



Voleibol con Frutas y Verduras



Materiales Necesarios:

- ✓ 1 pelota para cada grupo

CONSEJO: Usen cualquier tipo de pelota que puedan golpear en el aire, como una pelota de voleibol o un globo.

¡Prepárense!

El objetivo del juego es golpear la pelota en el aire hacia sus compañeros sin dejar que toque el suelo.

Hagan suficiente espacio para que todos puedan moverse.

Muevan las sillas y mesas fuera del camino si están jugando adentro.

Instrucciones:

1. El juego comienza cuando un jugador golpea la pelota hacia arriba. Asegúrense de que cada persona tenga la misma oportunidad de golpear la pelota.
2. ¡Traten que la pelota no toque el suelo! Si toca el suelo, los jugadores deben nombrar 1 fruta y 1 verdura y hacer 10 movimientos (saltos de dos pies, de lado a lado, saltos, sentadillas, flexiones) antes de que se reanude el juego.
3. ¡Jueguen mientras el tiempo y el interés lo permitan!

CONSEJO: Hagan el juego más difícil evitando repetir frutas o verduras.

Puntos de Conversación Familiar:

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

1. Las actividades moderadas son aquellas durante las cuales se puede hablar, pero no cantar. Durante actividades vigorosas solo se pueden decir pocas palabras sin detenerse para recuperar el aliento. ¿Pueden nombrar tres actividades moderadas y tres actividades vigorosas?
2. ¿Cómo pueden hacer actividades más moderadas y vigorosas durante el día?