

**Variación alterativa del basquetbol: de actividades convencional a una
mirada incluyente del desarrollo humano integral**

Harlem Carabali Caicedo

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD Escuela

Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)

Profesional en Gestión Deportiva

Año 2024

Tabla de contenido

Variación Alterativa Del Basquetbol, De Actividades Convencional A Una Mirada Incluyente Del Desarrollo Humano Integral.....	4
Resumen.....	4
Palabras claves: basquetbol, educación, trabajo en equipo, desarrollo humano.....	5
Abstract.....	6
keywords: basketball, education, teamwork, human development. ..	7
Introducción.....	8
Justificación.....	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Metodología	15
Georeferenciación y contexto general de nuestra muestra poblacional	17
En relación con lo cognitivo se realizó la siguiente actividad.....	18
Actividad N° 1	18
Objetivo:	18
Beneficios:	18
Herramientas / materiales:.....	18
Metodología.....	18
Ejecución:.....	18

Resultados.....	19
En relación con lo físico se realizó la siguiente actividad.....	21
Actividad N° 2	21
Objetivo:	21
Beneficios:	21
Herramientas / materiales:.....	21
Metodología	21
Ejecución:	21
Resultados:.....	23
Actividad N° 3.	24
Objetivo:	24
Beneficios:	24
Herramientas / materiales:.....	24
Metodología:	24
Ejecución:	24
Resultados:	25
Conclusiones.....	26
Referencias Bibliográficas	29

Variación Alterativa Del Basquetbol, De Actividades Convencional A Una Mirada Incluyente Del Desarrollo Humano Integral

Resumen

En una propuesta alternativa orientada desde el curso de prácticas culturales y desarrollo humano, nace la necesidad de indagar sobre una variación alternativa del basquetbol, que se enfoca en innovar de actividades convencional hacia una mirada incluyente del desarrollo humano integral, donde la actividad física se visualice como una actividad del deporte incluyente donde puedan converger todos los individuos con sus diferencias y cualidades particulares.

En esta propuesta se escoge al basquetbol como herramienta fundamental para orquestar el desarrollo de la persona, teniendo en mira el objetivo más allá del objeto que se utiliza como medio para obtener el resultado, por cuanto y como lo asegura Max Neef (2006) la persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, en razón a ello, las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en las que las misma se interrelacionan e interactúan.

En razón a lo anterior, lo que se busca es el desarrollo integral del ser humana visto y aceptado con sus diferencias físicas, económicas, sociales, mentales y culturales; donde le podamos apostar a una actividad física con una variación alternativa donde se fomenta la agilidad tanto en lo físico, funcional y cognitivo, donde se le apueste más al desarrollo de la persona que a la utilidad monetaria que se puede obtener de la actividad.

Para el desarrollo de esta propuesta alternativa del basquetbol se implementaron tres actividades desde el ámbito cognitivo, físico y social; donde se debía priorizar el

desarrollo humano y el trabajo grupal por encima del beneficio monetario que nos genera el desarrollo de esta actividad física.

En el desarrollo de las actividades obtuvimos como resultado un trabajo articulado y coordinado, donde necesariamente se debió trabajar en equipo conservando un orden sucesivo, así mismo, se trabajó el compromiso individual de cada integrante y a su vez el desarrollo de esta actividad les permitió estimular la atención, la comprensión, lenguaje, comunicación, orientación, calculo, retención, agilidad y demás componentes claves para lograr el éxito.

De igual manera, se contribuyó con el progreso integral de nuestra población, puesto que se fortaleció el desarrollo físico (huesos y músculos) se aprendió seguir normas y reglas, canalizaron energías y mejoraron sus habilidades de relacionarse con los demás, aumentaron sus habilidades premotoras y motoras elementos claves para poder formar personas integrales.

Palabras claves: basquetbol, educación, trabajo en equipo, desarrollo humano

Abstract

In an alternative proposal oriented from the course of cultural practices and human development, the need arises to investigate an alternative variation of basketball, which focuses on innovating from conventional activities towards an inclusive view of integral human development, where physical activity is seen as an inclusive sport activity where all individuals can converge with their differences and particular qualities.

In this proposal, basketball is chosen as a fundamental tool to orchestrate the development of the person, keeping in mind the objective beyond the object that is used as a means to obtain the result, because and as Max Neef (2006) states, the person is a being of multiple and interdependent needs, for this reason, human needs must be understood as a system in which they are interrelated and interact.

Based on the above, what is sought is the integral development of the human being seen and accepted with its physical, economic, social, mental and cultural differences; where we can bet on a physical activity with an alternative variation where agility is encouraged both in the physical, functional and cognitive aspects, where more is bet on the development of the person than on the monetary benefit that can be obtained from the activity.

For the development of this alternative basketball proposal, three activities were implemented from the cognitive, physical and social spheres; where human development and group work had to be prioritized above the monetary benefit that the development of this physical activity generates for us.

In the development of the activities, we obtained as a result an articulated and coordinated work, where it was necessary to work as a team maintaining a successive order, likewise, the individual commitment of each member was worked on and in turn the development of this activity allowed them to stimulate attention, understanding, language, communication, orientation, calculation, retention, agility and other key components to achieve success.

Likewise, it contributed to the comprehensive progress of our population, since physical development (bones and muscles) was strengthened, they learned to follow norms and rules, they channeled energy and improved their skills to relate to others, their premotor and motor skills increased, key elements to be able to form integral people.

keywords: basketball, education, teamwork, human development.

Introducción

El desarrollo de esta alternativa del basquetbol tradicional estuvo enfocado en el desarrollo integral del ser humano, donde se puedan valorar los beneficios a nos genera practicar esta actividad física.

Vivimos en una sociedad donde carecemos de empatía la cual nos ha llevado actuar desde la individualidad, y nos olvidamos que cuando actuamos desde una unidad nos hacemos más fuerte, en palabras de Max Neef (2006) no basta con comprender cuales son las posibilidades que el medio pone a disposición de los grupos o de las personas para realizar sus necesidades; es necesario examinar en qué medida el medio reprime, tolera o estimula que las posibilidades disponibles o dominantes sea recreadas y ensanchadas por los propios individuos o grupo que lo componen. (pág. 21)

Las herramientas existen, pero es responsabilidad de la sociedad su buen uso y aprovechamiento de la misma, en esta medida se busca el beneficio del basquetbol para explotar y fortalecer el desarrollo humano tanto en lo físico, lo cognitivo y lo social, en aras de contribuir con los diferentes aspectos que modulan al ser humano.

El deporte como disciplina involucra todo tipo de actividad física en una construcción consolidada que tiene como finalidad el bienestar integral del individuo. En su gran diversidad, de la actividad física se desprende entre muchas otras lo que es el basquetbol que busca el desarrollo de una práctica dinámica y una ejecución divertida, que si bien, es una actividad que deja muchos recursos económicos, aporta beneficios a niveles físicos, cognitivos y sociales.

Desde esta mirada se enfocar nuestra variación alternativa en un marco de desarrollo integral para el ser humano que desde sus diferentes esferas y condiciones físicas, económicas, sociales, mentales, culturales puedan gozar de los beneficios que este deporte les puede aportar, donde se fusionen los géneros, se respete la diversidad en ritmos de aprendizajes.

Si bien la competencia incentiva y tiene un valor agregado, y que en palabras de McClelland (1973) la define como “aquello que realmente causa un rendimiento superior en el trabajo”, lo que se pretende es además de ello, es crear conciencia de la inclusión y el trabajo en equipo como fundamento esencial para el desarrollo tanto individual como social.

El trabajo en equipo es una estrategia que facilita el cumplimiento de la tarea propuesta, fomenta la creatividad, aumenta la motivación y crea habilidades en todos los integrantes del equipo en palabras Olaz (2017) trabajar en equipo consiste en equilibrar todo un conjunto de conocimientos, capacidad y habilidad y ponerlas en correspondencia con lo que el grupo espera y, también, puede proporcionar a la persona, de tal modo que todos los integrantes se sientan importante en el proceso colectivo.

El desarrollo de trabajo en equipo nos da la posibilidad de articular diferentes habilidades mediante la cooperación en la marcha del proceso, dándonos la oportunidad de visualizar el trabajo del compañero, trabajar con distintos grupos, respetar nuestras diferencias y potenciar nuestros conocimientos.

El basquetbol es un deporte que se ejecuta en equipo, el cual se puede practicar desde la etapa de la niñez, lo que resulta una herramienta valiosa para fomentar el trabajo en equipo, la inclusión y la cooperación entre grupo; lo cual, a su vez, nos permita dinamizar, promover, desarrollar, articular y fortalecer el sistema motor, creando la posibilidad de definir lateralidad, motricidad gruesa y fina, crear y fortalecer movimientos coordinados, mejorar reflejos, acciones locomotoras entre otras. Por otro lado, se estimula la agilidad funcional, física y cognitiva, donde los movimientos constantes les exigen a los niños un sobreesfuerzo que sin duda conllevan a mejorar la resistencia y regular metabolismo que sumado a ello se potencia la resistencia cardiovascular, la presión arterial y la circulación sanguínea, lo que desencadena el crecimiento de un niño integralmente robusto.

El deporte es una acción que generalmente se desarrolla en el marco de hacer actividad física que es complementada con la teoría, que sin ejecutar ninguna otra operación se obtienen beneficios incalculables. Por ello desde el ámbito educativo y social se busca la articulación del desarrollo humano, donde se le ayude al niño a inhibir y quemar sus etapas del desarrollo de manera exitosas, en el cual se busca concentrar las metas del desarrollo en el proceso mismo del desarrollo como fundamento esencial.

En tal sentido, las necesidades humanas fundamentales pueden comenzar a realizarse desde el comienzo y durante todo el proceso de desarrollo; o sea, que la realización de las necesidades no sea la meta, sino el motor del desarrollo capaz de estimular permanentemente la generación de satisfactores Max-Neef (2006).

En este punto es valioso la coyuntura consiente de los procesos que se pueden adelantar desde los hogares y las comunidades en general, debido a que el acompañamiento de los familiares es fundamental en el proceso de desarrollo de todo niño, si bien en los centros, escuelas, colegios y demás espacios educativos son abordados; no podemos olvidar que no existe un lugar específico para impartir conocimiento, lo que quiere decir estamos afortunadamente expuesto a aprender en cualquier espacio sin importar las adversidades del momento.

En relación a lo anterior, los juegos tradicionales como practicas ancestrales que desarrollamos en nuestras comunidades, muchas veces de manera inconsciente, son métodos válidos y eficaces que actúan en el desarrollo del crecimiento sano de los seres humano, pero desconocemos sus beneficios; lo importante aquí es el provecho que le causa al niño que desarrollo la actividad y lo que se busca es rescatar y fomentar su práctica de manera más periódica y reflexivo, aprendiendo la discriminación de cada uno, donde se pueda identificar que parte del cuerpo estamos potenciando por medio de este. Por ejemplo, resulta interesante potenciar la capacidad de controlar y fortalecer sus músculos dados por la secuencia de movimientos que se ejecutan el ejercicio del deporte, por que conllevan a la obtención del autocontrol completo de sus partes.

El deporte del basquetbol es un deporte tan integral que nos permite trabajar el desarrollo humano desde subpartes pero que sumados dan totalidad. En el ejercicio de esta actividad se hace ineludible alcanzar un grado de coordinación superior, pues de este depende hacer giros, tiros, dar pasos, lanzamientos y demás que a su vez son los necesario para la articulación tanto de cuerpo, manos y ojos;

que permiten una apropiada planificación, una oportuna reacción, rápida ejecución para dar como resultado el eficaz movimiento que exige el desarrollo de la actividad.

Así mismo, se fomenta la agilidad tanto en lo físico, funcional y cognitivo, y si retomamos lo consignado cuando se habla del desarrollo de la lateralidad, nos damos cuenta de que cobra mayor importancia cuando miramos que en la ejecución de la actividad debemos tener movimientos coordinados, que necesariamente debemos desarrollar vivacidad para mover los pies en los desplazamientos de los cambios de dirección por estrategias del juego.

Entre los beneficios que nos ofrece este deporte fusionado con nuestra alternativa se evidencia que el practicante logra desarrollar la habilidad del equilibrio, destreza esencial para el desenvolvimiento de la cotidianidad del ser humano, si bien la práctica de este deporte requiere de equilibrio para los desplazamiento y el lanzamiento final, en el desarrollo de la vida se necesita de ese mismo equilibrio para poder sostener una proporción en todas nuestras acciones, que se convierten en consecuencia y finalmente repercute en lo que construimos para vida.

Del mismo modo, podemos destacar que, en la ejecución del ejercicio de la actividad del basquetbol, y mirado desde una alternativa más humanista orientada a satisfacer las necesidades humanas, se puede potenciar habilidades enfocadas en la coordinación motora, habilidad que es transversal en la existencia humana, que trabajada desde etapa temprana nos dan una mayor destreza.

Es debido al trabajo en las edades tempranas, estas múltiples habilidades y destrezas son desarrolladas y perfeccionadas que posteriormente, nos dan como

resultado un desarrollo hacia la auto independencia y la satisfacción de las necesidades humanas.

En esta alternativa vamos a resaltar el valor de jugar como estrategia habitual saludable, creando equipos conscientes de que, si bien competimos frente a contrincante y que está bien, la mayor motivación debe ser competir contra vosotros mismo para cada día ser mejores desde el lugar que ocupemos y podamos aportar al trabajo en equipo, por cuanto es la unidad en cualquier sociedad la que hace que los procesos sean sólidos, sostenibles y duraderos en el tiempo.

Todo lo anterior es un cumulo de trabajo en equipo, en el cual cada uno debe aportar desde la individualidad, pero lo que lo hace más interesante es que finalmente se logra con el esfuerzo de todos, por ello en esta propuesta se enfatiza en el valor de la comprensión, la escucha activa, la tolerancia, el respeto y sobre todo el trabajo en equipo.

Trabajo que podemos desarrollar desde las comunidades con los recursos propios y apropiados que si sabemos aprovechar son herramientas valiosas para ayudar en el desarrollo integral de cada ser humano que hace parte de sociedad. En consideración a ello, queremos apostarle a la implementación de este deporte desde la convención tradicional como una alternativa eficaz que nos permite contribuir de manera eficaz y contundente en el porvenir de una población que sin duda es el futuro del mundo, que en resumen serán lo que nosotros como sociedad, padres, tíos, abuelos, dirigente y educadores le ofrecimos en su proceso de su infancia.

Justificación

Desde la asignatura de prácticas culturales y desarrollo humano, nace la necesidad de indagar sobre una variación alternativa del basquetbol donde se cimente alternativas de solución que incidan en el crecimiento y fortalecimiento del desarrollo integral del ser humano. Para lo cual se busca contribuir con disyuntivas que nos permitan mirar el deporte como una oportunidad única de articular los procesos de crecimiento personal, por medio de actividades conjuntas que les agreguen valor humano a los procesos donde lo primordial sea la formar personas con calidez humana calidad de la persona que formando

Objetivo general

Proponer una variación alterativa del basquetbol: de actividades convencional a una mirada incluyente del desarrollo humano integral desde una articulación de actividades físicas.

Objetivos específicos

Identificar cuáles son los beneficios físicos, cognitivos y sociales que podemos obtener al practicar basquetbol.

Contribuir al desarrollo integral del ser humano desde la metodología de Max Neef.

Conocer las habilidades y destrezas que se pueden fortalecer al practicar la actividad física del basquetbol

Metodología

La implementación de esta variación alternativa tuvo visionada hacia lo físico, cognitivo y social, aspecto que se consideraron fundamental para lograr la integralidad del ser humano y que son fundamentales en los procesos de crecimiento y desarrollo de la población infantil.

- **Físico:** Entre los beneficios del basquetbol tenemos los físicos que nos permiten el fortalecimiento del sistema cardiovascular los cuales combinados con resistencia, coordinación y destrezas son de gran utilidad para las personas que practican esta actividad.

Del mismo modo podemos resaltar la importancia de masa ósea y muscular que obtenemos al practicar el mencionado deporte, el cual en poblaciones en proceso de crecimiento como lo son los niños juegan un papel esencial, por cuanto, además, ayuda a desarrollar los músculos y fortalecer los huesos

- **Cognitivo:** buscamos fortalecer y desarrollar la cognición de la población por cuanto nos crea habilidades y destrezas. La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de técnicas y estrategias para mejorar la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación, entre otras que desde la ejecución del basquetbol buscamos potenciar. Cada vez se hace más necesario implementar estrategias que nos permitan la rehabilitación cognitiva en todas las edades; en algunos casos como medida para mejorar y conservar la calidad de vida debido a

envejecimiento normal del ser humano y en otras instancias porque nos sirven como terapéuticas para trabajar en el mejoramiento de enfermedades que nos pueden generar desgaste, declive o deterioro cognitivo.

- **Social:** las habilidades sociales como conjunto de destrezas de carácter interpersonal son la base que nos permite la relación adecuada con las demás personas. De estas se desprenden una serie de habilidades enmarcada en la comunicación asertiva de tal forma que logremos una sana convivencia en la sociedad en que nos encontremos.

Crear personas sociables es desarrollarle habilidades para que ejecuten desde las interacciones más simples hasta los momentos más complejos, habilidades que les abren las puertas a un mundo de conexiones significativas y relaciones profundas, tanto en tu ámbito laboral como en tu desarrollo personal.

Si instauramos conciencia sobre los beneficios que facilitan la comunicación construimos puente entre los individuos, contribuimos en la comprensión más profunda en el ser humano de sus propias emociones y la de los demás, lo que hace que se fortalezca la empatía y la solidaridad.

Georeferenciación y contexto general de nuestra muestra poblacional

Para el desarrollo de esta alternativa del basquetbol ejecutada en el municipio de Guapi, departamento del Cauca, literal de Pacifico, en el barrio Olímpico, con población negra, de hogares disfuncionales y de escasos recursos, donde sus principales actividades económicas son el comercio, la pesca artesanal, la minería y la agricultura. Se trabajó con una población preadolescente, la cual la integraron 10 personas mayoritariamente de género masculino y sus edades oscilaban entre 10 a 15 años.

Las actividades se realizaron los días sábados con el personal antes mencionado, las cuales fueron enfocadas en estimular lo físico, lo cognitivo y lo social, utilizando como herramienta de base el basquetbol.

Esta población es un grupo de hombre y mujeres que desde hace aproximadamente 3 años les vengo apoyando por medio de recreación integral donde todos los fines de semana sacamos tres horas para realizar actividades que conlleven a su crecimiento físico, cognitivo, social y personal

En relación con lo cognitivo se realizó la siguiente actividad.

Actividad N° 1. Ejercito mi mente enfoco mi atención.

Objetivo: potenciar las distintas variables de atención, el trabajo en equipo y la memoria.

Beneficios: trabajar la atención sostenida, visual, selectiva, auditiva.

Herramientas / materiales: balón de basquetbol color verde y café, cancha, dos aros, un pito y dos tarjetas una verde y otra café.

Metodología

- Se hacen grupo de 5 personas de manera aleatoria donde se incluya todo el personal (hombre y mujeres).
- El grupo le asigna un nombre a su equipo
- Se escoge un líder o capitán rotatorio por cada ronda.
- El orientador le comunica la regla al capitán o líder
- Se harán lanzamientos rotatorios bajo las instrucciones del orientador
- Solo si el líder o capitán logra transmitirle a su equipo, y su equipo ejecutar la acción de acuerdo con las instrucciones dadas por el orientador la sexta es válida y se obtiene un punto.
- El equipo que logre hacer 5 sexta cumpliendo las instrucciones es el ganador.

Ejecución: una vez estando en la cancha con todos los materiales, se escoge el líder o capitán de cada grupo, y este tendrá la responsabilidad de darle instrucciones a

su equipo, el equipo tendrá que escuchar a su capitán o líder para poder lograr el objetivo.

Se hacen dos filas frente a los aros a una distancia de 12 metros, cuando suene el pito el capitán de cada ronda debe ir donde el orientador, este le muestra la tarjeta del color que deben tomar el balón y la cual tiene además una secuencia de números, este debe ir corriendo donde su equipo decirle al compañero primero en la fila de lanzamiento que color de balón debe tomar para hacer la sexta, además de la secuencia sin modificarla.

El equipo que haga la sexta de primero cumpliendo con el color indicado por el orientador y diga el número de la secuencia tiene derecho a un punto y el que haga los primeros 5 es el equipo vencedor del juego.

Resultados

Como resultado de la ejecución de esta actividad obtuvimos un trabajo articulado y coordinado, donde necesariamente se debió trabajar en equipo conservando un orden sucesivo.

Se evidencio el compromiso de cada integrante con sacar la actividad adelante, donde se estimularon la atención, la comprensión, lenguaje, comunicación, orientación, calculo, retención, agilidad y demás componentes claves para lograr el éxito.

Al momento de transmitir la secuencia numérica se evidencio que cuando las cifras eran de una máximo dos se sostenían con mayor facilidad, tanto en el capitán como en el lanzador, lo que exigía en los participantes mayor retención, concentración, lenguaje claro al transmitir y comunicación asertiva.

La articulación de estas reglas que se debían cumplir fueron claves para que los muchachos pusieran en marcha sus capacidades cognitivas las cuales le permitieron articular y dinamizar la actividad.

Seguidamente, se evidencio el compromiso entrega y dedicación de los grupos, así como nos queda claro que el basquetbol es una actividad transversal que dependiendo vuestra necesidad nos suple diferentes necesidades, de tal manera que con el desarrollo de una actividad o un ejercicio se estimula y entrena más de una capacidad cognitiva.

Por último, podemos decir que, el ejercicio promovió la motivación y se le puso el interés que se necesitaba para sacar el ejercicio adelante.

En relación con lo físico se realizó la siguiente actividad

Actividad N° 2 Activo mi físico, protejo mi salud.

Objetivo: fortalecer las partes del cuerpo por medio de actividades físicas

Beneficios: fortalecimiento muscular, óseo adquirir equilibrio y flexibilidad.

Herramientas / materiales: balón de basquetbol, cancha, aros, un pito, uniformes deportivos, petos y conos hula hula.

Metodología

- Se crearon dos grupos de personas de manera aleatoria por cuanto hay personas de edades y géneros diferentes.
- Uno de los grupos se pondrá sobre los uniformes unos petos a diferenciarse
- Dentro de los grupos se crean parejas.
- Se hacen dos líneas de tres conos en cada una.
- Delante de los conos se ponen cinco hula hula por cada línea de conos.
- Los dos grupos formaran detrás de las líneas de conos.
- Las parejas se paparán un frente a la otra.
- El orientador dará la salida por medio de un silbido.

Ejecución:

Una vez conformado los dos grupos y en cada grupo cada integrante escoger aun integrante, previa ubicación de los cono y aros, el instructor y/o orientador le entrega un balón de basquetbol a la primera pareja de cada grupos y fundirá un silbido

indicando que pueden hacer la marcha, las parejas deberán pasarse el balón en forma de sisa, sin tocar los conos, igualmente deberán saltar dentro de cada aro y por ultimo harán el lanzamiento al arco, la pareja que logre superar los obstáculos sin violentar las condiciones y haga la sexta tendrá un punto. La pareja que termina la secuencia una vez haga su lanzamiento debe correr hasta la fila para poderle dar salida a la próxima pareja, que sale con el silbido del orientador, el instructor y/o orientador respetara los tiempos que cada pareja se demore haciendo el proceso; pero una vez, todos los integrantes de un grupo hayan salido se terminara la ronda.

Esta secuencia se repita hasta que todas las parejas hagan sección, una vez todos participen se aumenta el grado de complejidad que puede ser aumento de elementos, reducción del tiempo para hacer la secuencia o poner el camino más distante; es decir, aumentarle metros al recorrido.

Para el gane de la ronda se valorará la cantidad de sexta que hizo por cada grupo en el tiempo que hizo el primer equipo en pasar todos sus integrantes, lo que hace que la actividad sea bien interesante.

1. Es importante salir todos los integrantes, pero no es determinante.
2. Se debe hacer una marcha bien centrada, de tal modo que se puedan superar los obstáculos.
3. Se debe ejecutar un lanzamiento limpio, utilizando técnicas para que sea exitoso.
4. Se debe ser ágil en hacer nuestra función, para darle paso al compañero siguiente.
5. Se debe trabajar en equipo, si se quiere logra el objetivo

6. Se debe tener comunicación entre las parejas.
7. La coordinación es indispensable entre otras.

Resultados: Lo que se obtuvo como resultado fue genial, los chicos comprendieron la dinámica y se metieron en el papel, se logró coordinación, trabajo en equipo, equidad, agilidad, compromiso, resistencia, equilibrio, empatía, hermandad y demás aspectos que logran que el trabajo en equipo sea visto como una unidad.

En el proceso de la marcha, hay muchas habilidades que se fusionan para hacer posible lograr el objetivo. Por ello se logró que los chicos hicieran un buen trabajo en equipo, ejercitaran su cuerpo, fortalecieran sus músculos, mejoran su condición física y sobre todo contribuyeran en su calidad de vida saludable entre otros aspectos, que como le generaron interés fueron motivados a ser los ganadores.

Desde esta actividad física como lo es el juego del basquetbol se contribuyó al progreso integral de nuestra población, puesto que se fortaleció el desarrollo físico (huesos y músculos) se aprendió seguir normas y reglas, canalizaron energías y mejoraron sus habilidades de relacionarse con los demás, aumentaron sus habilidades premotoras y motoras.

En el desarrollo de estas actividades las fortalezas individuales fueron un vínculo para hacer un abanico de opciones y posibilidades grupal, lo que hace que las actividades se puedan hacer en menos tiempo y con mayor grado de asertividad.

Actividad N° 3. Me integro en mi sociedad, fortalezco conexiones y relaciones profundas.

Objetivo: reconocer los beneficios que tiene la comunicación asertiva y el trabajo en comunidad.

Beneficios: fortalecimiento de habilidad de comunicación, contribuye a crear relaciones sólidas, resoluciones de conflicto, crea empatía y entendimiento.

Herramientas / materiales: balón de basquetbol cancha, aros o tableros, pito, uniformes y petos.

Metodología:

- Fusionar el equipo
- De manera aleatoria formar dos grupos
- Por medio de conos y aros establecer la ruta
- El instructor estable una serie de obstáculos que ambos grupos deben superar.
- Ruta que al final tiene el tablero con el aro para hacer la sexta de basquetbol.

Ejecución: una vez organizadas las rutas y conformado los dos equipos donde allá variedad de edad y género, se hará una fila y esta vez de manera individual los participantes deben sortera la pista y hacer la sexta, una vez ejecute el tiro debe volver a la fina y ponerse en el último lugar para poderle dar paso a su compañero.

Una vez se termine la roda, por grupo se hará un conversatorio de 5 minutos donde cada quien evalúe su desarrollo y entre todos idealicen como pueden hacer para mejorar la siguiente ronda, en este conversatorio es válido que los integrantes creen estrategia de mejora. Una vez agotado los 5 minutos se inicia la segunda ronda. Este ejercicio se hará por tres rondas y una vez terminadas el juego se termina abra un ganador, pero se hará un nuevo conversatorio general donde el grupo A le dará su apreciación al grupo B porque cree que gano o perdió, según sea el caso, y viceversa.

Resultados: la ejecución de esta actividad fue satisfactoria, porque se logró que cada uno reflexionará sobre su propio proceso y se pusiera objetivos de mejora personal, también que fuera el compañero, que nos ve, que nos diera su apreciación y con ambos poder apropiarlos y mejorar.

El hecho de conversar sobre nuestras acciones nos hace personas más consientes, responsables y comprometidas, compromiso que tiene más peso cuando el aporte que estamos haciendo es para un grupo que depende de este para contribuir al éxito. La idea de esta actividad era precisamente esa, crear conciencia sobre nuestras acciones en sociedad, como seres sociables, los cuales estamos obligados a contribuirle al mundo que nos provee las bondades terrenales.

Se logro la empatía y el trabajo en equipo habilidades que nos hacen más fuertes como seres sociables, capaces de construir relaciones solidad fundadas en el respeto por las deferencias de los demás.

Conclusiones

Esta actividad exigida en el marco del curso de prácticas culturales y desarrollo humano tuvo como objetivo proponer una propuesta de variación alternativa del basquetbol convencional, donde se visualizará el desarrollo humano integral del individuo donde se pensará en satisfacer las necesidades humanas por encima de un bien específico.

Se logró apropiarse y concientizar además, el valor de lo que no se puede comprar, pues el valor de la escala humana nos enseñó que debemos potenciar el uso de recursos no convencionales en la construcción de proyectos colectivos de vida encaminados al logro de la autodependencia y a la satisfacción de las necesidades humanas, y por otro lado, a potenciar los desarrollos locales para que su influencia trascienda las limitaciones espaciales y se pueda participar en la construcción de una nueva hegemonía en el ámbito nacional. Para que las diversas prácticas locales o micro-espaciales se constituyan en una realidad social nueva, deben articularse en un proyecto con exigencia de globalidad. De allí la importancia política decisiva de la articulación. La cuestión capital es hacer viable la constitución de sujetos que, desde los pequeños y muy heterogéneos espacios, sean capaces de sostener y desarrollar sus propios proyectos (Max-Neef, 2006)

En este sentido las palabras de nuestro autor y las conclusiones que nos dejan la ejecución de las actividades tienen puntos de encuentros y coinciden en que el ser humano se debe ver y tratar como un todo que busca satisfacer sus necesidades humanas, las cuales se deben potenciar desde edad temprana, para contribuir en el

crecimiento de hombres de bien, porque en una sociedad tan segregada y carente como la nuestra, se hacen cada vez más necesario.

Agradecer también a la universidad que en desarrollo de vuestras actividades nos induce a ser personas críticas, con capacidad de análisis y sobre todo nos induce a ser personas que nos idealicemos opciones de las alternativas para crear espacios más incluyentes.

El desarrollo de esta actividad en todo momento me puso a pensar en el otro, en mi semejante, que muchas veces teniéndolo al lado, y sufriendo necesidades, nos volvemos ciegos, porque no hemos desarrollado el don de la empatía y nos olvidamos de que algún momento necesitamos de los demás hay otros que necesitan de nosotros.

Somos nosotros los llamados a contribuir con la sociedad que queremos vivir y dejar a nuestros hijos por lo que Max-Neef, afirma “una sociedad articulada no surge mecánicamente; se construye” (2006), y se construye con acciones reales de personas capaces de actuar sinérgicamente. El programa no es simple, pero por complejo que sea, siempre tendremos alternativa para contribuir.

Crear nunca ha sido fácil, plantear alternativas a lo que se socialmente se considera echo, tampoco lo es, pero demos atrevemos a ser diferente, porque solo desde la articulación y resiliencia se hace posible la construcción de un sistema social capaz de desarrollar su capacidad de adaptación a las nuevas necesidades y retos que nos ofrece la vida.

Max Neef nos plantea que crear o plantear alternativa nos abre un abanico de oportunidades, donde la inclusión, la innovación, la articulación entre otras, son fundamental para contribuir a un sistema capaz de internalizar orgánicamente la innovación, la novedad y el cambio cualitativo, aun cuando éstos sean imprevisibles e impredecibles en el momento.

En conclusión, la realización de las tres actividades las considero fundamentales para implementar, articular e implementar una variación alternativa al basquetbol desde una postura más incluyente y humana, donde los objetivos prevalezca sobre el objeto.

Referencias Bibliográficas

Benavidez, A. A. (2014). Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal. In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.C5A166B4&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Herrera, A. M. B. (2012). Desarrollo a escala humana. Max-Neef, Manfred; Elizalde, Antonio y Hopenhayn, Martín (1993). *Ixaya. Revista Universitaria de Desarrollo Social*, (2).

<https://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-f%C3%ADsica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf>

<https://www.bitbrain.com/es/blog/ejercicios-estimulacion-cognitiva>

Max-Neef, M. A., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (2006). *Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones* (Vol. 66). Icaria Editorial.

Olaz Capitán, Á. J. (2017). *Cómo trabajar en equipo a través de competencias*. España: Narcea Ediciones.