

Variación alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta: Practicando y aprendiendo diferentes formas de encestar.

Martín Leonardo Troncoso Beltrán

Asesor

Ricardo Duarte Bajaña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Profesional en Gestión Deportiva

2023

Resumen

El presente trabajo es el resultado de la implementación de una propuesta alterativa a ocho tipos de lanzamiento a canasta convencionales en el baloncesto. Esta propuesta surge a partir de la necesidad de innovar y generar nuevas prácticas corporales que permitan el desarrollo integral del ser humano, atendiendo a la necesidad de esparcimiento, actividad física y aprendizaje a partir de prácticas existentes que involucren el desarrollo de habilidades físicas, intelectuales y sociales. De igual forma, generar actividades motivantes, las cuales se puedan transformar para el trabajo con diferentes poblaciones.

Con esta propuesta se busca generar motivación e interés por nuevas formas de encestar utilizando el cuerpo como medio y posibilitador de juego, de interacción y comunicación con los demás, al mismo tiempo, que se interactúa con diferentes tipos de materiales y con otros individuos.

Palabras clave: Variación alterativa, practicas corporales, desarrollo humano, lanzamiento a canasta.

Abstract

The present work is the result of the implementation of an alternative proposal to eight types of conventional basket shots in basketball. This proposal arises from the need to innovate and generate new bodily practices that allow the integral development of the human being, attending to the need for recreation, physical activity and learning from existing practices that involve the development of physical, intellectual and social. Likewise, generate motivating activities, which can be transformed to work with different populations.

This proposal seeks to generate motivation and interest in new ways of shooting using the body as a means and enabler of play, interaction and communication with others, at the same time, interacting with different types of materials and with other individuals.

Keywords: Alternative variation, body practices, human development, basket shooting.

Tabla de contenido

Introducción.....	5
Problema	7
Justificación	8
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Marco conceptual	11
Practicas corporales y cuerpo	11
Desarrollo Humano	11
Tipos de lanzamiento a canasta convencionales en el baloncesto.....	12
Metodología.....	14
Planificación de actividades	14
Población	15
Instrumento de evaluación	16
Debate	16
Instrumento de recolección de información	17
Resultados.....	19
Conclusiones.....	24
Anexos	25
Referencias bibliográficas.....	32

Introducción

La literatura consultada en cada una de las unidades temáticas del presente curso ha sido de gran valor por su aporte y fortalecimiento del aprendizaje en cada estudiante permitiendo la lectura y análisis de diferentes puntos de vista que contribuyen en la configuración de aprendizajes y construcciones conceptuales que fundamentan y solidifican los conocimientos adquiridos.

Es importante mencionar que gracias a las oportunas lecturas de los diferentes textos como artículos científicos, proyectos de investigación, videos y otros recursos bibliográficos consultados de manera autónoma permitieron desarrollar a cabalidad cada una de las tareas y responsabilidades adquiridas durante el periodo en el diplomado, prácticas corporales y desarrollo humano.

Algunos de los aprendizajes más significativos tiene que ver la noción de cuerpo, retomando a Ferrada (2019), quien considera que el cuerpo es un todo constituido no solo por lo físico, sino también la parte cultural y social. Se habla entonces del cuerpo como un posibilitador que puede alejar a la persona del mundo, pero también como aquel que le muestra todo lo que allí habita y ofrece. Esto lo reafirma Gómez y Sastre (2007) los cuales consideran que el cuerpo “no es simple presencia física sino manifestación profunda del ser personal y cultural del ser humano” (p.290).

En este sentido, se puede hablar de las prácticas culturales las cuales en palabras de Crisorio, Escudero (2017). de se convierten en las formas de hacer, pensar y decir que tienen por objeto las acciones del cuerpo, y que estas se enseñan desde el deporte, las capacidades motoras y perceptivas, donde el cuerpo se ve influenciado por la naturaleza, el juego la danza y todo lo que encierra la naturaleza humana.

Dicho de otro modo, el cuerpo es un medio que posibilita al ser humano el contacto con el medio en que habita y le permite percibir innumerables emociones y experiencias que contribuyen satisfactoriamente a un aprendizaje y a poder transmitir lo que ha aprendido o vivido a lo largo de la vida del individuo. Al mismo tiempo, se encuentra ligado a las prácticas corporales que permiten a través del cuerpo, la vivencia de múltiples habilidades que varían dependiendo la practica corporal y las diferentes disciplinas, deportes y actividades como la danza, música, deportes, el arte, actividades lúdicas, el juego, entre otras, que realice el ser humano.

Ahora bien, en el presente documento se reflejan los resultados de la construcción del conocimiento adquirido durante el desarrollo del diplomado en el planteamiento y desarrollo de una propuesta alterativa del baloncesto, la cual surge como respuesta a la relación con el desarrollo humano y la necesidad de nuevas formas de aprendizaje a partir de lo que ya se ha establecido.

De esta manera, en primer lugar, aparece la introducción, luego se explica se encuentra la metodología, la cual explica detalladamente en qué consistió la actividad realizada, las características de la población que participó; seguidamente los resultados donde se explicaron los impactos los impactos que la actividad tuvo sobre el desarrollo humano de los participantes en la actividad; las conclusiones, donde se explica cómo los impactos sobre el desarrollo humano de la actividad propuesta se acercan o se distancian de los argumentos teóricos acerca de prácticas corporales y desarrollo humano revisados durante el curso; y finalmente las referencias bibliográficas utilizadas.

Problema

En la actualidad se cuenta con diferentes deportes y actividades corporales físicas e intelectuales que abren paso a que el cuerpo y la mente humana puedan vivir innumerables experiencias y aprendizajes. Sin embargo, se identifican dos problemáticas relacionadas, la primera es que hay muchas actividades para desarrollar, pero las personas no se motivan a practicarlas, ya sea por falta de tiempo o de acompañamiento por parte de alguien que las motive, o porque desconocen que estas existen. En algunos casos no es clara la importancia de la actividad física y la necesidad fundamental de diversión y esparcimiento a través del aprovechamiento del tiempo libre.

La otra problemática tiene que ver con la práctica de diferentes actividades corporales y deportes siempre de la misma forma, esto hace que las actividades sean rutinarias y en algunos casos no sean lo suficiente interesantes para quienes las practican. Teniendo en cuenta que existe una gran diversidad en la población colombiana es necesario que se planteen nuevas actividades, las cuales sean motivantes y de interés para cualquier individuo. Para un gestor deportivo es necesario que se transformen prácticas ya existentes y se creen nuevas actividades que convoquen y aumenten la participación de las diferentes poblaciones.

Desafortunadamente muchas veces el deporte y la práctica corporal no se lleva a las poblaciones campesinas, las personas del campo especialmente las personas adultas y mayores, consideran no tener y disponer de mucho tiempo para este tipo de actividades por lo cual es necesario que exista un gestor deportivo que posibilite estas oportunidades y contribuya en el mejoramiento de la calidad de vida. Muchas veces no es necesario inventar nuevos ejercicios o actividades, a veces basta con transformar las ya existentes, para abrir nuevas posibilidades de aprender, compartir, divertirse, jugar, entre otras.

Justificación

Una forma efectiva para vincular y lograr que las personas practiquen algún deporte, realicen actividad física o recreativa, es que los ejercicios y actividades a desarrollar, sean atractivas, interesantes y convocantes. Para practicar algún deporte no interesa la edad, priman las necesidades de diversión, disfrute y el desarrollo integral del ser humano. A través del juego y la diversión se alimenta el cuerpo y el espíritu. Por esta razón, es muy importante que desde muy pequeños se fortalezcan estos procesos y haya una plena convicción acerca de los beneficios que el deporte y la actividad física traen para las personas y en especial para los niños, niñas, y jóvenes contribuyendo notoriamente en el desarrollo de sus habilidades físicas, sociales, emocionales e intelectuales.

Practicar un deporte como el básquet requiere en un primer momento que las personas tengan contacto con diferentes prácticas deportivas que conlleva el baloncesto y la mejor forma de hacerlo es a través de pequeños y significativos ejercicios con pelotas, donde haya un acercamiento y relación con este deporte. Definitivamente estas prácticas se deben hacer a través del juego y que mejor que midiendo nuestra capacidad de precisión, fuerza, agilidad y destreza.

Desarrollar ejercicios con diferentes tipos de lanzamiento a canastas permite que la persona no solo haga uso de su cuerpo, ponga en práctica sus habilidades corporales e intelectuales, sino que además pueda encontrar en cualquier otro contexto diferentes formas para la diversión y el aprovechamiento del tiempo libre, al mismo tiempo, que mejorar sus técnicas para encestar y desempeñar un buen rol como jugador.

Esta variación es pertinente puesto que se acopla a diferentes contextos, tipos de población y se puede utilizar diferentes materiales y objetos de fácil alcance.

Relación con el desarrollo humano.

Gracias al baloncesto y la Educación física, se facilita el reconocimiento de contexto, las relaciones inter e intrapersonales. En palabras de Carrillo (2004 citado en Benavides 2014) se brindan innumerables oportunidades para:

Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento; tomar conciencia de la propia situación motriz en el espacio y el tiempo en relación con las otras personas, con los objetos y en diversos medios; conseguir un dominio corporal y postural armónico con la mejora de la condición física general; utilizar las habilidades y destrezas básicas correspondientes a la acción motriz utilizando la observación, el análisis y la imaginación de la resolución de problemas motrices; identificar y utilizar formas de comunicación mediante la expresión corporal desarrollando el sentido estético y creativo; conocer, identificar y utilizar las habilidades y las destrezas específicas; fundamentales de las actividades físicas propuestas a lo largo de la etapa, las cuales; han de incluir formas de desplazamiento y de manejo de objetos variados y diversos (p. 9).

En este sentido, el cuerpo se convierte en un medio para el disfrute, el aprendizaje y el contacto con los elementos del medio posibilitando diferentes sensaciones y emociones que promueven el desarrollo integral del ser humano a medida que interactúa con el medio, los objetos y las herramientas que tiene a su alcance.

Al mismo tiempo, se proponen nuevos escenarios y se realizan construcciones significativas dado que se abre la posibilidad a la interacción, el diálogo y la construcción de saberes a partir de lo que cada individuo ha vivido y conoce.

Objetivos

Objetivo General.

Ejecutar una variación alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta: practicando y aprendiendo diferentes formas de encestar, con niños y niñas de 8 a 9 años de edad del Municipio de Junín.

Objetivos Específicos.

Diseñar una propuesta alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta aptos para la población escogida.

Implementar la propuesta diseñada.

Recolectar información a través de instrumentos de recolección sobre perspectivas y puntos de vista de la población escogida sobre la variación propuesta.

Evaluar la pertinencia y el desarrollo de la actividad alterativa desarrollada.

Marco Conceptual

Prácticas corporales y cuerpo.

Las prácticas corporales son el resultado de la unión del cuerpo con la práctica de actividad del mismo, al respecto Gómez y Cifuentes (2007), relacionan el concepto de la siguiente manera:

Las prácticas corporales hacen referencia a lo que se hace con el cuerpo, esto es, al nivel de la acción, del comportamiento. El concepto de cuerpo hace referencia a lo que se piensa del cuerpo, es decir, al nivel cognitivo; y el sentido de sí mismo, a la valoración que el sujeto hace de sí, lo cual se relaciona con la forma que cuida de sí, y que, creemos, se relaciona con el tipo de práctica corporal en que se compromete (p.293).

Gómez y Cifuentes (2007), indican que la práctica tiene su significado en el individuo y por lo tanto esta tiene que ver con la finalidad o sentido que esta tiene para él. “Todas las prácticas corporales responden a una finalidad o sentido para el sujeto, y desde allí se direcciona el modo en que este ve la práctica. La práctica constituye al sujeto y este a su práctica” (Gómez y Cifuentes (2007, p.294).

En este caso, el cuerpo se convierte en el posibilitador de la práctica y el desarrollo del ser humano, la práctica transforma el cuerpo y a su vez esta permite el autocuidado. Así en la práctica corporal, el sujeto construye sentido de sí mismo y a su vez le da sentido a la propia práctica, los dos se relacionan y se complementan.

Desarrollo humano.

Gracias a la práctica corporal y al cuerpo, se logran desarrollos importantes en la corporalidad y la exteriorización física del mismo. Para Gómez y Cifuentes (2007):

En la práctica se tejen sentimientos, emociones, deseos, motivaciones, imaginarios, todos

componentes psicosociales de la imagen de sí, materializados en el cuerpo y sus posibilidades, pero cada práctica favorece de modo diferencial el reconocimiento consciente del modo en que todos estos elementos participan en la construcción de sí mismo (p.299).

El Primer Informe del Desarrollo Humano Mundial señala que:

El desarrollo humano es un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de los individuos, las más importantes de las cuales son una vida prolongada y saludable, el acceso a la educación y el disfrute de un nivel de vida decente. Otras oportunidades incluyen la libertad política, la garantía de los derechos humanos y el respeto a sí mismo (PNUD, 1990 citado en Gaviria 2016, p. 75).

Tipos de lanzamiento a canasta convencionales en el baloncesto.

Según el profesor Salmerón (2012), algunos de los tipos de lanzamiento a canasta son los siguientes:

Tiro libre. Es el único lanzamiento que se realiza desde la misma posición y sin oposición alguna, además de tener siempre 5 largos segundos para tirar. Desde este punto de vista resultaría extremadamente fácil este tipo de lanzamiento, pero en el inciden otras variables.

Lanzamiento en salto. Por sus características es un lanzamiento utilizado desde cualquier posición dentro del rectángulo de juego, no obstante podemos diferenciar cuando se realiza en las cercanías de la canasta o en el perímetro. En el primer caso el lanzador requerirá de estrategias para evitar la defensa tales como las fintas de lanzamiento, parábolas más altas, rapidez en sus movimientos, etc. Mientras que en el perímetro se ejecutará cuando la defensa nos conceda una posición cómoda para tirar sin tener que recurrir a otras habilidades como el tiro en suspensión.

Lanzamiento en suspensión. Por las cualidades físicas que requiere, su utilización se ve restringida a un área más o menos reducida, aunque tácticamente su utilización es factible desde cualquier posición. Ante situaciones extremas el lanzador necesita un tiempo extra en su ejecución para superar su oponente en altura; de aquí surge la dificultad física que requiere pues el tener que lanzar en el punto más alto rompe con la cadena cinética.

Lanzamiento de gancho. El lanzamiento de gancho supone una gran dificultad, pues para su defensa necesita de continuas ayudas, lo que crea desequilibrios defensivos fácilmente aprovechables. Para los atacantes supone una habilidad más para superar los jugadores más altos, siendo una alternativa de lanzamiento que se llega a dominar fácilmente y que nos dará un gran porcentaje de canastas cercanas al aro.

Lanzamiento triple. Técnicamente es igual que el lanzamiento en salto pero tiene un factor más añadido que son los puntos que conseguimos con él (p.1).

Metodología

El baloncesto es un deporte que tuvo sus inicios hacia el año 1891 con el instructor James Naismith donde se empieza a promover el deporte utilizando una caja como cesto, para el cual se plantearon inicialmente trece reglas. Con el paso de los años ha ido evolucionando tal como se conoce hoy en día.

Para jugar al baloncesto se necesita de dos equipos de cinco jugadores cada uno, una pelota de básquetbol y una cancha de juego. En la actualidad, este es uno de los deportes más practicados por los seres humanos en la cual se pone a prueba la habilidad de precisión, resistencia, coordinación y otras habilidades corporales

Sin embargo, para nuestra propuesta alterativa necesitamos de pelotas y diferentes cestos. Las pelotas varían desde diferentes tamaños y texturas, incluso se pueden utilizar bombas y pelotas de goma y los cestos variar entre baldes, canastos, cajas, aros.

Los jugadores pueden tener diferentes edades y de acuerdo a sus habilidades se incrementará o disminuirá el nivel de complejidad, las distancias para encestar y los obstáculos que deben superar.

Planificación de las actividades:

Las siguientes serán algunas de las actividades propuestas para la variación alterativa respecto a formas y tipos de lanzamiento a canastas, así como algunos pases, que bien pueden ser aplicadas a diferentes tipos de jugadores como niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, personas con discapacidad.

Tiro libre: Los jugadores se ubicaran en media luna y luego un por uno tendrá la posibilidad de lanzar una pelota y encestarla en un aro que estará a una altura promedio de acuerdo a los jugadores. El tamaño de la pelota varía de acuerdo a las capacidades del jugador.

Lanzamiento en salto: El jugador deberá contar hasta 3, calcular la distancia y saltar o desplazarse mientras lanza la pelota con una sola mano tratando de encestar.

Lanzamiento en suspensión: Se coloca un ritmo de música en el cual el jugador deberá bailar y realizar diferentes movimientos corporales y en el momento en que la música deje de sonar el jugador quedará como estatua y en esa posición lanzar a encestar en un recipiente de los mencionados anteriormente.

Lanzamiento de gancho: Por parejas un jugador le ataca al otro con la intención de quitarle la pelota, el jugador que lleva la pelota la debe lanzar con la intención de encestar en un cesto que estará ubicado en el piso.

Lanzamiento triple: Cada jugador tendrá la oportunidad de lanzar tres pelotas de diferente tamaño al aro y ver las probabilidades de encestar.

Lanzamiento de pecho elevado: Por parejas, uno de los jugadores tomará la pelota y la lanzará desde la posición del pecho, mientras tanto el otro compañero la recibirá sosteniendo un cesto en el cual la debe encestar.

Lanzamiento de pecho picado: Ubicando un cesto en el piso, cada jugador lanzará la pelota de manera que rebote una vez en el piso y luego deberá caer en el cesto.

Cruzar por el aro: Con ayuda de una bomba, por parejas jugaran a hacer pasar la pelota por el aro sin dejarla caer, encestando por medio de este.

Población.

La población escogida son 4 niños (3 niños y 1 niña) de 8 a 9 años de edad del municipio de Junín Cundinamarca.

Actualmente, los niños y niñas están vinculados a escuelas de formación deportiva, además en los centros educativos en los que estudian, han tenido un acercamiento al baloncesto,

por lo cual se considera una población idónea para desarrollar la propuesta alterativa y poder hacer una valoración frente a la pertinencia y coherencia de la propuesta.

Actualmente los niños y niñas aprovechan su tiempo libre desarrollando algunas prácticas corporales como danza, arte, música, fútbol, ciclismo o actividades lúdicas recreativas orientadas por instructores. Esto hace que los niños y niñas tengan un acercamiento a las prácticas deportivas, teniendo un conocimiento previo frente al tema y puedan desde el mismo realizar críticas constructivas al desarrollo de la propuesta alterativa.

Nota. Para la participación de los niños se cuenta con el consentimiento informado para su participación en las actividades. (Anexo 1, 2, 3,4)

Tiempo.

El desarrollo de las actividades planteadas para la propuesta alterativa, tienen una duración de 2 horas. Durante este tiempo se explicará a los niños las instrucciones y las nuevas formas de encestar, esto a través del juego y la motivación.

El debate se realizará en un tiempo de media hora.

Instrumento de evaluación.

Debate.

Según Cattani (2003) el debate es:

Una competición (un reto, un desafío) entre dos antagonistas, en los que, a diferencia de lo que ocurre en una simple discusión, existe una tercera parte (un juez, un auditorio) cuya aprobación buscan los dos contendientes. Se puede debatir, incluso sobre cuestiones que se consideran imposibles de resolver con el objetivo de persuadir a otros (p.33).

De acuerdo con esto, para el presente trabajo investigativo se realizará un debate en el cual se plantearán seis preguntas a los niños con el fin de identificar las percepciones y puntos de

vista frente a la propuesta alterativa del baloncesto: tipos de lanzamiento a canasta y las nuevas formas de encestar, esto con el fin de identificar la viabilidad de la misma.

Preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintió durante el desarrollo de las actividades?
- ✓ ¿Qué actividades les gustaron y por qué?
- ✓ ¿De las actividades realizadas considera que algunas de ellas no son apropiadas en relación a encestar?
- ✓ ¿Considera que hay una diferencia frente a las actividades planteadas y los ejercicios convencionales de los tipos de lanzamiento a canasta?
- ✓ ¿Considera que las actividades planteadas no se ajustan a su edad, son muy difíciles o por el contrario son muy fáciles?
- ✓ ¿Qué otras actividades o ejercicios propondrían para transformar los tipos de lanzamiento en el baloncesto?

Instrumento de recolección de información.

Diario de campo.

Cuando el observador está inmerso en el área de la que pretende obtener datos de investigación, se necesita un medio de recolección de datos que proporcione contexto y la dinámica de la relación que se estudia. El diario de campo será una herramienta para registrar los hechos, sucesos, diálogos del ámbito social y educativo de la forma más detallada posible.

Este Instrumento se utilizará para realizar observaciones participantes. El diario de campo permite registrar y analizar los datos obtenidos de las lecciones, lo que permite reflexionar y contribuir a la investigación. Para Toro y parra (2006) el diario de campo es un “un instrumento

de observación que permite consignar cotidianamente las experiencias, ideas, confusiones y problemas que surgen durante el proceso de recolección de datos”. (p.12) Por lo tanto, la estructura del diario de campo que se usa es: número de estudiantes, tiempo de clase, estructura de la clase (momentos), contenido, actividades, recursos y observaciones del observador.

El formato utilizado para anexar la información cuenta con espacios para registrar en cada observación la fecha, la hora de inicio y la hora de fin del momento observado, el lugar de la observación, preguntas orientadoras que darán la pauta para realizar la observación, una columna para describir el desarrollo de los distintos momentos, análisis y por último la reflexión de cada sesión. (Anexo 5)

Resultados

Luego de haber desarrollado la propuesta alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta: Practicando y aprendiendo diferentes formas de encestar, y de acuerdo con los objetivos planteados se obtienen los siguientes resultados.

De acuerdo con el primer objetivo se logra diseñar una propuesta alterativa en la cual se cuenta con ocho actividades diferentes a las convencionales, en las cuales se plantea la posibilidad de usar diversos materiales, de forma que las actividades se puedan modificar y realizar en otros espacios y con otras poblaciones. Las actividades se plantean con la intención no solo de cambiar las prácticas convencionales sino que además brinden una oportunidad de juego y motivación para quienes las realizan.

Respecto al segundo objetivo, se evidencia que las actividades propuestas son aptas para la población escogida, además se logran implementar cada una de ellas dentro del tiempo estipulado y con la población escogida. (Anexo 1)

En relación al tercer objetivo, se realiza la observación antes, durante y después del desarrollo de las actividades con la intención de percibir emociones, percepciones y actitud de los niños con estas.

Cuando se realiza la invitación para poner en práctica la propuesta, se percibe entusiasmo y motivación en los niños dado que se manifiesta la presencia de juego y el elemento pelota como el elemento que propicia el juego.

Durante el desarrollo del ejercicio los niños estuvieron muy animados, algunos de ellos manifestaban que no habían realizado este tipo de ejercicios con una superbola de esa manera, siempre lo habían practicado de la manera convencional.

De igual forma, manifestaban que eran divertidos los ejercicios y conocían algunos de los tipos de lanzamiento, pero de otra forma, es decir, de manera convencional.

A algunos de ellos se les hizo extraño ver que podían realizar otras formas de juego con el balón de baloncesto, e incluso manifestaban que eran “chéveres” e incluso más fáciles que siguiendo las normas del baloncesto convencional.

Al momento en que se desarrollaban las actividades se toman cortos videos en los que se evidencia el esfuerzo de los niños por seguir las instrucciones de la nueva propuesta de lanzamiento para encestar, por lo que no se logra llenar el diario de campo en ese momento, pero se toman la evidencia fotográfica.

Más adelante durante el debate se logra consignar en el diario de campo el desarrollo del mismo, consignándose en este, algunas de las respuestas de los niños y algunas de las principales percepciones y puntos de vista frente a las diferentes preguntas.

Respecto a este momento es necesario reconocer el gran conocimiento que tienen los niños a su edad sobre este deporte, argumentando que es uno de los más practicados en el municipio y con sus familias, algunos con sus primos, tíos o sus madres. Dos de los niños manifiestan que lo practican seguido en la escuela donde estudian, mientras que los otros dos manifiestan que no lo hacen muy a menudo. Uno de los niños manifiesta saber algunas reglas del baloncesto porque estuvo en escuela de formación y sus padres le han enseñado.

Otro de los niños manifiesta que en su casa puede practicar estos nuevos ejercicios utilizando un balde y pelotas que tiene en su casa, manifiesta que un día estuvo jugando a encestar desde diferentes distancias pimpones en una caneca, pero no logró encestar todos y después de un tiempo cambio de juego y no practico más esta actividad.

La mayoría de los niños logró encestar en las diferentes formas en que se pedía desarrollar los ejercicios, a unos les costó más que a los otros. Uno de los ejercicios más difíciles fue cuando debieron hacerlo con una sola mano, al comienzo a muchos de ellos no les llegaba el balón hasta el aro, pero al practicarlo poco a poco lo fueron logrando.

Aunque todos los niños lograron desarrollar todos los ejercicios, no fueron muchas las veces que lograron encestar, muchas veces fallaron y hubo que cambiar la distancia entre ellos y el cesto. La actividad más fácil fue cruzar por el aro, donde lo lograron con rapidez e hicieron muchas veces el ejercicio sin dejar caer la bomba.

En el lanzamiento en suspensión, la mayoría perdía el equilibrio y algunas veces lograba lanzar y otras no. Sin embargo el elemento de la música fue muy llamativo y nuevo para ellos.

Frente a las diferentes preguntas, algunas de las respuestas de los niños fueron:

Pregunta 1. A todos les gustó las actividades y manifestaron sentirse muy bien dentro del desarrollo de las mismas, incluso algunos de ellos manifestaron volver a realizarlas en casa.

Pregunta 2. Entre los ejercicios que más les llamó la atención fueron el lanzamiento en salto, el lanzamiento en suspensión, el lanzamiento de gancho, el lanzamiento por el aro.

Los lanzamientos de pecho picado y pecho elevado fueron fáciles para ellos, dado que lograron calcular acertadamente para encestar en el balde, los niños manifestaban alegría cada vez que lo lograban, incluso uno de ellos mostraba a los demás como lograba hacerlo.

Pregunta 3. Los niños consideraron que la mayoría de las actividades se podían realizar para encestar, pero al mismo tiempo, concuerdan en que la menos apropiada es lanzamiento en salto, pues el peso del balón no les permitía encestar un gran número de veces, entonces se debía cambiar de pelota por una menos pesada o colocar el aro más bajito.

Pregunta 4. Todos los niños coinciden en afirmar que si hay una diferencia entre las actividades planteadas y el juego convencional, en algunas cambian varias cosas en otras “un poquito” (manifiesta un niño).

Pregunta 5. Algunas de los lanzamientos fueron muy fáciles (cruzar por el aro, tiro libre) otras término medio (lanzamiento en suspensión, lanzamiento de gancho, lanzamiento triple, lanzamiento de pecho elevado y pecho picado) y una muy difícil (lanzamiento en salto).

Pregunta 6. Los niños contestaron que las canchas sean más bajitas, utilizar un balón de goma, lanzar la pelota al aro y a los compañeros para luego encestar por debajo de las piernas, lanzar en cucharita, que la canasta sea más grande, que el balón sea siempre liviano, que la cancha sea más pequeña para no correr tanto y cansarse, que exista un trampolín para saltar y encestar, y que se diera un puntaje por cada lanzamiento, esto motivaría para lograr encestar y ganar más puntos.

Finalmente y en relación al cuarto objetivo evaluar la pertinencia y el desarrollo de la actividad alterativa desarrollada, esta se hace a través de la observación, el debate y el registro del debate en el diario de campo. Luego de la información recolectada y la observación durante el tiempo de juego, se considera pertinente y apropiada la propuesta alterativa dado que no solo los niños se divirtieron y aprendieron otras formas de juego, sino que además lograron desarrollar a cabalidad cada uno de los ejercicios propuestos manifestando agrado y emoción, incluso planteando la repetición de los mismo en casa.

Esta propuesta alterativa puede fácilmente ser desarrollada por cualquier población, dado que los materiales son de fácil alcance y el nivel de exigencia física no es exagerada, además brinda un espacio para el disfrute, goce y entretenimiento de las personas, lo cual fortalece el cuerpo

y la salud física e integral, lo cual garantiza el desarrollo humano, favoreciendo a su vez nuevos aprendizajes practicando nuevas formas de lanzamiento.

Finalmente se realiza un video que da cuenta de la intervención de la propuesta alterativa tipos de lanzamiento a canasta, en la cual se explica claramente y se observan cada uno de los ejercicios, con la población escogida. Esta es una experiencia enriquecedora que puede servir de base para futuras propuestas alterativas y también para el trabajo como docentes con niños de primaria. El video se encuentra en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=oBO3JHtLnEQ>

Conclusiones

Al haber finalizado el desarrollo de la propuesta se lograron los objetivos en su totalidad lo cual obedece no solo a la planeación de la propuesta, sino también a la población que participo activamente.

Se consideró no solo que la propuesta es pertinente sino que además puede ser trabajada con otras poblaciones gracias a su facilidad de implementación y consecución de los materiales.

También se logró percibir el entusiasmo de los niños quienes manifestaron agrado frente a las actividades, manifestando volver a realizarlas y continuar practicando algunos de los ejercicios en casa, los cuales les habían parecido interesantes, puesto que aunque ya conocían algunos tipos de lanzamiento del baloncesto, la alternativa planteada no la habían desarrollado y al ser nueva para ellos les brindó nuevas expectativas e interés por practicarlas.

Por otro lado, y gracias a las propuestas de otros ejercicios para transformar los tipos de lanzamiento por parte de los niños se generan nuevas ideas que permitan la innovación de tipos de lanzamiento de acuerdo a los intereses y necesidades de los niños, de manera que sean diversas las formas de diversión, aprendizaje y contacto con los elementos del medio.

Finalmente este ejercicio pedagógico e innovador permite repensarse las formas de enseñar, de realizar prácticas corporales y darle un sentido más significativo al cuerpo como medio de comunicación con el medio y con los demás.

De igual forma, es un ejercicio que permitió reflexionar sobre el desarrollo humano y la multiplicidad de formas de expresión en la cual se puedan realizar transformaciones a lo convencional, abriendo paso a nuevos ejercicios y actividades que motiven y generen interés en las diferentes poblaciones.

Anexo 1. Evidencias fotográficas.



Anexo 2. Consentimiento informado 1

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

Trabajo de fin de diplomado

La presente investigación es conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** estudiante del programa de Gestión Deportiva de la **UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)** de Colombia. El objetivo de este estudio es **EJECUTAR UNA VARIACIÓN ALTERATIVA DE LOS TIPOS DE LANZAMIENTO A CANASTA, PARA PRACTICAR Y APRENDER DIFERENTES FORMAS DE ENCESTAR, EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 Y 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE JUNÍN CUNDINAMARCA.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá hacer un debate de 6 preguntas con el fin de identificar las percepciones y puntos de vista frente a la propuesta alterativa del baloncesto: Tipos de lanzamiento a canasta y las nuevas formas de encestar. Esto tomará aproximadamente **20 minutos** de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas del debate serán codificadas en un diario de campo.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el debate le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN**. He sido informado (a) del objetivo del estudio y el tiempo que me tomará hacerlo.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** al teléfono **3222509012**

<u>Miguel Ignacio Cantor</u>	<u>Miguel Ig Cantor</u>	<u>02-Dic-2023</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

Anexo 2. Consentimiento informado 2

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

Trabajo de fin de diplomado

La presente investigación es conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** estudiante del programa de Gestión Deportiva de la **UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)** de Colombia. El objetivo de este estudio es **EJECUTAR UNA VARIACIÓN ALTERATIVA DE LOS TIPOS DE LANZAMIENTO A CANASTA, PARA PRACTICAR Y APRENDER DIFERENTES FORMAS DE ENCESTAR, EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 Y 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE JUNÍN CUNDINAMARCA.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá hacer un debate de 6 preguntas con el fin de identificar las percepciones y puntos de vista frente a la propuesta alterativa del baloncesto: Tipos de lanzamiento a canasta y las nuevas formas de encestar. Esto tomará aproximadamente **20 minutos** de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas del debate serán codificadas en un diario de campo.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el debate le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN**. He sido informado (a) del objetivo del estudio y el tiempo que me tomará hacerlo.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** al teléfono **3222509012**

<u>Sandra Marlen Garzón-Sandra Garzón</u>	<u>1069852357</u>	<u>02-Dic-2023</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

Anexo 3. Consentimiento informado 3

Consentimiento informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

Trabajo de fin de diplomado

La presente investigación es conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** estudiante del programa de Gestión Deportiva de la **UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)** de Colombia. El objetivo de este estudio es EJECUTAR UNA VARIACIÓN ALTERNATIVA DE LOS TIPOS DE LANZAMIENTO A CANASTA, PARA PRACTICAR Y APRENDER DIFERENTES FORMAS DE ENCESTAR, EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 Y 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE JUNÍN CUNDINAMARCA.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá hacer un debate de 6 preguntas con el fin de identificar las percepciones y puntos de vista frente a la propuesta alterativa del baloncesto: Tipos de lanzamiento a canasta y las nuevas formas de encestar. Esto tomará aproximadamente **20 minutos** de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas del debate serán codificadas en un diario de campo.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el debate le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN**. He sido informado (a) del objetivo del estudio y el tiempo que me tomará hacerlo.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** al teléfono **3222509012**

<u>Gladys León</u>	<u>Gladys León</u>	<u>02-Dic-2023</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

Anexo 4. Consentimiento informado 4

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

Trabajo de fin de diplomado

La presente investigación es conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** estudiante del programa de Gestión Deportiva de la **UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)** de Colombia. El objetivo de este estudio es **EJECUTAR UNA VARIACIÓN ALTERATIVA DE LOS TIPOS DE LANZAMIENTO A CANASTA, PARA PRACTICAR Y APRENDER DIFERENTES FORMAS DE ENCESTAR, EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 Y 9 AÑOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE JUNÍN CUNDINAMARCA.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá hacer un debate de 6 preguntas con el fin de identificar las percepciones y puntos de vista frente a la propuesta alterativa del baloncesto: Tipos de lanzamiento a canasta y las nuevas formas de encestar. Esto tomará aproximadamente **20 minutos** de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas del debate serán codificadas en un diario de campo.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el debate le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN**. He sido informado (a) del objetivo del estudio y el tiempo que me tomará hacerlo.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **MARTÍN LEONARDO TRONCOSO BELTRÁN** al teléfono **322509012**

Maria Stella Rojas Maria St. Rojas 02-Dic-2023

**Nombre del Participante
(en letras de imprenta)**

Firma del Participante

Fecha

Anexo 5. Diario de campo.

DIARIO DE CAMPO			
Población:	3 niños y 1 niña escuelas de formación Junín Cund.	Edad: 8 y 9 años.	Tutor: Martín Troncoso
Gestor deportivo en formación:	Martín Leonardo Troncoso Beltrán		
FECHA	02 de diciembre de 2023		
TEMA	Variación alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta: Practicando y aprendiendo diferentes formas de encestar.		
OBJETIVO	Ejecutar una variación alterativa de los tipos de lanzamiento a canasta, para practicar y aprender diferentes formas de encestar, en niños y niñas de 8 y 9 años en el municipio de Junín.		
PREGUNTAS ORIENTADORAS			
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintió durante el desarrollo de las actividades? • ¿Qué actividades les gustaron y por qué? • ¿De las actividades realizadas considera que algunas de ellas no son apropiadas en relación a encestar? • ¿Considera que hay una diferencia frente a las actividades planteadas y los ejercicios convencionales de los tipos de lanzamiento a canasta? • ¿Considera que las actividades planteadas no se ajustan a su edad, son muy difíciles o por el contrario son muy fáciles? • ¿Qué otras actividades o ejercicios propondrían para transformar los tipos de lanzamiento en el baloncesto? 			
DESCRIPCIÓN			
<p>Los niños coinciden en que les gusta bastante el desarrollo de los diferentes tipos de lanzamiento en baloncesto.</p> <p>El ejercicio que les parecía más fácil fue el de cruzar la bamba por el arco. El más difícil fue el lanzamiento en salto y los demás fueron de nivel medio fácil y medio difícil.</p> <p>Todas las actividades fueron de encestar con diferentes tipos de lanzamiento.</p> <p>Existe mucha diferencia entre el baloncesto convencional y los tipos de lanzamiento practicados.</p> <p>Las actividades realizadas fueron acorde a la edad de los niños, excepto los lanzamientos de tiro libre al arco convencional ya que es muy alto.</p> <p>Otras de las actividades planteadas por los niños son:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Las canchas sean más bajitas. * Utilizar un balón de goma. * Lanzamiento desde abajo de las piernas. * Lanzar de cucharita. * Que la canasta sea más grande. * Que el balón sea liviano. * La cancha más pequeña. * Uso de trampalín. * Puntos por cada tipo de lanzamiento según la dificultad. 			

REFLEXIÓN

Se realiza la observación antes, durante y después del desarrollo de actividades con la intención de percibir emociones, percepciones y actitudes de los niños y niñas.

Cuando se realiza la invitación para poner en práctica la propuesta, se percibe entusiasmo y motivación en los niños dado que se manifiesta la presencia de juego y el elemento pelota como el elemento que propicia el juego.

Durante el desarrollo del ejercicio los niños estuvieron muy animados, algunos de ellos manifestaban que no habían realizado este tipo de ejercicios con una superbola de esa manera, siempre lo habían practicado de manera convencional.

A algunos de ellos se les hizo extraña ver que podían realizar otras formas de juego con el balón de baloncesto, e incluso manifestaban que eran "cheveres" e incluso más fáciles que siguiendo las normas del baloncesto convencional.

FORTALEZAS Y DIFICULTADES EN LA OBSERVACIÓN

Al enterarse de la propuesta de los nuevos tipos de lanzamiento muestran interés y empatía para con las actividades propuestas.

Manifiestan agrado por los ejercicios planteados.

Reconocer el gran conocimiento que tienen los niños sobre este deporte, el cual es practicado por sus padres, primos y tíos, y compañeros de su escuela.

Uno de los niños manifiesta tener bastante conocimiento sobre el baloncesto porque estuvo en la escuela de formación deportiva en baloncesto del municipio, además sus padres le han enseñado. El ejercicio más fácil fue el de cruzar la bomba por el aro. El más difícil fue el lanzamiento en salto porque debían hacerlo con una sola mano. Los demás ejercicios de lanzamientos fueron de nivel medio para ellos.

Referencias bibliográficas

- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal*. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP (La Plata, 2014).
- Cattani, Adelino. (2003). *Los usos de la retórica*. Madrid: Alianza.
- Ferrada-Sullivan, Jorge. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de moebio*, (65), 159-166.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.7103142ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Gómez, J. A., & Cifuentes, A. S. (2007). Prácticas corporales y construcción de sujeto. *Hallazgos*, 4(7). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2007.0007.11>
- Jaramillo, C. (2021). *Prácticas corporales para la formación de sujetos transformadores* [Tesis de Pregrado, Universidad Pedagógica Nacional] <https://bit.ly/3TK3yGu>
- Orero, M. (2021). *Prácticas corporales vinculadas al Buen Vivir*. Editorial FEDUN.
<https://bit.ly/3gMHmgf>
- Restrepo, E. (2020). Entre el "Buen Vivir" y el "Vivir Sabroso": descentrando la idea de "desarrollo" [Archivo de video].
https://www.youtube.com/watch?v=H_EHjOABWnA
- Salmerón, M. (2012). El lanzamiento a canasta en el baloncesto II. El factor táctico, Físico y psicológico. *EFDeportes* (170). <https://www.efdeportes.com/efd170/el-lanzamiento->

[en-baloncesto-ii.htm](#)

Toro, I & Parra, R. (2006). Método y conocimiento. Metodología de la investigación.

Universidad Eafit. Medellín. En:

<https://books.google.com.co/books?id=4YkHGjEjy0C&pg=PA179&dq=diario+de+campo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwidyZDayoTmAhXqqlkKHaH8AMwQ6AEINTA>

C