

Plan de Entrenamiento Corporal Alterativo de Baloncesto

Luis Hernando Moreno Piragauta

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Diplomado en Practicas Corporales y Desarrollo Humano

2025

Dedicatoria

De entrada, quiero dedicar este trabajo a Dios a la virgencita, ya que sin ellos y sus infinitas bendiciones no hubiese sido posible, a mis profesores y mentores por compartir su sabiduría y experiencia en el campo del desarrollo humano y la prácticas corporales, a todos aquellos que buscan mejorar su bienestar y calidad de vida a través de la práctica corporal y el desarrollo personal, a la comunidad de prácticas corporales y desarrollo humano, por inspirarme a seguir creciendo y aprendiendo, a mi versión anterior por creer en mí y en mi capacidad para lograr este objetivo, a la mujer que amo con todo mi corazón quien sin su apoyo no lo habría logrado, a mi hermoso hijo Gabriel Mateo, que han sido un pilar de apoyo constante, a mi adorada madre María Evelia, quien ha sido mi fuente de confianza. Por último, dedico este trabajo a mi padre, quien desde el cielo continúa acompañándome y protegiéndome.

Agradecimientos

“Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que han sido parte de mi proceso de formación en la carrera de Gestión Deportiva, a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, gracias por brindarme la oportunidad de estudiar en una institución de educación superior de alta calidad y por proporcionarme los recursos necesarios para mi formación. A mi familia, gracias por su amor, apoyo incondicional y motivación constante, a los profesores y compañeros del diplomado en Prácticas Corporales y desarrollo humano, gracias por compartir sus conocimientos y experiencias y por contribuir a mi crecimiento personal y profesional. Agradezco inmensamente también al director del Diplomado Ricardo Duarte, quien siempre ha estado ahí para colaborar durante el proceso. A mi estimado tutor de mi trabajo el Dr. Rafael Antonio Bajonero por su guía y asesoramientos. A los docentes, gracias por compartir sus conocimientos y experiencia, a lo largo de mi carrera. A todos, gracias por creer en mí y por ser parte de este logro.”

Resumen

El presente plan de entrenamiento corporal alterativo de baloncesto aborda la importancia de promover hábitos deportivos en niños de 4 a 13 años en Sogamoso, comprendiendo que esta población se encuentra en una etapa clave de crecimiento físico, emocional y social. A través del enfoque de desarrollo humano propuesto por las Naciones Unidas, se analiza cómo el deporte puede contribuir a mejorar sus capacidades, fortalecer valores, estimular vínculos positivos y generar oportunidades reales para una vida saludable y participativa. Además, se resalta que el desarrollo no debe verse únicamente desde indicadores económicos, sino desde la construcción de entornos seguros, educativos y motivadores, donde los niños tengan acceso a actividades físicas adecuadas, acompañamiento y recursos.

Finalmente, se reconoce que trabajar con esta población infantil desde el deporte no solo mejora su bienestar individual, sino que también favorece el desarrollo comunitario y social, creando bases sólidas para la convivencia, la inclusión y la prevención de problemáticas futuras.

Palabras clave: Capacidad Física, Convivencia, Vida Saludable, Motivación, Desarrollo Social, Emoción, Hábitos.

Abstract

This alternative basketball body training plan addresses the importance of promoting sports habits in boys and girls aged 4 to 13 in Sogamoso, understanding that this population is at a key stage of physical, emotional, and social growth. Through the human development approach proposed by the United Nations, it analyzes how sports can help improve their abilities, strengthen values, stimulate positive relationships, and create real opportunities for a healthy and participatory life. Additionally, it emphasizes that development should not be seen solely through economic indicators, but through the creation of safe, educational, and motivating environments, where children have access to appropriate physical activities, guidance, and resources.

Finally, it is recognized that working with this child population through sports not only improves their individual well-being but also promotes community and social development, creating a solid foundation for coexistence, inclusion, and the prevention of future problems.

Keywords: Physical Capacity, Coexistence, Healthy Life, Motivation, Social Development, Emotion, Habits

Tabla de Contenidos

Introducción.....	9
Justificación.....	11
Objetivos.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Fundamentación de la Actividad a partir de los enfoques vistos.....	14
Metodología.....	17
Tipo de Estudio y Enfoque Metodológico.....	17
Población.....	17
Muestra.....	17
Procedimiento.....	18
Retroalimentación y Evaluación.....	20
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	21
Resultados.....	23
Conclusiones.....	28
Referencias Bibliográficas	31

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Evaluación condición física, Motricidad y Juego</i>	20
Tabla 2 <i>Evaluación Fortalecer el Manejo de Emociones y Resolución de Conflictos</i>	21

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Variación Alterativa de Baloncesto</i>	32
---	----

Introducción

La práctica deportiva, además de ser un medio para el desarrollo físico, es también una herramienta formativa capaz de generar cambios positivos en la conducta, la convivencia y las habilidades sociales de los participantes. En el caso de los niños entre 4 y 13 años, el deporte constituye un espacio privilegiado para aprender a comunicarse, cooperar, resolver conflictos y gestionar emociones. Bajo esta perspectiva, el baloncesto se convierte en un escenario ideal para promover el desarrollo integral, siempre que su enseñanza trascienda el entrenamiento tradicional y se diseñen estrategias pedagógicas intencionadas.

El presente documento propone una transformación alternativa de la práctica corporal del baloncesto, fundamentada en un diagnóstico inicial que evidencia dificultades en la comunicación, el liderazgo, el manejo emocional y la convivencia durante el juego. Para ello, se estructura una sesión pedagógica en la que cada actividad incorpora una regla, una intención formativa y un indicador observable, permitiendo el trabajo deportivo con el desarrollo humano.

De esta manera, el plan no solo busca mejorar la condición física y las habilidades propias del baloncesto, sino también generar impactos positivos a nivel individual y social, como la escucha activa, la resolución pacífica de conflictos, el liderazgo colaborativo y las relaciones interpersonales saludables.

El plan de entrenamiento como práctica corporal alterativa en baloncesto se fundamentó en el enfoque de desarrollo humano según las Naciones Unidas (PNUD)

Algunas definiciones que se resaltan son:

“La verdadera riqueza de un país está en su gente” (UNDP, 1990). “El desarrollo humano es un proceso de ensanchamiento de las elecciones de la gente. El desarrollo humano tiene dos lados: la formación de capacidades humanas -como salud, conocimiento y habilidades mejoradas- y el uso que la gente hace de sus capacidades adquiridas - para ocio, propósitos productivos o estar activo en asuntos culturales, sociales o políticos” (UNDP, 1990, pág. 10

Justificación

Este documento pretende ofrecer una variación y transformación de la actividad deportiva del baloncesto hacia una práctica corporal alternativa que incluya técnicas básicas, habilidades, trabajo en equipo, toma de decisiones y liderazgo, entre otros factores que enriquecen tanto al individuo como a la comunidad, el equipo y el entorno social. Todo ello tiene como finalidad fortalecer la unión de las familias y las comunidades mediante el desarrollo de actividades positivas que fomenten un estilo de vida activo y saludable de manera gradual, resaltando el avance y la construcción del proceso formativo y de entrenamiento en esta práctica corporal.

Las investigaciones recientes en neurociencia han demostrado que el juego activa diversas áreas del cerebro, generando procesos de sinapsis neuronal esenciales para el desarrollo temprano. Durante el juego, los niños desarrollan funciones ejecutivas tales como la planificación, la resolución de problemas, el control inhibitorio y la memoria de trabajo, habilidades clave para su desempeño académico y personal futuro. Tanto los juegos estructurados como los libres facilitan la construcción de mapas cognitivos complejos, lo que favorece la adquisición de competencias de manera lúdica y placentera (Jirattanawanna et al., 2024).

Además de sus beneficios cognitivos, el juego es un espacio primordial para el desarrollo de competencias socioemocionales. A través de interacciones grupales, los niños adquieren habilidades en comunicación, negociación, empatía y resolución de conflictos. Particularmente, los juegos colaborativos fomentan la creación de vínculos, el respeto por las diferencias y la

comprensión de las normas sociales, todo ello de manera orgánica y significativa (Fernández & Torralba-Burrial, 2021).

Según Sánchez (2022) los niños son pura energía: necesitan correr, saltar y moverse continuamente. El baloncesto les permitirá canalizar toda esa vitalidad de un modo positivo. Se trata de un deporte muy completo que además de fortalecer los músculos de todo el cuerpo estimula diversas habilidades y sistemas.

Desarrolla el equilibrio y la coordinación: El baloncesto requiere estar atento a muchos factores. Además de las circunstancias personales, se debe vigilar el balón y al resto de jugadores. Ejercita la agilidad y los reflejos: al tratarse de un deporte muy rápido y dinámico, necesitara estas habilidades para poder seguir el juego y el continuo movimiento del balón. Con el baloncesto se liberan endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”. Por esto tras practicar el deporte los niños y adultos se sienten mejor y más animados.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un plan de práctica corporal alternativa de baloncesto de manera integral, generando impactos sociales e individuales como la resolución de conflictos, la habilidad para comunicarse, el trabajo en equipo, la gestión de emociones, el liderazgo, la escucha activa y la mejora de las relaciones interpersonales, así como el fortalecimiento de la condición física y la promoción de una vida saludable.

Objetivos Específicos

Mejorar la condición física, motriz y las habilidades propias del baloncesto mediante actividades lúdicas, juegos cooperativos y dinámicas deportivas adaptadas a la edad.

Fortalecer la gestión emocional y la resolución de conflictos a través de dinámicas de reflexión, casos reales y situaciones simuladas que se presenten durante la práctica deportiva.

Promover el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y las habilidades sociales mediante ejercicios que prioricen la cooperación sobre la competencia.

Incentivar el hábito de vida saludable y la práctica regular de actividad física, integrando el baloncesto como herramienta para mejorar la calidad de vida de manera integral.

Fundamentación de la Actividad a Partir de los Enfoques Vistos

Este es el enfoque que mejor representa mi práctica de corporal alterativa del baloncesto, el Desarrollo Humano se centra en ampliar las capacidades de las personas para que lleven una vida plena, saludable, productiva y con bienestar integral, yendo más allá del crecimiento económico, la práctica corporal alterativa trabaja exactamente esas capacidades:

- **Capacidades Físicas:** condición, motricidad, salud, movimiento.
- **Capacidades Emocionales:** manejo de emociones, autocontrol, resiliencia.
- **Capacidades Sociales:** cooperación, convivencia, resolución de conflictos.
- **Capacidades Deportivas y Recreativas:** habilidades en baloncesto, trabajo en equipo.

Además, el PNUD enfatiza: desarrollo integral, bienestar, oportunidades, formación de habilidades, calidad de vida, según el Programa de las Naciones Unidas busca medir el bienestar de las personas a través de indicadores como el Índice de Desarrollo Humano IDH que evalúa la salud, la educación y el nivel de vida, este enfoque ha cambiado el enfoque en que se entiende el desarrollo, dándole importancia a las oportunidades y la libertad de las personas.

A diferencia de los modelos centrados exclusivamente en el crecimiento económico, este enfoque completa dimensiones sociales, emocionales, y comunitarias que contribuyen al bienestar pleno. En este contexto, la práctica corporal alterativa del baloncesto se constituye como una herramienta pedagógica y transformadora que fortalece capacidades físicas, sociales y emocionales en poblaciones infantiles.

Mientras que el enfoque tradicional económico, mide el bienestar principalmente por la productividad o el crecimiento del ingreso, el desarrollo humano reconoce que el verdadero progreso no se limita a variables monetarias, sino que incluye educación, salud, participación, seguridad y dignidad. Por otra parte, el modelo de necesidades y satisfactores de Max-Neef resulta complementario, pues identifica necesidades humanas universales (afecto, protección, participación, identidad, etc.), aunque se enfoca en la calidad de los satisfactores más que en políticas integrales de Estado. Finalmente, el postdesarrollo cuestiona las nociones clásicas de progreso y plantea alternativas desde saberes locales y comunitarios, pero carece de una estructura metodológica ampliamente aceptada para la implementación de políticas públicas a gran escala. Frente a estas miradas, el enfoque de la ONU destaca por ofrecer un marco equilibrado, operacionalizable y medible, orientado no solo a transformar condiciones materiales, sino a garantizar que el desarrollo sea equitativo, sostenible y centrado en las personas.

Desde el enfoque de desarrollo humano propuesto por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el bienestar no se mide únicamente desde variables económicas, sino desde la ampliación de capacidades, oportunidades y libertades reales para las personas (PNUD, 2020). En este sentido, la práctica deportiva favorece la autoestima, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la comunicación asertiva, aspectos que contribuyen a la formación integral de la infancia (Cárdenas & López, 2019). Además, se reconoce que la intervención deportiva en contextos educativos y comunitarios permite fortalecer la convivencia y generar entornos de protección, prevención y participación social. De esta manera, se concluye que el desarrollo infantil a través del deporte

constituye una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida, favorecer la inclusión y promover el bienestar comunitario en el largo plazo.

Podemos concluir que, desde la perspectiva del PNUD, la expansión de capacidades humanas implica fortalecer múltiples dimensiones del ser humano. La práctica corporal alternativa en el baloncesto desarrolla capacidades físicas como la condición y la motricidad, capacidades emocionales como el autocontrol y la resiliencia, y capacidades sociales como la comunicación y la resolución de conflictos. Además, integra habilidades deportivas que promueven la sana competencia y la cooperación.

Metodología

Tipo de Estudio y Enfoque Metodológico

El presente trabajo se desarrolló desde un enfoque cualitativo, descriptivo y formativo, orientado a analizar la implementación de un plan de entrenamiento como práctica corporal alternativa en baloncesto y su incidencia en el desarrollo humano de niños y niñas. Este enfoque permitió comprender las dinámicas sociales, emocionales y relacionales que emergen durante la práctica deportiva, más allá del rendimiento físico o técnico.

Población

La población objeto de estudio estuvo conformada por niños y niñas entre 4 y 13 años, quienes se encuentran en una etapa clave del desarrollo motor, cognitivo, emocional y social. En este periodo se consolidan habilidades fundamentales que inciden directamente en la convivencia, el bienestar y el desempeño futuro.

Esta población enfrenta diversos desafíos propios del contexto urbano contemporáneo, como el sedentarismo, el uso excesivo de pantallas, dificultades en la gestión emocional, aumento de situaciones de conflicto escolar y una disminución de la práctica de actividad física estructurada, lo que justifica la pertinencia de una intervención pedagógica desde el deporte.

Muestra

La muestra estuvo constituida por cinco (5) niños, residentes en la ciudad de Sogamoso, barrio San Cristóbal. La selección fue de tipo intencional, considerando la disponibilidad de los participantes y la finalidad formativa del proceso.

El baloncesto, como deporte de equipo, favorece la sociabilidad, la cooperación y el sentido de pertenencia, permitiendo el desarrollo de la autonomía, la toma de decisiones y

la resolución de situaciones problemáticas propias del juego, así como la interiorización de valores asociados a la convivencia.

Procedimiento

La ejecución del plan de entrenamiento se estructuró a partir de una propuesta de transformación alternativa del baloncesto, organizada en tres momentos metodológicos: diagnóstico inicial, intervención pedagógica y retroalimentación evaluativa.

Diagnóstico Inicial

Previo a la intervención, se realizó un diagnóstico inicial mediante observación directa, con el fin de identificar necesidades y comportamientos recurrentes en la población participante. Los principales aspectos observados fueron:

- Dificultades en la comunicación durante el juego.
- Baja escucha activa.
- Escaso liderazgo positivo, predominando conductas impositivas.
- Dificultades para la resolución de desacuerdos (conflictos por la posesión del balón y frustración ante la pérdida).
- Disminución de la condición física general y presencia de hábitos sedentarios.

Este diagnóstico permitió orientar la planificación de las sesiones y definir objetivos formativos relacionados con el desarrollo humano.

Intervención Pedagógica

La intervención se desarrolló mediante sesiones pedagógicas de baloncesto, en las cuales cada actividad integró una regla formativa, una intención pedagógica y un indicador observable, con el propósito de articular los contenidos técnicos del deporte con el desarrollo social y emocional.

Calentamiento (10–15 minutos).

Se realizaron actividades de activación corporal, como carreras suaves, estiramientos dinámicos, juegos de persecución (*tag*) y ejercicios de coordinación y agilidad. Estas actividades se desarrollaron de manera cooperativa, promoviendo la comunicación, la escucha activa y la toma de decisiones grupales.

Desarrollo de Habilidades (20–30 minutos).

Se trabajaron habilidades técnicas básicas del baloncesto, tales como el dribbling, el pase, el tiro y la defensa. De forma transversal, se incorporaron estrategias orientadas al desarrollo humano, como la gestión emocional (respiración consciente e identificación de emociones), el liderazgo colaborativo (líder rotativo) y la promoción de hábitos saludables mediante reflexiones breves.

Los comportamientos observados fueron registrados a través de listas de cotejo y anotaciones en diario de campo, centradas en la interacción social, la comunicación y la respuesta emocional durante la práctica.

Juego Aplicado (20–30 minutos)

Se desarrolló un juego modificado que incluyó una situación cotidiana del baloncesto, como la caída de un compañero, con el fin de observar la capacidad de reacción, la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

La evaluación del proceso se realizó mediante observación sistemática, apoyada en los siguientes instrumentos:

- **Lista de Cotejo**, para identificar la presencia de comportamientos
- asociados a la comunicación, el liderazgo y la convivencia.

- **Diario de Campo**, para registrar de manera descriptiva situaciones significativas y reflexiones surgidas durante las sesiones.

La utilización complementaria de estos instrumentos permitió fortalecer la validez del proceso evaluativo.

Retroalimentación y Evaluación

La sesión finalizó con una fase de vuelta a la calma, que incluyó estiramientos y ejercicios de relajación. Posteriormente, se realizó una retroalimentación reflexiva, en la cual se resaltó el

compromiso individual y grupal, la importancia de la actitud positiva, la escucha activa y el respeto por las normas del juego.

Esta retroalimentación se fundamentó en los criterios de observación previamente establecidos, permitiendo valorar los avances en comunicación, liderazgo, convivencia y manejo emocional, fortaleciendo así la coherencia y rigurosidad del proceso evaluativo.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Tabla 1

Evaluación Condición Física, Motricidad y Juego

Indicador	Descripción	Instrumento de Medición	Momento de Evaluación
Resistencia Aeróbica	Distancia o tiempo de carrera en 5 min	Test de campo	Después
Coordinación Motriz	Calidad de Driblin y manejo del balón	Observación	Durante
Driblin	Tiempo y control al conducir el balón	Rubrica Técnica	Antes /después
Pases	Nº de pases correctos	Ejercicio controlado /	Durante
Tiros al Aro	en 1 minuto Nº cestas en 1 minuto	Observación Prueba cuantitativa	Durante
Participación	Nivel de involucramiento (alta, media, baja)	Observación	Durante

Tabla 2

Evaluación Fortalecer el Manejo de Emociones y Resolución de Conflictos.

Indicador	Descripción	Instrumento de Medición	Momento de Evaluación
Identificación emocional	Capacidad para reconocer emociones básicas	Escala tipo “caritas”, tarjetas emocionales	Antes / Después
Autocontrol	N.º de episodios de pérdida de control o uso de estrategias calmantes	Observación estructurada	Durante
Resolución de conflictos	N.º de conflictos resueltos de forma dialogada	Registro anecdótico	Durante
Comunicación asertiva	Frecuencia de expresiones respetuosas	Lista de cotejo	Durante
Trabajo en equipo	Colaboración, escucha, respeto por turnos	Rúbrica socioemocional	Durante / Después

Resultados

Informe de evaluación inicial de práctica deportiva en baloncesto. En la actividad participaron cinco niños y se evaluaron diferentes indicadores de desempeño físico y técnico relacionados con la práctica del baloncesto. A continuación, se presenta la descripción de los resultados obtenidos en cada uno de ellos.

Resistencia Aeróbica

Se realizó una prueba de carrera continua durante cinco minutos con el fin de observar la capacidad de resistencia aeróbica de los participantes. Todos los niños completaron la actividad satisfactoriamente y mostraron un adecuado desempeño físico. Esta dinámica resultó motivante, pues correr es una actividad agradable y habitual en niños de estas edades.

Coordinación Motriz y Manejo del Balón (dribbling).

Se evaluó la coordinación motriz básica en acciones de bote y control del balón. Se observó que los dos niños de mayor edad presentaron un manejo más eficiente del balón, evidenciando control y fluidez en el dribbling. Por otro lado, los participantes más pequeños presentaron dificultades, aunque demostraron disposición, interés y actitud positiva frente a la ejecución, lo cual se considera un logro significativo dentro del proceso de aprendizaje.

Pases

La actividad de pases se desarrolló por parejas. Previamente se brindaron indicaciones sobre la técnica de ejecución. Durante un minuto, cada pareja logró realizar cinco pases correctos, mostrando cooperación y comunicación entre compañeros. Este ejercicio permitió afianzar habilidades básicas de interacción y coordinación grupal.

Tiros al Aro

Se ejecutaron dos modalidades de tiro. En primer lugar, se dispuso un aro a baja altura y un balón de menor tamaño para favorecer la participación de los niños más pequeños.

Posteriormente, se realizaron tiros al aro reglamentario. Los niños mostraron buena disposición y puntería; uno de los niños más pequeños logró encestar, mientras que el otro no lo consiguió, aunque ambos mostraron interés y motivación durante la actividad.

Actitud y Participación

Al inicio de la sesión, dos de los niños presentaban desánimo: uno llegó triste y otro manifestó aburrimiento. Sin embargo, al finalizar la práctica, todos los participantes mostraron cambios positivos en su estado de ánimo, retirándose alegres y satisfechos con la sesión. En general, la actividad promovió una actitud lúdica, atención constante y alta participación, lo que evidencia un ambiente favorable para el aprendizaje y la experiencia deportiva.

Evaluación del manejo de emociones y resolución de conflictos.

La evaluación realizada sobre el manejo de emociones y la resolución de conflictos permitió observar cambios significativos en las actitudes y comportamientos de los niños durante el proceso de entrenamiento. Para ello, se trabajaron cinco indicadores fundamentales: identificación emocional, autocontrol, resolución de conflictos y comunicación asertiva, trabajo en equipo.

Identificación Emocional

Este indicador hace referencia a la capacidad de reconocer y expresar las emociones básicas. Al iniciar el entrenamiento, se aplicó una dinámica con caritas emocionales, en la cual cada niño mencionaba su nombre, edad y señalaba cómo se sentía en ese momento. Los resultados iniciales mostraron que dos niños manifestaron aburrimiento, otro expresó tristeza,

mientras que el resto se encontraban alegres.

Esta misma actividad se repitió al finalizar la sesión y se evidenciaron cambios positivos: los niños que inicialmente se presentaban tristes o aburridos modificaron su estado emocional, mostrando mayor motivación, energía y disposición para participar. Incluso, de forma visual, se observó que sus expresiones faciales pasaron de agotamiento a alegría, lo cual indica que la actividad física tuvo un impacto favorable en su bienestar emocional.

Adicionalmente, los resultados obtenidos a partir de la observación directa permitieron identificar una evolución progresiva en la dinámica grupal durante el desarrollo de la sesión. Al inicio, se evidenció desorganización en la ejecución de las actividades, dificultad para respetar turnos y escasa coordinación entre los participantes. Sin embargo, a medida que avanzó el plan de entrenamiento, se observó una mayor comprensión de las consignas, mejor adaptación a las reglas establecidas y aumento en la cooperación entre pares.

La aplicación de indicadores observables facilitó el seguimiento del comportamiento individual y colectivo, permitiendo registrar mejoras en la disposición al diálogo, la aceptación de correcciones y el respeto por las decisiones del grupo. Asimismo, la rotación de roles favoreció la participación equitativa y redujo actitudes dominantes, promoviendo interacciones más equilibradas.

En términos generales, los resultados reflejan que la estructura metodológica utilizada incidió positivamente en el proceso formativo, evidenciando que la práctica corporal alterativa del baloncesto no solo genera aprendizajes técnicos, sino también transformaciones significativas en las formas de relacionarse, comunicarse y convivir dentro del contexto deportivo.

Autocontrol

En cuanto al autocontrol, se registró un solo episodio de pérdida de control durante toda la sesión. Este ocurrió cuando uno de los niños más pequeños se cayó accidentalmente. Inicialmente, el menor reaccionó llorando; sin embargo, después de que el entrenador verificará que no existía lesión y brindara acompañamiento emocional, el niño recuperó la calma y se reintegró a la actividad. Esto demuestra que el uso de estrategias calmantes y el apoyo oportuno favorecen la autorregulación emocional ante situaciones inesperadas.

Resolución de Conflictos

Para fortalecer este aspecto, se desarrolló una dinámica que presentaba un caso hipotético relacionado con el uso del balón y las posibles diferencias que pueden surgir durante el juego. Se enseñó a los niños un proceso básico de resolución de conflictos: primero respirar, luego calmarse y finalmente analizar la situación para buscar una alternativa adecuada. Se enfatizó la importancia de actuar de manera respetuosa, ordenada y comunicativa. Además, se recordó que, frente a situaciones relacionadas con las reglas, el entrenador o árbitro es la persona encargada de orientar la solución. En general, los niños mostraron comprensión del proceso y disposición para actuar de forma positiva.

Resolución de Conflictos

Para fortalecer este aspecto, se desarrolló una dinámica que presentaba un caso hipotético relacionado con el uso del balón y las posibles diferencias que pueden surgir durante el juego. Se enseñó a los niños un proceso básico de resolución de conflictos: primero respirar, luego calmarse y finalmente analizar la situación para buscar una alternativa adecuada. Se enfatizó la importancia de actuar de manera respetuosa, ordenada y comunicativa. Además, se recordó que, frente a situaciones relacionadas con las reglas, el

entrenador o árbitro es la persona encargada de orientar la solución. En general, los niños mostraron comprensión del proceso y disposición para actuar de forma positiva.

Comunicación Asertiva

Durante las actividades grupales se observó que los niños utilizaban el diálogo para organizarse y tomar decisiones, como determinar por qué lado iniciar una jugada o cómo tener un mejor control del balón. La comunicación fue clara, respetuosa y orientada al trabajo colaborativo. Asimismo, se evidenció que todos respetaron los turnos, lo cual es un aspecto fundamental no solo para el desempeño deportivo, sino también para el desarrollo social en la vida cotidiana.

En síntesis, el enfoque de desarrollo humano propuesto por las Naciones Unidas plantea una concepción integral del progreso social, centrada en la ampliación de capacidades, oportunidades y libertades reales para que cada persona pueda desarrollar su proyecto de vida.

Conclusiones

La implementación del plan de práctica corporal alterativa de baloncesto permitió evidenciar avances significativos tanto en las habilidades físicas como en las competencias socioemocionales de los niños. Los resultados muestran que, cuando el deporte se realiza desde un enfoque pedagógico intencionado y centrado en el desarrollo humano, se generan impactos positivos en la convivencia, la comunicación, la motivación y el bienestar general de los niños.

En primer lugar, se observó que la actividad física regular contribuyó a mejorar instrucciones básicas del baloncesto tales como el manejo del balón, los pases, la coordinación motriz y la puntería en los tiros. Aunque existieron diferencias asociadas a la edad, todos los participantes demostraron progresos dentro del proceso, destacándose especialmente la actitud positiva, la disposición al aprendizaje y la participación constante.

Por otra parte, los instrumentos aplicados para evaluar aspectos de manejo emocional y resolución de conflictos mostraron cambios favorables durante el desarrollo de la sesión. Ejercicios como el reconocimiento inicial y final de emociones, el uso de estrategias calmantes y las dinámicas guiadas para resolver desacuerdos, facilitaron una mayor autorregulación emocional y favorecieron el clima de cooperación dentro del grupo. La presencia de un solo episodio de pérdida de control, resuelto de manera adecuada con acompañamiento del entrenador, confirma la pertinencia de integrar herramientas socioemocionales al entrenamiento deportivo.

Del mismo modo, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo se fortalecieron a través de actividades colaborativas, toma de decisiones conjuntas y respeto por los turnos. Esto demuestra que el baloncesto, más allá de una disciplina técnica, se constituye como un

espacio formativo en el cual los niños aprenden valores fundamentales para su vida cotidiana, tales como el respeto, la empatía, la escucha activa y la responsabilidad compartida.

Desde una mirada integral del proceso desarrollado, se puede afirmar que la práctica corporal alterativa del baloncesto se consolidó como un escenario pedagógico que trasciende el aprendizaje técnico y físico, orientándose hacia la formación del ser humano en sus múltiples dimensiones. La experiencia evidenció que, cuando el deporte se planifica de manera consciente y reflexiva, se convierte en un medio eficaz para fortalecer habilidades sociales, emocionales y comunicativas, especialmente en la infancia, etapa clave para la construcción de hábitos, valores y actitudes que inciden en el proyecto de vida de cada niño.

En la misma línea, la metodología aplicada permitió resignificar el rol del entrenador, quien asumió una función mediadora y formativa, acompañando los procesos emocionales, sociales y relacionales que emergieron durante la práctica. La implementación de estrategias como el liderazgo rotativo, la toma de decisiones compartidas y los espacios de diálogo favoreció el desarrollo de la autonomía, la responsabilidad y el sentido de pertenencia al grupo. Estos elementos resultaron determinantes para mejorar la convivencia y reducir comportamientos conflictivos, promoviendo un clima de respeto y cooperación.

Finalmente, los cambios observados en el estado de ánimo de los participantes antes y después de la actividad evidencian que el deporte es también un medio eficaz para promover el bienestar emocional. Niños que llegaron tristes, aburridos o desmotivados finalizaron la sesión alegres y activamente involucrados, lo que reafirma la relación entre actividad física, liberación de endorfinas y salud mental en edades tempranas.

En conclusión, la práctica corporal alterativa del baloncesto, fundamentada en el enfoque de desarrollo humano del PNUD, constituye una estrategia educativa integral que promueve el

crecimiento físico, emocional y social en la población infantil. Su implementación continua y sistemática puede convertirse en una herramienta valiosa para fortalecer comunidades, fomentar estilos de vida saludables y construir entornos pacíficos y participativos, tanto en el contexto deportivo como en otros ámbitos de la vida cotidiana.

Referencias Bibliográficas

Blázquez Sánchez, D. (2013). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*.

INDE.

Cagigal, J. M. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*.

Miñón.

Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). *La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación*.

Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>

Cárdenas, A., & López, J. (2019). Educación física y desarrollo socioemocional en la infancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 49(3), 87–104.

Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*.

INDE.

Giménez, F. (2000). *Iniciación al baloncesto: fundamentos, metodología y valores educativos*.

Editorial Paidotribo.

Ibáñez, S., & García, J. (2016). Aprendizaje de habilidades sociales a través de deportes de equipo en la infancia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(1), 45–58.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020). *Informe sobre desarrollo humano 2020: La próxima frontera – El desarrollo humano y el Antropoceno*.

Naciones Unidas.

Apéndices

Apéndice A

Variación Alterativa de Baloncesto

<https://youtu.be/NaBQ2fVQUtk?si=uWXC-ooUw3rs7WcS>