

Desarrollo del deporte para todos a través de los juegos recreativos

Se estableció ya que el término “deporte para todos” se extiende más allá de la mera práctica de los deportes y va más orientado a la práctica de actividad física en general. En ese ámbito, el deporte para todos se puede aplicar en cada área de nuestro ámbito:

J Según poblaciones determinadas:

- o Niños
- o Adultos
- o Tercera edad
- o Personas con discapacidad
- o Grupos mixtos

J Según campos determinados:

- o Educación física
- o Deportes
- o Recreación
- o Salud
- o En el hogar
- o Deporte laboral



En cada área se pueden utilizar juegos recreativos para fomentar la práctica de la actividad física, adaptando los juegos a las necesidades y características propias del grupo, por ejemplo, las

aplicaciones del juego en la educación física son variadas:

- Contribuye al desarrollo de la personalidad a través del movimiento
- Se cumplen objetivos y se desarrollan contenidos
- Al generar placer, mejora la actitud hacia la clase
- Fomenta sociabilidad

En el deporte, se pueden usar juegos recreativos para introducir técnicas nuevas, o fomentar el uso de determinadas tácticas, aparte de hacer más entretenidos los entrenamientos.

En la recreación, el juego es parte fundamental en su desarrollo

En la salud podemos asegurar que al jugar, podemos alcanzar equilibrio emocional y bienestar, dos factores que se reflejan en el incremento de la capacidad productiva; el fortalecimiento de la integración entre grupos familiares y sociales, en el autoestima, autonomía física y mental, independencia y confianza para asumir nuevas iniciativas de vida y, algo muy importante, ausencia de enfermedades.

En el hogar, recrearse por medio de juegos es importante no solo por el bienestar de todos, sino para la unión de la familia, la integración y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

En el ámbito laboral podemos decir que los juegos recreativos en la oficina evitan el desgaste físico e intelectual del trabajador por causa de su trabajo, que puede derivar en alta rotación, ausentismo, mal clima laboral, y se ha comprobado que contribuye también a aumentar la productividad y a mejorar la empatía entre empleador y empleado, a la vez que aumenta el compromiso de este último con la empresa.