

Descodificar el cuerpo para habitarlo: prácticas corporales como camino para explorar la corporeidad

Malory Alejandra Rubiano Quintero

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión deportiva

2025

Dedicatoria

Las siguientes páginas están dedicadas a mi disciplina, el parkour, ese fiel compañero y consejero de trazos y rutas, que me ha enseñado a amarme, a agradecer cada día por el movimiento, y a encontrar mi voz en lo más profundo de mí misma.

he aprendido a caer y a levantarme, a superar barreras físicas, mentales y espirituales, y a conectarme con Dios a través del cuerpo en movimiento.

Fue mi lenguaje corporal antes de conocer las palabras,
porque en el movimiento todos hablamos el mismo idioma.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios, por ser luz y guía constante en mi camino, por darme la fuerza en los momentos de duda, la claridad en los momentos de decisión y la calma necesaria para persistir en medio de la incertidumbre, su presencia ha sido un sostén invisible pero firme, que ha iluminado cada paso de este proceso formativo.

A mi madre, por ser mi raíz, mi faro y mi impulso, gracias por tu amor incondicional, por tu ejemplo de fortaleza, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por enseñarme que con disciplina, humildad y amor todo es posible, este logro es también tuyo, porque cada palabra escrita está tejida con el valor que tú me enseñaste.

A mi compañero de vida, por acompañarme con paciencia, ternura y presencia en cada etapa de este proceso, gracias por estar a mi lado en los días de desvelo, por brindarme tu apoyo incondicional, por escucharme cuando necesitaba soltar y por recordarme que no estoy sola, tu compañía ha sido mi refugio y mi sostén emocional durante este recorrido.

Y también agradezco a todas las personas que hicieron parte del diplomado, a mis docentes, compañeros y compañeras de grupo, quienes con sus palabras, saberes y experiencias me permitieron ampliar la mirada sobre el cuerpo, la educación y el desarrollo humano, gracias por formar parte de esta transformación.

Resumen

Este ensayo sistematiza las experiencias obtenidas a lo largo del diplomado prácticas corporales y desarrollo humano, con el propósito de analizar de forma crítica cómo se construyen y viven los discursos sobre el cuerpo en contextos educativos, deportivos y sociales; se parte de la comprensión del cuerpo no solo como una entidad biológica o funcional, sino como un territorio simbólico atravesado por relaciones de poder, normas culturales y prácticas institucionales por medio de, la revisión conceptual de los términos cuerpo y corporeidad, y del análisis reflexivo de las tareas desarrolladas durante el curso, se problematizan las formas en que la sociedad codifica, normaliza y regula los modos de habitar el cuerpo.

El documento se estructura en torno al análisis de cuatro enfoques de desarrollo humano: el enfoque económico, el enfoque de desarrollo a escala humana (Max-Neef), el enfoque de Naciones Unidas (basado en los ODS) y el enfoque del postdesarrollo (buen vivir/vivir sabroso). Cada uno de ellos ofrece herramientas para interpretar la relación entre cuerpo, bienestar y educación, sin embargo, es el enfoque del postdesarrollo el que permite construir una propuesta pedagógica que recupere la sensibilidad, la creatividad y el vínculo como fundamentos del desarrollo humano, este enfoque cuestiona la idea de desarrollo como un modelo único, lineal y universal, y propone en su lugar formas diversas, situadas y comunitarias de vivir bien.

A partir de este marco conceptual, se presenta una propuesta de intervención pedagógica que consiste en la transformación del básquetbol como deporte tradicionalmente regido por parámetros técnicos y competitivos, en una práctica corporal alterativa, esta resignificación busca desplazar el énfasis en el rendimiento y la corrección técnica, para favorecer experiencias corporales centradas en el juego libre, la cooperación, la expresión subjetiva y la construcción colectiva del movimiento.

En conclusión, el ensayo evidencia que las prácticas corporales, cuando se liberan de los modelos hegemónicos del deporte escolar, pueden convertirse en herramientas poderosas para el desarrollo humano desde lo sensible, lo ético y lo político, el cuerpo, en este contexto, deja de ser un objeto a corregir y se vuelve un sujeto vivo, capaz de expresar, transformar y construir sentido en comunidad.

Palabras clave: cuerpo, corporeidad, prácticas, desarrollo, postdesarrollo

Abstract

This essay systematizes the experiences obtained throughout the diploma course *Body Practices and Human Development*, with the purpose of critically analyzing how discourses about the body are constructed and lived in educational, sports, and social contexts. It starts from the understanding of the body not only as a biological or functional entity, but as a symbolic territory shaped by power relations, cultural norms, and institutional practices, through a conceptual review of the terms *body* and *corporeality*, and a reflective analysis of the assignments developed during the course, the essay problematizes the ways in which society codifies, normalizes, and regulates modes of inhabiting the body.

The document is structured around the analysis of four human development approaches: the economic approach, the human scale development approach (Max-Neef), the United Nations approach (based on the SDGs), and the postdevelopment approach (*Buen Vivir* or *Vivir Sabroso*). Each of these offers tools to interpret the relationship between the body, well-being, and education; however, it is the postdevelopment approach that enables the construction of a pedagogical proposal that reclaims sensitivity, creativity, and connection as core foundations of human development, this approach challenges the idea of development as a single, linear, and universal model, and instead proposes diverse, situated, and community-based ways of living well.

Based on this conceptual framework, the essay presents a pedagogical intervention that involves the transformation of basketball a sport traditionally governed by technical and competitive parameters into an alternative body practice. This resignification aims to shift the focus away from performance and technical correction toward bodily experiences centered on free play, cooperation, subjective expression, and the collective construction of movement.

In conclusion, the essay demonstrates that body practices, when liberated from the hegemonic models of school sports, can become powerful tools for human development through a sensitive, ethical, and political lens. In this context, the body ceases to be an object to be corrected and becomes a living subject, capable of expressing, transforming, and creating meaning within the community.

Keywords: body, corporeality, practices, development, postdevelopment

Tabla de contenido

<i>Introducción</i>	<i>10</i>
<i>Justificación.....</i>	<i>11</i>
<i>Objetivos</i>	<i>13</i>
<i>Contenido del Trabajo – Metodología</i>	<i>18</i>
<i>Resultados y discusión</i>	<i>22</i>
<i>Conclusiones.....</i>	<i>24</i>
<i>Referencias Bibliográficas.....</i>	<i>26</i>

Lista de Apéndices

Malory Alejandra Rubiano Quintero

Introducción

El cuerpo ha sido históricamente interpretado desde múltiples discursos que han condicionado la manera en que lo habitamos, lo movemos y lo significamos, en las sociedades modernas, especialmente en los contextos educativos y deportivos, ha predominado una visión del cuerpo como objeto biológico, medible y productivo, reforzada por un enfoque economicista del desarrollo que prioriza la eficiencia, el rendimiento y la funcionalidad (Manske & Barcelos, 2016; Rocha, 2013). Esta mirada ha limitado la comprensión del cuerpo como territorio simbólico, afectivo, político y cultural.

Durante el desarrollo del diplomado prácticas corporales y desarrollo humano, se profundizó en la relación entre el cuerpo, las prácticas corporales y los distintos enfoques del desarrollo humano, en particular, se abordaron cuatro marcos conceptuales: el enfoque económico, el enfoque de desarrollo a escala humana de Max-Neef, el enfoque propuesto por las Naciones Unidas (ODS), y el enfoque del postdesarrollo o buen vivir; cada uno ofrece una forma distinta de comprender qué es el desarrollo, qué necesita el ser humano para vivir bien, y cuál es el lugar del cuerpo en dicho proceso (Soto-Lagos, 2018; Neef, Elizalde & Hopenhayn, 1993).

Este ensayo propone una sistematización de las experiencias vividas a lo largo del diplomado, desde la tarea 1 hasta la tarea 5, para reflexionar sobre cómo es posible descodificar las lógicas dominantes sobre el cuerpo y resignificarlo desde una perspectiva más humana, situada y sensible, en ese camino, se presenta una propuesta pedagógica basada en la transformación del básquetbol en una práctica corporal alterativa, orientada a romper con los discursos biomédicos y funcionalistas, y a promover el desarrollo humano desde la expresión, la cooperación, la subjetividad y el goce.

Justificación

Llevar a cabo esta propuesta resulta profundamente valioso y pertinente, porque permite cuestionar y desestabilizar las formas tradicionales de entender el cuerpo, el movimiento y el desarrollo humano, especialmente en contextos educativos donde persiste una visión reduccionista, instrumental y normativizadora del cuerpo, en muchos espacios escolares y deportivos, el cuerpo continúa siendo abordado desde una perspectiva biomédica, funcionalista y técnica, en la que se espera que rinda, que se corrija y que obedezca así pues, esta visión anclada en lógicas económicas de eficiencia y productividad, impone un modelo único de corporeidad que prioriza el control, la disciplina, la competencia y la estandarización del movimiento (Rocha, 2013; Manske & Barcelos, 2016).

En ese marco, el desarrollo humano es reducido a una trayectoria lineal, universal y medible, en la que el cuerpo se convierte en un medio para alcanzar objetivos preestablecidos, dejando de lado su dimensión simbólica, emocional, estética y política puesto que esta visión invisibiliza la diversidad de trayectorias corporales, las diferencias culturales, las experiencias afectivas, y los saberes no hegemónicos que habitan en cada sujeto por tanto, resulta urgente generar propuestas pedagógicas que permitan descodificar estos discursos dominantes y reconfigurar el cuerpo como un territorio de posibilidad, capaz de expresar, de resistir, de narrar y de habitarse desde lo sensible.

Esta propuesta se fundamenta precisamente en esa necesidad de transformación donde el trabajo realizado a lo largo del diplomado ha demostrado que las prácticas corporales tienen un inmenso potencial para impulsar procesos de desarrollo humano integral, cuando se las concibe no como ejercicios técnicos o rutinas físicas, sino como experiencias culturales, relacionales y significativas por medio de dinámicas pedagógicas que invitan a jugar, a crear, a cooperar y a

sentir el cuerpo sin juicio, se revalorizan dimensiones fundamentales como la subjetividad, la expresión, la participación, la creatividad y el cuidado mutuo (Crisorio, 2001; Soto-Lagos, 2018).

La transformación del básquetbol en una práctica corporal alternativa no pretende eliminar el deporte, sino resignificarlo: pasar de una lógica centrada en el resultado y la perfección técnica a una lógica centrada en el proceso, en la vivencia y en la relación, en este tránsito, el movimiento deja de ser ejecutado para cumplir con estándares y se convierte en un lenguaje con el que las personas pueden nombrarse, reconocerse y vincularse con el entorno desde su historia y su corporalidad particular.

Además, la propuesta permite recuperar el sentido educativo profundo del movimiento en vez de formar cuerpos obedientes, replicadores de técnicas, se propone formar sujetos sensibles, críticos y creativos, capaces de habitar el cuerpo con dignidad, desde el deseo y el disfrute, desde el vínculo con los otros, y desde el respeto por su singularidad, esto no solo implica un cambio metodológico, sino también un giro epistemológico y ético, que ubica al cuerpo en el centro del proceso pedagógico y reconoce su papel en la construcción del conocimiento, la identidad y el bienestar.

En síntesis, esta propuesta no solo aporta a la innovación en la enseñanza del deporte y la educación física, sino que abre caminos para repensar el desarrollo humano desde lo sensible, lo comunitario y lo político, recuperando el valor del cuerpo como espacio legítimo para el aprendizaje, la transformación y el buen vivir, al hacerlo, se pone en práctica una pedagogía del movimiento capaz de tejer vínculos, generar autonomía y devolverle al cuerpo el derecho a ser vivido con libertad, goce y sentido.

Objetivos

Objetivo General

Analizar cómo las prácticas corporales pueden resignificar la vivencia del cuerpo y contribuir al desarrollo humano integral, a partir de la sistematización de experiencias pedagógicas vinculadas a los enfoques del desarrollo trabajados en el diplomado.

Objetivos Específicos

Explorar críticamente las concepciones sociales, pedagógicas y culturales sobre el cuerpo, desde una mirada contextualizada y situada.

Establecer relaciones entre las prácticas corporales desarrolladas en el diplomado y los enfoques de desarrollo humano: económico, Naciones Unidas, Max-Neef y postdesarrollo.

Sistematizar la experiencia de transformación del básquetbol en una práctica corporal alterativa, identificando su impacto en la vivencia del cuerpo y el desarrollo humano de los participantes.

¿Cuáles son las Relaciones entre la actividad alterativa propuesta y un enfoque de desarrollo humano revisado en el curso?

Educar desde el movimiento, sentir desde el juego

La propuesta de transformar una actividad deportiva tradicional en una práctica corporal alternativa se fundamenta en el enfoque del postdesarrollo, el cual representa una crítica directa a las lógicas hegemónicas del desarrollo entendidas desde parámetros cuantitativos, economicistas y universales, desde esta mirada, el desarrollo no puede reducirse a cifras como el PIB o a la adquisición de competencias individuales, sino que se construye en diálogo con la cultura, la historia y la experiencia situada de los sujetos (Escobar, 1995; Quijano, 2014). El postdesarrollo plantea que no hay un solo camino válido para vivir bien, y que las comunidades pueden generar sus propios modelos de bienestar basados en la reciprocidad, el afecto, el territorio y la autonomía.

En este sentido, el enfoque del postdesarrollo propone repensar el cuerpo no como un instrumento subordinado al rendimiento o a la disciplina, sino como un territorio simbólico y político desde donde se puede construir subjetividad, memoria y vínculo con los otros, este giro epistemológico es fundamental en la actividad desarrollada, donde el objetivo no fue enseñar básquetbol desde la técnica (como el dribbling, el pase o el lanzamiento correcto), sino abrir un espacio donde el movimiento se vuelva un medio para sentir, crear, cooperar y habitar el cuerpo desde el goce.

En lugar de imponer formas correctas de jugar, se propusieron desafíos colectivos abiertos, donde los niños y niñas pudieran decidir cómo organizar sus juegos, qué reglas inventar, cómo relacionarse entre sí y cómo expresar sus emociones a través del cuerpo, esta

posibilidad de crear desde el juego transforma completamente el sentido del deporte escolar: el foco ya no está en competir o clasificar, sino en participar, explorar y construir colectivamente, así, el juego deja de ser un medio para lograr un resultado externo y se convierte en un fin en sí mismo, donde el placer, la risa, el error y la imaginación tienen lugar legítimo.

Vivimos en una sociedad profundamente impregnada por la lógica de la competencia, donde se nos ha enseñado que alcanzar el éxito equivale a ser el mejor, a destacar por encima de los demás, y a obtener resultados medibles que validen nuestro valor personal, este discurso dominante nos vende la idea de que la felicidad se alcanza a través del logro, del reconocimiento externo y del perfeccionamiento técnico sin embargo, esta narrativa genera frustración en muchas personas que no cumplen con esas expectativas, llevándolas incluso a abandonar por completo la práctica deportiva y a adoptar estilos de vida sedentarios, marcados por hábitos nocivos y desconexión corporal.

Frente a este panorama, la resignificación del movimiento que se plantea en esta propuesta permite a los participantes reencontrarse con su cuerpo desde un lugar distinto, se les invita a explorar cómo se mueven realmente, sin exigencias técnicas ni juicios estéticos, incluso cuando el movimiento parece “incorrecto” o “feo” desde la mirada tradicional, se valora como punto de partida legítimo para la creación, es precisamente en esa libertad de hacer lo “mal hecho”, de moverse sin forma establecida, donde comienza el verdadero proceso de reapropiación del cuerpo y creación de un lenguaje corporal propio, en ese espacio sin reglas escritas ni metas impuestas, los cuerpos se expresan, se liberan y descubren nuevas formas de habitar el movimiento desde el deseo, el juego y la autenticidad.

Desde la perspectiva del postdesarrollo, esta transformación es profundamente política, ya que rompe con la homogeneización de las prácticas corporales impuestas por modelos

globales, e invita a generar propuestas situadas, sensibles y vinculadas con la realidad social de cada grupo, en este caso, la actividad fue diseñada para una población escolar urbana de niños y niñas entre los 10 y 13 años, quienes han vivido trayectorias corporales dispares, muchas veces atravesadas por la exclusión, el miedo al ridículo o el rechazo en las clases de educación física, al transformar el básquetbol en una práctica abierta e inclusiva, se crea un espacio donde todos los cuerpos son bienvenidos y donde se reconoce que no hay una única forma válida de moverse.

Además, al romper con los parámetros biomédicos y técnicos que tradicionalmente organizan la enseñanza del deporte, la propuesta permitió restituir la dimensión subjetiva y colectiva del movimiento, esto implica no solo resignificar la relación con el cuerpo, sino también construir nuevas formas de estar con los otros, basadas en el respeto, la cooperación y el afecto, tal como lo plantea Soto-Lagos (2018), el cuerpo no debe ser pensado como un objeto de entrenamiento o corrección, sino como un sujeto en relación constante con su contexto, su historia y su comunidad.

La actividad también puso en evidencia que el juego, cuando no está condicionado por la lógica del rendimiento, se convierte en un acto de resistencia, en una afirmación del derecho a sentir, a ser distinto, a equivocarse, a imaginar, esto va en contra de la visión tradicional que ubica al cuerpo en función de estándares de normalidad y productividad, abre paso a una comprensión del desarrollo humano mucho más amplia, ética y afectiva; aquí, el desarrollo no es alcanzar una meta impuesta desde fuera, sino poder habitar el cuerpo con dignidad, con sentido y con alegría.

En conclusión, la relación entre la práctica corporal alternativa y el enfoque del postdesarrollo se materializa en tres niveles clave:

En lo pedagógico, al proponer una forma de enseñanza donde los saberes no se imponen, sino que emergen desde la experiencia del sujeto, en lo político, al cuestionar los discursos normalizadores que reducen el cuerpo a lo funcional y abren la posibilidad de una educación corporal descolonial, en lo ético, al revalorizar el cuerpo como territorio del buen vivir, donde moverse, jugar, sentir y crear son expresiones legítimas del desarrollo humano.

Esta propuesta, entonces, no es solo una metodología alterativa, sino una forma de resistir las lógicas que excluyen, homogeneizan y fragmentan al sujeto, y de construir colectivamente otros modos de habitar la escuela, el juego y el cuerpo.

Contenido del Trabajo – Metodología

La actividad propuesta consistió en la transformación de una clase de deporte tradicional (básquetbol) en una práctica corporal alterativa, con el propósito de cuestionar los discursos hegemónicos que organizan la enseñanza del deporte escolar, el objetivo central fue descentrar el foco del rendimiento técnico y competitivo, y reconstruir el espacio pedagógico en torno al juego, la cooperación, la expresión, la subjetividad y la construcción colectiva de sentido corporal.

Este enfoque parte del reconocimiento de que la educación física convencional ha estado históricamente condicionada por una lógica disciplinaria y biomédica, donde el cuerpo se valora en función de su capacidad de ejecución técnica, resistencia, velocidad o fuerza, y donde se reproducen prácticas de corrección, control y clasificación, al romper con esta tradición, la actividad propuesta se plantea como un espacio para explorar el cuerpo más allá de sus funcionalidades, permitiendo que cada participante descubra, interprete y exprese su corporeidad desde el sentir, el vínculo y la creatividad.

Transformación alternativa

En lugar de desarrollar una sesión centrada en fundamentos técnicos específicos del básquetbol (como el dribbling, el pase o el lanzamiento), se diseñó una experiencia pedagógica donde los elementos centrales fueran la cooperación, la toma de decisiones grupales, el movimiento libre y el juego no reglamentado, las consignas planteadas no seguían un objetivo competitivo o estandarizado, sino que se proponían como retos colectivos abiertos, como por ejemplo: “¿Cómo podemos mover el balón de un punto a otro sin usar las manos?”, o “¿Qué nuevas formas de juego podríamos inventar usando cuerdas, conos o pelotas blandas?”.

Estas propuestas generan un ambiente de exploración lúdica y participación equitativa, donde cada niño o niña puede aportar desde su experiencia, sin temor al error, sin jerarquías de habilidad ni presión por el desempeño, en lugar de seguir una estructura lineal de instrucción, la sesión se construye como un espacio horizontal, donde el diálogo corporal, la espontaneidad y la escucha activa se convierten en herramientas pedagógicas clave.

Esta transformación metodológica busca romper con la lógica universalizante y evolutiva del aprendizaje motor, tal como ha sido planteado desde las neurociencias o la psicología del desarrollo, que sugiere que existen patrones “normales” o esperables del movimiento en función de la edad o el sexo (Rocha, 2013). Al adoptar una perspectiva alterativa, se reconoce que el aprendizaje corporal no sigue una única línea evolutiva, sino que es plural, situado y profundamente relacional, enraizado en las experiencias previas, los afectos y los contextos culturales de cada sujeto.

Características de la población

La actividad fue desarrollada con un grupo de niños y niñas entre los 10 y 13 años, pertenecientes a una escuela pública urbana de la ciudad de Ibagué, esta población, como ocurre con frecuencia en el sistema educativo, ha sido históricamente expuesta a una enseñanza del deporte centrada en la repetición mecánica de gestos y en la clasificación por "talento" o “capacidad física”, esto ha generado procesos de exclusión, estigmatización e incluso desinterés hacia la clase de educación física, especialmente en estudiantes que no responden a los ideales del cuerpo atlético o hábil.

Asimismo, se observó que muchos de estos niños y niñas poseen trayectorias corporales discontinuas, marcadas por el sedentarismo, la vergüenza corporal o la presión social, sus experiencias motrices están muchas veces atravesadas por el miedo al ridículo, la invisibilización

en clase, o la imposibilidad de adaptarse a los ritmos de aprendizaje impuestos desde la lógica técnica, en este sentido, la actividad alternativa fue diseñada como una oportunidad para generalizar el acceso al movimiento, proponiendo una práctica sin exclusiones, sin castigos, y centrada en la exploración personal del cuerpo.

Evaluación del impacto en el desarrollo humano

La evaluación del impacto de la actividad se realizó desde una perspectiva cualitativa, coherente con los principios del enfoque del postdesarrollo, a diferencia de la evaluación tradicional que mide logros en términos de destreza o eficiencia, en esta propuesta se buscó reconocer procesos de transformación subjetiva, relacional y expresiva, entendiendo el desarrollo humano como una experiencia integral y situada.

Dimensión subjetiva

Se observaron transformaciones en la percepción que los participantes tienen de su propio cuerpo por medio de, ejercicios como el juego libre, el trabajo grupal y la invención de nuevas dinámicas, los niños y niñas empezaron a expresar mayor seguridad, espontaneidad y alegría al moverse, en los espacios de conversación posteriores a la práctica, varios participantes manifestaron que se sintieron “libres”, “sin miedo a fallar” y “más cómodos que en otras clases”.

Dimensión relacional

Se evaluó el impacto en la calidad de las interacciones grupales, observando una mejora en el nivel de cooperación, escucha y respeto mutuo, al eliminar la competencia y la comparación, se generaron vínculos más horizontales, donde cada niño o niña encontró su lugar dentro del grupo, valorado no por su habilidad, sino por su participación, creatividad o cuidado hacia los otros.

Dimensión expresiva

Se registró un aumento en la capacidad de proponer nuevas formas de jugar, resolver situaciones motrices de forma no convencional y usar materiales de manera creativa, esto indica que los participantes no solo respondieron a una consigna, sino que se apropiaron de ella y la transformaron desde su experiencia, generando una pedagogía del movimiento centrada en la autonomía, la creación y el sentido.

En conjunto, esta evaluación no pretendió “medir” avances, sino dar cuenta de cómo se vivió el cuerpo, cómo se resignificó el espacio de juego y cómo se activaron otras formas de aprender a través del movimiento, esta lógica se distancia radicalmente del paradigma técnico-deportivo tradicional, y se alinea con una perspectiva del desarrollo humano basada en la dignidad, la diversidad y el buen vivir.

Resultados y discusión

La implementación de la práctica corporal alterativa basada en la transformación del básquetbol desde una lógica técnico-competitiva hacia una experiencia lúdica, expresiva y cooperativa permitió evidenciar múltiples vínculos con el enfoque del postdesarrollo o buen vivir puesto que, enfoque plantea que el desarrollo humano no puede ser comprendido como una ruta lineal o universal, sino como un proceso situado, relacional y culturalmente construido, donde cada comunidad tiene la posibilidad de imaginar y vivir su propio bienestar (Escobar, 2010; Quijano, 2014).

Durante la actividad, se observó un cambio significativo en la relación de los participantes con su cuerpo y con el juego, en lugar de reproducir gestos técnicos establecidos como el dribbling, el pase o el lanzamiento tradicional, los niños y niñas exploraron nuevas formas de moverse, de crear reglas propias, de colaborar con sus compañeros y de habitar el espacio de forma creativa y libre, esta transformación evidenció una ruptura con el modelo hegemónico del aprendizaje motor y con la idea de que el cuerpo debe responder a estándares previamente definidos. Uno de los resultados más relevantes fue la emergencia de formas diversas y no normativas de jugar, lo cual permitió que todos los participantes independientemente de su habilidad física o experiencia deportiva previa pudieran involucrarse activamente, esto se tradujo en un aumento visible en la participación espontánea, la expresión emocional, la cooperación y el respeto mutuo.

Desde la perspectiva del postdesarrollo, estos resultados reflejan una forma de habitar el cuerpo que no se rige por la lógica del rendimiento, sino por la creación de vínculos, la construcción colectiva del sentido y el goce compartido del movimiento, en este contexto, el cuerpo dejó de ser un instrumento disciplinado para convertirse en un espacio de resistencia

simbólica y afirmación subjetiva, puesto que el deporte cuando se ve de manera competitiva suele ser excluyente, juzga a los cuerpos por no tener las condiciones necesarias para ganar.

Otro hallazgo clave fue la posibilidad de resignificar el espacio escolar como un territorio pedagógico abierto, donde las prácticas corporales no están subordinadas a la medición o la competencia, sino al sentir, al jugar y al expresar, esta resignificación es coherente con el enfoque del buen vivir, que considera el desarrollo como un proceso ético, estético y político en el que lo corporal no es un medio, sino un fin en sí mismo.

Finalmente, la experiencia permitió comprender que el desarrollo humano no puede ser pensado únicamente desde indicadores técnicos o desde la adquisición de habilidades específicas sino que por el contrario, el desarrollo auténtico implica procesos subjetivos, relacionales y simbólicos, donde las personas puedan reapropiarse de su cuerpo, cuestionar los discursos que lo regulan y construir desde él nuevas formas de estar en el mundo.

Conclusiones

El trabajo desarrollado evidencia que cuando se rompe con la lógica técnica y repetitiva del deporte tradicional, el cuerpo se libera de las imposiciones funcionales y se convierte en un canal de expresión, creación y vínculo con los otros, el hecho de transformar una clase de básquetbol centrada en fundamentos técnicos en una experiencia colectiva, lúdica y abierta, demuestra que las prácticas corporales pueden ser herramientas pedagógicas profundamente humanas, esta transformación permite a los participantes reapropiarse de su movimiento, reinterpretar su corporeidad, y descubrir nuevos lenguajes corporales desde el sentir, el juego y la interacción, como lo señala Benavidez (2014), las prácticas corporales no son solo actividades físicas, sino formas de decir, pensar y hacer que configuran sentidos sobre el cuerpo; en este sentido, la actividad propuesta se vuelve un espacio de libertad frente a los discursos normativos que históricamente han codificado el cuerpo como una máquina de rendimiento o como un objeto disciplinable.

El enfoque del postdesarrollo aporta un marco teórico crítico y sensible que permite repensar el desarrollo humano desde el cuerpo, el territorio y el buen vivir, a diferencia de los enfoques más tradicionales como el económico o incluso el enfoque de capacidades propuesto por Naciones Unidas, el postdesarrollo propone una ruptura epistemológica que reconoce la pluralidad de formas de vivir bien, y rechaza la idea de un modelo único de desarrollo válido para todos los contextos. Escobar (2010) plantea que el postdesarrollo permite pensar desde los márgenes, desde la experiencia concreta, y desde los saberes locales y relacionales, esta perspectiva se hace evidente en la actividad propuesta, ya que los niños y niñas participantes no fueron medidos por estándares técnicos, sino valorados en sus formas únicas de moverse, expresarse y vincularse, el desarrollo, en este caso, no fue concebido como progreso lineal o

adquisición de habilidades deportivas, sino como un proceso subjetivo, colectivo y sensible. Habitar el cuerpo desde esta mirada es también un acto político y cultural, que desafía las estructuras de homogeneización, exclusión y competencia impuestas desde el deporte convencional.

La sistematización de esta experiencia demuestra que transformar el deporte escolar es posible y necesario para democratizar el movimiento, generar inclusión y fortalecer el desarrollo humano, el impacto observado en la experiencia de los participantes no se limitó a la mejora en su disposición física o motora, sino que se reflejó en dimensiones más profundas: la seguridad en sí mismos, la participación activa, el respeto por el otro, la construcción de reglas colectivas y la resignificación del juego como experiencia significativa, al no centrarse en el rendimiento o la perfección técnica, la práctica alternativa permitió que todos los cuerpos independientemente de su historial deportivo, género, capacidad o trayectoria pudieran habitar el espacio de manera digna, gozosa y creativa. Esta democratización del juego es uno de los aportes más importantes del enfoque del buen vivir en la educación corporal, y se alinea con lo que plantea Soto-Lagos (2018), cuando afirma que el movimiento debe ser una experiencia estética, ética y transformadora, la práctica corporal alternativa propuesta representa, en sí misma, un ejemplo de cómo es posible construir espacios educativos más humanos, donde el cuerpo no sea corregido ni domesticado, sino acompañado y escuchado en su diversidad.

Referencias Bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). *Transformaciones del cuerpo en psicología social*. *Psicología: Teoría e Investigación*, 23, 111-117. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722007000100013>
- Arlés Gómez, J. (2007). *Prácticas corporales y construcción del sujeto*. *Hallazgos, Revista de Investigaciones*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2360610>
- Ayús Reyes, Ramfis, & Eroza Solana, Enrique. (2007). *El cuerpo y las ciencias sociales*. *Revista pueblos y fronteras digital*, 4. <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2007.4.217>
- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y práctica: Abordaje de sus relaciones desde el basquetbol como práctica corporal*. Universidad Nacional de La Plata. <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar>
- Castañeda Clavijo GM. (2011). *El devenir de las prácticas corporales*. *Educación Física y Deporte*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5005564>
- Gudynas, E. (2011). *Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo*. *América Latina en movimiento*, 462, 1-20. <http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Rocha, L. (2013). *Educación física y currículum: Para una biopolítica positiva*. Universidad Nacional de La Plata. <http://www.fahce.unlp.edu.ar/memoriaacademica>
- 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>