

# Voleibol con Frutas y Verduras

## Equipo Requerido:

- ✓ **pelotas de playa infladas (1 pelota para cada grupo)**

*Hágalo usted mismo:*

*¿No tiene lo que necesita para jugar?*

En su lugar, use un globo o cualquier cosa blanda

## ¡Prepárense!

**HAGAN** suficiente espacio para que todos puedan moverse

**MUEVAN** las sillas y mesas fuera del camino si están jugando adentro

## Instrucciones:

1. El objetivo del juego es golpear la pelota en el aire hacia tus compañeros sin dejar que toque el suelo.  
Asegúrense de que cada persona tenga la misma oportunidad de golpear la pelota.
2. Si una pelota 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. Hagan el juego más difícil evitando repetir frutas o verduras.

## Puntos de Conversación Familiar:

*Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio proporcionado:*

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?

¿Cómo pueden hacer actividades más moderadas y vigorosas durante el día?