

## **La Fundación Deporte y Desafío fomenta la inclusión social a través del juego y el deporte**

**Esta institución privada sin ánimo de lucro ofrece una serie de actividades para mantenerse activo tanto física como mentalmente para toda la familia durante la cuarentena**

En estos días complicados en los que hay que permanecer en casa, la Fundación Deporte y Desafío, institución privada sin ánimo de lucro para la inclusión social de las personas con discapacidad, da unas pautas básicas de cómo afrontar esta situación de la manera más amena posible.

“Para muchos participantes con discapacidad, la ruptura con su rutina de deporte supone una gran dificultad de adaptación, por ello, se ofrecen una serie de actividades para hacer individualmente o en familia, no solo para mantenerse activo físicamente, si no también psicológicamente y además fortalecer los lazos familiares.”- afirma el equipo de la Fundación.

La Fundación Deporte y Desafío da las tres claves para fomentar la actividad física y mental mientras dure la cuarentena:

- Lo importante es estar activo: El deporte y la actividad física son uno de los pilares más importantes en la búsqueda de una adecuada salud física y mental. Al estar en casa, la actividad física puede verse algo más limitada, pero eso no significa quedarse todo el día en el sofá. Hay que aprovechar además esta oportunidad como desarrollo de la empatía. En el caso de las personas con algún tipo de discapacidad, ya sea física, intelectual y/o sensorial, se encuentran más dificultades. Hay que buscar soluciones adaptadas en forma de ocio, y sobre todo estimular sus posibilidades de movilidad y capacidad.

- Dar por fin un buen uso a la tecnología y las redes sociales: Internet es una gran fuente de posibilidades. Busca iniciativas como #yoentrenoencasa en Instagram, "Guías de Entrenamiento en Casa" que muchos entrenadores están ofreciendo de manera gratuita, así como entrenamientos en formato vídeo desde la plataforma Youtube. Algunas modalidades deportivas se pueden adaptar al entorno hogareño.

- Invertir en diversión y pasar tiempo en familia: No sobreexponerse a información, apagar pantallas y buscar alternativas de ocio, como las que seguidamente detalla la Fundación.

### Actividades y juegos en casa

- Scape room o Yincana enigmática: Una actividad para pasar una mañana o una tarde en familia cooperando, es montar un juego de escape o una yincana. Para ello, solo se necesita imaginación y

materiales de andar por casa.

- Geocaching casero o carreras de orientación en casa: Otra actividad para divertirse en casa es orientarse con un mapa o utilizar una brújula. Modo de actuar: hacer un mapa de la casa, y señalar aquellos puntos u objetivos que hay que conseguir con una motivación final, un premio.

- Juegos de puntería: como, por ejemplo, lanzar la pelota a un objeto determinado (en el caso de que no se tenga, se puede hacer con papel de aluminio. Puede ser bolos, minigolf, canastas...

- Juegos con material casero: muchos juegos se pueden llevar a cabo con material de casa, no hace falta comprarlo o tenerlo. Ahí van algunas ideas: Twister, Tres en raya, carreras de sacos, fútbolín de chapas, soga tira

- Juegos tranquilos: en estos juegos se requiere ingenio, creatividad y cooperación:

El director de orquesta: se forma un grupo y uno de sus miembros tendrá que salir de la habitación. El resto del grupo tendrá que elegir a un "Director de Orquesta" que es el que tendrá que hacer "música" con las manos o pies y el resto de miembros del Grupo tendrán que imitarle. El compañero que salió, entra una vez le avisen y tendrá que adivinar quién es el Director de Orquesta que dirige el ritmo del Grupo. Tendrá 3 intentos.

El pueblo duerme: Se designa un director de juego que decidirá quién es cada participante (un asesino, un policía y gente del pueblo). Se lo comunicará a cada jugador sin que el resto sepa el papel de cada uno. El objetivo es que el policía acierte quién es el asesino, en caso de que no acierte, el director repetirá el juego hasta que el asesino mate a todo el pueblo o mate al policía, finalizando el juego con la victoria del asesino.

No hay mejor ejercicio para el cuerpo y la mente que ese

Acerca de Deporte y Desafío

La Fundación Deporte y Desafío es una institución privada sin ánimo de lucro que tiene como objetivo la integración social de las personas con discapacidad física, intelectual o sensorial, a través del deporte.

Contribuye también a la formación profesional e inserción laboral de sus participantes, compaginando la organización de actividades deportivas con cursos enfocados a su integración en el mercado de trabajo, posibilitando de esta forma su completa integración.

Contacto de prensa:

Bacana Communications

Miriam Bermejo

mbermejo@bacanacom.com

91 541 68 46

**Datos de contacto:**

Miriam

619592198

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>