

EL DEPORTE COMO ESTRATEGIA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA



El deporte **facilita** el desarrollo de un entorno basado en la **tolerancia, la solidaridad, la cooperación, la inclusión y la salud**, promoviendo el trabajo en equipo, el respeto, el cumplimiento de reglas, justicia y convivencia (ONU, 2021).



¿Sabías Qué?



Promueve el desarrollo de los vínculos, habilidades y relaciones sociales, cumpliendo un rol educativo y social.



- **Fomenta la salud física y mental:** la práctica de cualquier deporte ayuda el desarrollo de la vida saludable.

- **Conecta a las personas y las comunidades:** el gusto por algunas modalidades deportivas como el fútbol, baloncesto, voleibol, que trasciende fronteras, ideales, y costumbres.

- **Plataforma de comunicación:** Su alcance y difusión permite llegar a muchas personas.



Deportes tradicionales en algunos países



- **Fomenta las habilidades sociales:** la empatía, el trabajo cooperativo, la comunicación, etc.

- **La Actividad física** ayuda a la producción de diferentes hormonas en el cuerpo (casi 50), tales como la insulina, la adrenalina, la serotonina, la hormona del crecimiento y las endorfinas, entre otras.

- **Bahamas:** vela
- **Brasil:** capoeira
- **Ecuador:** ecuavóley
- **Canadá:** hockey sobre hielo y lacrosse
- **Chile:** rodeo chileno y rayuela
- **Colombia:** tejo
- **Estados Unidos:** béisbol, fútbol americano, rodeo estadounidense



- **Filipinas:** eskrima
- **Irán:** Varzesh-e Pahlavani
- **México:** charrería
- **Nepal:** dandi biyo
- **Puerto Rico:** paso fino
- **Sri Lanka:** vóleybol
- **Uruguay:** jineteada gaucha

MODALIDADES DEPORTIVAS QUE PUEDES ADAPTAR PAR PRACTICAR EL CASA

Porras



Recursos: pompones, tapete grande o colcha y rutinas.
Lugar: sala o cuarto.

Tenis de mesa



Recursos: mesa, malla, pelota pequeña, paletas de madera.
Lugar: comedor

Baloncesto



Recursos: cesta para la ropa, globos o pelota
Lugar: cuarto, sala, etc.

Bolos



Recursos: botellas del mismo tamaño, pelota o bola de papel.
Lugar: sala, pasillo.