

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Cerebro Activo



NIVEL LEVE / MODERADO

ACTIVIDAD PARA HACER EN FAMILIA

Jugar al Voleibol con globos



**ASOCIACIÓN FAMILIARES
ALZHEIMER VALENCIA**



JUGAR AL VOLEIBOL CON GLOBOS

Actividad lúdica y dinámica nos da la oportunidad de activar y motivar a nuestros mayores de manera divertida junto a la familia



Materiales:

- Globos
- Hinchador (opcional)
- Sillas

Podemos hacer un partido de voleibol con un globo en casa, en primer lugar, hincharemos algunos globos y buscaremos un lugar amplio para poder movernos, por ejemplo, el pasillo o el salón.

Consiste en pasarnos el globo mediante toques con la mano. Nos ponemos de pie o sentados, uno enfrente del otro para poder pasarnos el globo con comodidad.

Es recomendable que la actividad no se alargue más de 30 minutos. Si deseamos podemos poner en juego varios globos.

Variantes:

Esta actividad permite diferentes variantes dependiendo de las características de nuestro familiar y la dificultad que deseemos añadir.

- Se puede jugar sentados con las manos (podemos añadir los toques con los pies u otras partes del cuerpo).
- Se puede jugar de pie pasando el globo mediante toques con las manos, pies u otra parte del cuerpo.
- Podemos añadir varios globos para hacer el juego más dinámico.
- Podemos hacer partidas por puntos. (Tantos toques tantos puntos)
- En lugar de globos podemos utilizar una pelota de playa o de goma espuma.
- Cuando hace buen tiempo se puede aprovechar para jugar al voleibol al aire libre.

- ¡La diversión está asegurada!!!

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

CEREBRO ACTIVO

ACTIVIDAD PARA HACER EN FAMILIA
Jugar al Voleibol con globos



**ASOCIACIÓN FAMILIARES
ALZHEIMER VALENCIA**