

**Variación Alterativa de la Práctica del Baloncesto: “Protege al Rey” desde el  
Desarrollo Humano**

Daira Selena Sandoval Tavera

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo primeramente a Dios por regalarme la vida, el don de la sabiduría, de la inteligencia y ser mi guía durante todo mi proceso académico; asimismo, a mi madre, quien ha sido la persona que me ha enseñado a luchar por mis sueños, nunca rendirme y salir adelante a pesar de las dificultades y sacrificios, por ser esa persona fuerte y valiente que durante toda mi etapa de crecimiento fuiste mi mayor inspiración, mi amiga, mi guía, madre y padre a la vez, también a mi familia, que siempre me dan su apoyo incondicionalmente y cada una de las personas que fueron y formaron parte de mi vida, permitiéndome crecer y amar el deporte.

## **Agradecimientos**

Agradezco a cada uno de los docentes que fueron e hicieron parte de mi proceso académico, por cada orientación, cada experiencia y motivación para seguir creciendo académicamente; a cada uno de mis compañeros que logré conocer en los diferentes cursos, por sus compartir sus ideas, conceptos y ser un apoyo constante en cada proceso.

A mi madre, mi familia y amigos por su apoyo incondicional, por alentarme y motivarme constantemente a alcanzar mis metas y a cada una de las personas que han sido una luz en mi vida, especialmente a aquellos que me inculcaron el amor por el deporte, la recreación y la actividad física.

A la universidad UNAD, por darme la oportunidad de formarme académica y profesionalmente, permitiéndome crecer para ser una persona altruista por medio del deporte y servirle a mi comunidad.

## Resumen

Durante el diplomado en prácticas corporales y desarrollo humano, se analizaron los discursos relacionados con el cuerpo, comprendiéndolo no solo como algo biológico y funcional, sino también como un receptor de construcciones sociales, culturales e históricas. Desde esta perspectiva, el presente trabajo propone una variación alternativa de la práctica tradicional del baloncesto denominada “Protege al rey”, la cual busca transformar los modelos convencionales de iniciación deportiva, de manera que no solo sea enfocado en la técnica, táctica, rendimiento o competencia, sino que también se realice desde un enfoque más humano, que sea más lúdico y recreativo, donde haya expresión, interacción, comunicación, respeto, inclusión, desarrollando habilidades motrices (cuerpo), emocionales (mente) y sociales (entorno), evitando emociones negativas y la exclusión social.

La propuesta se fundamenta principalmente en el enfoque de desarrollo a escala humana propuesto por Max-Neef et al. (1993), ya que actúa como un factor sinérgico al considerar que una sola actividad, como “Protege al rey”, puede potenciar la satisfacción de varias necesidades humanas a la vez (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad).

Metodológicamente, se adopta un enfoque cualitativo, basada en la experiencia directa, observación y algunas preguntas abiertas, incluyendo la actividad en tres momentos: iniciación, desarrollo juego alterativo y la evaluación de impacto, la cual permite comprender la participación y la experiencia de los jóvenes y evaluar el impacto del juego en el desarrollo humano, identificando diferentes cambios en las formas de interacción, identidad, estados de ánimo, toma de decisiones, formas de expresión y las relaciones sociales.

***Palabras clave:*** Cuerpo, desarrollo, lúdica, habilidades, baloncesto.

## Abstract

During the diploma program in body practices and human development, discourses related to the body were analyzed, understanding it not only as something biological and functional, but also as a receiver of social, cultural, and historical constructions. From this perspective, this paper proposes an alternative variation of the traditional basketball practice called “Protect the King,” which seeks to transform conventional models of sports initiation, so that it is not only focused on technique, tactics, performance, or competition, but also on a more human approach that is more playful and recreational, where there is expression, interaction, communication, respect, and inclusion, developing motor (body), emotional (mind), and social (environment) skills, avoiding negative emotions and social exclusion.

The proposal is mainly based on the human-scale approach proposed by Max-Neef et al. (1993), since it acts as a synergistic factor by considering that a single activity, such as “Protect the King,” can enhance the satisfaction of several human needs at once (subsistence, protection, affection, understanding, participation, leisure, creation, identity, and freedom).

Methodologically, a qualitative approach is adopted, based on direct experience, observation, and open-ended questions. The activity is divided into three phases: initiation, development of alternative play, and impact assessment. This assessment allows for understanding the participation and experience of young people and evaluating the impact of play on human development, identifying different changes in interaction patterns, identity, mood, decision-making, forms of expression, and social relationships.

**Keywords:** Body, development, play, skills, basketball.

## Tabla de contenido

Introducción .....	7
Justificación .....	9
Objetivos.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	12
Relación entre la actividad alterativa y un enfoque de desarrollo humano .....	13
Contenido del Trabajo – Metodología .....	15
Iniciación.....	15
Desarrollo Juego Alterativo .....	16
Evaluación del impacto.....	18
Resultados y discusión.....	20
Conclusiones.....	23
Referencias Bibliográficas .....	25

## Introducción

A lo largo del curso se abordó el estudio del cuerpo, las prácticas corporales y los distintos enfoques de desarrollo humano, donde implicó conocer cómo se construye el cuerpo en diversos contextos deportivos, sociales y culturales, entendiendo que no es estático, ni se limita a lo biológico o anatómico, sino que evoluciona con relación a la cultura, la tecnología y la sociedad. Según Araiza y Gisbert (2007), el cuerpo cambia con nuestras experiencias y es moldeado a través de las interacciones y las normas de la sociedad, convirtiéndose en el medio a través del cual nos relacionamos con el mundo y con los demás.

En el ámbito deportivo, las prácticas tradicionales han estado influenciadas y marcadas por el rendimiento físico, la lógica competitiva, la técnica y la táctica (Cañadas Alonso & Ibáñez Godoy, 2010). Este enfoque, aunque ha aportado al crecimiento del deporte moderno, también ha dado lugar a situaciones de exclusión, presión, a perder dimensiones expresivas y las relaciones humanas a través del cuerpo. Ante ello, es allí donde radica la importancia de cambiar esos modelos hacia propuestas alternativas deportivas que coloquen a la persona en el centro, promoviendo un desarrollo integral que une el cuerpo, la mente y el entorno.

De igual manera, dentro del ámbito de desarrollo humano, se han cuestionado los modelos económicos tradicionales enfocados en aumentar el Producto Interno Bruto (PIB) de un país y la producción de bienes trayendo consigo problemas sociales y en algunas ocasiones no siempre mejorar la calidad de vida de las personas, a diferencia del los 17 objetivos de desarrollo sostenible propuesto por la ONU, la cual pone la igualdad y dignidad de las personas en el centro y llama a cambiar el estilo de desarrollo humano, respetando el medio ambiente (Naciones Unidas, 2018). En esa misma línea el enfoque de desarrollo a escala humana plantea 9 necesidades fundamentales (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación,

identidad y libertad) para el bienestar integral del ser humano (Max-Neef et al., 1993). Estos autores mencionan que la calidad de vida depende de la satisfacción de estas necesidades y que esta trasciende la visión economicista del modelo tradicional. A su vez, el enfoque del posdesarrollo que cuestiona los modelos tradicionales basados en la modernidad, donde propone el buen vivir, la armonía con la naturaleza y la valoración de los saberes locales.

Cada una de estas perspectivas ofrece una forma distinta de comprender las formas de desarrollo humano. En ese sentido la transformación de la práctica del baloncesto de iniciación en una propuesta corporal alternativa como “Protege al Rey” por medio del desarrollo a escala humana propuesto por Max-Neef et al. (1993), busca responder a las diversas dimensiones del ser, es decir, a las distintas formas en que las personas pueden ser, tener, actuar y vivir, lo que les permite cumplir y experimentar sus necesidades.

En este contexto, se llevó a cabo la propuesta lúdica y pedagógica transformando una actividad tradicional del deporte de baloncesto, en una variación alterativa al baloncesto como “protege al rey”, donde promueva el desarrollo humano, a través de las prácticas corporales, las relaciones sociales, el desarrollo de la corporeidad, la identidad, el respeto, el disfrute, la expresión y rompa los discursos biomédicos basados en las técnicas y tratamientos.

## Justificación

Llevar a cabo esta propuesta implica un cambio al replantear el deporte tradicional y las primeras etapas de formación deportiva en jóvenes, en donde por medio de la práctica corporal alterativa, los participantes fortalecen su corporeidad, aprenden a percibir, expresarse, relacionarse con las demás personas y desarrollarse humanamente. De esta manera se evita que no solamente se trate de enfocarse en la técnica, la táctica, el rendimiento o competencia, lo cuales son aspectos que en algunas ocasiones generan diversas emociones y efectos negativos como la exclusión, ansiedad, estrés, disminución de la autoestima, frustración, etc.

Por medio de la adaptación de los procesos de iniciación del deporte del baloncesto a una práctica corporal alterativa como “Protege al rey” se reconoce el disfrute, el juego, la comunicación, la recreación, el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades motrices, emocionales, sociales y físicas desde un enfoque más humano.

Esta propuesta surge a la necesidad de crear y generar espacios pedagógicos y recreativos en donde su carácter lúdico y alterativo permite que todas las personas participen sin importar su condición, su nivel de habilidad, sus destrezas y desempeñen un rol significativo dentro del juego, integrando a los participantes más allá del deporte competitivo del baloncesto. El baloncesto desarrollado desde una práctica alterativa centrada en el desarrollo humano permite que los jóvenes participen de estas actividades de diferentes formas y no solo como los procesos de iniciación deportiva en donde deje de ser basado en técnicas o tácticas, sino que también un espacio de crecimiento personal social, complementando entre sí el desarrollo físico, mental y la formación de valores.

Dentro del artículo “Cuerpo y práctica: abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como práctica corporal”, Benavidez (2014), menciona que el baloncesto no debe ser visto como

un deporte enfocado en el rendimiento físico, sino también como una práctica multidimensional en la que el cuerpo se convierte en un medio y espacio donde se expresan diversas emociones, se establecen relaciones y se construyen valores. Por medio de las prácticas corporales alterativas del baloncesto, como “Protege al rey”, las personas que participan fortalecen diversas dimensiones del cuerpo que va desde lo físico, emocional y social.

La propuesta alterativa “Protege al Rey” es importante porque:

1. Transforma la práctica tradicional deportiva

Sustituye la idea del rendimiento, la técnica, la táctica en donde se promueva la interacción, el disfrute la recreación y el juego.

Fomenta dinámicas donde el foco no es ganar sino el proteger, cooperar y tomar decisiones.

Crea entornos seguros en donde se promueve una relación con el deporte, reduciendo diversas emociones y efectos negativos.

2. Satisface las necesidades humanas fundamentales (Max-Neef, 1993)

La propuesta “Protege al Rey” actúa como un satisfactor sinérgico contribuyendo a diversas necesidades humanas como subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Es decir, la actividad atiende simultáneamente varias necesidades humanas a través del movimiento, la interacción y el juego.

3. Contribuye al bienestar individual y colectivo

Promueve la actividad física desde el juego.

Ofrece ambientes inclusivos donde cualquier persona pueda participar.

Promueve el desarrollo de relaciones sociales y habilidades mentales.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar una variación alterativa a la práctica del baloncesto donde por medio de deporte recreativo y el juego alterativo “Protege al Rey” los jóvenes desarrollen capacidades y habilidades motrices (cuerpo), emocionales (mente) y sociales (entorno), promoviendo el desarrollo humano integral.

### **Objetivos Específicos**

Desarrollar en los jóvenes habilidades motrices (cuerpo), emocionales (mente) y sociales (entorno), promoviendo el desarrollo humano integral a través de la práctica del juego alternativo “Protege al Rey”.

Fomentar por medio de la actividad alterativa la expresión corporal, el respeto, la cooperación, la toma de decisiones, la comunicación antes, durante y después del juego.

Generar entornos en donde se promueve una relación saludable con las prácticas corporales, reduciendo diversas emociones negativas, como la exclusión, frustración, estrés, ansiedad.

Evaluar el impacto de desarrollo humano de los participantes en la actividad alterativa “Protege al rey” a través de la experiencia dentro del juego.

### **Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos**

Dentro de las perspectivas de desarrollo humano, se aborda un modelo de desarrollo económico que prioriza el maximizar la producción de bienes o servicios, el ingreso o la eficiencia económica, ajustándose a los diferentes contextos sociales y culturales, pero también hay enfoques importantes que cuestionan esa perspectiva economicista como el enfoque según las Naciones Unidas (ONU) donde menciona la agenda 2030 para el desarrollo sostenible sosteniendo que el desarrollo no es solo económico y se deben incluir los 17 ODS para lograr un futuro más próspero y sostenible para todas las personas y el planeta. También se encuentra el enfoque de desarrollo de escala Humana de Max-Neef et al. (1993), que se centra en la satisfacción de las necesidades humanas finitas y universales (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad), entendiendo que son importantes para el desarrollo humano y el Post Desarrollo que propone el cambiar y poner una transición hacia otras formas de vivir que priorizan las satisfacción de las necesidades básicas, la armonía con la naturaleza y la realización personal a través de la valoración de la diversidad cultural y los saberes locales.

En este sentido, esta transformación de una variación alterativa del baloncesto de iniciación en una práctica corporal como “Protege al Rey” se fundamenta en el enfoque de desarrollo de Max-Neef et al. (1993), en la medida en que, a través de la actividad alterativa, se satisfacen diversas necesidades mediante la interacción corporal, el ocio, el cuidado mutuo, la cooperación y el juego.

Desde esa perspectiva, Max-Neef et al. (1993) señalan que “Los satisfactores son los elementos que definen la manera en que una cultura o sociedad responde a sus necesidades humanas fundamentales” Es decir, que no se refieren a los bienes económicos, sino a todas esas formas de ser, tener, hacer y estar que facilitan que las personas realicen y vivan esas necesidades.

### **Relación entre la actividad alterativa y un enfoque de desarrollo humano**

La relación entre la variación alterativa de la práctica del baloncesto con el enfoque de desarrollo a escala humana es importante porque permite comprender el deporte recreativo y el juego alterativo “Protege al rey” como una forma en que la práctica corporal trasciende lo técnico y competitivo y se transforma en un espacio que, el cuerpo, la mente, las emociones y las relaciones sociales se integran para fortalecer el desarrollo humano. En este sentido, como propone Max-Neef et al. (1993), las 9 necesidades fundamentales y su desarrollo escala humana, se identifican con la propuesta alterativa:

1. Subsistencia: La propuesta promueve la práctica corporal, la actividad física contribuyendo directamente al bienestar de las personas. En cada uno de los momentos de iniciación y el desarrollo del juego alterativo al tener un movimiento, desplazamientos, el juego se convierte en un espacio que ayuda en la salud y el bienestar de la persona.
2. Protección: Dentro de la actividad alterativa el juego “Protege al rey” implica que todos se cuiden, generando entornos seguros y confiables, donde todos contribuyan al cuidado, para evitar lesiones, acciones bruscas, generando seguridad física y emocional de todas las personas que participan de la actividad.
3. Afecto: La actividad fomenta el vínculo entre todos haciendo interacciones humanas que generan respeto, cercanía y vínculos sociales.
4. Entendimiento: Dentro de la alternativa “Protege al rey” los jugadores aprenden a comprender roles, desarrollar nuevas estrategias que funcionen, la toma de diversas decisiones y el diálogo.
5. Participación: Esta necesidad se cumple al permitir que cada una de las personas participen de estas actividades sin ningún tipo de exclusión y permitir también que cada una de las

personas pueda participar de forma activa donde proponen estrategias, descubren roles y toman decisiones ya sean para cuidar al rey o para tocarlo con el balón.

6. Ocio: Se expresa mediante la dinámica lúdica, un espacio en donde puedan disfrutar, recrearse estar alejados del estrés y por medio la forma no competitiva donde no hay técnicas sino el disfrute y el desarrollo humano.
7. Creación: En este espacio el juego induce a ser creativos donde permite que cada persona construya soluciones y estimule su imaginación y la innovación en la actividad ya sea en la elaboración de estrategias en cada pase y en los movimientos corporales.
8. Identidad: La identidad se desarrolla en cada participante donde cada uno asume su rol dentro de la actividad alterativa, donde se expresan libremente a través del movimiento y de lo corporal y se reconozcan sus habilidades.
9. Libertad: Aquí el no tener una estructura competitiva sino más recreativa en la actividad coordinación y secuencia corporal como protege al rey, da lugar a que las personas se expresen en forma de respeto, siendo espontáneos y tomar decisiones dentro del juego.

Desde el enfoque de desarrollo a escala humana propuesto por Max-Neef et al. (1993), el juego alterativo “Protege al Rey” inspirada en contenidos de iniciación al baloncesto como método recreacional junto con la técnica rompe hielo pueden actuar como factores sinérgicos donde un solo elemento o una práctica puede tener un gran efecto, potenciando la satisfacción de múltiples necesidades a la vez.

## **Contenido del Trabajo – Metodología**

La metodología de la propuesta se basa en el desarrollo de una variación inclusiva de una actividad tradicional del deporte de baloncesto, vinculándola con un enfoque de desarrollo humano, para fomentar prácticas corporales alterativas.

Dentro de la metodología utilizada se implementó un enfoque cualitativo centrado en comprender las formas de expresión, interacción, comunicación y desarrollo humano dentro de las actividades. Para realizar la práctica se solicitó y obtuvo la autorización de la persona líder de un grupo juvenil del municipio de Fortul – Arauca.

La propuesta está dividida en tres momentos:

### **Iniciación**

#### **Técnica rompe hielo – Coordinación y secuencia corporal**

Se implementará la actividad que permitirá que los jóvenes tengan la capacidad de adaptarse a espacios recreativos y desarrollen capacidades lúdicas de coordinación corporal, atención, concentración, fomentando la integración y la diversión.

Esta técnica permite generar confianza entre los jóvenes y que ellos empiecen a sentirse cómodos dentro del juego alterativo y que pierdan un poco la timidez. También crea un ambiente más dinámico donde se generan risas y el disfrute.

Esta dinámica consiste en que cada uno de los participantes deberán que repetir y reemplazar acciones en cadena, es decir:

Se realizará un semi círculo, círculo o fila donde cada uno de los participantes deberán realizar la acción corporal de quien está delante o antes de ella, estando pendiente a cada cambio de acción corporal.

- La primera persona realizará una acción (Movimiento circular de la cabeza), la segunda persona esperará a que la primera persona cambie de acción (Movimiento de hombros) para que la segunda persona empiece a imitar el primer movimiento de la primera persona (Movimiento circular de la cabeza), después entra la tercera persona que imitara la acción que realiza la segunda persona (movimiento circular de cabeza), mientras que la segunda persona empieza a realizar la nueva acción del primero (Movimiento de hombros), es allí donde se deberá que seguir una secuencia y la primera persona deberá proponer nuevos movimientos corporales hasta que todos ya estén participando de la actividad.

### **Población participante:**

Esta propuesta se desarrolla en el municipio de Fortul Arauca en un espacio abierto, con la participación y aproximación entre 7 a 12 jóvenes en edades comprendidas entre 15 y 24 años, entre mujeres y hombres, que pertenecen a un grupo juvenil que tienen interés por el deporte y la recreación.

### **Desarrollo Juego Alterativo**

#### **Nombre juego alterativo: “Protege al rey”**

Esta actividad de juego alterativo “Protege al Rey” inspirada en contenidos de iniciación al baloncesto como método recreacional no se centra en la competencia, el rendimiento o la técnica, sino el disfrute y desarrollo humano, fomentando un entorno más lúdico y que sean espacios en donde estos jóvenes puedan fortalecer sus habilidades motrices (cuerpo), emocionales (mente) y sociales (entorno). Este juego alterativo “Protege al Rey” reemplaza la lógica de pase técnico, del puntaje, del ganar o perder, su estructura de dos equipos enfrentados, marcador, etc., en el desarrollo de sesiones centradas en aspectos técnicos del baloncesto por un enfoque que sea más recreativo.

**Desarrollo:**

- Primeramente, se harán dos círculos: uno interior y el otro exterior, dependiendo de las personas que participen se conformarán los círculos. En el círculo interior se deberá elegir una persona que será el rey o reina, el cual tendrán que cuidar para evitar que el balón lo toque del círculo exterior.
- En el círculo interior estarán agarrados de la mano y podrán hacer desplazamientos y movimientos circulares para cuidar al rey o la reina del círculo exterior, mientras que el círculo exterior los participantes se mantendrán en puntos fijos.
- Los del círculo exterior (los jugadores que atacan) tendrán que buscar la manera por medio de pases diagonales, pases directos, pases a un rebote, pase por arriba de círculo interior, hacia sus compañeros llegar a tocar al rey con el balón (rodado o lanzado suavemente).
- El círculo exterior la persona que tenga el balón, sólo podrá tocar al rey con el balón teniéndolo de frente, así mismo si llega a ser tocado o no, se podrá ir rotando tanto el rey o el método de los círculos.

Es allí donde esta actividad alterativa promueve una experiencia corporal, conectando el movimiento de todas las personas que participan, la expresión, el trabajo en equipo y la convivencia.

**Población participante:**

Esta propuesta se desarrolla en el municipio de Fortul Arauca en un espacio abierto, con la participación y aproximación entre 7 a 12 jóvenes en edades comprendidas entre 15 y 24 años, entre mujeres y hombres, que pertenecen a un grupo juvenil que tienen interés por el deporte y la recreación.

**Transformación alterativa:**

Dentro de la dinámica el juego alterativo “Protege al rey” transforma la lógica del juego tradicional del deporte de baloncesto centrado en la competencia, la técnica, la táctica hacia un espacio donde el cuerpo, la mente se conecte para promover el desarrollo humanamente. Desarrollándose lo siguiente:

1. No busca tener una lógica competitiva, ni el ganar o perder, ni el resultado, sino que priorice el disfrute, la participación, las relaciones sociales.
2. Dentro de la actividad el movimiento corporal de cada participante es libre, no son dribles, ni pases técnicos, sino pases que permitan experimentar el movimiento desde el juego, el disfrute, el placer.
3. Se prioriza el desarrollo humano favoreciendo habilidades corporales como la coordinación, el desplazamiento, habilidades emocionales como el diálogo, la empatía, la confianza, la expresión y por último las habilidades sociales como la comunicación, el respeto, el trabajo en equipo.
4. Permitir la participación, favoreciendo la inclusión sin importar sus capacidades ni su nivel deportivo
5. Tener un propósito formativo más no técnico, desarrollándose desde la pedagogía del juego buscando el desarrollo del respeto, los valores, el bienestar y habilidades sociales.

**Evaluación del impacto**

La evaluación de impacto se llevó a cabo desde un enfoque cualitativo, basada en la experiencia directa, la observación y algunas preguntas abiertas al finalizar la actividad. No se utilizaron instrumentos como escalas de medición, encuestas o cuestionarios ya que el propósito es

comprender cómo estos jóvenes habían vivido el juego, como se habían sentido y como la práctica corporal alterativa transforma la dimensión física, emocional y de relación de los jóvenes.

Por medio de la observación participante y de las respuestas a las preguntas abiertas, se identificarán comportamientos, actitudes, gestos, acciones y comunicación durante el juego, lo que permitirá reconocer el impacto de desarrollo humano mediante el fortalecimiento de los vínculos sociales, la participación, la libre expresión, la diversidad de capacidades y habilidades en cada uno de los jóvenes.

## Resultados y discusión

Los vínculos entre la actividad alterativa y uno de los enfoques de desarrollo se evidenciaron durante la implementación de la actividad “Protege al rey”, la cual mostró una relación directa con el enfoque de desarrollo humano propuesto por Max-Neef et al. (1993).

Durante la fase inicial de la actividad, se aplicó la técnica rompehielo, en la cual se observó que esa estrategia fue efectiva porque sirvió para generar confianza entre los jóvenes, permitiendo que se sintieran cómodos y disminuyeran la timidez, logran a relacionarse, conocerse, interactuar entre sí. Al inicio de la actividad, algunos jóvenes mostraban inseguridad al realizar algunos movimientos corporales, (manos, pies, cabeza) pero después a medida que avanzó la actividad, se evidenció un ambiente con más confianza, cercanía, generando risas y contacto visual. Además, la técnica ayudó a prepararse física, mental y social para el desarrollo de la actividad alterativa “Protege al rey”.

Posteriormente, durante la dinámica principal “Protege al rey”, los jóvenes manifestaron sentirse bien, resaltando esta propuesta como un momento de diversión en el que se generaron risas y el disfrute; se observó como el juego favoreció las nueve necesidades fundamentales del ser humano, ya que esta propuesta promovió:

La subsistencia se reflejó en el movimiento constante de los participantes, quienes debieron que correr, esquivar para proteger a su rey, estas acciones implican un esfuerzo físico, de respiración y de coordinación motora, por lo que, por medio de esta dimensión corporal se satisface esta necesidad.

La participación se manifestó al permitir la participación de mujeres y hombres, se permitió que los jóvenes pudieran jugar, integrándose y creando ambientes dinámicos donde cada persona toma un rol activo en la actividad: proteger, coordinar. Un ejemplo significativo dentro de la

actividad ocurrió cuando un joven propuso cambiar el rol del rey a que fuera representado por una mujer, la sugerencia fue escuchada y aceptada por el equipo.

En la protección dentro del juego se asumió de manera colectiva en el trabajo en equipo para cuidar y proteger al rey o reina evitando golpes o acciones bruscas. Dentro del juego en una acción por que el grupo evitó que el balón llegara, el rey o reina expresó sentirse seguro gracias a sus compañeros.

El ocio se evidencio en el disfrute, la risa la emoción expresada por los jóvenes dentro del juego, el carácter no competitivo permitió que el juego se viviera más como un espacio de recreación, de disfrute de un ambiente desestresante, mas no como una obligación, o exigencia de técnicas. Durante el juego cuando lograban salvar al rey celebraban entre risas o así mismo el otro grupo cuando tocaban al rey.

En la identidad se observó que cada persona tenía diferentes habilidades y personalidades, por ejemplo, en el juego un joven realizó una finta buscando formas creativas para agarrar al rey o reina.

En las habilidades motrices se observó cómo estos jóvenes usan el cuerpo para desplazarse, ejecutar acciones, diversos desplazamientos para evitar que el rey sea alcanzado, también implicó agilidad y la reacción. Además, priorizo el desarrollo humano integrando el cuerpo, rompiendo la lógica competitiva, el ganar o perder la técnica, priorizando el disfrute y la participación.

En las habilidades emocionales se evidenciaron que los participantes manejaron la atención y coordinación al decidir los pases, la motivación y la confianza en asumir los roles en la dinámica. Además, la práctica alterativa “Protege al rey” favoreció habilidades socioemocionales como la empatía, el diálogo, la creatividad.

En lo social se observó el trabajo en equipo para alcanzar a tocar al rey, así mismo para cuidarlo y de desarrollo la comunicación para tomar mejores decisiones y estrategias, permitiendo tener un propósito más lúdico en el que fortaleció la convivencia entre estos jóvenes, el trabajo en equipo.

Por último, la actividad alterativa “Protege al rey” resultó ser una estrategia dinámica donde el cuerpo no solo se movió, sino que también se expresó, se vivió, se vinculó socialmente permitiendo experimentar prácticas corporales desde el placer, mas no desde la técnica, activando múltiples necesidades a la vez propuestas por Max-Neef et al. (1993).

## Conclusiones

La implementación de la variación alterativa “Protege al rey” se acerca a la teoría del cuerpo como construcción social y un espacio de significados, donde no solo se basa en lo biológico, sino como un espacio simbólico y relacional. Esta perspectiva da importancia a la postura propuesta por Soto-Lagos (2018) que critica el enfoque en el deporte tradicional moderno, respecto a la necesidad de la realización de actividades no centradas en la competencia o el alto rendimiento a que se basen y sean más orientadas a un enfoque más humanista y ecológico alineada a la idea del buen vivir.

En ese caso por medio de la implementación de esta propuesta fue posible transformar los modelos de iniciación deportiva en experiencias donde desarrollen la expresión corporal, reapropien sus movimientos, su corporeidad, la toma de decisiones y nuevos lenguajes desde el juego.

La actividad se acerca los planteamientos teóricos abordados durante el diplomado prácticas corporales y desarrollo humano y se relaciona con el enfoque a escala humana de Max Neef, donde se observó como una sola actividad como protege al rey puede actuar como un factor sinérgico potenciando varias necesidades simultáneamente como el afecto, el ocio, la identidad, la protección , etc; demostrando que la propuesta protege al Rey desde un enfoque lúdico y pedagógico puede contribuir a que los jóvenes vivan experiencias y al bienestar de ellos. También, surge un distanciamiento al argumento teórico donde menciona que estas actividades deben realizarse constantemente porque una sola sesión puede promover cambios iniciales, pero no necesariamente permanentes (Max-Neef et al., 1993).

Finalmente, la implementación de la propuesta “Protege al Rey” diseñada desde un enfoque alterativo puede generar impactos en el bienestar, la inclusión y el desarrollo humano integral de estos jóvenes. Esta dinámica no solo fomenta el movimiento o el juego, sino que también fortalece habilidades motrices, sociales, emocionales, donde todos los jóvenes pudieron participar, expresarse libremente, haciendo necesario este tipo de prácticas que cambie el modelo tradicional para potenciar el desarrollo humanamente.

Enlace del video de la variación alterativa:

<https://youtu.be/XKdI08NSfv0?feature=shared>

### Referencias Bibliográficas

- Araiza, A., & Gisbert, G. (2007). Transformaciones del cuerpo en psicología social. *Psicología: Teoría e Investigación*, 23, 111-117. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722007000100013>
- Ayús Reyes, Ramfis, & Eroza Solana, Enrique. (2007). El cuerpo y las ciencias sociales. *Revista pueblos y fronteras digital*, 4. <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2007.4.217>
- Benavidez, A. A. (2014). *Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el Basquetbol como Práctica Corporal*. In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP 3-5 de diciembre de 2014 Ensenada, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/50769>
- Caicedo, E. (2023). *Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto*. [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56806>
- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S.J. (2010). *La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación*. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>
- Escobar A. (2023). El “postdesarrollo” como concepto y práctica social. *Revista Española de Desarrollo y Cooperación*, 24, 81-99. <https://revistas.ucm.es/index.php/REDC/article/view/86715>
- Gambarotta, Emiliano Matías; Mora, Ana Sabrina (2018). ¿Cómo se forma un cuerpo? Hacia una problematización sociocultural de la noción de cuerpo desde la tensión naturaleza-cultura ; Universidad Nacional de Rosario. Facultad de Humanidades y Artes; *Claroscuro*.

- Revista del Centro de Estudios sobre Diversidad Cultural*. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=236efb54-f83f-3a1f-94a5-2454cecb290>
- Gudynas, E. (2011). Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. *América Latina en movimiento*, 462, 1-20.  
<http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Manske, G. (2016). Prácticas corporales medicalizantes: diagnosticando a la revista vida simple . *revista da Escola de Educação Física*. P. 233–236.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8943135>
- Naciones Unidas (2018). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y El Caribe*. (2017). Patrimonio: Economía Cultural y Educación Para La Paz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475232>
- Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). *Desarrollo a escala humana. Una opción para el futuro*, 3. <https://www.unida.org.ar/Virtuales/Eco/DEH.pdf>
- Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>