

**Innovación alternativa de los modelos de tiro al canasto: Ensayando y cultivando distintas
maneras de acertar**

Elkin David Romero Álvarez

Asesor

Ricardo Duarte Bajaña

Universidad Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes Y Humanidades

Profesional en Gestion Deportiva

2024

Resumen

Este trabajo nos muestra una propuesta alterativa a cinco modelos de encestar convencionales en el baloncesto, con un impacto muy positivo en la población, ya que lo propuesto, ha creado nuevas formas de actividad física que fomentan el crecimiento integral de las personas, combinando diversión, ejercicio y aprendizaje a través de prácticas corporales que promueven el desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales. Asimismo, nos permite crear actividades estimulantes que pueden adaptarse para ser utilizadas con distintos grupos de personas. Con esta propuesta se busca contribuir el interés y entusiasmo por experimentar diversas maneras de anotar puntos utilizando el cuerpo como herramienta principal para jugar, interactuar y comunicarse con los demás. También se busca promover la interacción con distintos materiales y con otras personas. Cualquier persona puede realizar esta propuesta alternativa, ya que los materiales son fáciles de conseguir y no se requiere mucho esfuerzo físico. Además, brinda un espacio para disfrutar y divertirse, lo que ayuda a fortalecer el cuerpo y la salud en general, garantizando un desarrollo humano óptimo de gran beneficio. Con esto podremos ampliar el impacto de esta variante alternativa a través de las distintas maneras de encestar, ensañando y cultivando espacios de óseo y esparcimiento, en donde los participantes obtengan además de un beneficio físico, también puedan encontrar un lugar donde se sientan emocionalmente saludables, y donde nosotros como cabecera principal podamos brindarles conexiones sociales, para así a través de esta variante alternativa convencional podamos transformar un grupo poblacional.

Palabras claves: variación alternativa, modelos de encestar convencionales, desarrollo humano.

Abstract

This work shows us an alternative proposal to five conventional basketball shooting models, with a very positive impact on the population, since what is proposed has created new forms of physical activity that promote the integral growth of people, combining fun, exercise and learning through body practices that promote the development of physical, mental and social skills. Likewise, it does not allow you to create stimulating activities that can be adapted to be used with different groups of people. This proposal seeks to contribute interest and enthusiasm for experimenting with different ways of scoring points using the body as the main tool to play, interact and communicate with others. It also seeks to promote interaction with different materials and with other people. Anyone can make this alternative proposal, since the materials are easy to obtain, and it does not require much physical effort. In addition, it provides a space to enjoy and have fun, which helps strengthen the body and health in general, guaranteeing optimal human development of great benefit. With this we will be able to expand the impact of this alternative variant through the different ways of shooting, teaching and cultivating bone and recreational spaces, where the participants obtain, in addition to a physical benefit, they can also find a place where they feel emotionally healthy, and where we as the main head can provide them with social connections, so that through this conventional alternative variant we can transform a population group.

Keywords: alternative variation, conventional shooting models, human development.

Contenido

Introducción	5
Justificación.....	8
Objetivo General	9
Objetivos específicos	9
Metodología	10
Estructura de las actividades a desarrollar:.....	10
Tiro libre:.....	11
Lanzamiento bailable:	11
Lanzamiento triple:	11
Lanzamiento al pecho alto:	11
Lanzamiento al pecho con rebote:.....	11
Grupo poblacional	12
Relación con el post- desarrollo humano.....	15
Resultados	17
Conclusión.....	20
Anexos.....	23
.....	24
.....	24
Referencias bibliográficas	25

Introducción

La lectura revisada en cada tema del curso ha sido muy útil para ayudar y mejorar el aprendizaje de los estudiantes, permitiendo leer y analizar diferentes perspectivas que ayudan en la formación de aprendizajes y conceptos que apoyan y refuerzan los conocimientos obtenidos. Es de gran relevancia destacar que, gracias a las lecturas a tiempo de diversos textos como artículos científicos, proyectos de investigación, videos y otros recursos bibliográficos consultados de manera independiente se logró cumplir con cada una de las tareas y responsabilidades asumidas durante el periodo en el diplomado, prácticas corporales y desarrollo humano.

Algunos de los aprendizajes más importantes se relacionan con la idea de cuerpo, citando a (Ferrada-Sullivan, 2019), quien dice que el cuerpo es un todo que incluye no solo lo físico, sino también lo cultural y social. Se menciona el cuerpo como un facilitador que puede separar a la persona del mundo, pero también como aquel que le revela todo lo que hay y ofrece. Esto es respaldado por (Gómez, 2007, pág. 290), quienes opinan que el cuerpo “no es solo presencia física, sino una manifestación profunda del ser personal y cultural del ser humano”.

En este sentido, se puede afirmar que las prácticas culturales se transforman en las maneras de hacer, pensar y comunicar que tienen como objetivo las acciones del cuerpo, y que estas se aprenden a través del deporte, las habilidades motrices y perceptivas, donde el cuerpo es afectado por la naturaleza, el juego, espacios de esparcimientos y disfrute, entorno a todo aquello que abarca el hábitat humano.

Dicho de otra manera, el cuerpo no solamente es un medio que permite al ser humano el contacto con el entorno en que vive y le ayuda a sentir muchas emociones y vivencias, sino que

también depende en gran medida de su ámbito social y las relaciones que puede llegar a desarrollar la persona en el proceso que puede favorecer un aprendizaje y el poder compartir ese espacio en lo que a lo largo de sus etapas ha aprendido o vivido. Al mismo tiempo, se encuentra unido a las prácticas corporales que permiten a través del cuerpo, la experiencia de diversas habilidades que cambian según la práctica corporal y las distintas disciplinas, deportes y actividades como la danza, música, deportes, el arte, actividades recreativas, el juego, entre otras, que realiza el ser humano.

No obstante, con relación al documento se muestran los resultados de la adquisición de conocimiento lograda a lo largo del diplomado en la creación y desarrollo de una propuesta alternativa del baloncesto, la cual surge como respuesta a la conexión con el desarrollo humano y la necesidad de nuevas maneras de aprender a partir de lo que ya se ha constituido.

De este modo, primero se presenta la introducción, después se detalla la justificación, seguidamente se especifica la metodología, que describe minuciosamente en qué consistió la actividad realizada, las características y objetivos de la población que participó; luego los resultados en los que se describen los efectos que la actividad tuvo sobre el desarrollo humano de los participantes en la actividad; las conclusiones, que explican cómo los efectos sobre el desarrollo humano de la actividad propuesta se relacionan o se separan de los argumentos teóricos sobre prácticas corporales y desarrollo humano revisados durante el curso; a continuación se anexaran las evidencias que harán constancia a la realización de la propuesta y por último las referencias bibliográficas empleadas.

Es de suma importancia precisar que el curso a lo largo del periodo nos dio respuestas a cada una de las preguntas que se plantearon, desde el ámbito del aporte en la formación y desde el deporte social comunitario como dispositivo para el desarrollo de las comunidades, la

inclusión, la democracia, la accesibilidad, el emprendimiento en los diferentes territorios, aportando a través de medios de promoción y bienestar individual y colectivo, brindando un marco de comprensión en general respecto a términos fundamentales en el campo de nuestra profesión, como lo son las prácticas corporales y desarrollo humano. Al final se pudo obtener conocimientos en lo que respecta a temas como la corporalidad, motricidad, entre otros que aplicamos en las diferentes actividades físicas, cognitivas, culturales y sociales que llevamos a cabo durante este periodo y que han favorecido a nuestro contexto social comunitario.

El desarrollo humano es un concepto complejo que en todo este proceso educativo podemos entenderlo desde sus lógicas socioculturales y no exclusivamente desde un enfoque biomédico que prioriza los avances físicos, cognitivos y morales de un sujeto a lo largo de su vida. Se entiende el desarrollo humano desde la perspectiva del desarrollo sustentable que conjuga las dimensiones económica, social y medioambiental de las relaciones sociales, desde el enfoque del desarrollo a escala humana en donde la teoría de las necesidades y los satisfactores supera los indicadores economicistas con los que se medía el desarrollo y desde la perspectiva del posdesarrollo que afirma que el desarrollo es una invención capitalista y occidental.

Justificación

Una manera efectiva de motivar a las personas para que hagan ejercicio o participen en actividades recreativas es ofrecerles ejercicios y actividades atractivas, interesantes y que llamen su atención. No importa la edad para practicar un deporte, lo importante es divertirse, disfrutar y crecer como persona. El cuerpo y el espíritu se nutren a través del juego y la diversión. Es importante que los niños practiquen deporte desde pequeños para desarrollar habilidades físicas, sociales, emocionales e intelectuales, y así puedan beneficiarse de sus ventajas a lo largo de sus vidas. Para empezar a practicar básquet, es importante familiarizarse con los fundamentos y técnicas mediante ejercicios simples con pelotas. Esto permitirá a las personas adentrarse en el mundo de este deporte de forma gradual y significativa. Es importante practicar estas habilidades a través de juegos que nos ayuden, no solamente a medir nuestra precisión, fuerza, agilidad y destreza, sino también nuestros entornos sociales, culturales y emocionales. Practicar las encestras al canasto con distintos métodos ayuda a desarrollar habilidades físicas e intelectuales, fomentando la diversión y el aprovechamiento del tiempo libre. Además, contribuye a mejorar las habilidades de encestrado y el desempeño integral y social tanto como jugador, como para cualquier contexto. Esta variación es adecuada para adaptarse a distintos contextos y poblaciones, ya que se puede usar una variedad de materiales accesibles y fáciles de conseguir.

Objetivo General

Como objetivo principal se pretende desarrollar una variación alternativa de enseñanza a los niños de 3 a 10 años del Municipio de Morroa – sucre, esto con el fin de incluir diferentes técnicas sociales, culturales y emocionales para encestar el balón en la canasta, practicando modelos alternativos de recreación y óseo.

Objetivos específicos

Construir una idea alternativa de los modelos de tiros al canasto adecuados para la comunidad seleccionada.

Llevar a cabo la realización de la actividad, enseñando el paso a paso de cada una de las 5 variantes planteadas.

Crear una nueva forma de lanzar la pelota a la canasta que sea adecuada para la población seleccionada. Recopilar información a través de encuestas sobre las opiniones de la población respecto a esta nueva forma de lanzamiento esto nos permitirá evaluar el impacto que tenga en ellos esta actividad alterativa propuesta.

Metodología

El baloncesto es un deporte que comenzó alrededor del año 1891 con el entrenador James Naismith (Rodríguez, 2013-2014), donde se empezó a fomentar el deporte usando una caja como canasta, para lo cual se establecieron inicialmente trece reglas. Con el tiempo, ha ido cambiando hasta lo que se conoce hoy. Para jugar al baloncesto se necesitan dos equipos de cinco jugadores cada uno, un balón de baloncesto y una cancha. Actualmente, este es uno de los deportes más practicados por las personas, donde se pone a prueba la habilidad de precisión, resistencia, coordinación y otras habilidades físicas.

Sin embargo, para nuestra propuesta alternativa necesitamos pelotas y varios tipos de cestos. Las pelotas van desde diferentes medidas y estructuras, incluso se pueden usar pelotas inflables y de goma, y los cestos pueden ser baldes, canastos, cajas o aros. Los jugadores pueden ser de distintas edades y según sus habilidades, se ajustará el nivel de dificultad, las distancias para encestar y los obstáculos que deben pasar.

Estructura de las actividades a desarrollar:

Con esta propuesta se pretende fomentar el interés y entusiasmo por experimentar diversas maneras de anotar puntos utilizando el cuerpo, como herramienta principal para jugar, interactuar y comunicarse con los demás. Para ello realizamos diferentes juegos tomando como base principal la información que nos comparte, (Salmerón, 2012). De los lanzamientos al canasto, que regula el deporte en la disciplina del baloncesto, con esto se busca promover la interacción con distintos materiales y con otras personas. Cualquier persona puede realizar esta propuesta alternativa, ya que los materiales son fáciles de conseguir y no se requiere mucho esfuerzo físico. Además, brinda un espacio para disfrutar y divertirse, lo que ayuda a fortalecer el

cuerpo y la salud en general, garantizando un desarrollo humano óptimo. En donde la intención es que las personas participantes puedan aprender nuevos modelos de encestar, tales como:

Tiro libre:

Los jugadores se colocarán en forma de medialuna y tendrán la oportunidad de lanzar una pelota hacia un aro ubicado a la altura adecuada, intentando encestarla de uno en uno. El tamaño de la pelota cambia según las habilidades del jugador.

Lanzamiento bailable:

El jugador debe bailar al ritmo de la música y hacer movimientos corporales. Cuando la música se detenga, tendrá que quedarse quieto como una estatua y tratar de encestar en un recipiente.

Lanzamiento triple:

Cada jugador podrá lanzar tres pelotas de tamaño diferente al aro para ver qué tan probable es que la enceste.

Lanzamiento al pecho alto:

En parejas, un jugador lanzará la pelota desde el pecho y su compañero intentará encestarla en un cesto.

Lanzamiento al pecho con rebote:

Para jugar, se pondrá un cesto en el suelo y lanza la pelota para que rebote una vez antes de entrar en el cesto. En parejas, usando una bomba, intentarán hacer pasar la pelota por un aro sin que se caiga, anotando puntos cada vez que lo logren.

Grupo poblacional

La población escogida son 5 niños (3 niños y 2 niña) de 3 a 10 años del municipio de Morroa – sucre. Actualmente, los niños no conocen nada en relación al deporte con el que pensamos realizar la variante alternativa, ya que por ser una población vulnerable, carecen de escuelas formativas, donde ellos puedan desarrollar sus habilidades, solo en las escuelas reciben la orientación mas no la puesta a practica y no han tenido contacto con el baloncesto, lo que los convierte en un grupo al cual debemos enseñarle el paso a paso en lo que respecta al deporte del básquet, para implementar la propuesta alternativa y evaluar su relevancia y consistencia. Nuestra tarea es que estos niños utilicen su tiempo libre participando en actividades físicas, no solamente con la práctica que estamos a punto de desarrollar, sino también que ellos puedan experimentar otras alternativas, que sea útil para su crecimiento y desarrollo, en actividades como la danza, el arte, la música, el fútbol, el ciclismo o juegos recreativos guiados por instructores. Esto permite que los niños se familiaricen con las actividades deportivas, teniendo un conocimiento previo sobre el tema y puedan hacer críticas constructivas sobre el desarrollo de la propuesta alternativa que estamos por llevar a cabo. Esto apoyado por los autores (Garcia & Bañol, C, 2015) quienes consideran que al realizar deporte a una edad temprana favorece al desarrollo motriz y emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños.

Nota. Para la participación de los niños se cuenta con el consentimiento informado para su participación en las actividades.

El tiempo para las actividades de la propuesta alternativa es de 1 hora. Durante este período se enseñarán a los niños las instrucciones y nuevas maneras de encestar, usando el juego y la motivación.

Enfoque en el proceso más que en el resultado: A diferencia del enfoque competitivo del basquetbol tradicional, la variación propuesta se enfoca en el proceso de juego en vez de los resultados finales. Esto disminuye la presión competitiva y permite a los jugadores disfrutar del deporte sin preocuparse tanto por el rendimiento, lo que lleva a un ambiente más relajado y divertido. Relación con el desarrollo humano: “Innovación alternativa de los modelos de tiro al canasto: ensayando y cultivando distintas maneras de acertar” se relaciona con el desarrollo humano al tratar aspectos más allá de lo físico. Busca promover el bienestar emocional y social de los jugadores, reconociendo la importancia de la diversidad y la expresión individual. Al fomentar la inclusión y la creatividad, se ofrece a las personas la oportunidad de crecer de manera integral, lo que contribuye a un desarrollo humano más equitativo y enriquecedor.

En resumen, las prácticas corporales pueden influir mucho en la salud física y emocional de las personas y pueden cambiar la vida de las personas. También, estas prácticas pueden ser una manera de conexión social y pueden afectar positivamente el desarrollo humano en todas las etapas de la vida.

El método utilizado en este estudio intenta mostrar el efecto que una actividad deportiva concreta tuvo en el desarrollo humano de sus participantes. Durante este amplio análisis, se describirán detalladamente la naturaleza de la actividad realizada, las características demográficas de la población que participó y el enfoque utilizado para medir el impacto en el desarrollo humano en el ámbito deportivo, social, cultural y emocional de cada uno de los participantes.

Este enfoque alternativo no solo mejora la participación en el deporte, sino que también identifica y ejecuta la diferencia de capacidades y perspectivas, fomentando un ambiente que

respeto la particularidad de cada persona. Para llevar a cabo esta actividad convencional, se toma una innovación en un enfoque hacia el deporte del baloncesto. Estableciendo unos fundamentos en la utilidad de esta actividad deportiva, considerando que esta actividad se juega en equipos y se centra en encestar una cantidad de puntos lanzando una pelota a través de un aro. Conectando habilidades físicas, tácticas y mentales, generando ciertos aspectos de la idea de una biopolítica. Al proceder a una variación alternativa, es importante señalar que se debe adaptar a un baloncesto totalmente inclusivo. Modificándose para permitir una participación de personas con diferentes habilidades físicas y cognitivas. En lugar de enfocarse únicamente en un enfrentamiento y valoración.

Así fortaleciendo la cooperación, la diversión y el crecimiento personal en el deporte. Asegurando que se crean espacios deportivos que alientan la participación de todas las personas, independientemente de sus habilidades. Este baloncesto convencional no está solamente para un grupo poblacional de características físicas óptimas participen plenamente, sino que también promueve un tipo de comprensión, respeto y empatía entre todos los miembros, así dinamizando la unión de las personas y mejorando el impacto de diferentes problemas que nos rodean en la sociedad. Añadiendo ideas creativas al juego, como normas que permitan estrategias diferentes y movimientos nuevos, impulsará la imaginación de los jugadores. Esto supera las habilidades físicas, permitiendo a los jugadores expresarse y descubrir nuevas maneras de jugar y de ver el deporte como un espacio de óseo y recreación.

Basándome en el concepto de (Benavidez, 2014), entendemos los objetivos habituales que se deben lograr en la educación física básica, en lo absoluto y específica al inicio de un periodo de actividades, esto es de vital importancia, ya que nos garantiza una esencia adecuada a la hora de la preparación con los niños.

Una forma nueva de ver la práctica, basada en una observación racional que la integra y define, genera una nueva postura, que crea un ámbito teórico entre la visión que considera una postura técnica como un objetivo por sí solo (ya que se manifiesta en esa práctica como la unidad de estudio esencial), y la perspectiva que lo ignora, entendiendo la acción como un simple desplazamiento que funciona por debajo de una conducta estratégica. (Benavidez, 2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Practica Corporal.*

Relación con el post- desarrollo humano

Esta variación alternativa se relaciona con el post- desarrollo humano al ofrecer chances para el aumento corporal, colectivo y sensitivo. A nivel corporal, favorece la salud y el bienestar al ajustarse a las necesidades físicas, sociales y culturales de cada persona. Colectivamente, impulsa la inclusión y el establecimiento de relaciones constructivas. sensitivamente, otorga a los participantes una percepción de éxito y confianza al enfrentar retos. Es crucial ajustar estos conocimientos globales al entorno característico del ambiente de desarrollo humano a la variante deportiva que ratifica en nuestro análisis, ya que, Desde este punto de vista, el postdesarrollo humano cuestiona las actividades deportivas que se enfocan en el ámbito competitivo entre los participantes, señalando que estas frecuentemente causan estrés y exclusión, particularmente entre quienes no cumplen con los estándares fijados. La inclusión de todos los participantes seleccionados para la realización de la propuesta ayuda a resolver esta situación al crear un entorno más inclusivo donde se fomentan habilidades a nivel físico, social y emocional, esenciales para el desarrollo humano completo.

El enfoque desde una mirada del post- desarrollo también resalta la relevancia de las acciones en grupo que fortalezcan la interacción social y el sentido de comunidad. En este sentido, el básquetbol es un deporte que naturalmente promueve la cooperación y el trabajo en

equipo, pero su aspecto competitivo puede afectar las relaciones entre personas (Duhart, 2021). Al añadir paradas concedoras y momentos para considerar en grupo, esta actividad modificó esas relaciones, mejorando la unión y la empatía entre los participantes. Esta transformación muestra cómo las actividades deportivas pueden ser adaptadas para ayudar. Tanto al crecimiento físico, como también al refuerzo de las relaciones sociales y culturales. Al permitir que los jugadores se conecten con sus sentimientos y piensen sobre su rendimiento, esta actividad ayudó a su desarrollo personal y a su habilidad para manejar el estrés en otras áreas de su vida.

Otro punto importante del estudio es la habilidad de esta actividad para promover la incorporación y la accesibilidad. Innovación alternativa de los modelos de tiro al canasto: Ensayando y cultivando distintas maneras de acertar, al ser acomodable a distintos niveles de capacidad, accedió a que jugadores con dificultades participaran en equivalencia natural. Este planteamiento integral evidencia las ideas del postdesarrollo, que evalúa la complejidad y busca crear lugar adonde todos los participantes puedan obtener y mejorar sus habilidades físicas, emocionales y sociales.

La realización de esta propuesta en la disciplina del básquet es un modelo de como ingerir en el enfoque del postdesarrollo humano, ya que puede reorganizarse a experimentar prácticas deportivas favoreciendo la buena convivencia en su totalidad, la sostenibilidad y la inclusión. Al cambiar un deporte típicamente rivalízate en una vivencia integral, esta propuesta muestra que es aceptable crear actuaciones que aborden las necesidades municipales y fomenten un desarrollo estable en todas las áreas del ser humano. Este paradigma expone como una opción factible y reproducible para reconsiderar el deporte como un instrumento para el desarrollo humano razonable y social.

Resultados

Luego de haber creado la propuesta alternativa de innovación alternativa de los modelos de tiro al canasto: ensayando y cultivando distintas maneras de acertar, y según los objetivos establecidos se obtienen los siguientes resultados. De acuerdo con el primer objetivo se logra diseñar una propuesta alternativa en la que se cuenta con ocho actividades diferentes a las convencionales, donde se propone la posibilidad de usar varios materiales, de modo que las actividades se puedan adaptar y realizar en otros lugares y con otras personas. Las actividades se presentan con el fin no solo de cambiar las prácticas convencionales, sino que además ofrezcan una oportunidad de juego y motivación para quienes las llevan a cabo.

Respecto al segundo objetivo, se observa que las actividades sugeridas son adecuadas para el grupo seleccionado, además se logran llevar a cabo cada una de ellas dentro del plazo establecido y con la población seleccionada.

En cuanto al tercer objetivo, se lleva a cabo la observación antes, durante y después de las actividades para notar las emociones, percepciones y actitudes de los niños con respecto a ellas.

Cuando se envía la invitación para hacer la propuesta, se nota entusiasmo y motivación en los niños porque hay juego y la pelota, que es el elemento que facilita el juego. Durante la realización del ejercicio, los niños estaban muy entusiastas; algunos decían que nunca habían hecho este tipo de ejercicios con una superbola así, siempre lo habían hecho de la forma tradicional.

De igual manera, expresaban que los ejercicios eran entretenidos y sabían de algunos tipos de lanzamiento, pero de otra manera, o sea, de forma tradicional. A algunos de ellos les pareció

raro ver que podían jugar de otras maneras con el balón de baloncesto, y hasta decían que eran “chéveres” y aún más simples que siguiendo las reglas del baloncesto tradicional.

Al mismo tiempo que se realizaban las actividades se graban videos cortos donde se muestra el esfuerzo de los niños por seguir las instrucciones de la nueva forma de lanzamiento para encestar, por lo que no se puede completar el diario de campo en ese momento, pero se toman las fotos como evidencia. Respecto a este momento es importante reconocer el gran conocimiento que tienen los niños sobre este deporte a su edad, diciendo 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 dicen que lo practican a menudo en la escuela donde estudian, mientras que los otros dos dicen que no lo hacen muy a menudo. Uno de los niños dice saber algunas reglas del baloncesto porque estuvo en una escuela de formación y sus padres le han enseñado.

Otro de los niños dice que en su casa puede hacer estos nuevos ejercicios con un balde y pelotas que tiene, menciona que un día estuvo jugando a encestar desde varias distancias pelotas en una caneca, pero no consiguió encestar todas y después de un tiempo cambió de juego y no practicó más esta actividad. La totalidad de los niños logró encestar en las distintas maneras en que se pedía realizar los ejercicios, a algunos les resulto un poco más complejos que a otros. Uno de los ejercicios que más se les dificulto fue cuando debieron hacerlo con una sola mano, al principio 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 realizar 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 pasar por el aro, donde lo lograron con rapidez e hicieron muchas veces el ejercicio sin dejar caer la bola.

En el lanzamiento bailable, muchos perdían el equilibrio y a veces podían lanzar y otras no. Pero el aspecto de la música fue muy atractivo y nuevo para ellos. Ante las diferentes opiniones que se les realizó a los niños, estas fueron algunas:

- A todos les agradaron las actividades y expresaron sentirse muy bien durante su desarrollo, incluso algunos de ellos dijeron que podrían hacerlas de nuevo en casa.
- Todos los niños están de acuerdo en decir que, si existe una diferencia entre las actividades propuestas y el juego normal, en algunas cambian muchas cosas y en otras “un poquito” (dice un niño).
- Los niños opinan que la mayoría de las actividades se pueden hacer para encestar, pero al mismo tiempo, coinciden en que la menos adecuada es lanzamiento al pecho alto, ya que se les hace un poco difícil atrapar el balón de sus compañeros.

Finalmente, la ejecución de la actividad alternativa se llevó a cabo a través de la observación, la discusión y el registro de la discusión en el diario de campo. Tras la información recogida y la observación durante el tiempo de juego, se considera adecuada y apropiada la propuesta alternativa ya que no solo los niños se divirtieron y aprendieron nuevas formas de jugar, sino que además lograron completar cada uno de los ejercicios propuestos mostrando satisfacción y emoción, e incluso sugiriendo repetirlos en casa. Esta propuesta alternativa puede ser fácilmente creada por cualquier comunidad, ya que los materiales son accesibles y la exigencia física no es alta. Además, ofrece un lugar para el disfrute, placer y entretenimiento de las personas, lo que mejora el cuerpo y la salud física y emocional, asegurando el desarrollo humano y fomentando nuevos aprendizajes a través de nuevas técnicas de lanzamiento.

Conclusión

Al completar el desarrollo de la propuesta se alcanzaron los objetivos completamente, lo que se debe no solo a la planificación de la propuesta, sino también a la participación de la población. Se tuvo en cuenta no solo que la propuesta es relevante, sino que también se puede aplicar con otros grupos debido a su fácil implementación y la obtención de los materiales. Además, se notó el entusiasmo de los niños, quienes mostraron satisfacción con las actividades, expresando su deseo de realizarlas de nuevo y seguir practicando algunos de los ejercicios en casa, los cuales consideraron interesantes. Aunque no conocían mucho sobre los tipos de lanzamiento del baloncesto, la opción presentada no la habían practicado antes, y al ser nueva para ellos, les dio nuevas expectativas e interés por practicarlas.

Por otro lado, gracias a las ideas de otros ejercicios para cambiar los modelos de tiro al canasto por los niños se crean nuevas ideas que permiten innovar en las distintas maneras de encestar según los intereses y necesidades de los niños, para que haya diversas formas de diversión, aprendizaje y conexión con los elementos del entorno.

En definitiva, este ejercicio educativo e innovador permite reconsiderar las maneras de enseñar, de practicar actividades físicas y de dar un significado más importante al cuerpo como forma de comunicación con el entorno y con otras personas.

De igual manera, es una actividad que permitió pensar sobre el avance humano y las distintas maneras de expresión en las que se pueden hacer cambios a lo habitual, dando lugar a nuevas actividades que incentiven y despierten interés en las diversas comunidades, ya que esta iniciativa generó un impacto positivo de los argumentos teóricos acerca de prácticas corporales y desarrollo, generando un acercamiento de la población participante, con oportunidades de

libertades políticas, siendo esta una de las garantías que ofrece el desarrollo humano, y que son de vital importancia para mantener una vida prolongada y saludable, el acceso a la educación y al disfrute de un nivel de vida con más decencia.

Gracias a la práctica corporal y al cuerpo, se logran avances importantes en la corporeidad y la expresión física de este, lo que ayuda a que se desarrolle la práctica, ya que se unen sentimientos, emociones, deseos, motivaciones, imaginarios, todos elementos psicosociales de la autopercepción, materializados en el cuerpo y sus posibilidades, pero cada práctica ayuda de manera diferente al reconocimiento consciente de cómo todos estos elementos influyen en la formación del sujeto. En este caso, el cuerpo se transforma en el facilitador de la actividad y el crecimiento del ser humano, la actividad modifica el cuerpo y a su vez esta permite el autocuidado. Así en la actividad corporal, el individuo forma su identidad y a su vez le otorga significado a la propia actividad, ambos se relacionan y se apoyan.

Los hallazgos de este estudio muestran efectos importantes de la actividad sugerida en el desarrollo humano de los participantes. Estos efectos, que abarcan mejoras en la confianza, el desarrollo social, la salud mental y las habilidades físicas, se ajustan de manera coherente con los argumentos teóricos analizados durante el curso. La conexión complicada entre las prácticas físicas y el desarrollo humano resalta la necesidad de ver estas actividades como herramientas útiles para el crecimiento completo de las personas.

La actividad propuesta, ha demostrado ser un factor positivo en el desarrollo humano. Uno de los aspectos más notables es la mejora considerable en la autoestima de los participantes. La práctica regular de la actividad ha ofrecido un espacio donde las personas pueden alcanzar el éxito, enfrentar desafíos y crear un sentido de competencia saludable consigo mismos. Estos resultados apoyan la idea de que las prácticas corporales pueden funcionar como impulsores

esenciales para construir una imagen positiva de uno mismo. Además, se ha visto un impacto favorable en el desarrollo social de los participantes. La actividad propuesta ha promovido la interacción, la colaboración y la formación de relaciones fuertes entre los participantes. Este aspecto social de la actividad no solo ayuda a crear comunidades sólidas, sino que también refuerza la importancia de las prácticas corporales como facilitadoras del desarrollo de habilidades sociales fundamentales. Estas habilidades, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la empatía, son trasladables a diferentes áreas de la vida diaria, mejorando así la calidad de las interacciones humanas.

En última instancia, la actividad sugerida no solo se ve como una forma de ejercicio, sino como una herramienta completa para promover el crecimiento personal y social. Al identificar y apoyar estas prácticas, se permite un enfoque más total y sostenible hacia el desarrollo humano en la sociedad actual. En este sentido, se resalta la importancia de continuar investigando y valorando las complejidades de la relación entre el cuerpo y la práctica en el contexto de la sociología y el desarrollo humano.

Anexos

Para agregar a la propuesta se elabora un video que muestra la participación de la propuesta alternativa, modelos de tiro al canasto: ensayando y cultivando distintas maneras de acertar, en el cual se describe de forma clara y se analiza cada una de las actividades, con la población seleccionada. Esta es una vivencia valiosa que puede proporcionar fundamentos para próximas propuestas alternativas e incluso para el trabajo como maestros con niños de diferentes poblaciones.

https://youtube.com/shorts/DSIM0JYZQ-g?si=mSSgg6_zkU3flyQ1



Referencias bibliográficas

- Benavidez, A. (2014). *Cuerpo y Práctica: abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como práctica corporal*.
- Duhart, D. (2021). *Postdesarrollo, desarrollo local y transiciones civilizatorias*.
- Ferrada-Sullivan. (2019). *La noción del cuerpo en Maurice Merleau-Ponty*.
- García, V., & Bañol, C. (2015). *Impacto de un diseño de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años*.
- Gómez, A. (2007). *Prácticas corporales y construcción del sujeto*.
- Rodríguez, F. (2013-2014). *Historia del Baloncesto*.
<https://es.scribd.com/document/585229954/HISTORIA-DEL-BALONCESTO>
- Salmerón, M. (2012). *El lanzamiento a canasta en el baloncesto, el factor táctico, físico y psicológico*.