



@upowerkingco



@upower_org



Jugar y mantenerse activo es una de las mejores maneras de reducir el estrés y aumentar tu salud mental en estos tiempos inciertos. Es por eso que UPower ha creado el paquete de actividades UHome para ayudarte a mantenerte en movimiento.

- Página de recursos de Upower - <https://www.u-power.org/resources/>
- King County Play Equity Coalition - www.kcplayequity.org/covid19/
- The Sports Institute - <https://thesportsinstitute.com/exercise-anywhere/>
- Volt: #1 AI Workout App - **Suscripción gratuita; escanear el código URL para acceder**



VÓLEIBOL

1. GRIFOS

¡Los grifos se pueden jugar solos o con amigos! Usa el voleibol e intenta ver cuántas veces puedes golpearlo en una fila sin dejar que la pelota caiga al suelo. ¡Puedes usar este juego para practicar tu configuración, golpes e incluso servir!

2. VOLEIBOL-TENIS

El Volley Tennis se puede jugar con una cantidad pareja de jugadores, ¡ya sean 2 o 6 personas! Identifique una línea como la línea central y el objeto es que cada jugador de un lado golpee la pelota (3 golpes) antes de enviarla por encima de la línea a la cancha del otro grupo. La pelota puede rebotar entre cada golpe si es necesario. Los jugadores pueden usar habilidades de pase, configuración y servicio.

3. MONO EN EL MEDIO

Este juego requiere 3 o más personas. 2 personas pasarán el voleibol entre sí y la otra persona es el mono que se parará en el medio tratando de atrapar la pelota. Una vez que el mono recibe la pelota, la persona que la entregó se convierte en el mono.

4. LANZAMIENTO DE MANTA

Habrán dos equipos de 2 o más y cada equipo recibirá una manta. Entregue el voleibol a un equipo colocando la pelota en el medio de la manta del equipo que sirve. El equipo debe bajar la manta y levantarla rápidamente para lanzar la pelota al aire solo con el uso de la manta. El equipo contrario debe atrapar la pelota de voleibol con la manta y lanzar la pelota de regreso al equipo de servicio con solo el uso de la manta. Trate de ver cuántas veces puede lanzar el voleibol de un lado a otro sin dejarlo caer.

MÁS EN LA ESPALDA...

En consideración por recibir el equipo, eximo de responsabilidad y renuncio a mi derecho de demandar a Upower, sus oficiales, voluntarios, empleados y agentes (colectivamente, "Upower") de cualquier reclamo que surja de mi aceptación o uso del equipo o aceptación o uso del equipo por parte de mis hijos menores. En nombre mío y de mis hijos menores, libero a Upower de toda responsabilidad, renuncio a mi derecho de demandar a Upower y asumo todo el riesgo de aceptar o usar el equipo.

Mantente seguro y diviértete!

¡Traído a ti por tus amigos en Upower!