

**Baloncesto Creativo-Cooperativo: Transformación alterativa desde el desarrollo
humano**

Ronald Mauricio Villamizar Sánchez

Asesor

Rafael Bajonero Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

Agradecimientos

Primero que todo agradezco a Dios, por permitirme estar culminando mis estudios y no perder las esperanzas de lucha, a mi familia por la ayuda y el no descuides el estudio, a mi hijo

LUCCA VILLAMIZAR LIZARAZO (Q.E.P.D) me enseñó a luchar y darme los mejores días de mi vida y estaré orgulloso de su valentía y fuerza. Me demostró que es el verdadero amor, me enseñó que los planes de Dios son perfectos y entender que me duele , pero recordarlo de una manera limpia y pura me llena de orgullo y amor. Fue lo mejor que me paso a mis 30 años, siempre estaré orgulloso por darme la oportunidad de ser papá , que se va a sentir orgulloso de su padre desde el cielo que me mirara , fueron 47 días de amor y miedo pero entendí que estará en un mejor lugar y me sanara, agradezco a cada persona que me ha ayudado en todo a mi hermano Yester, mi hermana Karen, mi madre Nelly, por apoyarme en los momentos donde no podía y colaborar en este diplomado para mi opción de grado, agradezco a Dios porque sé que estoy pasando por un proceso de mucho dolor, de lucha constante con mi mente, pero sé que al mirar el cielo estará mi angelito con su abuelito llenándome de amor.

Resumen

El presente trabajo expone una propuesta alterativa basada en el baloncesto creativo-cooperativo, cuya finalidad es transformar la práctica tradicional centrada en la técnica y la competencia hacia una experiencia corporal más humana, expresiva y colaborativa. La propuesta se fundamenta en enfoques del desarrollo humano que destacan la autonomía, las capacidades, la expresión corporal y la construcción colectiva del sentido del movimiento. Se desarrolló una sesión práctica donde se exploraron variaciones libres con el balón, creación grupal de reglas y dinámicas cooperativas. Los resultados evidencian una mayor participación creativa y un distanciamiento del enfoque competitivo tradicional.

Palabras clave: baloncesto, desarrollo, creatividad, cooperación, práctica

Abstract

This paper presents an alternative proposal based on creative-cooperative basketball, whose purpose is to transform traditional practice focused on technique and competition into a more human, expressive, and collaborative bodily experience. The proposal is grounded in human development approaches that emphasize autonomy, capabilities, bodily expression, and the collective construction of the meaning of movement. A practical session was carried out in which free variations with the ball, group creation of rules, and cooperative dynamics were explored. The results show greater creative participation and a move away from the traditional competitive approach.

Keywords: basketball, development, creativity, cooperation, practice

Tabla de contenido

Introducción	6
Justificación	7
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	9
Titulo de Segundo Nivel	11
Contenido del Trabajo – Metodología	12
Implementación de la actividad	13
Retroalimentación de la actividad:.....	13
Análisis de la práctica	15
Resultados y discusión.....	16
Conclusiones.....	18
Referencias Bibliográficas	20

Introducción

El baloncesto, como muchas prácticas deportivas institucionalizadas, ha sido tradicionalmente orientado hacia el rendimiento, la eficiencia técnica y la competencia (Cañadas y Ibáñez, 2010). Este enfoque prioriza la repetición mecánica del gesto, la productividad física y la búsqueda de resultados, dejando en un segundo plano dimensiones humanas como la creatividad, la sensibilidad corporal y la cooperación. Sin embargo, la literatura revisada en el curso plantea la necesidad de comprender las prácticas corporales desde perspectivas más amplias, donde el cuerpo no se reduzca a una máquina de rendimiento, sino que sea entendido como un territorio social, cultural y expresivo (Benavidez, 2014).

A partir de los enfoques del desarrollo humano, especialmente el de capacidad propuesta por Sen y Nussbaum, se reconoce que el verdadero desarrollo depende de ampliar las libertades reales de las personas para ser y hacer lo que valoran. Esto implica promover experiencias educativas y motrices que favorezcan la autonomía, la expresión personal y la toma de decisiones, elementos que pueden y deben estar presentes en el deporte formativo. Así mismo, desde el enfoque sociocultural se entiende que el baloncesto, como práctica histórica, puede reinterpretarse y transformarse, permitiendo crear nuevas formas de movimiento y convivencia (Soto, Lagos, 2018). En este sentido, la propuesta alterativa de baloncesto creativo-cooperativo presentada en este trabajo busca transformar la experiencia tradicional del deporte. El objetivo es generar un espacio donde los participantes puedan explorar libremente el movimiento, co-crear reglas, construir significados a través del juego y fortalecer relaciones cooperativas, dejando de lado la estructura rígida y competitiva que caracteriza los modelos convencionales de enseñanza deportiva. Así, la práctica se convierte en un escenario humanizador y formativo que aporta al desarrollo integral de quienes participan.

Justificación

La práctica del baloncesto dentro de los contextos formativos, especialmente en instituciones educativas y procesos deportivos de iniciación, suele enfocarse casi exclusivamente en la instrucción técnica, la repetición mecánica de fundamentos y la preparación para la competencia. Este enfoque tradicional, aunque valioso en ciertos aspectos, tiende a limitar otras dimensiones igualmente importantes, como la expresión corporal, la creatividad y la vivencia más libre del movimiento. Muchos participantes experimentan el deporte desde una lógica rígida y orientada al rendimiento, dejando de lado la posibilidad de descubrir nuevas formas de relacionarse con su cuerpo, con sus compañeros y con el entorno de juego.

En contraste con ese modelo convencional, la propuesta aquí presentada busca abrir un horizonte distinto para la práctica del baloncesto, promoviendo una experiencia más humana, sensible y significativa. No se trata únicamente de aprender a botar, pasar o lanzar, sino de permitir que cada estudiante explore su corporalidad, reconozca sus posibilidades motrices y participe en dinámicas donde la cooperación, la creatividad y el disfrute ocupen un lugar central. Esta mirada alternativa reconoce que el deporte también puede ser un espacio para expresar emociones, fortalecer vínculos, construir confianza y fomentar la autonomía.

La relevancia de esta propuesta radica en su capacidad para generar ambientes pedagógicos más inclusivos y participativos, donde todos los estudiantes, independientemente de su nivel técnico, puedan sentirse parte del proceso. Al priorizar el desarrollo integral por encima del rendimiento competitivo, se favorece una formación más equilibrada, en la que aspectos como la comunicación, la empatía, la libertad de movimiento y el juego espontáneo cobran sentido dentro del aprendizaje.

Objetivos

Objetivo General

Transformar la práctica tradicional del baloncesto de iniciación en una experiencia corporal creativa y cooperativa que promueva el desarrollo humano mediante la exploración libre del movimiento y la construcción colectiva del juego. Para una participación más inclusiva. De esta manera el baloncesto se fomenta de una manera más pedagógica, donde el cuerpo se conoce como un medio de creación y un vínculo.

Objetivos Específicos

Fomentar la creatividad y la expresión corporal mediante la exploración libre del movimiento, utilizando variaciones en pases, desplazamientos y ritmos dentro del juego.

Promover relaciones cooperativas e inclusivas a través de dinámicas colectivas, el diálogo y la construcción participativa de reglas durante la práctica.

Generar espacios de reflexión sobre la experiencia motriz, el cuerpo y el sentido del juego, más allá del enfoque competitivo tradicional.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

La propuesta se fundamenta principalmente a lo largo de lo que vimos en el diplomado de prácticas corporales y desarrollo humano, con varios autores y mucha información valiosa la cual en el enfoque de capacidades desarrollado por Amartya Sen y Martha Nussbaum. , el desarrollo humano consiste en “ampliar las libertades reales que disfrutan las personas” (Amartya Sen y Martha Nussbaum 1999) (p. 3). Entendidas como las oportunidades efectivas para vivir la vida que valoran. Desde esta perspectiva, el baloncesto creativo-cooperativo se convierte en un medio para expandir dichas libertades, al permitir que los participantes imaginen, diseñen y transformen el juego de acuerdo con sus intereses, sentimientos y posibilidades corporales. Complementa esta visión al afirmar que el desarrollo debe apuntar a garantizar “la capacidad de imaginar, de pensar y de moverse libremente según las propias elecciones”, lo cual conecta directamente con una práctica que fomenta la autonomía, la toma de decisiones y la imaginación motriz .(Nussbaum 2011) (p. 25).

En este contexto, permitir que cada participante explore libremente el movimiento favorece la construcción de agencia personal, entendida como la capacidad de actuar con intención y significado en el entorno. La actividad promueve que los estudiantes no sean receptores pasivos de instrucciones técnicas, sino sujetos que diseñan variaciones del juego, negocian reglas y cooperan para construir dinámicas colectivas, estas oportunidades de participación activa fortalecen las capacidades relacionadas con la libertad práctica y la responsabilidad individual dentro del grupo. (Según Sen 2009).

La propuesta también se articula con el enfoque somático-crítico, que reconoce al cuerpo como territorio social, político y cultural, plantea que el cuerpo “no es un mero objeto físico, sino un campo de experiencia, significado y transformación” (Shusterman 2008) (p. 24), lo que

implica que cualquier práctica corporal debe considerar la dimensión sensible, expresiva y reflexiva del sujeto. A su vez, señala que toda acción corporal está inmersa en un entramado de sentidos y normas sociales, por lo que es necesario cuestionar modelos deportivos que “reducen el cuerpo a rendimiento y eficacia” (Le Breton 2010) (p. 17).

Desde esta perspectiva, el baloncesto creativo-cooperativo invita a romper con las dinámicas tradicionales centradas en la competencia, la estandarización del movimiento y la disciplina rígida. En cambio, se propone una experiencia más abierta, donde los cuerpos pueden ser escuchados, expresarse y relacionarse sin la presión del resultado. Esto contribuye a desarrollar una conciencia corporal más profunda y crítica, coherente con los planteamientos de la educación somática contemporánea.

Finalmente, desde el enfoque sociocultural del movimiento, el baloncesto se comprende como una construcción histórica y colectiva que puede transformarse. Sostiene que las actividades humanas se configuran culturalmente y pueden reinventarse según los significados que producen las comunidades. En esta línea, afirma que los juegos deportivos “no son estructuras fijas, sino prácticas que pueden ampliarse, reinterpretarse y recrearse” (Cañizares Vygotsky ,2015) (p. 42).

Bajo esta mirada, la propuesta invita a los participantes a diseñar nuevas formas de juego, adaptar reglas, modificar roles y experimentar modos alternativos de cooperación. Esto permite valorar la diversidad corporal, promover la creatividad colectiva y abrir posibilidades para que el deporte se convierta en un espacio de transformación cultural y pedagógica. No se trata únicamente de introducir variaciones técnicas, sino de reconocer que el juego es un fenómeno vivo que evoluciona con las prácticas, emociones e interacciones de quienes lo construyen.

En conjunto, los tres enfoques analizados respaldan la pertinencia de transformar la práctica del baloncesto en una experiencia más humanizadora, inclusiva y orientada al desarrollo integral. La propuesta demuestra que, al poner en el centro la expresión corporal, la creatividad y la cooperación, se amplían las capacidades humanas, se cuestionan las estructuras tradicionales del deporte y se construyen nuevas posibilidades de acción corporal y social.

Título de Segundo nivel

Nuevas formas de juego, potenciando así la diversidad corporal y la reinterpretación cultural del deporte

Contenido del Trabajo – Metodología

La actividad fue realizada con 8 personas de la comunidad en proceso de iniciación deportiva. Se diseñó una sesión en una cancha de la comunidad, el cual se enfatizó en el que el balón dejó de ser un instrumento técnico para convertirse en un objeto de exploración libre. Se propusieron desplazamientos con variaciones de ritmo, pausa contar 5 segundos y pasar el balón giros con una sola mano, con movimientos dinámicos y cambios de intensidad. Asimismo, se promovieron dinámicas cooperativas como la creación grupal de pases originales, se podía pasar con la cabeza, demostrando una forma única de moverse con el balón libremente el cual se daba el punto si eran mínimo 3 pases diferentes, inventar mini-juegos y construir colectivamente reglas flexibles. El tiempo de juego es 20 minutos sin descanso para alcanzar la mayor anotación posible, los mismos jugadores son los jueces y se realiza con un adecuado respeto y tolerancia de los participantes.

Reglas.

- pases sin importar la movilidad
- pausa de 5 segundos para pensar el movimiento y pasar el balón
- lanzar el balón con una sola mano
- movimientos dinámicos
- mínimo 3 pases para valer el punto
- pases con la cabeza

Momento inicial: calentamiento dirigido por el gestor deportivo.

Momento final: calentamiento de estiramiento dirigido por el gestor deportivo.

El impacto de la actividad fue evaluado mediante observación directa, identificando niveles de participación, creatividad, expresividad motriz y cooperación. También se realizó una

reflexión grupal posterior para reconocer sensaciones, emociones y diferencias respecto al baloncesto tradicional.

Implementación de la actividad

Para la realización de la actividad se conformaron equipos de cuatro participantes elegidos de manera aleatoria, sin tener en cuenta edad, sexo o condición física. Esta decisión responde a la intención de promover la inclusión, la participación equitativa y el reconocimiento de la diversidad dentro del grupo. Una vez organizados los equipos, se inició un proceso colectivo para construir las reglas básicas del juego, definiendo también los movimientos iniciales, los ritmos de desplazamiento y los tipos de pases permitidos.

Entre las acciones acordadas se incluyeron pases con una sola mano, pases desde la cabeza, y la obligación de realizar al menos tres toques entre compañeros antes de lanzar. Cada grupo debía mantener la dinámica durante veinte minutos continuos, favoreciendo así un ambiente de disfrute, creatividad e interacción constante. Adicionalmente, se incorporaron pausas breves de cinco segundos para fomentar la reflexión, la toma de decisiones y la propuesta de nuevas formas de movimiento antes de continuar con la secuencia del juego.

Retroalimentación de la actividad:

Durante el desarrollo del juego se brindó retroalimentación constante, enfocada en orientar el proceso más que en corregir errores. La intención fue resaltar los logros individuales y colectivos, así como motivar a los participantes a explorar otras posibilidades de movimiento y comunicación.

Se destacó la importancia de escuchar y considerar las ideas del equipo, mantener la cooperación, y aprovechar las pausas para planear estrategias o creatividades motrices. También se reforzó la manera en que cada persona aportaba al grupo desde sus capacidades, promoviendo un ambiente donde todos se sintieran seguros para proponer, equivocarse y volver a intentar.

La retroalimentación se centró en aspectos como:

- La fluidez del trabajo en equipo.
- La comunicación verbal y corporal.
- La capacidad para adaptarse a los cambios en las reglas o en el ritmo del juego.
- La iniciativa para crear movimientos nuevos.
- registro de actividad (nota de campo)

Durante la actividad se observaron varios elementos relevantes:

- Los grupos lograron organizarse rápidamente y mostraron disposición para colaborar desde el inicio.
- Las reglas fueron construidas de manera participativa, lo que generó mayor apropiación y compromiso.
- A medida que avanzaba el tiempo, los participantes mostraron más seguridad en sus movimientos y mayor creatividad en la ejecución de pases y desplazamientos.
- Las pausas de cinco segundos se convirtieron en momentos valiosos para reorganizar ideas y proponer variantes.
- Se evidenció un ambiente de respeto y apoyo mutuo, especialmente en situaciones donde algún participante tenía dificultades, se ayudaron sin importar que sea de otro equipo.

Gracias a esto nos permitió identificar que el formato cooperativo favoreció la participación activa, la expresión libre y la inclusión real en la dinámica del juego

Análisis de la práctica

El desarrollo de la actividad permitió comprobar que un enfoque creativo-cooperativo transforma de manera significativa la manera en que los participantes se relacionan con el movimiento y con los demás. Al eliminar la presión del rendimiento y priorizar la construcción colectiva, el juego se convirtió en un espacio de diálogo corporal, confianza y aprendizaje compartido.

La diversidad de los equipos generó interacciones enriquecedoras, donde cada persona aportó desde sus capacidades y perspectivas. La experiencia demostró que las reglas flexibles y la libertad para proponer favorecen una mayor comprensión del juego y fortalecen la autonomía motriz. Además, el uso de tiempos breves para la reflexión fortaleció la toma de decisiones y la capacidad de resolver situaciones dentro del juego.

En conjunto, la práctica evidencia que el baloncesto creativo-cooperativo es una herramienta pedagógica que promueve la inclusión, la participación equitativa y el desarrollo de habilidades sociales y corporales. Más que un ejercicio físico, se convierte en un espacio de encuentro, exploración y construcción colectiva de sentido, coherente con los enfoques actuales del desarrollo humano.

Resultados y discusión

Este tipo de ambiente también permitió que cada persona explorara nuevas posibilidades de movimiento. Algunos participantes se atrevieron a intentar desplazamientos o ritmos que normalmente no utilizarían en una situación competitiva; otros aprovecharon para experimentar gestos corporales más expresivos, mostrando mayor soltura y confianza. Esta libertad dio lugar a un proceso de descubrimiento personal, donde el cuerpo dejó de ser únicamente un instrumento para ejecutar técnicas y pasó a convertirse en un medio para comunicar, crear y relacionarse.

A partir de estas observaciones, la experiencia confirma que la práctica corporal diseñada desde una perspectiva humanizadora y participativa pueden convertirse en escenarios muy valiosos para el desarrollo integral. Se fortalecieron capacidades como la autonomía al tomar decisiones sin depender exclusivamente de una instrucción externa, la sensibilidad corporal al reconocer el propio cuerpo y el de los demás y la interacción social al trabajar de manera conjunta y respetuosa. La toma de decisiones compartida fue otro aspecto que se vio potenciado, pues los equipos debían conversar, negociar y llegar a acuerdos constantes para mantener la coherencia del juego.

Además, se creó un clima emocional seguro. Los estudiantes manifestaron sentirse más tranquilos al participar, sin temor a equivocarse o ser juzgados por su nivel de habilidad. Este ambiente favoreció la expresión auténtica y el disfrute, reduciendo la tensión que suele acompañar las actividades deportivas centradas en el rendimiento. En consecuencia, el deporte dejó de ser un escenario de presión y se transformó en un espacio de construcción de vínculos, de creatividad y de aprendizajes significativos.

En conjunto, los resultados muestran que el baloncesto creativo-cooperativo no solo modifica la forma de jugar, sino también la manera en que los participantes se relacionan consigo

mismos y con los demás. La propuesta demuestra que el deporte, cuando se vive desde la cooperación, la expresión libre y el disfrute, tiene un gran potencial para favorecer el desarrollo humano y enriquecer los procesos formativos de una manera profunda y duradera.

Conclusiones

El baloncesto creativo-cooperativo se presenta como una opción real y valiosa para transformar la manera en que entendemos y practicamos el deporte, especialmente cuando se busca un enfoque más humano. La experiencia evidenció que, al abrir espacio para la exploración del movimiento, la cooperación y la expresión corporal, los participantes muestran mayores niveles de autonomía, creatividad y sentido propio del juego. Este tipo de práctica también permite construir ambientes más libres, inclusivos y acordes con las miradas actuales del desarrollo humano, donde cada persona puede participar desde sus posibilidades sin sentirse juzgada por su nivel técnico.

Bajo esta perspectiva, el baloncesto deja de ser una actividad centrada únicamente en habilidades motrices para convertirse en un medio que aporta al crecimiento personal, al fortalecimiento de la convivencia y al bienestar colectivo. La experiencia demuestra que es posible alejarse de la lógica tradicional del rendimiento, generando espacios más sensibles y abiertos al diálogo, en los cuales se construyen vínculos solidarios y se reconoce al otro desde sus capacidades y emociones.

Además, quedó claro que las prácticas corporales planteadas desde la creatividad y la cooperación permiten repensar el sentido pedagógico del movimiento. La posibilidad de proponer variaciones, modificar reglas o crear nuevas dinámicas no solo amplía la comprensión del juego, sino que también invita a que cada participante asuma un rol activo en la construcción de la experiencia. Esto aporta a una formación más integral, en la que el cuerpo, el pensamiento y las emociones se articulan de manera coherente.

En términos generales, esta experiencia permite concluir que el baloncesto, cuando se desarrolla como un espacio de encuentro y creación colectiva, tiene un gran potencial para

favorecer el desarrollo humano. Su carácter lúdico y flexible facilita que se adapte a las necesidades del grupo, promoviendo la confianza, el trabajo colaborativo, la empatía y la expresión genuina del cuerpo. Transformar la forma tradicional de practicar este deporte abre el camino hacia propuestas más humanizadas y acordes con los desafíos actuales de la educación física y de la formación integral de las personas.

ENLACE DE VIDEO: <https://youtu.be/M95jm03wgbU?si=vjdJzCp007ad7zzV>

Referencias Bibliográficas

- Benavidez, M. (2014). *Prácticas corporales: escenarios de formación y experiencia*. Editorial Kinesis. <https://editorialkinesis.com.co>
- Caicedo, A. (2023). *Prácticas corporales y desarrollo humano: pedagogías del vínculo y del sentido*. Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co>
- Cañadas, M., & Ibáñez, S. (2010). *Pedagogía de la cooperación y el juego colectivo* (2.^a ed.). INDE Publicaciones. <https://www.inde.com.es>
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: germinando alternativas al desarrollo. *América Latina en Movimiento*, (462), 1–20. <https://www.alainet.org/es/revistas/462>
- Soto-Lagos, R. (2016). La educación del cuerpo: emociones, vínculos y sensibilidad en la práctica pedagógica. *Revista Estudios Pedagógicos*, 42(1), 273–289. <https://revistas.udec.cl/index.php/estped/article/view/295>