflicto emocional, tales como las que se han descrito, de forma que, aunque las consecuencias del trabajo sean terapéuticas, el campo desde el que se interviene no es psicológico, ya que será Rap y el Parkour las disciplinas a través de las cuales se pretende desarrollar las competencias emocionales resilientes para un óptimo desarrollo de las capacidades y la salud en general. Por lo tanto, se describen las características del marco educativo de la que se va a trabajar de manera que, en consecuencia, se extraen las características de la población a la que van destinada cumpliendo, aquellas variables que se han definido en esta sección.

## 2. ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA EN LA JUVENTUD?

El concepto de Resiliencia del ingl. *resilience*, y del latín *resiliens*, *-entis*, es definida como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa<sup>10</sup>. Desde el punto de vista psicoeducativo, la resiliencia es entendida como la capacidad de los seres humanos de adaptarse positivamente a situaciones adversas<sup>11</sup>. La resiliencia no es tanto un "estado" sino un conjunto de competencias y procesos que hace que las personas desarrollen la capacidad de sobreponerse, restaurar o superar situaciones que han sido adversas o que pueden llegar a serlo tanto a nivel social

<sup>10</sup> Real Academia de la lengua Española. Definición de Resiliencia. 2018

<sup>11</sup> Fleming, John; Ledogar, Robert J (octubre de 2008). «Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research» [Resiliencia, un concepto en evolución: revisión de la literatura relevante sobre la investigación aborigen]. Visto en Wikipedia 11/02/2019.

como cultural, incorporando tres de sus perspectivas básicas: la resiliencia como «compensación», «como protección» y «como un desafío 12». Hay procesos educativos que están enfocados en el desarrollo de esas actitudes resilientes para el bienestar personal y el desarrollo de la capacidad de adaptarse o llegar a tener éxito de una forma aceptable en la sociedad. Sobre todo, teniendo en cuenta la situación actual descrita a nivel europeo y, en concreto, en los países participantes de este programa.

Según el psicólogo Santiago Cid Paz<sup>13</sup> diferentes investigaciones con respecto a las competencias resilientes, las características comunes que presentan las personas son:

- Presentan expectativas ajustadas y realistas ante un momento difícil o una situación adversa.
- Valoran los hechos de una manera razonada.
- Mantienen la capacidad de afrontar la situación con las capacidades que tienen.
- Manejan con calma emociones y sentimientos negativos.
- Muestran flexibilidad para adaptarse a nuevas situaciones que les surgen y que requieren de un cambio.
- Son constantes con todas aquellas tareas que inician y llevan a cabo.
- Poseen una paciencia adecuada para tratar y superar las situaciones límite.

Según el "Instituto de investigación, innovación y experiencia en psicología. Área humana"<sup>14</sup>, existen una serie de "elementos resilientes" que influyen en los hábitos de estas personas que desarrollan estas capacidades:

- 1. Autoconocimiento y autoestima
- 2. Empatía
- 3. Autonomía
- 4. Afrontamiento positivo de la adversidad
- 5. Conciencia de presente y optimismo
- 6. Flexibilidad y Perseverancia
- 7. Sociabilidad

\_

<sup>12</sup> Cyrulnik, B. (2010) La resiliencia: estado de la cuestión. La resiliencia: resistir y rehacerse. Editorial Gedisa.

<sup>13</sup> Centro de Psicología Santiago Cid. (2018) Definición de resiliencia: ¿Qué es y cómo ser resiliente? <a href="https://www.psicologoenmadrid.co/resiliencia.definicion/#Caracteristicas\_y\_habito">https://www.psicologoenmadrid.co/resiliencia.definicion/#Caracteristicas\_y\_habito</a> s de las personas resilientes.

<sup>14</sup> Perea, R. (2017). La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla? https://www.areahumana.es/resiliencia/#Las-8-cualidades-o-atributos-de-lapersona-resiliente.

## 8. Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre

Es por ello por lo que todo proceso educativo enfocado al desarrollo de competencias resilientes debe enfocarse con el objetivo de conseguir que los participantes incorporen, a través de su aprendizaje experiencial, estas aptitudes en su imaginario emocional, influyendo en su entorno y propia salud mental.

# 3. LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO PSICOEDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA DE LOS JÓVENES. EXPERIENCIAS CLAVE.

A continuación, se exponen entrevistas realizadas a personas referentes en el campo del Parkour y del Rap como ejemplo de trayectoria vital:

Entrevista con Larbi Liferki: "El control de nuestros cuerpos y nuestras ciudades" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BL9vLp0o618">https://www.youtube.com/watch?v=BL9vLp0o618</a>

"Estoy aquí para hablar no sólo de mi experiencia, mis "ParKours" en francés, sino también acerca de cómo esta experiencia del Parkour ayudó a los jóvenes a superar los obstáculos de la vida.

Crecí en un barrio pobre y muy a menudo me sentía ansioso. Durante mucho tiempo yo creía que los problemas venían de los demás. Pensé que tenía que ser físicamente más fuerte que el otro para encontrar la libertad.

Después de llegar a ser el mejor en los deportes de combate, me di cuenta que me sentía más seguro de mí mismo. Sin embargo, todavía me sentía preso. Fue entonces cuando mis amigos y yo empezamos a ponernos desafíos en forma de superar obstáculos. Poco después oí hablar de de los Yamakasi y David Belle. Fue una revelación.

Esto nos llevó a viajar en Francia como si estuviéramos en el extranjero, para conocer una nueva arquitectura y nuevas personas. Nos dimos cuenta de que no sólo los obstáculos físicos podrían superarse, la misma mentalidad se podía aplicar a un examen, al trabajo, a la vida, a la pareja ... Luego aprendí acerca de los valores de la disciplina: "ser fuerte para ser útil" que es más de lo que significa "ser fuerte sólo para ser fuerte".

Más Adelante miré hacia atrás y vi lo que había hecho y, más importante aún, vimos a todos aquellos jóvenes a los que habíamos inspirado y que estaban haciendo lo mismo que nosotros. ¿No era esto útil? Y nos planteamos que los jóvenes debían ser entrenados, porque no queríamos que se lesionasen por culpa nuestra. De esta forma nos convertimos en entrenadores.

¡Parkour es una gran herramienta! Se puede practicar en tu propia ciudad, incluso en las más desfavorecidas, ya que no es necesario ningún material, hay algo artístico al respecto. Utilizamos el Parkour para unir el deporte y la cultura, y entrenamos a nuestros jóvenes para que pudieran hacer un recorrido por la

ciudad, para hacer bóvedas impresionantes y manifestarse públicamente sobre los edificios históricos allí.

Pero ¿Qué pasa con el deporte y la integración social? Ahora trabajo para la integración de los atletas, que tienen todas las habilidades y valores para dedicarse a un trabajo que deseen. ¡Aquí es donde estoy ahora, y aún queda mucho por hacer!"

 Entrevista con Naïm L1. Traceur de Parkour y rapero https://www.youtube.com/user/l1consolable/playlists

"La primera vez que descubrí el Rap fue como un niño pequeño. Inmediatamente me encantó cómo el flujo y el lenguaje fueron utilizados como una herramienta para llevar un mensaje político.

Llegué al Parkour más tarde, y me sedujo en su mayoría por la estética. Flujo, precisión, potencia, todos los animales salvajes se unían en el Parkour. Sólo más tarde me di cuenta de que la apropiación de la ciudad, usada de la manera para la que no había sido construida, también era una posición política fuerte. Sorprendentemente, el primer vídeo que hice fue sobre Parkour "Parkour, literalmente"<sup>15</sup>. Que hice como recopilatorio y también escribí algunos artículos como activista contra la competencia, parques Parkour, etc. Ahora estoy, sobre todo, haciendo Rap. Estoy con una producción muy amplia habiendo realizado una docena de discos, sobre todo acerca de mis puntos de vista político y tratando de crear siempre algo insólito.

Ahora y con una perspectiva más amplia, yo creo que el Parkour y el Rap comparten mucho:

- Es necesario conformarse con lo que se tiene. Los raperos no tenían ningún material, por lo que tuvieron que ser creativos con lo poco que podían conseguir o, a veces, robar. Y no hay material necesario para el Parkour, ni en términos de equipamiento personal (sólo los zapatos), ni en términos de material (sólo paredes, muros, bancos...).
- El ritmo, la métrica, el flow, es una preocupación importante en el Rap, así como en el Parkour. Cómo pronunciar palabras o realizar movimientos, cómo poner puntos o sílabas a los movimientos de conexión.
- Los dos se hacen sobre todo en las ciudades, que significa hacer mejor cualquier lugar, aprender a amar el lugar que una vez pudiste llegar a odiar.
- Se comparten valores similares como el respeto a uno mismo, al otro, el medio ambiente, la autodisciplina, el valor de un grupo, etc.
- También hay algo de "secuestro". El secuestro de las ciudades, que no estaban destinadas al Parkour o al uso de palabras del Rap y que ahora suena de una manera inteligente y agradable."

<sup>15 &</sup>quot;Parkour, literalmente" https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo

## 4. RESILIENCIA, JUVENTUD, ARTE Y DEPORTE. PARKOUR Y EL RAP, LA ADAPTACIÓN DEL LENGUAJE URBANO.

El concepto de "AAPKOUR" como método de trabajo es un concepto de nueva creación, diseñado para el desarrollo de este proyecto. Se enfoca como el proceso educativo a través del Rap y el Parkour para el desarrollo de competencias resilientes, de forma que se convierta en una vía de trabajo emocional, individual y colectiva. El arte como medio de expresión ha sido y es una herramienta con un potencial transformador en aquellas edades donde las relaciones, la ocupación de la calle como medio de socialización y la reivindicación identitaria, son elementos inherentes a esos períodos vitales.

Para esto, es imprescindible conocer con antelación las raíces y características del Rap y del Parkour en relación con la educación, para entender la sinergia que, en conjunto, pueden tener de cara al desarrollo de competencias resilientes en jóvenes.

## 4.1 El Rap.

## 4.1.1. Origen y movimientos juveniles.

El Rap es un acrónimo de Rhythm and Poetry en inglés y es una de las 4 disciplinas que componen el Hip Hop, un movimiento musical y cultural nacido a principios de 1970, en Estados Unidos y más precisamente en el Bronx, hacia el final de la guerra de Vietnam.

Inicialmente, fue un movimiento que surgió espontáneamente en contra de la degradación urbana y social. Por lo tanto, como un medio de escapar de la realidad se convirtió a principios de la década de 1980, como el vehículo a través del cual difundir y promover esa realidad y como una herramienta para tratar de mejorarlo.

Sus componentes más significativos son:

- La música Rap, basadas en letras, ritmos y cadencias de origen africano que son interpretados por un MC (Maestro de ceremonias), que aporta su estilo y cualidades personal acompañado de una base rítmica llamada Beat.
- El Grafiti como expresión artística callejera de mensaje reivindicativo e identitario.
- El Breakdance como danza urbana asociada a la cultura hip hop dentro de la que se engloba el Rap.
- El Beatbox como expresión rítmica que se realiza con la boca e imita instrumentos de percusión y ritmos.
- El DJ que se encarga de componer y poner la música que el maestro de ceremonias aporta con su voz.

La fecha de nacimiento del Hip Hop se sitúa en torno al 11 de agosto de 1973, día en que Cindy Campbell, una joven de 16 años de ascendencia jamaicana, organizó una fiesta en Sedgwick Avenida Bronx NY para recaudar el dinero necesario para la compra de ropa para el curso escolar.

La atracción principal de la fiesta era la música de su hermano, Clive, que pasará a la historia luego como DJ Kool Herc, que experimentó con una nueva forma de hacer música. Con un mezclador y dos platillos en los que se interpretaba a la vez el mismo tema, aísla las líneas de tambor y del bajo, creando así los saltos rítmicos del 4/4. Ya en el año 1979 "Placer del golpeador" de la Sugar Hill Gang es conocida en todo el mundo.

Pero sólo más tarde, con "El Mensaje" de Grandmaster Flash & The Furios Five (1982), se añadirá el componente de contenido de denuncia social a las letras del género Rap.

De aquí en adelante, dependiendo del período histórico, el lugar y el origen cultural experimentado, el Rap se transformará adaptándose a la condición del usuario y la variación en latitud y longitud, convirtiéndose en un medio de denuncia social, política y cultural, pero también un medio para presumir, auto-afirmarse y autodisfrute hasta el punto de ser incluso un medio de alivio personal.

#### 4.1.2. El Rap en la actualidad.

Es imposible dar una visión simple y unidireccional del Rap actualmente y, por lo tanto, hacer una categorización universal. Peor aún sería la de juzgar, positiva o negativamente, dependiendo de lo que este movimiento produce. Siendo como la arcilla en las manos de aquellos que utilizan esta disciplina, la música Rap se forma bajo la voluntad del Maestro de Ceremonia, que se convierte de una manera más o menos consciente en portavoz del grupo social o cultural de la que se siente parte.

## 4.1.3 Rap como un medio de expresión y transformación social

Todos estos elementos se convierten en herramientas de enorme poder a la hora de trabajar desde un enfoque educativo ya que engloba, de una forma integral, los siguientes elementos:

- 1. Las relaciones sociales sanas y positivas dentro del contexto musical
- El desarrollo de la identidad de grupo en relación con la reivindicación social ante la inconformidad de diferencias sociales o personales.
- 3. El desarrollo de competencias relacionadas con el uso del cuerpo, el ritmo y el sistema y la voz
- Aumento de la autoestima mediante la exploración y la expresión de la emoción
- 5. El respeto dentro de las normas sociales que rigen el movimiento cultural
- El uso de la creatividad, tanto en la composición de letras y/o música, así como en la expresión corporal a través de breakdance y en la expresión

## pictórica a través de Graffiti

Son numerosas las experiencias que se han realizado en la incorporación del Rap como medio educativo: En 2006, en Alemania, con la "Rap Match Schule" para el trabajo sobre la literatura clásica y el trabajo juvenil. También, "The Rap Canterbury Tales" fue premiado en 2006 por la Universidad de Harvard por ser un programa piloto de enseñanza también de la literatura y juventud. En España, en el 2007 se grabó "Rapsodas en el barrio" para el acercamiento de la enseñanza de la poesía a los estudiantes de secundaria.

El Rap ha sido y es una herramienta de enormes repercusiones en el trabajo emocional de niños y adolescentes con numerosas ventajas desde una perspectiva global.

#### 4.2. Parkour.

## 4.2.1. Origen del Parkour.

Desplazarse libremente por los alrededores siempre ha sido una práctica popular, especialmente entre los jóvenes. Sin embargo, tomó una dimensión completamente nueva cuando se creó el Parkour.

Mientras que el Rap y el movimiento hip-hop tomaron raíces en Nueva York, EE. UU., el Parkour fue creado en los suburbios de París, Francia, por un grupo de nueve hombres jóvenes en la década de 1990. El grupo se hizo llamar "Yamakasi", que puede ser traducido como "espíritu fuerte" en Lingala (una lengua congoleña). Tanto Raymond Belle como su hijo David lo llamaron Parcours (recorrido) y después pasó a llamarse con su nombre actual, Parkour. Por su parte Sébastien Foucan (otro miembro del grupo) utilizó el término *freerunning* para denominar el Parkour en el Reino Unido, aunque luego se utilizó el nombre para denominar una disciplina cuyo objetivo radica en buscar la belleza del movimiento.

Los practicantes de Parkour son "traceurs", a raíz de un nombre de otro grupo de jóvenes David Belle que entrenaba. 16

Las tres variantes tienen diferentes enfoques: "art du déplacement" está más acerca de los valores familiares en una búsqueda común de la libertad de movimiento, mientras que "Parkour" hace hincapié en la disciplina clásica y eficiencia del movimiento, y el estilo "marcha libre" es especialmente sobre la diversión y movimientos acrobáticos libres. Todas las ramas comparten la visión de los obstáculos como una oportunidad para mejorar, tanto en un contexto del deporte como en la vida del diaria.

Al igual que los raperos, los traceurs tienen fuertes valores que intentan pasar a las siguientes generaciones. La disciplina era originalmente no competitiva, ya que el objetivo principal era mejorarse a sí mismo con el fin de "ser fuer-

<sup>16</sup> Fédération de Parkour, 2012 Historia del Parkour https://www.fedeparkour.fr/historique

te para ser útil", como dice el lema del Parkour. Los Yamakasi solían iniciar cada sesión de entrenamiento por un "¡Empezamos juntos, terminamos juntos!", y seguir así las reglas del lema africano "Solos son más rápidos, juntos vamos más allá".

## 4.2.2. El Parkour como medio de expresión y transformación social.

Existen numerosas investigaciones que se han llevado a cabo sobre el Parkour desde el enfoque antropológico, sociológico, educativo y psicológico, entre otros. Los beneficios o contribuciones que puede hacer en relación con la capacidad de recuperación de jóvenes son:

- 1. Desarrollo de una actividad saludable y alternativa a la vida sedentaria y hermética de los jóvenes.
- 2. Una forma de desarrollar la autoestima a través de la superación de los retos personales.
- 3. La identidad de grupo, la confianza y una manera diferente de relacionarse no competitiva.
- Romper las barreras mentales y desarrollar el pensamiento divergente a través de la búsqueda de nuevos caminos que den solución a lo que hay que superar.
- 5. El respeto de la ciudad, el medio ambiente, la naturaleza y el propio cuerpo como vehículo.
- 6. Aprender a desarrollar una imagen saludable de sí mismo, dar a conocer la actividad a otras personas y comunicarse con grupos más amplios. De hecho, debido al hecho de que el Parkour sigue sin ser reconocido, los *traceurs* a menudo tienen que hablar con los vecinos y la autoridad para ser aceptados en el espacio público.

En palabras de Suárez y Fernández Ríos<sup>17</sup>, el Parkour contribuye al trabajo con los jóvenes en relación con las competencias emocionales:

- Actividades como una aventura-desafío
- Asunción de riesgos y toma de decisiones
- El esfuerzo, el compromiso y la participación
- Relaciones de cooperación y sinergias
- Desarrollo de habilidades interpersonales
- Responsabilidad personal y social de cada acción
- Individualización como llave del éxito

<sup>17</sup> Suárez Álvarez, C. y Fernández-Río, J. (2012) El Parkour Como contenido educativo en Educación Primaria A través del Aprendizaje Cooperativo. 8º Congreso de actividades física, Badajoz.

## El desarrollo de la autonomía personal

Las experiencias de Parkour como medio de acompañamiento en el trabajo con grupos vulnerables o jóvenes en general, dentro o fuera de las escuelas, se han multiplicado en los últimos años, incorporándose, incluso, a planes docentes de educadores y educadoras que lo utilizan como innovación educativa para la motivación del alumnado.

## 4.3. Rap y Parkour, introducción al AAPKOUR.

Rap y Parkour, a pesar de tener diferentes orígenes y manifestaciones, dan lugar a frutos similares. Se podría citar el código moral del hip-hop nacido de la nación Zulú<sup>18</sup>como el respeto, reivindicación política, autocontrol, humildad, sinceridad, coraje, honor y amistad.

O algunos valores compartidos por *traceurs* como el arte de decidir por uno mismo, la superación de obstáculos, el arte de conocerse y superar los límites, de ver lo mejor de un lugar determinado y de las personas, el arte de compartir el espacio y tiempo con todo el mundo, de respetar los lugares y la ciudad, el arte de «ser fuerte para ser útil».

Todo lo anterior no quiere decir que el Rap y el Parkour no tengan que hacer frente a los problemas por los que luchaban en sus inicios. Para tomar un ejemplo común en ambas disciplinas, generalmente la diversidad social es difícil de promover y la mayoría de los seguidores son hombres jóvenes procedentes de entornos difíciles o complejos. Son pocas las mujeres raperas que firman con los principales sellos discográficos y la brecha de género tiende a aumentar<sup>19</sup>. Sólo, en 2019<sup>20</sup> el 13% de los miembros de la federación francesa de Parkour eran mujeres. Según Eloïse Bouton, fundadora de <a href="www.madamerap.com">www.madamerap.com</a>, afirma que entre 22% y 37% de letras de Rap son misóginas<sup>21</sup>, y que la violencia es parte de la cultura del Rap (aunque ella señala que es parte de la sociedad en su conjunto). El Parkour también implica sus problemas, a pesar del respeto que se supone que enseña. Por ejemplo, después de la última "Arte Red Bull", se informó de los daños causados en el lugar, Matera, Italia, considerado patrimonio de la Humanidad por la UNESCO<sup>22</sup>. Se podría argumentar que no era

<sup>18</sup> Asociación DA-MAS 2018 historique de l'association DA-MAS http://da-mas.com/association-da-mas/

<sup>19</sup> Fédération de Parkour 2019 Statistiques FPK https://www.addpk.org/viewtopic.php?f=51&t=892#p3588

<sup>20</sup> Ibídem

<sup>21</sup> Mortaigne V. 2019 le Rap n'est pas L'enfer des femmes https://la-fabrique-culturelle.sacem.fr/blog/creation-sacem/le-Rap-nest-pas-lenferdes-femmes

<sup>22</sup> http://www.fedeparkour.fr/news/red-bull-aom-a-matera-choc-des-culturesresponsabilite-des-organisateurs-et-des-traceurs

una competición de Parkour, ya que el Parkour es, por esencia, no competitivo (y sus movimientos tienen muy poco que ver con el movimiento eficiente que recomendaban los fundadores en sus orígenes). Sin embargo, es principalmente lo que lo ve el público. Por lo tanto, se convierte en un problema relacionado con el Parkour.

No obstante, el Rap se convierte en un proceso introspectivo que se manifiesta más hacia una expresión pública, mientras que el Parkour es más una forma de expresión introvertida, que conduce a una introspección sobre y sobre cómo se relaciona uno con su interior. Ambos se complementan en el desarrollo de la conciencia interna y externa. En una visión más general, ambos son una salida para la juventud que ayuda a liberar sus emociones y canalizarlas hacia la consecución de los objetivos educativos o de ayuda que cada uno tiene, lo que resulta especialmente gratificante, aunque implican un gran esfuerzo de concienciación y formación.

A pesar de que es complicado cantar Rap mientras se hace Parkour o saltar mientras se canta (se aportarán propuestas de actividades en el desarrollo del programa), el Rap y Parkour son complementarios y algunas personas se han inspiración en la unión de ambas disciplinas. El rapero español Nach crea, en 2008<sup>23</sup>, una canción llamada "AAPKOUR", y el *traceur* y rapero francés L'1consolable es conocido tanto por su vídeo "Parkour, literalmente<sup>24</sup>" como por su carrera de Rap<sup>25</sup>, que lo han convertido en una influencia con fuertes posiciones políticas.

Desde un enfoque pedagógico, son un tándem muy interesante para el diseño de programas para el desarrollo de competencias resilientes y la modificación del entorno urbano para la mejora de la calidad de vida de los jóvenes, la vida saludable y la reconfiguración de la identidad juvenil.

# 5. REFLEXIONES GENERALES.

Por todo lo descrito en el análisis de la situación actual de los jóvenes y, teniendo en cuenta las peculiaridades que se puedan dar en cada localidad son respecto a factores personales o socioculturales, la propuesta de proyecto que se plantea a continuación pretende ser una alternativa a la mejora de la calidad de vida de los jóvenes. Una propuesta de trabajo que tiene unos objetivos claros para aprender, desenvolverse y generar una identidad transformada que se base en valores comprometidos y motivantes para encontrar un rumbo a aquellas

24 Parkour, literalmente, 2015.https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo

<sup>23</sup> Nach - AAPKOUR (con Cres) 2008 Un día en Suburbia https://www.youtube.com/watch?v=ODzjAOrPIJ8

<sup>25</sup> L'Iconsolable - Chalecos Jaunes, Colère Noire 2019 https://www.youtube.com/watch?v=YQRScjLXP0M

personas que presentan más dificultades, pudiéndose convertir en una propuesta de trabajo futura en tanto en cuanto de convierta en un modelo de trabajo formal que se instaure en entidades que quieran trabajar bajo esta propuesta innovadora.

Se trata de la unión de diferentes disciplinas tanto para ofrecer una propuesta educativa como para dar la posibilidad a que, a través de su puesta en práctica, puedan formarse animadores en esta práctica que puedan ser multiplicadores de esta experiencia con otros jóvenes.

# **PARTE III**



ЯАРКOUR: UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL Y LA RESILIENCIA EN LOS JÓVE-NES.

Por Andrea Anconetani, Sergio Manuel Pereira Novo, David Pagnon, Almudena Serra, Nazzareno Vasapollo

# 1. ¿QUÉ ES EL ЯАРКОUR?

# 1.1 AAPKOUR y valores. Resiliencia y autoestima

Desde un enfoque pedagógico, tanto el Rap como el Parkour son un tándem interesantísimo para el diseño de programas para el desarrollo de competencias resilientes y la modificación del entorno urbano para la mejora de vida de la calidad de los jóvenes, cambios de vida saludables y la reconfiguración de la identidad juvenil actual. Ofrece la oportunidad de trabajar desde un enfoque integral ya que influye, directamente, en el conjunto del desarrollo de los jóvenes a nivel social y personal.

En relación con la resiliencia, AAPKOUR ofrece una propuesta ideal para trabajar sobre las siguientes competencias:

- A nivel físico, el AAPKOUR ofrece un entrenamiento muy completo que promueve el control de la fuerza, la salud cardiovascular y del cuerpo<sup>26</sup>.
- A nivel psicológico, el AAPKOUR ofrece un trabajo de superación y automotivación que ayuda a aumentar la autoestima, ampliar la zona de confort y la satisfacción por la consecución de los objetivos propuestos.
   Todo esto implica el desarrollo de un autoconcepto saludable.
- Desarrollan el pensamiento divergente y la solución creativa de pro-

<sup>26</sup> Grosprêtre S, R leprosos (2016), las características de rendimiento de los practicantes de Parkour: ¿Cuáles son los traceurs? Eur J Sport Sci. 16 (5): 526-35.

- blemas ya que, tanto con el AAPKOUR en el diseño de recorridos nuevos, como con el Rap en el diseño de letras y música, se desarrollan estas competencias de una manera óptima.
- Ambas disciplinas, de forma conjunta, ayudan a desarrollar la capacidad de afrontar situaciones en las que tienen que poner en valía sus capacidades y aprenden a depender de sí mismos y confiar en ellos.
- Todo ello les influye en el manejo de sus emociones perturbadoras: ansiedad, nerviosismo, estrés, miedo, inseguridad... ya que aprenden a gestionarlas en el contexto, fruto de la experiencia que les aporta la confianza en sí mismos tanto por la parte corporal como por la musical, elaborándolas de una forma sana.
- La creatividad también les ayuda a flexibilizar las ideas y adaptarse a nuevas situaciones que necesitan de un cambio de perspectiva y creatividad.
- Desarrolla la constancia para la consecución de sus metas. Tanto a nivel físico con el Parkour (necesitan llegar a su sitio de destino) como en el Rap, crean y realizan su tema, todo ello se convierte en el fruto del trabajo y la perseverancia que desarrollan. Es una manera de aprender cómo afrontar con alegría el esfuerzo.
- Les ayuda a expresarse emocionalmente a través de las letras reivindicativas en las que cuentan lo que sienten de una forma respetuosa y sana, lo que les ayuda a reducir la ansiedad que les puede producir el hecho de vivir situaciones de dificultad social o las características propias de la juventud europea que se explicaron al inicio de este proyecto.
- Desarrolla de forma óptima la conciencia de grupo, la cooperación y la ayuda entre iguales, elemento fundamental de la resiliencia para el apoyo emocional, la conciencia y la empatía.
- Genera la oportunidad de crear una nueva identidad de grupo de forma sana y estable que ofrezca una alternativa a aquellos elementos que pueden asociarse a conductas delictivas o trasgresoras.
- Los chicos y chicas, como grupo, pueden convertirse en líderes positivos de sus comunidades de referencia y crear sinergias educativas sanas con otros chicos y chicas que estén pasando por situaciones de dificultad.
- Es una oportunidad para darle voz a un colectivo que, por sus características propias, es poco escuchado a nivel social, lo que repercute en la puesta en valor de una etapa vital estigmatizada y que necesita de un espacio de escucha que reconozca la valía de los jóvenes y ellos se sientan escuchados.

- Les ofrece una alternativa de ocio y relaciones sociales dentro de su propia ciudad, convirtiéndose en una propuesta sana, responsable y de cuidado que les ayude a aumentar su conciencia social y responsabilidad.
- También, el Rap y el Parkour pueden enseñar habilidades aparentemente no relacionadas con estas disciplinas:
  - A modo de ejemplo, un rapero puede llegar a ser un buen técnico de sonido o un elocuente orador, mientras que un *traceur* se convertiría en un experto preparador físico o un urbanista inspirado.
  - O Ambos podrían convertirse en artistas en diferentes campos o aprender acerca de las herramientas de imagen y vídeo. De hecho, con los últimos avances tecnológicos y la mayor accesibilidad de las cámaras digitales (sobre todo desde los teléfonos inteligentes), pueden hacer video clips para compartir la cultura del Rap como del Parkour.
  - También podría ayudar a los jóvenes a mejorar sus habilidades de liderazgo y toma de decisiones y podrían contribuir a la creación de algunos proyectos relacionados con sus pasiones.

#### 1.1.1. AAPKOUR como medio de transformación social.

EL SIAPKOUR es, por tanto, una gran herramienta para la transformación social de los jóvenes en situación de riesgo o dificultad social.

Es una oportunidad para disfrutar de su barrio y descubrir cómo este lugar que en alguna vez pudo convertirse en un espacio de hábitos poco saludables, puede ser resignificado y apreciado tal y como es e incluso mejorarlo a través de las rutas y usos de espacios. En un sentido más general, les ayuda a participar en la sociedad y ser reconocidos, incluso les da el poder para darle forma a posibles sueños que nunca se hubieran planteado. También facilita el formar parte de una comunidad con otras personas que comparten sus valores e intereses. Una oportunidad para trabajar juntos hacia un objetivo común, y para demostrarse a sí mismos y a los demás que valen más que lo que los medios de comunicación o la sociedad en general dice.

Por otra parte, también aprenden acerca de los límites, tanto en términos de legalidad como los psicológicos o emocionales, ¿Qué es posible? ¿Puedo ir más allá sin hacer daño a mí mismo o hablar sin herir a los demás? ¿Puedo entrenar, o formular las cosas de manera diferente con el fin de superar los límites o debo respetarlos?

# 2. PROGRAMACIÓN GENERAL DE UNA INTERVENCIÓN BASADA EN EL AAPKOUR.

La propuesta didáctica está relacionada con los objetivos y contenidos del proyecto, estableciendo su base en torno a 3 líneas de trabajo: Rap, Parkour y competencias emocionales. Dentro de cada una de ellas se han planteado actividades para cubrir cada contenido, siendo una propuesta abierta para generar ideas nuevas que se puedan incorporar conociendo cuáles son los objetivos o la meta del proyecto. Además, al final de esta sección, se dedicará una parte a actividades reflexivas en relación con la formación de los participantes como futuros guías o animadores de AAPKOUR, de forma que toda la experiencia adquirida se convierta en una oportunidad para llegar a más jóvenes. Todo ello planteado desde una perspectiva grupal y local, por lo que se han incorporado actividades dinamizadoras para el conocimiento y consolidación del grupo, así como la reflexión sobre la juventud en la actualidad, hábitos de vida saludable y el conocimiento e implicación en el entorno social y cultural. Además de otros temas transversales que son interesantes para desarrollar la capacidad crítica que caracteriza al Rap.

# 2.1. Objetivos generales y específicos.

Como se ha introducido en la justificación y análisis de inicial, el proyecto está diseñado en relación con los siguientes objetivos generales:

- Proporcionar una alternativa de ocio y formación a jóvenes que desarrolle competencias resilientes para la optimización de su salud integral, relaciones sociales, actitud reflexiva, motivación personal y autoestima.
- Proporcionar a los participantes la oportunidad de ser referentes del cambio social de su entorno a través del aprendizaje de la metodología del AAPKOUR.

Los objetivos específicos para los que se ha diseñado el proyecto son:

- Aprender las raíces y la función social tanto del Rap como de Parkour para su conocimiento y manejo de terminología.
- Conocer las bases metodológicas de ambas corrientes para realizarlo con otros jóvenes desde el enfoque de la transformación social.
- Aprender ejercicios, en sus diferentes niveles de dificultad, para diseñar una intervención pedagógica.
- Conocer qué es la resiliencia, su base psicoeducativa y conocer las competencias básicas para incluirlas en los proyectos basados en el SAPKOUR.

- Conocer experiencias de buenas prácticas para el modelaje emocional de jóvenes en situación de vulnerabilidad social.
- Desarrollar una actitud crítica antes situaciones de injusticia social o cultural a través de un posicionamiento reflexivo.

# 2.2. Contenidos específicos y transversales.

Los contenidos del proyecto están relacionados con las siguientes líneas de trabajo que se concretarán tanto en la metodología como en la propuesta de actividades en sus diferentes itinerarios:

# A. El Rap:

- Origen, historia y situación actual.
- Base musical y conceptos básicos de composición.
- Ejercicios para su aprendizaje.
- Composición final, música y letra.
- Metodología y objetivos pedagógicos en su enseñanza.

#### B. El Parkour:

- Origen, historia y situación actual.
- Base musical y conceptos básicos de composición.
- Ejercicios para su aprendizaje.
- Composición final, música y letra.
- Metodología y objetivos pedagógicos en su enseñanza.

# C. Competencias emocionales y resiliencia.

- Qué es la resiliencia, características y contenidos.
- Tipos de competencias emocionales.
- Teoría sobre el desarrollo de competencias emocionales a través del яАРКОUR.
- Ejercicios básicos para desarrollo de la resiliencia a través de la metodología del AAPKOUR.
- Objetivos pedagógicos para el desarrollo de la resiliencia.

# D. Animadores de AAPKOUR.

- Las competencias de los animadores de ЯАРКОUR.
- El diseño de un programa de AAPKOUR desde un enfoque pedagógico.
- La evaluación de los programas y su análisis para la mejora.
- Características de los jóvenes en situación de vulnerabilidad.

# 3. METODOLOGÍA.

La metodología del proyecto es eminentemente *participativa*. Se trata de una propuesta que concibe a los participantes como agentes activos en todo el proceso, de forma que serán ellos, con la guía de los formadores, los que vayan generando el conocimiento que se han planteado en los contenidos. El hecho de tener una perspectiva grupal da lugar a que se creen una sinergia enriquecedora teniendo en cuenta la importancia del grupo en la etapa evolutiva de la juventud. Por ello, aunque se realicen actividades reflexivas de carácter individual, la mayoría de las propuestas y sus evaluaciones se realizarán con y para el grupo.

La base del aprendizaje tendrá una perspectiva *constructiva*, por el que los participantes irán elaborando nueva información y reflexiones a partir de las adquiridas durante la experiencia formativa. La idea es que entiendan el sentido personal y grupal de la práctica del AAPKOUR para que lo integren y le den un nuevo significado adaptado a su realidad social.

Al estar basado en la experiencia y la práctica, la metodología también se fundamenta en la idea de aprendizaje significativo de Ausbel (2002)<sup>27</sup>, de forma que el modelo que se sigue se establece bajo la idea de que los conocimientos nuevos se integran en base a los ya adquiridos, conectando unos con otros y generando nuevos planteamientos. De esta forma, se quiere partir de la propia persona y sus capacidades y experiencias para, a través del AAPKOUR, incorporar nuevos conocimientos.

Y por último, se ha planteado la importancia del modelo de aprendizaje basado en los proyectos acción-servicio, definido por el Centro Latinoamericano de Aprendizaje y Servicio Solidario28 un servicio solidario destinado a atender necesidades reales y sentidas de una comunidad, protagonizado activamente por los participantes desde el planeamiento a la evaluación, y articulado intencionadamente con los contenidos de aprendizaje (contenidos curriculares o formativos, reflexión, desarrollo de competencias para la ciudadanía y el trabajo, investigación.

Estos tres pilares más serán la base de todas las actividades intercalando elementos en cada una de ellas para que el aprendizaje sea lo óptimo posible.

# 4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Con respecto a las actividades, los contenidos se han estructurado de la siguiente forma:

<sup>27</sup> Ausubel, D. P. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Barcelona: Ed. Paidós.

<sup>28</sup> Mendias, R. (2016) El Aprendizaje-Servicio: Una Metodología Para La Innovación Educativa - Revista CONVIVES Revista Digital. Nº. 16. Fundación ZERBIKAS.

- 4.1 Actividades de aprendizaje del Rap.
- 4.2 Actividades de aprendizaje del Parkour.
- 4.3 Actividades de gestión emocional, desarrollo de la resiliencia.
- 4.4 Actividades de AAPKOUR.

De forma transversal, se han unido contenidos con actividades para que el enfoque sea globalizado, de forma que habrá actividades relacionadas con el Rap en las que se trabajará la crítica social o el concepto de juventud y actividades de Parkour en las que se trabajará el cuerpo o la autoimagen. El enfoque del AAPKOUR es integrar los contenidos a través de las dos diciplinas teniendo en cuenta el desarrollo de las competencias emocionales.

# 4.1 Actividades de aprendizaje del Rap

Actividad	Historia del Rap
Duración	1 h
Metodología	Taller sobre la historia del Rap como un medio de expresión social para conocer y difundir los orígenes. La idea es contar con algún especialista en el tema que pueda hablar de los principales raperos de cada país o crear un taller de búsqueda de información interactiva sobre el Rap. Abordar los principios éticos y morales en los que se inspira el Rap a través de la nación zulú y las 8 virtudes de su carta de intenciones: el respeto, la cortesía, el autocontrol, la humildad, la sinceridad, el valor, el honor, y la amistad.
Material	Bibliografía sobre el Rap, especialista en Rap.

Actividad	Rapear frente al espejo
Duración	1 h
Metodología	Se trata de que cada participante cree un texto sobre sí mismo que refleje algo sobre su forma de ser o algo que necesite expresar: su historia de vida, experiencias sociales o vitales, conflictos y, posteriormente, mirándose frente a un espejo, rapearlo usando las bases de alguna app dejando que exprese lo que ha escrito para que conecte con sus emociones y su expresión corporal. Es una experiencia con nosotros mismos, interpretando lo que escribimos y dándole una expresión emocional. Lo ideal es que la letra se aprenda, finalmente, de memoria para poder llegar a expresarlo sin el texto y con mayor libertad.
Material	Sistema de sonido, un micrófono, un espejo de cuerpo completo o mejor una habitación con espejos o similar.

Actividad	El Rap como manifiesto social
Duración	4-10 h dependiendo de la motivación de los participantes
2 01001011	y de los monitores.
Metodología	Se trata de elaborar un texto basado en un tema elegido
	por el grupo de participantes en el que se manifiesta la
	opinión consensuada de algún tema social que les preo-
	cupe que les ayude a expresarse y ofrecer un cambio so-
	cial. Posteriormente, se puede montar el texto con alguna
	app que contenga bases de Rap trasmitirla a través de algún medio público o redes sociales.
Material	Papel, bolígrafos, sistema de sonido, grabadora.
Material	r apet, bongratos, sistema de sonido, grabadora.
Actividad	El Rap de las alternativas
Duración	2 horas, dependiendo del grupo y el tema
Metodología	La idea es crear una composición rapera en la que se exprese
	un tema social relacionado con la juventud o con la sociedad en
	general ofreciendo, sobre todo, alternativas educativas que pu-
	dieran solucionar o hacer reflexionar sobre ese tema. Al igual que el ejercicio anterior, la composición de Rap se
	puede registrar y ofrecer para que suene en la radio local o re-
	des sociales, de tal manera que el mensaje pueda llegar a otros
	jóvenes.
	Este Rap podría ser utilizado como un medio para expresar la
	falta de alternativas a actividades juveniles problemáticas.
Material	Papel, bolígrafos
A 40 0 T T	
Actividad	El Rap de la empatía
Duración	1-3 h
Metodología	Cada persona escribe sobre situaciones que les hicieron sentirse vulnerables o una experiencia de discriminación.
	Aquellos que lo deseen pueden compartir sus experien-
	cias personales con el grupo, con el fin de vivir un mo-
	mento de complicidad e intimidad. A continuación, se
	crea un Rap común aportando fragmentos de las viven-
	cias personales de cada participante y se le pone un
	nombre que los represente como grupo. Si quieren, pue-
	den hacer un mural con fotos del grupo, el texto que se
M 1	ha escrito, y una selección de citas del debate.
Material	Papel, bolígrafos, sistema de sonido, fotografías de los participantes.
	participantes.
Actividad	Rap como movimiento social en todo el mundo

Duración	1 h
Metodología	Se sugiere una selección de música Rap cuyas letras manifiesten algún tipo de protesta social, injusticia, reivindicación en general o sobre la juventud. Los participantes analizan los textos junto con un animador que dirige un debate sobre el tema y ayuda a guiar los sentimientos de los participantes. La idea es reflexionar sobre situaciones a nivel mundial de injusticia, guerras, desigualdad y crear un debate reflexivo sobre el tema que les ayude a conocer la historia de algunas localidades o la situación política de otras realidades.
Material	Sistema de sonido, bibliografía sobre los temas elegidos.
Actividad	Análisis Multicultural del Rap
Duración	1 h
	1 11
Metodología	Se trata de realizar un análisis de diferentes temas musi- cales de Rap para creados en diferentes partes del mundo con culturas diferentes, así como sus letras y expresiones reivindicativas, para generar un análisis de los diferentes estilos musicales, ritmos, letras y expresiones sociales. Es una forma de aprender las diferencias culturales den- tro de un mismo estilo musical.

# 4.2. Actividades de aprendizaje del Parkour

Actividad	Historia del Parkour
Duración	1 h
Metodología	Taller sobre la historia del Parkour, sus fundadores y los diferentes movimientos. Hablar de los valores del Parkour "ser fuerte para ser útil", "ser y esperar al último", "partir juntos y terminar juntos como una familia", así como sus valores de compartir y de respeto. ¿Por qué y cómo son importantes? Finalmente, se plantea una reflexión sobre la propia definición de Parkour. ¿Qué es el Parkour para ti? ¿Cómo se lo explicarías a alguien que es totalmente ajena al Parkour de la manera más simple?
Material	Bibliografía o acceso a la búsqueda de información.
Actividad	Aprender los conceptos básicos de Parkour
Duración	15 min

Metodología	El grupo participante se divide en subgrupos (hasta cinco individuos máximo por cada grupo). Durante los 15 minutos del ejercicio, cada subgrupo es responsable de aprender los conceptos básicos de un movimiento básico de Parkour (Lazy, Roulade, Pre-jump, Passage Fluide, etc.). Lo ideal sería que cada subgrupo fuese supervisado por una persona especializada en la práctica. También se cuenta con las apps que se proponen para aprender movimientos básicos.
Material	Un supervisor por subgrupo y módulos físicos de Par- kour adecuados para el aprendizaje de los movimientos o puntos que permitan su realización.

Actividad	Transmisión
Duración	15-20 min
Metodología	Tras el ejercicio anterior, se conforman nuevos grupos incluyendo en cada uno un miembro de cada uno de los grupos anteriores. Cada miembro de estos grupos conoce una técnica diferente al resto. La actividad consiste en que aprendan unos de otros las diferentes técnicas adquiridas con anterioridad. Supervisados por el responsable, cada participante demuestra el movimiento aprendido y lo desglosa para enseñárselo a sus compañeros. Los otros participantes intentan a su vez ejecutar el movimiento demostrado y enseñado por sus compañeros. Cada uno tiene un máximo de 3-5 intentos. Después se pasa el turno al resto.
Material	Un supervisor por grupo y módulos adaptados al aprendizaje de movimientos básicos o puntos que permiten su realización.

Actividad	Cadena de movimientos
Duración	20-25 min
Metodología	Formando nuevos grupos (hasta un máximo de 5 individuos), cada participante propone un movimiento que se suma al anterior, para crear una "carrera" donde cada uno realiza una contribución personal. Cada participante debe proponer hasta 3 movimientos. Al final del ejercicio, cada grupo presenta su "carrera" a los otros grupos. Luego, los participantes realizan la carrera, pasando uno tras otro hasta el final.

Material	Módulos adecuados para el aprendizaje de los movimientos o puntos que permiten su consecución.
A (* * T T	D 1 (e) / 1
Actividad	Parkour como manifiesto social
Duración	2 h
Metodología	Se trata de conocer los orígenes del Parkour y sus bases metodológicas e ideológicas para relacionarlo con la perspectiva social de la disciplina. Para ello es interesante que haya un especialista en Parkour que pueda hacer la sesión de formación y explicarles la importancia de sus principios con respecto al cambio social.
Material	Especialista en la historia del AAPKOUR o bibliografía sobre el tema.
Actividad	Una ruta Parkour
Duración	Dependiendo del lugar
Metodología	Se puede diseñar una ruta en los lugares más sensibles de la localidad donde se trabaje en cuanto a los temas de conflicto o de convivencia social. El objetivo es colocar señalizaciones que indiquen carreras de Parkour adaptados a los diferentes niveles de habilidad de los participantes para mostrarles al resto de jóvenes una alternativa de ocio saludable.
Material	Papel, bolígrafos, señalización de Parkour.
Actividad	Sobrevive al Parkour
Duración	1 h
Metodología	En equipos. Limitar la actividad a un espacio concreto con una ruta de Parkour e intentar llenar el espacio tanto como sea posible con obstáculos mientras se saltan sin disminuir la velocidad y sin interponerse en el camino de los demás. Es necesario anticiparse a los movimientos de los demás y ajustar los suyos propios de forma proactiva. Variación 1: moverse al ritmo de una pieza musical. Variación 2: moverse junto con un amigo que rapearía, tratando de escucharse y transmitir la misma emoción.
Material	Ninguno

Actividad	Conoce tus límites
Duración	1 h
Metodología	En equipos de dos. Uno sugiere movimientos u obstáculos para superar, el otro responde si se siente o no capaz de hacerlo. Si lo hace, cuenta con tres intentos. Si no lo consiguen deben dejarlo y volver a él cuando pueda (incluso si esto es en un futuro lejano). Luego deben encontrar una alternativa con el mismo espíritu, desafiante pero factible, y tener éxito en tres intentos.
Material	Obstáculos de Parkour
4 (1 1 7 7	
Actividad	El Parkour como un espejo de mi vida
Duración	1 h, debate incluido
Metodología	Al final de un ejercicio de Parkour, los participantes piensan cómo se han sentido y cómo aprender a gestionar las emociones que han sentido. Luego pueden hacer u Rap para compartir sus sentimientos con sus compañeros
Material	Ninguno
Actividad	Memoriza los movimientos y muévete
Duración	1 h
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Duración	Aprende los movimientos de Parkour después de la infografía adjunta en el enlace, uno tras otro. Adaptar todos los movimientos de acuerdo con las habilidades de cada alumno. Luego, se les deja pasear por el lugar. Cuando el entrenador grita el nombre de un movimiento (salto de gato, salto de precisión), todos deben ejecutarlo lo más rápido posible. Variación: "Parkour siempre listo". En cualquier momento del día (en el metro, mientras se come, durante la mañana), alguien puede decir "Parkour siempre listo: ¡rueda!" (Por ejemplo) y todos deben
Duración Metodología Material	Aprende los movimientos de Parkour después de la infografía adjunta en el enlace, uno tras otro. Adaptar todos los movimientos de acuerdo con las habilidades de cada alumno. Luego, se les deja pasear por el lugar. Cuando el entrenador grita el nombre de un movimiento (salto de gato, salto de precisión), todos deben ejecutarlo lo más rápido posible. Variación: "Parkour siempre listo". En cualquier momento del día (en el metro, mientras se come, durante la mañana), alguien puede decir "Parkour siempre listo: ¡rueda!" (Por ejemplo) y todos deben ejecutarlo.  http://www.apprendre-le-Parkour.com/wpcontent/uploads/2015/09/Parkour-techniques-base.png
Duración Metodología Material Actividad	Aprende los movimientos de Parkour después de la infografía adjunta en el enlace, uno tras otro. Adaptar todos los movimientos de acuerdo con las habilidades de cada alumno. Luego, se les deja pasear por el lugar. Cuando el entrenador grita el nombre de un movimiento (salto de gato, salto de precisión), todos deben ejecutarlo lo más rápido posible. Variación: "Parkour siempre listo". En cualquier momento del día (en el metro, mientras se come, durante la mañana), alguien puede decir "Parkour siempre listo: ¡rueda!" (Por ejemplo) y todos deben ejecutarlo.  http://www.apprendre-le-Parkour.com/wpcontent/uploads/2015/09/Parkour-techniques-base.png
Duración Metodología Material	Aprende los movimientos de Parkour después de la infografía adjunta en el enlace, uno tras otro. Adaptar todos los movimientos de acuerdo con las habilidades de cada alumno. Luego, se les deja pasear por el lugar. Cuando el entrenador grita el nombre de un movimiento (salto de gato, salto de precisión), todos deben ejecutarlo lo más rápido posible. Variación: "Parkour siempre listo". En cualquier momento del día (en el metro, mientras se come, durante la mañana), alguien puede decir "Parkour siempre listo: ¡rueda!" (Por ejemplo) y todos deben ejecutarlo.  http://www.apprendre-le-Parkour.com/wpcontent/uploads/2015/09/Parkour-techniques-base.png

	miento único o secuencia de ejercicios) primer intento.
	- Si él / ella falla, la siguiente persona sugiere su propio
	desafío.
	- Si él / ella tiene éxito, la segunda persona también tiene
	que hacerlo. Y así sucesivamente hasta la última persona
	del grupo.
	Variación: Se puede hacer en equipos, ya sea por separa-
	do o con desafíos compartidos. El último equipo en jue-
	go gana.
Material	Carteles con ejercicios o secuencia de ejercicios

Actividad	Cadena de movimientos
Duración	1 h
Metodología	Por grupos de 2 a 5 personas. El primero sugiere un movimiento y lo ejecuta, el segundo añade algo más, y así sucesivamente para realizar varias rondas hasta que el grupo tiene una línea con la que están satisfechos. Es importante no hacer ningún movimiento muy complicado ya que esto podría paralizar el juego. Poner el énfasis en la en el apoyo mutuo.
Material	Ninguno

Actividad	Bulldog Parkour
Duración	1 h
Metodología	El clásico juego de bulldog inglés (Gavilán en español), con obstáculos.  Uno de los jugadores designa a sí mismo como el bulldog (gavilán), y se va a un extremo del espacio delimitado, mientras que los otros jugadores van al otro extremo. Se inicia el juego gritando "bulldog Parkour" (Gavilán Parkour) y los otros jugadores tienen que correr al otro extremo donde están seguros, sin ser tocados. Los jugadores tocados se convierten en bulldogs para la siguiente ronda. El juego termina cuando se tocan todos los jugadores.
Material	Espacio amplio

Actividad	Motivar la práctica del Parkour
Duración	15min-20min
Metodología	Al final del ejercicio anterior, cada grupo de participan- tes ofrece uno o más métodos para hacer que el Parkour sea atractivo para las personas que tienen miedo a pro-

	barlo. Se alienta a los participantes a: Proponer actividades. Sugerir métodos de supervisión. Describir las pautas a seguir. Proponer métodos para promover la práctica. Proponer la instalación de muebles, espacios o herramientas específicos. Los participantes deberán justificar sus elecciones y sugerencias, indicando el público objetivo y los motivos de sus miedos.
Material	materiales para escribir

A 41 1 T T	3.6
Actividad	Mapa de puntos
Duración	3-4 h
Metodología	En equipos y en un lugar de Parkour. Bajo la supervisión de un experto en Parkour, dibujarán un mapa del lugar. Si hay suficiente tiempo, también pueden hacer un modelo.  Variación: Ponga énfasis en partes frágiles o áreas degradadas Y aproveche esto como una oportunidad para limpiar y arreglar el lugar.
Material	Paneles holígrafos material para un modelo

Actividad	¿Qué piensa la sociedad del Parkour?
Duración	30min-40min
Metodología	En grupos pequeños (2-3 participantes), los participantes crean micro recorrido a presentar a los transeúntes a través de un video (o un pasaje de un video) del Parkour de su elección y se les pregunta si les gustaría intentarlo, tomando nota de sus respuestas y razones.  Cada grupo de participantes debe entrevistar en particular al menos a diez personas.  Al final de las entrevistas, los participantes presentan hasta tres razones principales que motivan a las personas a probar suerte en la práctica o, por el contrario, a negarse a intentarlo.
Material	Un supervisor para 4-5 participantes. Medio para exponer los vídeos. Cámara y grabadora.

Actividad	Uı	n p	lan d	le (	car	rer	a
-----------	----	-----	-------	------	-----	-----	---

D :/	45 . /11
Duración	45 min / 1 h
Metodología	Individualmente, los participantes desarrollan y sugieren carreras profesionales relacionadas directa o indirectamente con el Parkour.
	Estas carreras en particular pueden orientarse hacia:
	Entrenamiento, preparación física
	Animación, gestión asociativa.
	Espectáculo, actuación artística, un teatro.  Los participantes deben:
	Justificar su elección (motivaciones para hacer la carrera)
	<ul> <li>Enumerar un conjunto de cambios individuales mediante los cuales el participante puede aumen- tar sus posibilidades de éxito en su plan de carre-</li> </ul>
	ra y su vida en general (desarrollar sus habilida- des atléticas, adquiera nuevos conocimientos en informática o imagen, entrene planificación ur-
	bana y arquitectura, etc.).
	Al final del ejercicio, cada participante presenta rápidamente su proyecto a los otros compañeros.
Material	Internet y Materiales de escritura.
Actividad	Realización del proyecto
Duración	4h-5h
Metodología	Manteniendo los mismos grupos, los participantes llevan a cabo el proyecto. Acompañados por supervisores, van a los lugares de filmación, realizan sus coreografías, "ca- rreras", las filman y realizan la edición.
Material	Para filmar (teléfono inteligente, cámara).
	Suficiente para hacer un ensamblaje relativamente sim-
	ple (software o aplicación de teléfono inteligente y PC o
	teléfono inteligente).
A .4:	Modeles de comme de Calcula
Actividad	Modelos de carrera profesional
Duración	30min-45min
Metodología	Los participantes buscan ejemplos de personas que han
	tenido una carrera profesional a través del Parkour. Estas carreras pueden relacionarse con:
	- entrenamiento, preparación física, oficios de fitness;

	- etc. Los participantes deben presentar al personaje que han elegido, su motivación, trayectoria, recorrido vital, aprendizaje, experiencias
Material	Equipo de internet (acceso a PC).
	Sobre qué escribir.

	Soore que escribir.
Actividad	Desarrollo de un proyecto en torno Parkour
Duración	30min-45min
Metodología	En grupos, los participantes desarrollan un proyecto para un video, con opciones temáticas:  Parkour, movimiento y tecnicismo del gesto espacio, arquitectura, lugares y lugares de práctica cooperación, grupo, cohesión convivencia, intercambios con otros jóvenes enseñanza, transmisión de valores y técnicas.  (Los participantes también pueden sugerir otro tema si lo desean)  Sobre la base de este tema y en grupos, los participantes deben planificar la realización de su proyecto. Este plan incluye entre otros:  Las razones de su elección temática y sus objetivos a través de esta producción  Una lista de las herramientas necesarias para su producción. La elección de un lugar (o varios lugares) donde se filmará la acción  La elección de personas y / u objetos para filmar (participante, supervisores, otros usuarios, etc.)  Al final del ejercicio, los participantes escriben en una hoja estos diferentes elementos (así como otros detalles que pueden parecer relevantes para ellos), y su proyecto se presenta a los otros grupos en 5 minutos.
Material	Materiales de escritura.

# 4.3. Actividades de educación emocional y desarrollo de la resiliencia

Actividad	Actividad de Presentación
Duración	5 min / participante
Metodología	El ejercicio se lleva a cabo sentado en el suelo en diferentes posturas. De esta forma, el animador ya puede introducir la dimensión de "Parkour" a través de posiciones sentadas poco comunes.  Cada participante se presenta brevemente brindando in-

	formación sobre sus pasiones y actividades (artísticas y deportivas preferiblemente), así como las motivaciones y objetivos en el origen de su participación en el proyecto:  - El participante comienza dando su nombre (apodo si sus amigos le dan uno), su edad y sus orígenes de procedencia.  - Explica de dos a tres actividades que practica en su tiempo libre (regular u ocasionalmente).  - Explica cuáles son las razones que lo llevaron a participar en el proyecto (por qué medios lo aprendió en particular);  - Habla sobre sus expectativas y objetivos al final del proyecto.  - Se alienta a los demás participantes a intercambiar puntos de vista sobre sus diferentes actividades / pasiones, y esto aún más si son compartidos por varios de ellos.
Material	No
Actividad	Saludos en movimiento
Duración	5-10 min
Metodología	El ejercicio sirve de calentamiento y presentación de los participantes.  A cada señal del animador, los participantes toman una postura compleja de realizar aunque deben hacerla mientras andan y saludan a sus compañeros más cercanos e intercambian sus nombres nuevamente.  Cuando un participante está demasiado cansado, cambia su posición, pero, en cada señal, el compañero que viene a saludarlo también debe cambiar de posición e imitarlo.
Material	No
Actividad	Aprendemos los nombres en movimiento
Duración  Matadalagía	Dependiendo del número de participantes.
Metodología	Todos los participantes en una rueda. Comienza el primero y dice su nombre y un movimiento que lo identifi-

que. El segundo repite el nombre del compañero anterior y el movimiento que ha hecho y añade su nombre y un nuevo movimiento. Se continúan repitiendo y añadiendo

	nombres hasta que se termine la rueda.
Material	Ninguno
Actividad	Mi nombre rapeado
Duración	Dependiendo del número de participantes.
Metodología	Todos los participantes en una rueda. Comienza el primero y dice su nombre con un pareado o pequeño verso que lo presente. Se va repitiendo en cada participante el tipo de presentación: su nombre y frase que rime (estilo Rap).
Material	Ninguno
Actividad	La dinámica de los saludos
Duración	5-10 min
Metodología	El grupo anda por el espacio de la sala de forma libre. A una señal, deben seleccionar a un compañero que esté cerca y saludarlo de la forma en la que indique el animador. Al inicio de la actividad, se han explicado las diferentes formas de saludo y se pueden inventar todos lo que sean necesarios. Por ejemplo: saludo diplomático, saludo de oso, saludo extraterrestre, saludo de miedo
Material	Ninguno
1114402141	runguno
Actividad	Aprendo a cooperar
Duración	30 min
Metodología	
Material	Habiendo elegido un tema para la realización de un vídeo de Rap o Parkour, los participantes en cada grupo definen un conjunto de tareas a realizar. Estas tareas pueden ser:  - La realización de una coreografía (una "carrera") o tema de Rap;  - La elección de ángulos, personas y objetos para filmar;  - El montaje;  - Realización de entrevistas;  - La elección / producción de música, etc.  En la distribución de tareas basadas en las habilidades de cada uno, los participantes de cada grupo deben presentar sus diferentes habilidades en conexión directa con el proyecto.  Posteriormente, la asignación de tareas debe ser negociada de acuerdo con los deseos y habilidades de cada uno.  Materiales de escritura y para realizar el vídeo.

Actividad	Me quedo sin espacio
Duración	30 min
Metodología	El grupo se reparte por el espacio y se les va poniendo música de forma que libremente van dejándose llevar por lo que sientan. Cuando la música se pare, deben quedarse en un espacio reducido que el monitor indica. Cuando todos estén dentro, se vuelve a iniciar la música, pero esta vez, cuando se pare, el espacio será cada vez más reducido Así hasta que quede un espacio muy reducido donde el grupo tenga que inventar la forma de colocarse todos sin que nadie se quede fuera.
Material	Equipo de sonido y música.
A /	N
Actividad	Mapa sensible del medio ambiente
Duración	Entre 3-4 h de trabajo
Metodología	Por equipos crearán un mapa de zonas "sensibles o vul- nerables" de su localidad. Con respecto al Rap, se puede hacer un mapa sobre los lugares naturales, cubiertos, a la sombra, en altura, ubicados en vecindarios vulnerables Para los que practican Rap, pueden diferenciar los luga- res donde practicar discretamente, aquellos en los que estamos seguros de ser escuchados, lugares donde pode- mos practicar con amigos, con un profesor, donde se proporciona el equipo un espacio para expresarse y ser escuchados.
Material	Papel, bolígrafos, Un mapa en blanco de su localidad.
A 41 1 1 1	"C. 1
Actividad  Duración	"Colegas, estamos aquí" 3-4 h
Metodología	Se entregará un cuestionario sobre lo que hacen los jóvenes en su tiempo libre, cómo usan los espacios públicos, si hay dificultades entre los grupos de jóvenes y cualquier cosa que puedan encontrar interesante.  Variación: consiste en organizar un grupo de conversación donde se invita a los jóvenes a debatir sobre estas preguntas y sacar conclusiones que los ayuden a diseñar actividades constructivas.
Material	Papeles, bolígrafos
Actividad	Debate sobre el Rap o el Parkour
Duración	30 min – 1 h

Metodología	En grupos, los participantes y sus animadores simulan diferentes situaciones en las que tienen que enfrentarse a otros compañeros o personas en general que están en contra de que realicen ejercicios de Rap o de Parkour. Es una dramatización sobre una situación de conflicto que puede que haya ocurrido realmente. Deben analizar la situación y determinar qué comportamiento es el más apropiado, distinguiendo las situaciones en las que es posible continuar la práctica de aquellas en las que es inevitable abandonar el lugar para evitar conflictos.
Material	Posiblemente, boletos de transporte público (si los lugares están particularmente lejos el uno del otro).
A stinials a	Doorfo de los denselos humanos
Actividad	Poesía de los derechos humanos 1-2 h
Duración Metodología	Los participantes proponen una lista de temas de interés
	sobre los derechos humanos. Estos temas son sometidos a votación, los 3 ganadores son seleccionados y al grupo grande se les distribuye en 3 equipos. Cada equipo está supervisado por un animador que fomenta el debate y los dirige a escribir un texto sobre el tema elegido. Este texto debe ser rítmico, tener impacto y estar bien escrito. Puede ser una oportunidad para generar un manifiesto que, posteriormente, se cuelgue en redes sociales como parte del trabajo del grupo.
Material	Papel, bolígrafo y sistema de sonido.
Actividad	Cara a cara con el espejo
Duración	30 min.
Metodología	Cada participante se encuentra en un lugar íntimo, prote-
	gido de la vista, donde se les da música instrumental para escuchar (Rap u otro). La persona escucha y escribe lo que se les ocurra, como si se estuvieran mirando en un espejo o hablándose a sí mismos. El ejercicio se repite con otras piezas instrumentales que inspiran otras emociones.
Material	escuchar (Rap u otro). La persona escucha y escribe lo que se les ocurra, como si se estuvieran mirando en un espejo o hablándose a sí mismos. El ejercicio se repite con otras piezas instrumentales que inspiran otras emo-
Material  Actividad	escuchar (Rap u otro). La persona escucha y escribe lo que se les ocurra, como si se estuvieran mirando en un espejo o hablándose a sí mismos. El ejercicio se repite con otras piezas instrumentales que inspiran otras emociones.  Lista de piezas musicales instrumentales, papeles y bolí-

Actividad	Mi silueta
Duración	40 min - 1 h
Metodología	Divididos en parejas, cada participante recibe un rollo de

	papel de 2m aproximadamente, dependiendo del tamaño de la persona, rotuladores y lápices. Uno de la pareja se coloca sobre el papel, mientras que el otro dibuja el contorno de su figura y viceversa, de forma que todos tienen su silueta dibujado en un papel individual. Luego, en una música de fondo, cada uno expresa a través de dibujos, sin escribir palabras o letras, su estado de ánimo, sus sentimientos con respecto a sí mismo, a los demás, cómo se siente en su cuerpo  Luego le ponen un título (como si fuera el nombre de un Rap). Todos los participantes son invitados a observar las dibujos de cada uno, en silencio y con respeto.  Una variante es que, tras hacer el dibujo, creen un Rap con lo que han observado o con lo que les inspira el dibujo.
	oujo.
Material	Rollo de papel, colores, rotuladores, equipo de música.
	Rollo de papel, colores, rotuladores, equipo de música.
Actividad	Rollo de papel, colores, rotuladores, equipo de música.  Cómo me ven los demás
Actividad  Duración	Rollo de papel, colores, rotuladores, equipo de música.  Cómo me ven los demás  Durante todo el encuentro
Actividad	Rollo de papel, colores, rotuladores, equipo de música.  Cómo me ven los demás
Actividad  Duración	Cómo me ven los demás  Durante todo el encuentro  Durante todo el encuentro, cada participante tendrá un papel con una fotografía suya y un folio en blanco. A medida que los participantes se van conociendo, van escribiendo frases en el folio en blanco que describan aquellas cualidades que van descubriendo de los compañeros.  Al final del encuentro, cada uno coge su papel con su foto y hace un Rap o una poesía con aquello que le han

Actividad	Carrera de la cooperación
Duración	1:30-2 h
Metodología	En grupos, los participantes crean una "carrera" que cruza aproximadamente un tercio del espacio.  Deben incluir en este ejercicio al menos un ejercicio de ayuda mutua o cooperación.  Al final del ejercicio, cada grupo debe presentar su carrera y proponer a los otros grupos técnicas de apoyo cooperativo que se incluirán en la próxima sesión de práctica.  Los otros participantes también están invitados a dar sus opiniones sobre las actitudes de los participantes en la

	actividad.
Material	Un supervisor por grupo; Posiblemente, boletos de transporte público (si los lugares están particularmente lejos el uno del otro).

Actividad	Emociones en movimiento
Duración	1 h
Metodología	Por equipos se proponen diferentes emociones y se pide que realicen ejercicios de APKOUR sintiendo y exprsando, en diferentes momentos, cada una de ellas. Variación: el objetivo es el mismo pero el movimiento se realiza a través del Rap que cada uno de los participantes habrá realizado o seleccionado para poder transmitir diferentes emociones en el idioma que considere.
Material	Equipo de música.

Actividad	Conozco mis límites.
Duración	45 min - 1 h
Metodología	Individualmente, cada participante busca un "salto" o movimiento desafiante, ya sea a nivel físico, técnico o mental.  El objetivo es superar este salto o ejercicio intentando superar los miedos.  Si se consigue, se puede hacer una reflexión compartida sobre lo que han sentido o qué es lo que deben aprender o hacer para volver a intentarlo y conseguirlo.
Material	No

# 4.4. Actividades sobre **AAPKOUR**

Actividad	Clip de Parkour en una canción de Rap
Duración	4-10 h
Metodología	Juntos, raperos y <i>traceur</i> , producen un videoclip de Rap y Parkour. Dependiendo de sus habilidades, se encargarán de distribuir las tareas apropiadas entre sí. Algunos harán la escritura, otros la música o la coreografía del Parkour, la filmación o la grabación, la edición Pueden (pero no tienen que) encontrar inspiración en los temas abordados en las actividades anteriores.
Material	Papeles, bolígrafos, sistema de sonido.
Actividad	El Parkour del Rap y viceversa

Duración	1:30-3 h
Metodología	Por equipos de dos. Un rapero imagina una línea de Parkour y hace un Rap sobre ella. El <i>traceur</i> escucha y se mueve en función de la letra.  Variación: Un <i>traceur</i> realiza una línea de Parkour, y el rapero comenta sus movimientos en un ritmo de Rap.
Material	Papeles, bolígrafos y sistema de sonido.

Actividad	Parkour y Rap, obstáculos y vida
Duración	1:30-2 h
Metodología	Trabajar a través de una metáfora de los obstáculos que se usan en el Parkour como obstáculos en la vida, y se crea un Rap al respecto para expresar lo que se siente o se ha experimentado si se llega a realizar el recorrido de obstáculos.  - El obstáculo, este soporte:     https://david-pagnon.com/fr/lobstacle-un-appui/ - Parkour y vida: https:     //david-pagnon.com/fr/le-Parkour-la-vie/ - ¿Por qué diablos harías eso?     https://david-pagnon.com/fr/mais-pourquoi-ils-font-ca/ - People in Motion:     https://documentary.net/video/people-in-motion-     Parkour-documentary/ - Para ser y durar:     https://www.youtube.com/watch?v=gTzgrMbKTgU - "¿Qué es el Parkour?":
Material	https://www.youtube.com/watch?v=iEIkmaL_bbM Papeles, bolígrafos, sistema de sonido.

# 4.5. Propuestas complementarias

Actividad	Los ciegos y la guía
Duración	1 h
Metodología	Por parejas y en un entorno tranquilo, uno hace de <i>traceur</i> (el ciego) y usa una venda en los ojos. Su compañero tiene que guiarlo en el entorno (el guía). El guía ha seleccionado previamente una ruta a través del lugar de Parkour, y debe tener mucho cuidado para evitar zonas peligrosas (sin grandes agujeros, sin cruzar, etc.). Entonces, varias opciones son posibles:
	1. El guía conduce el camino del ciego con la mano y

	<ol> <li>le da instrucciones orales.</li> <li>Aprende a sentir los pequeños movimientos de tu pareja. El guía sólo conduce el camino guiando con la mano, sin decir una palabra. El guía debe adaptarse a la velocidad de la persiana, y la persiana debe ser sensible a cada pequeño movimiento de la mano de su compañero hacia una u otra dirección.</li> <li>El guía sólo realiza el camino de los ciegos de forma hablada. Tiene que elegir sus palabras y claramente enunciar las instrucciones.</li> </ol>
Material	Obstáculos, vendas en los ojos
Actividad	Saber poner palabras en ideas para comunicar: el ex- plorador
Duración	2h
Metodología	Un participante sale a explorar un lugar o espacio concreto (el explorador), mientras que los otros participantes esperan en otro lugar sin mirar el espacio o con vendas en los ojos. Es importante que el lugar sea nuevo para que nadie lo conozca.  Posteriormente, el explorador debe explicar a los compañeros cómo es el sitio, describirlo para que mientras que lo escuchan, hagan un dibujo o mapa de lo que les cuenta. El dibujo se hace de forma individual, sin que nadie vea el del compañero.  El explorador guía a los participantes para que puedan comparar su dibujo con la realidad.  Se puede hacer una variante con un circuito de Parkour. Finalmente se comparan los dibujos y se reflexiona sobre quién lo ha hecho más parecido y qué aprenden del ejercicio.
Material	Papel, bolígrafos. vendas en los ojos Material para dibujar

# 5. Fases de la programación

A continuación, se realiza una propuesta de cronograma teniendo en cuenta los contenidos y no la temporalidad. Es decir, no existe un tiempo limitado en cada una de las fases ya que este programa puede ser realizado en una semana de trabajo intensivo y/o residencial o en un programa de un curso de duración. El criterio que se ha empleado para sistematizar las etapas está relacionado con aquellos contenidos que se consideran que son importantes en el desarrollo del éste y la progresión del grupo siendo adaptable a edades, perfiles y tiempo disponible. las actividades son variables en cada una de ellas siendo, de mayor importancia, el tener en cuenta los objetivos que se buscan en cada etapa. La forma en la que se concrete dependerá de las herramientas que tengan los formadores que lo vaya a aplicar, así como de los recursos disponibles ya que no en todas las comunidades se cuenta con sala de entrenamiento de Parkour o estudio de grabación, por lo que habrá que adaptar el proyecto a los recursos de los que se disponga.

Al final de la guía se adjuntarán reseñas bibliográficas, páginas web y aplicaciones móviles para conocer más actividades y herramientas de trabajo con respecto a las líneas curriculares de este proyecto. Es por ello que damos una mayor relevancia a entender los contenidos y objetivos y la forma de estructurarlo, en lugar de realizar un banco de actividades.

)

#### **CONOCIMIENTO GRUPAL**

Objetivos:

Conocerse a nivel grupal y establecer vínculos.

Actividades basadas en dinámicas de grupo

# INTRODUCCIÓN AL RAP/PARKOUR.

# Objetivos:

Conocer los elementos básicos del Rap y Parkour, historia y situación actual

Actividades de iniciación al Rap y Parkour

#### CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

### Objetivos:

Conocer el entorno desde un enfoque social y cultural para identificar su problemática o dificultades.

Actividades de familiarización y conocimiento del entorno.

# INTRODUCCIÓN A ACTIVIDADES GESTIÓN EMOCIONAL

#### Objetivos:

Iniciar el trabajo de autoconocimiento y reflexión sobre cada uno y en la relación con los demás.

Actividades relacionadas con la familiarización de las emociones y la identificación de características personales.

# PROFUNDIZACIÓN EN EL RAP Y PARKOUR

### Objetivos:

Conocer y familiarizarse con la práctica de ambas diciplinas.

Actividades de profundización y entrenamiento en Rap y Parkour

# CONTACTO CON REFERENTES EN AMBAS DISCIPLINAS COMO EJEMPLOS DE TRAYECTORIA VITAL

# Objetivo:

Conocer a personas referentes con los que poder identificarse y conocer su experiencia como modelo de aprendizaje.

FASE 2

FASE 3

# FASE 4

#### INICIO DE UN PROYECTO DE RAP

Objetivos: Aprender cómo se crea, desarrolla y se graba un Rap.

Actividades basadas en dinámicas de grupo.

# ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

Objetivos: Profundizar en el autoconocimiento y su relación con el Rap y el Parkour.

Actividades de profundización en la gestión emocional integradas en las dos disciplinas como en actividades exclusivas dedicadas a la reflexión personal.

#### ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN PARKOUR

Objetivos: Profundizar en el aprendizaje del Parkour.

Actividades de profundización en interior y exterior.

# FASE 5

#### GRABACIÓN DE UN RAP

Objetivos: Aprender a grabar a nivel técnico y disfrutar del proceso.

Grabación del Rap en un estudio o con medios audiovisuales.

# EXHIBICIÓN SOBRE UN RECORRIDO O ENTREMANIENTO DE PARKOUR

Objetivos: Mostrar todo lo aprendido y motivar a otras personas a su práctica, además del aumento de la autoestima y motivación.

Exhibición de Parkour con invitados. Puede ser en interior o exterior o con la variante de hacer una grabación con el Rap compuesto.

# PRESENTACIÓN FORMAL DEL TRABAJO REALIZADO

# FASE 6

Objetivo: Disfrutar del trabajo realizado y su aprendizaje significativo. Dar a conocer el trabajo a familiares y entidades públicas o privadas de la localidad.

Actividad:

Exposición pública y programada de las actividades realizadas y los proyectos

### EVALUACIÓN FINAL DEL PROYECTO

### Objetivos:

Reflexionar sobre todo lo aprendido en el proyecto desde los diferentes contenidos y líneas curriculares para ver si se han cumplido objetivos.

Comparar la situación de partida a nivel de conocimientos y emocional con los resultados finales.

Actividades de evaluación desde un enfoque emocional tanto a nivel personal como grupal.

#### AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA

#### Objetivos:

Cerrar de una forma simbólica toda la experiencia a través del agradecimiento

Actividad enfocada a la expresión del agradecimiento hacia al grupo.

Expresión artística o gráfica de la experiencia como grupo.

### EL ANIMADOR DE PARKOUR

# Objetivos:

FASE 8

Reflexionar sobre las líneas teóricas del proyecto realizado.

Identificar las competencias personales que hay que desarrollar para ser un animador de Parkour.

Generar un documento final con el resumen de lo aprendido a modo de reflexión.

Sólo en los casos en los que haya participantes que se quieran dedicar a ser animadores de Parkour con otras personas, esta etapa final es interesante para concretar lo aprendido y aprender a llevarlo a cabo como acompañante.

# 6. Animadores juveniles en AAPKOUR. competencias clave en los facilitadores

Como se ha comentado a lo largo del proyecto, se plantea la posibilidad que, tras el programa, haya jóvenes que quieran ser animadores de AAPKOUR para trabajar con otros jóvenes como referentes. Para ello, es indispensable realizar la fase 8 en la que se concretan las competencias, habilidades y características del proyecto para su conocimiento y desarrollo en un futuro.

A continuación, se expondrán las características que debe tener un animador de SAPKOUR para el desempeño de sus funciones dividiéndolas en conocimientos y competencias:

#### A) Conocimientos:

- Bases históricas y actuales del Rap y el Parkour.
- Tener un buen conocimiento de las bases musicales (composición, realización y grabación) de Rap, así como de Parkour.
- Saber diseñar recorridos de Parkour tanto en interior como en exterior dependiendo de las características del grupo.
- Conocer a personas referentes en el sector para realizar sinergias y colaboraciones.
- Conocer y manejar dinámicas de grupo para cada etapa del proceso: conocimiento grupal, seguimiento, motivación, conflicto y evaluación.
- Tener contactos con entidades públicas o privadas para la colaboración en el proyecto.
- Conocer el entorno y sus características socioculturales.
- Conocimiento de las emociones y capacidad de diseñar o buscar dinámicas para su elaboración con jóvenes.

#### B) Competencias:

- Capacidad de escucha y empatía.
- Motivación y creencia en las bases pedagógicas del ЯАРКОИК.
- Capacidad crítica y responsable con el entorno y a nivel social y cultural.
- Liderazgo y gestión de grupos.
- Autorregulación y consciencia emocional.
- Diversión y alegría.
- Capacidad para poner límites.

Aunque la formación a animadores formaría parte de otro proyecto debido a las características que comprende, es interesante abrir la posibilidad a que, bajo la supervisión de un tutor o tutora, aquellos jóvenes que muestren competencias para serlo, se les dé la oportunidad a través de la práctica progresiva con gru-

pos. Pueden convertirse en líderes dentro de sus propios grupos y catalizadores del cambio social a través de la ayuda y el trabajo educativo de acompañamiento. Para ello es fundamental que se le acompañe y se le dé indicaciones para su aprendizaje, además de sesiones de supervisión y escucha activa sobre su evolución, así como indicaciones evaluativas sobre aquellos aspectos que debe mejorar para seguir aprendiendo.

Es importante tener en cuenta que el Parkour es una actividad física para la que se necesita un conocimiento y una sólida formación deportiva. En ciertos países (por ejemplo, Francia), la enseñanza del deporte requiere legalmente una certificación oficial. Se recomienda tener conocimientos básicos de primeros auxilios y cómo practicar atención de emergencia. Además, saber cómo calentar, cómo reaccionar ante problemas climáticos y preparar el cuerpo en relación con el clima u otras condiciones. Además de tener conocimientos de preparación física para la enseñanza del Parkour.

En el Parkour y el Rap, el animador es responsable de la imagen que transmite a sus alumnos. El animador debe ser consciente de que la regla "haz lo que digo y no lo que hago" no es el enfoque metodológico de este proyecto. Por ello, los animadores deben ser un referente con respecto a los jóvenes con los que trabaje.

Existen organizaciones especializadas en Parkour donde se puede pedir información y contar con profesionales para la realización de las actividades específicas de este ámbito. Siempre se recomienda contar con entidades profesionales que avalen la formación o ayuden a la especialización de cualquiera de las disciplinas que proponemos.

#### 7. Recomendaciones generales para la ejecución del programa

A modo de conclusión, el AAPKOUR es una disciplina que, por sus características innovadoras, requiere de una maduración y complejidad a la hora de diseñar un programa de intervención. Ya que no se trata sólo de unir elementos del Rap y del Parkour, sino de ir relacionando los contenidos de forma transversal para la consecución del objetivo principal: el desarrollo de competencias emocionales resilientes para la vida.

Es por ello por lo que se plantea como eje central el que cada ejercicio, experiencia o práctica, adquiera un sentido con respecto a la gestión emocional, la autorregulación y la consciencia propia de cómo me desenvuelvo en el mundo, además de una actitud crítica y responsable con mi entorno. El Rap y el Parkour son el medio para conseguirlo y no el objetivo en sí. Esta reflexión consideramos que es primordial ya que el efecto transformador de este proyecto está en la unión de ambas disciplinas a disposición de la reflexión y el desarrollo personal de chicos y chicas que necesitan un cambio en sus vidas o, simplemente, por el hecho de ser jóvenes, necesitan orientación.

Ya se ha hecho referencia a los beneficios pedagógicos del Rap y del Parkour per se, por lo que la integración de esta nueva perspectiva da lugar a un proyecto de intervención de unas consecuencias óptimas para los participantes, su entorno y comunidad.

#### 8. Evaluación

La propuesta de evaluación dependerá de la forma en la que se adapta el proyecto a los grupos de trabajo y sus perfiles. Desde el enfoque del AAPKOUR, se propone que gire en torno a los siguientes criterios tanto cualitativos como cuantitativos:

- Cuestionario inicial y final semiestructurado con algunas preguntas abiertas para la comparativa en relación con conocimientos básicos del Rap y del Parkour, así como cuestiones personales relacionadas con la gestión emocional y la percepción del trabajo realizado.
- Observación de las actividades y la participación e implicación de los participantes.
- Análisis de las devoluciones de los participantes en los ejercicios de gestión emocional para ver el progreso personal y grupal.
- Análisis de la gestión de los conflictos que puedan surgir durante el proyecto y su resolución.
- Análisis de las letras de las composiciones de Rap, así como su técnica, como expresión emocional o crítica.
- Observación de los ejercicios de Parkour, técnica y destreza para valorar la evolución y el aprendizaje de la disciplina.

A modo de ejemplo, se anexa un modelo de cuestionario para su uso o adaptación.

Con toda esta información se puede tener una visión general del desarrollo y finalidad del proyecto para discernir si se han alcanzado los objetivos propuestos siendo un elemento clave la experiencia directa en el trabajo con el grupo y las devoluciones de los propios participantes. El objetivo de la evaluación es mejorar aquellos elementos que no estén funcionando, resolver situaciones que puedan estar mermando la convivencia o la comunicación en el grupo o el desarrollo y aprendizaje personal de algún participante.

# SAPKOUR R

# **REFERENCIAS**

- APPS QUE RIMAN: CONVIÉRTETE EN UN RAPERO PRO-FESIONAL, (Romero, Ana P. 2019
   <a href="https://www.canalipe.tv/noticias/tecnologia/apps-que-riman-conviertete-en-un-rapero-profesional">https://www.canalipe.tv/noticias/tecnologia/apps-que-riman-conviertete-en-un-rapero-profesional</a>)
- AINSWORTH B. E.; HASKELL, W. L.; LEON, A. S.; JACOBS, D. R.; MONTOYE, H. J.; SALLIS, J. F. et PAFFENBARGER, R. S. 1993. «Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities», Medecine Science Sports Exercice, n°25, pp 71-80
- Association da-mas 2018 historique de l'association da-mas http://da-mas.com/association-da-mas/
- AUSUBEL, D. P. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Barcelona: Ed. Paidós
- Centro de Psicología Santiago Cid. (2018) Definición de resiliencia: ¿Qué es y cómo ser resiliente?
   <a href="https://www.psicologoenmadrid.co/resiliencia-definicion/#Caracteristicas y habitos de las personas resilientes">https://www.psicologoenmadrid.co/resiliencia-definicion/#Caracteristicas y habitos de las personas resilientes</a>
- CHRISTOPHER D. GREEN A THEORY OF HUMAN MOTI-VATION A. H. MASLOW (1943) York University, Toronto, Ontario. <u>Originally Published in Psychological Review</u>, 50, 370-396. <a href="http://psycholassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm">http://psycholassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm</a>
- CYRULNIK, B. (2010) La resiliencia: estado de la cuestión. La resiliencia: resistir y rehacerse. Editorial Gedisa.
- DUCCIO DEMETRIO (1999) Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi. Edizione Guerini e asociati.
- EKELUND U, STEENE-JOHANNESSEN J, BROWN WJ, WANG FAGERLAND M, OWEN N, POWELL KE, BAUMAN A and LEE I-M. 2016 Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortali-

- ty? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet 388: 1302-1310.
- EUROSTAT, 2015, <u>Siendo joven en Europa hoy</u>. ISBN: 978-92-79-43243-9
- FÉDÉRATION DE PARKOUR, 2012 <u>Histoire du Parkour</u> https://www.fedeparkour.fr/historique
- FLEMING, JOHN; LEDOGAR, ROBERT J (octubre de 2008).
   «Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research» [Resiliencia, un concepto en evolución: revisión de la literatura relevante sobre la investigación aborigen].
   Visto en Wikipedia 11/02/2019.
- GONZALO MARRODÁN, JL. (2019). <u>El suicidio en la infancia y</u> <u>adolescencia</u>. <a href="http://www.buenostratos.com/2019/02/el-suicidio-en-la-infancia-y.html?m=1">http://www.buenostratos.com/2019/02/el-suicidio-en-la-infancia-y.html?m=1</a>
- https://la-fabrique-culturelle.sacem.fr/blog/creation-sacem/le-Rapnest-pas-lenfer-des-femmes
- KATZMARZYK et al. (2009). <u>Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer</u>. Med Sci Sports Exerc 41, 998–1005 and Tremblay et al. (2010) Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl Physiol Nutr Metab 35, 725–740.
- GILETS JAUNES (2019). L'Inconsolable, Colère Noire
- MAGNON et al. (2018) Sedentary Behavior at Work and Cognitive Functioning: A Systematic Review. Front Public Heal 6, 239.
- MENDIAS, R. (2016). El Aprendizaje-Servicio: Una Metodología Para La Innovación Educativa
- MORTAIGNE V. 2019. Le Rap n'est pas l'enfer des femmes
- NACH 2008. <u>\$\mathref{gAPKOUR}\$ (con Cres)\$</u>. Un Dia En Suburbia https://www.youtube.com/watch?v=ODzjAOrPlJ8
- PAGNON, D. 2019. <u>Statistiques FPK</u>
   <a href="https://www.addpk.org/viewtopic.php?f=51&t=892#p3588">https://www.addpk.org/viewtopic.php?f=51&t=892#p3588</a>
- PARKOUR, <u>Literally 2015.</u>
   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo">https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo</a>
- PEREA, R. (2017). <u>La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?</u>
   <a href="https://www.areahumana.es/resiliencia/#Las-8-cualidades-o-atributos-de-la-persona-resiliente">https://www.areahumana.es/resiliencia/#Las-8-cualidades-o-atributos-de-la-persona-resiliente</a>
- REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2018).
   Definición Resiliencia.
- REVISTA CONVIVES. Revista Digital. Nº. 16.

#### Fundación ZERBIKAS

- SAMPAYO, D. (fecha desconocida) ¿Qué es el Parkour?
   http://umparkour.com/web/que-es-el-Parkour/
- SORIANO LEAL, L. (2012) <u>Experiencia "Lusakan Parkour": ta-ller extraescolar en secundaria</u>. Libro de actas del XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar.
- SUÁREZ ÁLVAREZ, C. Y FERNÁNDEZ-RÍO, J. (2012).
   El Parkour como contenido educativo en Educación Primaria a través del Aprendizaje Cooperativo. 8º Congreso de actividades física, Badajoz.

### **MATERIAL DE APOYO**



#### Videos sobre Parkour

- Yamakasi founder Laurent Piemontesi in Italy, talking about the discipline: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KmRN6JGUxx8">https://www.youtube.com/watch?v=KmRN6JGUxx8</a>
- Esprit es-tu là, documentary translated in multiple languages:
- https://www.youtube.com/watch?v=5Tow3qxjbO8
- David Pagnon 2016 Casting Ultimate Beastmaster:
- https://www.youtube.com/watch?v=UZbLN-aYyw0
- Parkour toolbox by the French Parkour federation: http://www.fedeparkour.fr/bao
- Traces blog: <a href="http://tracesblog.net/">http://tracesblog.net/</a>
- Parkour literally: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo">https://www.youtube.com/watch?v=SMppD-bUNWo</a>
- The obstacle, this support: <a href="https://david-pagnon.com/fr/lobstacle-un-appui/">https://david-pagnon.com/fr/lobstacle-un-appui/</a>
- Parkour, and life: <a href="https://david-pagnon.com/fr/le-Parkour-la-vie/">https://david-pagnon.com/fr/le-Parkour-la-vie/</a>
- Why the heck would you do that? <a href="https://david-pagnon.com/fr/mais-pourquoi-ils-font-ca/">https://david-pagnon.com/fr/mais-pourquoi-ils-font-ca/</a>
- People in Motion: <a href="https://documentary.net/video/people-in-motion-parkour-documentary/">https://documentary.net/video/people-in-motion-parkour-documentary/</a>
- To Be & To Last: https://www.youtube.com/watch?v=gTzgrMbKTgU
- "What is Parkour?": https://www.youtube.com/watch?v=iEIkmaL\_bbM

#### Videos sobre Rap

- What is Rap: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P0koL-\_4ViM">https://www.youtube.com/watch?v=P0koL-\_4ViM</a>
- What Does Rap Mean?:
   https://www.youtube.com/watch?v=SYulYJC9q7Y

- History of Rap: https://www.youtube.com/watch?v=OvxaALJRB7g
- Rapping, deconstructed: The best rhymers of all time: https://www.youtube.com/watch?v=QWveXdj6oZU
- How To Start Rapping (10 Secrets You Have To Know To Begin Rapping): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UpzymolSJb8">https://www.youtube.com/watch?v=UpzymolSJb8</a>
- How To Freestyle Rap: Complete Guide To Freestyle Rapping For Beginners: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FK0SIa1-BcY">https://www.youtube.com/watch?v=FK0SIa1-BcY</a>
- How To Write A Rap:
   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cLUK8ob-gmq\&list=RDQMk8R3sEy2E1g\&start radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=cLUK8ob-gmq\&list=RDQMk8R3sEy2E1g\&start radio=1</a>

#### APPS SOBRE RAP Y PARKOUR

#### Rap

#### Caustic 3

Aplicación que permite la creación de cualquier tipo de música con sonidos increíbles. La app cuenta con 10 sintetizadores distintos.

#### Rap Fame: Rap Music Studio, Auto Voice Tune, Beats

Permite la grabación de efectos vocales, biblioteca de bases, unirte a comunidad de hip hop y crear playlist y colaborar con otros raperos.

#### Rapchat-Estudio de Música Rap

Ofrece la posibilidad de grabar un audio en cualquier lugar que se desee y, posteriormente, incluir melodías para compartirlas en RRSS.

#### AutoRap

Una aplicación para aquellos que recién comienzan y no saben muy bien cómo mantenerse al día. Grabe todas sus palabras, y la aplicación las transformará en Rap en una base. Usted puede crear esto o puede elegir uno existente en su amplio repertorio. ¡Finalmente puedes guardar tu creación y listo! Serás una estrella del Rap.

#### Music Maker Jam

La aplicación número uno para crear tus propios ritmos base. Olvídate de todo el proceso de tener que configurar un estudio casero. Aprender a usar esta aplicación puede llevar un tiempo, pero al hacerlo, puede tener un estudio completo en su teléfono celular. Guarde todas sus composiciones y podrá tener todas las bases que sus composiciones necesitan.

#### Rapchat

Esta aplicación le ofrece 100 ritmos base diferentes en los que puede poner sus letras y luego compartir su trabajo final con otros usuarios o sus amigos. También puedes escuchar las creaciones de otros y calificarlas.

#### Parkour

#### Puentes URBN - Parkour, Freerunning y ADD

Aplicación para hacer circuitos, contactar con otros atletas, conocer los circuitos de tu ciudad y crear tus nuevos.

#### Entrenamiento de Parkour

Es una aplicación necesaria para aprender y mejorar las técnicas necesarias para el desarrollo de este deporte urbano.

Encontrarás tutoriales para preparar tu cuerpo para este deporte exigente y divertido. Impresionantes videos de Parkour para que puedas aprender de ellos o simplemente divertirte mirándolos.

La aplicación está destinada a todos los públicos, tanto para aquellos que desean iniciarse en el mundo del parque como para aquellos que desean perfeccionar sus ejercicios.

#### Parkour Go

Simulador de Parkour en 3d para introducirse de forma virtual en la práctica y aprender movimientos para después llevarlos a la práctica.

## **ANEXOS**



ANEXO 1 - EVALUACIÓN INICIAL
<u> </u>
Nombre:
Edad:
Estudios:
Procedencia:
1. ¿Tienes conocimientos del Rap? ¿En caso afirmativo, qué nivel?
2. ¿Tienes conocimiento del Parkour? ¿En caso afirmativo, qué nivel?
1 2 3 4 5 5
2. Sañala 2.4 aumantativas qua taunas dal au avantus
3. Señala 3-4 expectativas que tengas del encuentro.
4. Indica 4 rasgos personales que te identifiquen.
5. ¿Hay algo de ti, a nivel personal, que te gustaría cambiar?

ANEXO 2 - EVALUACIÓN FINAL
Nombre:
Estudios:
Procedencia:
1. ¿Se han cumplido las expectativas que tenías al iniciar el curso?
1
<ol> <li>Comenta cuáles son los elementos qué más te ha gustado del encuentro a nivel de formación en Rap y Parkour:</li> <li>Rap:</li> </ol>
2.2. Parkour
3. ¿Cuáles son los contenidos o experiencias que más te han gustado?
4. ¿Y los que menos te han gustado?
5. ¿Ha cambiado en algo la idea o percepción que tenías de ti mismo a nivel personal y relacional?
1

5.1. Podrías com	entar 3-4 ele	mentos:		
6. Consideras el otras personas.				
1	2	3	4	5 🔳
7. Le recomenda	rías este tipo	de encuentros	a otras persoi	nas:
1 -	2	3 🔳	4	5 🔳
8. Qué mejorarío 8.1. Contenidos:	as de la form	ación:		
8.2. Equipo de tr	abajo:			
8.3. Espacio:				
8.4. Compañeros	s:			
0.5 M.: 11				
8.5. Materiales:				

8.6. Horarios:
8.7. Actividades complementarias:
8.8. ¿Quieres comentar algo para mejorar el proyecto?

# ORGANIZACIONES DE APOYO







































La versión en español del manual AAPKOUR es una adaptación reducida de la versión original y oficial del proyecto, traducido al francés, italiano y portugués. Tanto para la versión española, como para la original, puede acceder y descargarla en www.rapkour.com.
Publicado en Julio de 2020