

**“Microfútbol Mixto”, una práctica corporal alterativa para la equidad y el
desarrollo humano**

Brayan Arley Mosquera Hoyos

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, que siempre me ha apoyado, brindándome un apoyo incondicional, también a mi esposa que es mi fuente de inspiración y mi fortaleza para seguir adelante. A mis padres por educarme de la mejor manera, enseñándome el valor de la perseverancia y que sin importar las circunstancias todo es posible.

Agradecimientos

Con la presentación de este trabajo quiero dar gracias primero que todo a Dios por darme la fortaleza y sabiduría para salir adelante y poder avanzar en este proceso académico, quiero agradecer a mi familia que de una u otra manera siempre me han apoyado, a mi esposa por siempre estar conmigo en los momentos difíciles como en los momentos de felicidad.

Agradezco a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, por brindarme la oportunidad y las herramientas necesarias para un aprendizaje continuo.

Resumen

El siguiente documento se presenta para proponer una transformación al microfútbol convencional en una práctica corporal mixta para la equidad y el desarrollo humano, haciendo una orientación basada dentro del entorno educativo. Mediante la propuesta se busca romper barreras de diferenciación de género en el microfútbol tradicional donde se hace participación de hombres y mujeres por separado, promoviendo así por medio de esta actividad la participación equitativa de todos y todas en los contextos escolares. Por medio de una metodología cualitativa, se implementó la modalidad alterativa del microfútbol, haciendo adaptaciones a algunas reglas de la modalidad tradicional que fomentan la inclusión, la diversidad, el trabajo en equipo, la equidad, el respeto y la cooperación.

Dentro del enfoque teórico trabajado se basa en los principios de desarrollo humano de las Naciones Unidas (ONU), tomando la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), haciendo énfasis a los siguientes objetivos: ODS 3: Salud y bienestar, ODS 4: Educación de calidad, ODS 5: Igualdad de género, ODS 10, Reducción de las desigualdades.

Dentro de los resultados se evidencian impactos positivos en la convivencia, la autoestima, el trabajo en equipo y la participación activa de los estudiantes tanto hombres como mujeres, consolidando al microfútbol mixto como una herramienta pedagógica para la equidad, el desarrollo humano y la transformación social.

Palabras clave: inclusión, microfútbol, desarrollo humano, equidad, educación.

Abstract

The following document is presented to propose a transformation of conventional micro-soccer into a mixed body practice for equity and human development, making an orientation based within the educational environment. The proposal seeks to break down gender barriers in traditional micro-soccer, where men and women participate separately, thus promoting equal participation for all in school contexts. Using a qualitative methodology, the alternative form of micro-soccer was implemented, adapting some of the rules of the traditional form to foster inclusion, diversity, teamwork, equity, respect, and cooperation.

The theoretical approach is based on the United Nations (UN) principles of human development, taking into account the 2030 Agenda and the Sustainable Development Goals (SDGs), emphasizing the following objectives: SDG 3: Good Health and Well-being; SDG 4: Quality Education; SDG 5: Gender Equality; and SDG 10: Reduction of Inequalities. The results show positive impacts on coexistence, self-esteem, teamwork, and the active participation of both male and female students, consolidating mixed microsoccer as a pedagogical tool for equity, human development, and social transformation.

Keywords: inclusion, microsoccer, human development, equity, education.

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos	11
Marco contextual.....	12
Marco teórico	13
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos	15
Contenido del Trabajo – Metodología.....	17
Desarrollo de la propuesta.....	18
Características de la población.....	18
Evaluación del impacto de la actividad sobre el desarrollo humano	18
Conversatorios:	18
Autoevaluaciones	19
Observación:	19
Recolección de información.....	19
Resultados y discusión.....	21
Conclusiones	23
Anexos	25
Referencias Bibliográficas	27

Introducción

Dentro de los contextos escolares la práctica del deporte se ha tomado de la manera tradicional o convencional, asociándola en forma competitiva, de rendimiento físico y las habilidades individuales. Sin embargo, es muy importante que dentro de la educación se fomenten practicas corporales por medio del deporte que promuevan el desarrollo humano, integral y social de los individuos, invitando a pensar y tomar el deporte como una herramienta transformadora por medio de la inclusión, la equidad, la diversidad y la participación activa de todos y todas, sin diferenciación de género, habilidades y capacidades físicas.

Dentro del desarrollo del diplomado se miraron distintos enfoques del desarrollo humano, en los cuales se hacía un cuestionamiento sobre la mirada economicista del desarrollo. Entre estos enfoques se encuentra el enfoque a escala humana de Max Neef, el cual misiona que es más importante la satisfacción de las necesidades humanas, en la cuales se encuentran: la subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad. También se estudio el enfoque de las Naciones unidas, donde proponen que el desarrollo es social y medio ambiental, lo cual se ve plasmado dentro de su agenda 2030 y los objetivos de desarrollo sostenible, y por último tenemos el enfoque del post desarrollo, donde se muestra la manera en como cada comunidad se contribuye a si misma en su manera de vivir, enfocándose en el buen vivir y el vivir bien.

En este sentido, en este trabajo se presenta y se propone una modificación alterativa de la practica tradicional del microfútbol, llevándola a una práctica corporal alterativa mixta, esta iniciativa denominada “Microfútbol mixto, una practica corporal alterativa para la equidad y el desarrollo humano”, propone una mirada lúdico-pedagógica-deportiva del microfútbol en esta versión mixta e inclusiva, en la que tanto hombres como mujeres pueden participar de una

manera equitativa, rompiendo con las barreras de separación de género, jerarquías físicas y versiones en que deportes de contacto no pueden ser practicadas por hombres y mujeres al mismo tiempo.

Esta propuesta se fundamenta esencialmente en el enfoque de desarrollo humano de las naciones unidas, planteando el desarrollo no en indicadores económicos, sino dentro de un bienestar integral y social de las personas. Así mismo, se alinea con la agenda 2030 y sus objetivos de desarrollo sostenible, mediante unas practica formativa, cooperativa, inclusiva y consciente. Además, esta iniciativa fomenta la dignidad humana, la diversidad, la participación cooperativa, el fortalecimiento de las actividades colectivas e individuales, integrando la práctica corporal mediante el deporte escolar con principios sociales, participación activa y la equidad de género.

Mediante la práctica de esta experiencia, se busca demostrar que el deporte puede ser llevado a un escenario educativo con capacidad de formar personas solidarias, responsables, críticas y comprometidas con la transformación social y las buenas relaciones con los demás y su entorno.

Además, con esta actividad se plantean alternativas para el bienestar colectivo, la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto por la diversidad. Buscando responder al llamado desde la práctica corporal, haciendo uso del deporte como herramienta fundamental para construir equidad, cohesión social, empatía y comunidad.

Justificación

El deporte es una herramienta muy importante que ha venido generando gran impacto en todo el mundo, siendo fundamental para el desarrollo de habilidades tanto físicas como mentales, ayudando a todas las personas a tener un desarrollo personal con valores y principios que ayuden mejorar la convivencia social.

El microfútbol es una modalidad deportiva muy practicada en las diferentes comunidades y también en el contexto escolar, pero se ha llevado sus prácticas de la manera tradicional con dinámicas diferenciadoras de sexo, masculino y femenino. Por tal motivo se busca transformar esta modalidad deportiva en una práctica con una versión mixta, donde participen mujeres y hombres de una forma equitativa, promoviendo valores de igualdad de oportunidades, favoreciendo la inclusión y el respeto mutuo.

Esta idea se desarrolla dentro del enfoque de desarrollo humano, ya que el deporte al ser considerado como una actividad de competencia, no solo se debe limitar a ser competitivo, sino, a ser un espacio de construcción de valores, generador de relaciones sociales saludables, y una herramienta de crecimiento y desarrollo personal. Por medio de la transformación de esta actividad se promueve una práctica corporal que relacione aspectos importantes como las relaciones sociales, culturales y factores biológicos, mediante la participación, cooperación y bienestar comunitario.

En el ámbito educativo las prácticas corporales son fundamentales para el buen desarrollo integral de los estudiantes, por lo que se hace necesario el promover actividades en las cuales se priorice la inclusión, la diversidad, pensando en un buen sentido del deporte escolar y llevarlo a ser una herramienta pedagógica transformadora.

La propuesta “Microfútbol Mixto, una práctica corporal alterativa para la equidad y el desarrollo humano” busca transformar el microfútbol tradicional a una actividad lúdico-deportivo-pedagógica que promueve la inclusión, la participación equitativa de hombres y mujeres fortaleciendo los valores como la responsabilidad, el respeto, la igualdad, la empatía, la cooperación, el trabajo en equipo, y la inclusión. Enfocándose en los principios de desarrollo humano en los cuales se conoce a cada individuo como un ser capaz de construir bienestar en relación con su entorno y con sus semejantes.

En este sentido, la actividad de microfútbol mixto se vuelve una herramienta educativa que promueve formas de enseñanza y aprendizaje estudiantil centrados en la inclusión, la equidad, la convivencia y diversidad. Siendo así necesario reconocer la importancia de transformar las dinámicas de educación para que los estudiantes se sientan valorados y participes dentro del proceso formativo, logrando no solo que se favorezca la inclusión corporal sino también formar personas capaces y comprometidas con una sociedad más humana y justa.

Objetivos

Objetivo General

Implementar el microfútbol mixto como practica corporal alterativa generadora de equidad y desarrollo humano en los estudiantes.

Objetivos Específicos

Crear una propuesta de microfútbol mixto enfocada en la educación, que promueva la participación equitativa de los estudiantes dentro del entorno escolar.

Fomentar los valores como la responsabilidad, la igualdad, el respeto, trabajo en equipo y la cooperación mediante la práctica corporal alterativa.

Educar a los estudiantes sobre la importancia de la inclusión y la equidad de género para un buen desarrollo humano.

Marco contextual

Este trabajo está dirigido dentro del contexto educativo, donde se hace práctica de deporte, que ha sido tomado como herramienta fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en el punto de vista físico como en el social, emocional y cognitivo. Sin embargo, estas actividades deportivas convencionales como el microfútbol cuentan con inequidades que se encuentran presentes dentro de la sociedad, como la segregación de género y exclusión de personas por capacidades y habilidades físicas.

Dentro de las instituciones educativas, se organizan actividades de manera tradicional, realizando equipos masculinos y femeninos por separado, lo que lleva a la limitación de aprendizajes de equidad y cooperación, empatía, la diversidad y la valoración de todos y todas como iguales, aspectos que son muy importantes para el buen desarrollo personal, la formación de ciudadanos inclusivos y respetuosos.

Analizando esta situación, se promueve la implementación de estrategias deportivas que fomenten la inclusión y la diversidad. Por lo cual, emerge el microfútbol mixto como una alternativa que favorece a la participación conjunta de hombres y mujeres sin importar sus capacidades, convirtiéndose así en una herramienta que crea espacios los cuales fomentan valores fundamentales para la cohesión social, educativa y comunitaria.

Esta práctica corporal alterativa de microfútbol mixto busca garantizar que dentro del entorno educativo se cumplan los derechos de los estudiantes garantizándoles a todos una educación equitativa, integra, que contribuya así a un excelente desarrollo humano. La propuesta del microfútbol mixto en el entorno escolar crea una oportunidad para contribuir a la construcción de ambientes escolares inclusivos, donde premie la diversidad y que esta sea una herramienta y no una barrera para un buen aprendizaje y convivencia.

Marco teórico

El presente trabajo presenta una visión amplia y diferente a la visión economicista del desarrollo humano que ha venido predominando durante mucho tiempo. Desde la mirada tradicional, el desarrollo humano siempre se media por el crecimiento económico o el producto interno bruto, sin tener en cuenta aspectos muy importantes y fundamentales para la sociedad como lo es la equidad, la inclusión social, la sostenibilidad medio ambiental, y el bienestar corporal de los individuos, así como las relaciones interpersonales y las relaciones con el entorno.

A diferencia de esta visión anteriormente mencionada, en este diplomado se han abordado tres enfoques diferentes de desarrollo humano, que enriquecen y le dan complejidad a la noción del desarrollo humano. Además, estos tres enfoques fundamentan el desarrollo de la propuesta de microfútbol mixto como practica corporal alterativa para la equidad, el desarrollo humano y demás aspectos importantes en el desarrollo personal.

El enfoque de desarrollo humano según las Naciones Unidas dice que el verdadero desarrollo humano no debe ser solo económico, sino que debe ser integral, abarcando el progreso social y el equilibrio medio ambiental, llevando a tener buenas relaciones con todos y con el entorno. Dentro de esta visión se encuentran los 17 objetivos de desarrollo sostenible, los cuales promueven la equidad de género, la educación de calidad, la salud y bienestar, y demás aspectos importantes en nuestra sociedad.

Mediante este enfoque se busca que haya un buen desarrollo humano en toda la sociedad sin desigualdades. “Si bien la desigualdad existe en todo el mundo, constituye una especial limitación para alcanzar el potencial de la región. Las brechas que se enfrentan son estructurales: escasa productividad y una infraestructura deficiente, segregación y rezagos en la calidad de los

servicios de educación y salud, persistentes brechas de género y desigualdades territoriales y con respecto a las minorías, y un impacto desproporcionado del cambio climático en los eslabones más pobres de la sociedad”. (**Naciones Unidas**).

En este sentido también se encuentra el enfoque de desarrollo a escala humana de Max Neef, donde se promueve que es más importante el cumplimiento y la satisfacción de las necesidades humanas. “Las necesidades humanas pueden dividirse conforme a múltiples criterios, y las ciencias humanas ofrecen en este sentido una vasta y variada literatura. Nosotros combinaremos aquí dos criterios posibles de división: según categorías existenciales y según categorías axiológicas. Esta combinación permite reconocer, por una parte, las necesidades de Ser, Tener, Hacer y Estar; y, por la otra, las necesidades de Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad.” (**Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. 1993**)

Y también se encuentra el enfoque del postdesarrollo, mediante el cual se plantea un enfoque diferente y universal, en el cual el progreso se mide a través de la mirada de la comunidad o algún grupo social, los cuales generan su propio bienestar y desarrollo, en un concepto del “buen vivir” o el “vivir bien”.

Analizando estos tres enfoques de desarrollo humano, cada uno desde su punto de vista y aportando de manera significativa al bienestar social y humano, se obtiene una base teórica sólida para plantear la práctica corporal alterativa de microfútbol mixto para convertirla en una herramienta humanista y transformadora. Esta práctica corporal busca promover un excelente desarrollo humano dentro del entorno educativo, mejorando las relaciones interpersonales y la equidad.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

La práctica corporal alterativa propuesta denominada. “Microfútbol mixto, una práctica corporal alterativa para la equidad y el desarrollo humano”, se ve muy articulada con el enfoque de desarrollo humano promovido por las naciones unidas (ONU), ya que la ONU plantea un enfoque muy equitativo en el cual mediante sus objetivos de desarrollo sostenible(ODS) se busca mejorar la calidad de vida de las personas y el bienestar de nuestro planeta buscando que al progreso de la sociedad no se mida solo por la economía sino por la capacidad de vivir en condiciones dignas e inclusivas para todos.

En este enfoque propuesto por la ONU, se articula en tres dimensiones muy importantes, las cuales son: económica, social y ambiental. Buscando hacer que se haga una buena relación entre las necesidades de las personas, por ello se creó la Agenda 2030 con los 17 objetivos de desarrollo sostenible, en los cuales se promueve la erradicación de la pobreza, la equidad de género, salud y bienestar, y educación de calidad, entre otros elementos muy importantes para el bienestar colectivo. (Naciones unidas, 2018).

De esta manera, la propuesta de microfútbol mixto se convierte en una herramienta de educación que contribuye a varios objetivos de desarrollo sostenible, como lo son: ODS 3: Salud y bienestar, donde al fomentar la práctica del deporte con una mirada lúdica y recreativa, se promueve la salud física y mental de los estudiantes. ODS 4: Educación de calidad, mediante la propuesta se busca educar a los jóvenes en valores muy significativos y promoviendo un aprendizaje cooperativo para las buenas relaciones sociales. ODS 5: Igualdad de género, el microfútbol mixto se promueve el trabajo equitativo de hombres y mujeres, el trabajo en equipo, y la igualdad de condiciones en la práctica corporal. Y el ODS 10, Reducción de las desigualdades,

a hacer cambios en las normas y reglas para garantizar la inclusión de todos los estudiantes, rompiendo barreras de género y promoviendo la equidad y justicia educativa.

Además, esta actividad fortalece el desarrollo personal y el desarrollo humano en las competencias ciudadanas, mediante el respeto por la diversidad, fomentando el trabajo en equipo, lo que favorece al tejido social tanto dentro como fuera del contexto educativo. De este modo, la práctica corporal del microfútbol mixto se convierte en una herramienta fundamental que contribuye al bienestar integral de los estudiantes llevando a un bienestar sostenible como en los principios de desarrollo humano.

Contenido del Trabajo – Metodología

La modalidad deportiva de microfútbol mixto fue elegida para el desarrollo de esta estrategia. Esta modalidad alterativa del microfútbol tradicional lo transforma en una práctica mixta, la cual fomenta la equidad, la inclusión y el desarrollo humano en los estudiantes. Haciendo ciertas modificaciones a algunas de las reglas buscando una buena participación y la igualdad en la práctica.

La metodología para esta actividad sería de enfoque cualitativo, mediante la cual se tomarán herramientas como las entrevistas personales y estudio de campo, viendo cómo interactúan y cómo se comportan los estudiantes en el desarrollo de la actividad deportiva. Permitiendo mediante esta metodología una buena interacción y recolección de datos sobre las experiencias y las opiniones de los participantes sobre la estrategia.

Las transformaciones alterativas que se desarrollaran en esta modalidad de microfútbol mixto son:

Equipos mixtos: en los cuales se deberá tener 3 hombres y dos mujeres.

Goles: se debe hacer goles haciendo rotación de género, si el primero lo hace un hombre el segundo debe ser por una, mujer y así sucesivamente. No pueden hacer goles seguidos el mismo género.

Juego limpio: se promueve el juego limpio, donde no se debe hacer uso excesivo de la fuerza.

Faltas: jugador que cometa tres faltas será expulsado del partido durante 5 minutos.

Al acumular tres faltas un equipo se tomará como tiro de castigo, que será pateado desde el otro lado de la cancha con la portería libre.

Duración del partido: serán dos tiempos de 15 minutos cada uno.

Desarrollo de la propuesta

Para el desarrollo de la propuesta se pidió el consentimiento en la Institución Técnica Agropecuaria San Carlos, donde se desarrolló la actividad con los estudiantes de grado decimo, a los cuales se les hizo la explicación del contenido de la actividad, presentándosela como una propuesta de equidad y desarrollo humano.

Se les explico cada una de las reglas a tener en cuenta para el correcto cumplimiento de cada uno de los objetivos planteados en la propuesta alterativa. Se paso a conformar los equipos mixtos haciendo una correcta repartición para que todo fuese de la mejor manera y poder llevar a cabalidad la actividad. Al terminar con la actividad se hace las entrevistas y conversatorios con los estudiantes quienes presentaron una alta tasa de conformidad con la actividad.

Características de la población.

La población con la cual se desarrollará la actividad es con estudiantes de secundaria, entre los 11 y los 17 años, los cuales deben ser de ambos sexos, hombre y mujer. No importa si tiene grandes habilidades en la práctica del deporte, ya que al ser una actividad inclusiva y equitativa se fomenta la participación de todos y todas.

Evaluación del impacto de la actividad sobre el desarrollo humano

El impacto sobre el desarrollo humano de la actividad corporal de microfútbol mixto se realizará mediante el estudio cualitativo, donde se priorizará la observación del comportamiento y los cambios de los estudiantes después de la práctica, y así mismo la percepción de ellos sobre la propuesta. Para ello se hará lo siguiente:

Conversatorios: para poder saber que opinan los estudiantes y los aprendizajes adquiridos en la práctica.

Autoevaluaciones: donde cada estudiante podrá pensar e interrogarse a sí mismo reflexionando sobre su participación y como ha sido la relación que ha tenido con sus compañeros.

Observación: analizar con ayuda de los docentes como ha sido la evolución de los estudiantes antes, durante y después de la práctica de la actividad. Todo ello en términos de la sana convivencia, la equidad, el respeto y la integración.

Mediante la realización de esta evaluación se busca poder identificar los cambios que tienen los estudiantes en cuanto a sus relaciones interpersonales y el desarrollo personal de cada uno y como interactúan entre compañeros dentro y fuera del aula de clases.

Siendo así esta metodología de juego una herramienta transformadora de las relaciones interpersonales de los estudiantes, logrando tener una buena relación consigo mismos, con su entorno y con los demás, logrando que el microfútbol mixto se convierta en una herramienta educativa que fomente el bienestar personal y colectivo, llevando a la construcción de una educación diferente que promueva el desarrollo humano de todos y todas, mediante la equidad y la diversidad.

Recolección de información

Para recolectar la información del impacto se realizó una entrevista a los estudiantes mediante un conversatorio en el cual se le hacia las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sentiste participando en esta actividad?
2. ¿Qué opinas del microfútbol en modalidad mixta?
3. ¿Qué aprendiste sobre el respeto, la cooperación, la equidad y el trabajo en equipo durante esta práctica?

4. ¿Tienes algún comentario, experiencia o sugerencia para compartir sobre esta actividad?

La realización de este conversatorio en modo de entrevista permitió al participante expresarse como se sintió en la experiencia con respecto al microfútbol en modalidad mixta y con las diferentes adaptaciones de juego. Además, permitió conocer esta modalidad deportiva como herramienta de educación en equidad y como nueva opción de integración.

Resultados y discusión

El desarrollo de la propuesta de microfútbol mixto como practica corporal para la equidad y el desarrollo humano, genero resultados muy eficientes y significativos desde lo emocional, social y educativo. Permitiendo así esta propuesta tomar un espacio deportivo como un entorno de aprendizaje inclusivo y equitativo, en el que todos y todas, sin importar las diferencias, lograron participar de la mejor manera, sintiéndose valorados y lograron fortalecer las relaciones interpersonales.

Uno de los hallazgos más importantes y significativos, fue la participación y empoderamiento de las mujeres durante toda la actividad, quienes en los conversatorios expresaron que ha sido una experiencia muy satisfactoria ya que en actividades realizadas del microfútbol tradicional se sentían con menor protagonismo. Gracias a la estructura de la propuesta de microfútbol mixto, donde se desarrolló modificaciones a diferentes reglas que exigían la rotación de género para realizar goles, todos asumieron papeles activos dentro del juego para trabajar en equipo y lograr que todos y todas participaran de la mejor manera, llevando a tener una mayor seguridad y liderazgo de todos dentro del campo.

Haciendo referencia a la convivencia escolar, se notó que hubo un ambiente más cooperativo, respetuoso e inclusivo, la modalidad mixta permitió una interacción equitativa entre los participantes facilitando el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, y la diversidad. Todo esto llevando a un correcto desarrollo de las actividades y la aceptación de todos los integrantes del equipo como parte fundamental para el logro de los objetivos de cada equipo.

Analizando la actividad alterativa desde el enfoque de desarrollo humano de las Naciones Unidas, se analiza que los resultados de la experiencia se vinculan con varios de los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030, los cuales son:

ODS 3: Salud y bienestar: se fomentó una actividad física y deportiva adaptada dentro del contexto escolar y con adaptaciones que favorecen a la salud y el bienestar físico y personal de los participantes.

ODS 4: Educación de calidad: mediante el desarrollo de la actividad se generaron aprendizajes muy importantes relacionados con la equidad, el trabajo en equipo, la empatía, la cooperación y el respeto.

ODS 5: Igualdad de género: el fomento de la participación equitativa tanto de hombres como mujeres fue una constante con la cual se desafió estereotipos de segregación de géneros.

ODS 10: Reducción de las desigualdades: se garantizó que todos los participantes permanecieran activos dentro del desarrollo de la actividad. Sin importar su nivel o habilidades deportivas y condiciones personales.

Además, desde el estudio cualitativo y los instrumentos aplicados en la actividad se logró evidenciar que los y las estudiantes se sintieron muy satisfechos con el desarrollo de la práctica corporal de microfútbol mixto. Mas de un 80% de los estudiantes expresó que se sintieron valorados dentro de la práctica, que se sintieron incluidos y cómodos dentro de la dinámica de juego.

Esta práctica da cuenta que se puede practicar deporte sin ser juzgados o excluidos, donde todos y todas se puede participar en igualdad de condiciones y siendo parte fundamental para el logro de los objetivos del equipo, lo que demuestra el poder transformador de la práctica corporal alterativa. Además, esta experiencia demostró que, con el uso de reglas adecuadas, un buen acompañamiento dentro del desarrollo de las actividades y un enfoque colectivo, el deporte puede ser una herramienta fundamental de educación para promover la equidad, la inclusión y el desarrollo humano.

Conclusiones

El realizar la transformación alterativa a una actividad deportiva convencional como lo es el microfútbol a una práctica mixta, representa una estrategia poderosa para promover el desarrollo humano dentro del entorno escolar. Esta actividad desarrollada, demuestra que el deporte más allá de un enfoque competitivo se puede convertir en una herramienta poderosa y fundamental de inclusión, equidad, diversidad y generadora de valores colectivos.

Mediante la propuesta “Microfútbol mixto, una práctica corporal para la equidad y el desarrollo humano”, se logró comprender que, mediante el buen uso de las actividades deportivas, se puede generar participación conjunta y equitativa de hombres y mujeres, promoviendo mediante su práctica las relaciones interpersonales más sanas y justas, la cooperación, la diversidad y la equidad rompiendo barreras de estereotipos de género. Esta dinámica de juego mixta fomenta el respeto mutuo, la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la aceptación de los demás como parte fundamental para el desarrollo humano y proceso de formación.

Además, al analizar la participación activa de todos los estudiantes, se da muestra de que la modalidad mixta del microfútbol sirve como herramienta fundamental para generar valores y como herramienta de educación que genere un buen desarrollo personal y humano de todos y todas. Desde el enfoque de las Naciones Unidas, y la relación de esta propuesta con varios de sus objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030, se analiza que estos objetivos se pueden cumplir y llevar a cabo dentro de la educación generando un gran impacto positivo en la vida escolar de los estudiantes.

Los resultados obtenidos demuestran que si es posible y necesario el desarrollo de actividades lúdico-deportivas-recreativas, transformando las prácticas tradicionales en espacios

que generen capacidades humanas como la cooperación, el trabajo en equipo, la inclusión, la equidad y el desarrollo humano. Al realizar adaptaciones a reglas y adaptarlas dentro de un entorno escolar se puede llegar a una educación más sana y justa con todos.

Concluyendo, este tipo de prácticas corporales alterativas se deben seguir desarrollando e integrando dentro de las practicas pedagógicas, ya que estas actividades ofrecen alternativas educativas más justas y poder educar en equidad.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN LA ESTRATEGIA “MICROFUTBOL MIXTO”

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

“Microfutbol Mixto”, una práctica corporal alterativa para la equidad y el desarrollo humano.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad consiste en una propuesta alterativa del microfutbol tradicional, a una modalidad mixta, donde se promueve la equidad de género, la inclusión, la responsabilidad, la sana convivencia y la diversidad. También se hace modificaciones en algunas de las reglas las cuales serán explicadas a los participantes. Mediante esta actividad se busca que se haga una participación en igualdad de condiciones de hombres como mujeres.

Esta actividad se realiza como parte del diplomado practicas corporales y desarrollo humano, como opción de grado. Durante la actividad se hará el uso de planillas, observaciones, se realizará registros de video como evidencia con fines pedagógicos y respetando la privacidad de los participantes.

RIESGOS Y CUIDADOS:

Es una actividad física en la cual se promueve el juego limpio, por lo que se hace de bajo riesgo. Aun así, pueden presentarse riesgos comunes (caídas, golpes menores). Se recomienda ropa cómoda y adecuada.

CONSENTIMIENTO:

Yo, _____,

como docente y director de los estudiantes del grado decimo, autorizo su participación en la actividad mencionada anteriormente, siendo una actividad con finalidad formativa y recreativa.

También autorizo que se realicen fotografías o videos con fines pedagógicos y de evidencia para el diplomado como opción de grado.

Confirmo que los estudiantes se encuentran en condiciones físicas adecuadas para realizar su participación.

COLEGIO: _____

DOCENTE RESPONSABLE: _____

FECHA DE LA ACTIVIDAD: _____

LUGAR: _____

Referencias Bibliográficas

- Calderón, P. C., & Ayuso, J. A. Z. (2022). Los deportes alternativos como contenidos para la Educación Física en Educación Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 1004-1014.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8559962>
- Cedeño Barreto, M. E., & Pazmiño Campuzano, M. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 4(3), 114-122.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872019000300114&script=sci_arttext
- Ibarrola, D. S., & Buzzo, N. E. (2024). Una aproximación al deporte mixto. Los casos del quadball y el fútbol 5 en Argentina. *Runa*, 45(1), 267-285.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/runa/v45n1/1851-9628-run-45-01-267.pdf>
- LLerena Avendaño, J. F. (2024). El Microfútbol en la clase de educación física: una estrategia pedagógica para la construcción de aprendizajes integrales e intercambio de saberes.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/63874/jfllerena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naciones Unidas (2018). [Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y El Caribe](#). (2017). Patrimonio: Economía Cultural y Educación Para La Paz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475232>
- Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). [Desarrollo a escala humana. Una opción para el futuro](#) Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader, 3.
<https://www.unida.org.ar/Virtuales/Eco/DEH.pdf>

Soto-Lagos, R. (2018). [Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis](#). *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>