



REGOLE DEL GIOCO _ #io resto a casa

Materiale: 2 rotoli di carta igienica, pedine, dado, orologio o cronometro.

Punteggio: ogni qualvolta si passa dalla casella VIA! il giocatore ottiene 1 punto. Alla fine del tempo di gioco il numero di punti conquistati da ogni singolo giocatore determinerà la classifica.

Esercizi: gli esercizi vanno svolti bene, gli altri giocatori sono garanti della qualità di esecuzione, in caso contrario si ripeterà l'esercizio.

Sicurezza: attività da svolgere in casa, attenzione a spigoli, scale o altre possibili fonti di pericolo. Giocare solo con i componenti del proprio nucleo familiare. Prima di cominciare il gioco eseguire qualche esercizio di riscaldamento.

Osservazione: eventuali cambiamenti rispetto alle regole, agli esercizi e ai materiali usati (altre possibilità: palline di giornale, calze, cordicelle, ...) vanno concordati prima dell'inizio del gioco. Il documento è stato lasciato appositamente in formato word.

Spiegazione: di seguito, a complemento dell'immagine sul tabellone di gioco, trovate le spiegazioni di cosa bisogna fare ad ogni casella del gioco.

PARTENZA	Posizionare le pedine su questa casella. L'età dei giocatori determina l'ordine di inizio, il giocatore più giovane ha il privilegio di poter cominciare.
1 Velocità	Correre sul posto per 30 secondi. Alzare bene le ginocchia e mantenere una posizione eretta
PROBABILITÀ	Pescare una carta dal mazzo "PROBABILITÀ" ed eseguire quanto c'è scritto.
2 Velocità	Spostarsi velocemente alla propria destra, toccare un oggetto (rotolo di carta) per terra, poi spostarsi e toccare l'oggetto (altro rotolo) alla sinistra. Distanza oggetti, circa 4 metri. 10 ripetizioni.
TASSA PATRIMONIALE	Svolgere la "penitenza motoria" scelta dal giocatore che ha tirato il dado nel turno precedente.
 Forza	Squat, 10 ripetizioni. Partire dalla posizione eretta e gradualmente passare ad una posizione seduta per poi lentamente tornare in posizione eretta.
3 Ritmo	Appoggiare un rotolo di carta igienica per terra e compiere 15 salti "di qua e di là". Quando si salta verso sinistra si atterra con la gamba sinistra e viceversa verso destra. Saltare con un ritmo regolare.
IMPREVISTI	Pescare una carta dal mazzo "IMPREVISTI" ed eseguire quanto c'è scritto.
4 Ritmo	Muoversi nel locale come un trattore a 3 marce (camminata lenta, camminata e camminata veloce), circa 10 secondi per marcia e minimo 4 cambi di marcia. Attenzione: in casa non si corre!
5 Ritmo	Saltare creando un quadrato immaginario. Prima "giro" con doppio saltello agli angoli del quadrato, poi con saltello diretto. 4 ripetizioni.
PRIGIONE	Fermarsi un giro!
6 Orientamento	Robot con comando vocale. Muoversi ad occhi chiusi come un robot nel locale, un compagno di gioco usando i comandi vocali "via", "destra", "sinistra", "stop" guiderà il robot a distanza.
SOCIETÀ ELETTRICA	La bicicletta: sdraiarsi sulla schiena, sollevare le gambe, piegarle e fare finta di andare in bicicletta. Più veloce si pedalerà, più energia si riuscirà a produrre. 30 secondi.
7 Orientamento	Lanciare verso l'alto un rotolo di carta igienica, girare su sé stessi e riprenderle al volo. 5 volte. Variante: solo mezzo giro.
8 Orientamento	Girare velocemente ad occhi chiusi per 10 volte attorno ad un rotolo di carta appoggiato per terra, fermarsi e indicare dove si trova la porta del locale. Aprire gli occhi e verificare se l'indicazione è giusta.
 Forza	Posizionarsi a quattro zampe, alzare la gamba sinistra verso l'alto e poi portarla sotto il corpo (senza farla toccare per terra). 5 ripetizioni, in seguito svolgere lo stesso esercizio con la gamba destra.
9 Reazione	Posizionarsi uno di fronte all'altro tenendo le mani davanti al corpo: un giocatore con i palmi rivolti verso l'alto, mentre l'altro con i palmi rivolti verso il basso. In ogni momento, il primo giocatore può girare rapidamente una mano per cercare di colpire la mano dell'altro, il quale contemporaneamente

	dovrà provare a toglierla per non farsi colpire. 3 mini-sfide.
PROBABILITÀ	Pescare una carta dal mazzo "PROBABILITÀ" ed eseguire quanto c'è scritto.
10 Reazione	Partire a piedi pari, fare un balzo in avanti, non appena si atterra fare subito un secondo balzo...continuare così fino a compiere 5 balzi consecutivi.
11 Reazione	Due giocatori si sfidano a sasso-carta-forbice, il "perdente" della sfida deve sedersi prima che il compagno riesca a toccarlo in testa. 3 mini-sfide.
PARCHEGGIO	Un po' di relax grazie allo yoga. La farfalla: partendo da seduti unire le piante dei piedi avvolgendole con le mani, spingere poi lentamente le ginocchia verso il basso.
12 Mobilità	Il gatto: posizionarsi a quattro zampe, abbassare la testa e formare una gobba con la schiena, in seguito spingere l'ombelico verso il basso inarcando la schiena e alzando la testa per guardare verso l'alto. 10 ripetizioni.
IMPREVISTI	Pescare una carta dal mazzo "IMPREVISTI" ed eseguire quanto c'è scritto.
13 Mobilità	Mettersi in ginocchio, in seguito appoggiare le mani davanti alle ginocchia, lentamente spostarle in avanti il più possibile, in seguito, sempre spostando le mani, ritornare alla posizione iniziale. 10 ripetizioni.
14 Mobilità	Posizione eretta con gambe leggermente divaricate, tendere il braccio sinistro e piegare il corpo verso la destra, in seguito fare la stessa cosa con il braccio destro verso sinistra. 10 ripetizioni.
 Forza	Flessioni, appoggiare le mani e i piedi per terra mantenendo il corpo teso, piegare le braccia e abbassare il corpo fino a sfiorare il pavimento con il petto, poi risalire. 10 ripetizioni. Variante semplice: appoggiare le ginocchia.
15 Equilibrio	Dalla normale posizione eretta sollevare leggermente da terra il piede destro, provare ad abbassarsi leggermente piegando la gamba sinistra, infine ritornare nella posizione iniziale. Stesso svolgimento con l'altra gamba. 10 ripetizioni alternando sempre la gamba sinistra e la gamba destra.
16 Equilibrio	Camminare rimanendo in equilibrio su una linea immaginaria (una cordicella tesa per terra, le fughe del pavimento, ...) per 4 metri.
ACQUA POTABILE	Ti sei impegnato molto, ti meriti una pausa per andare a bere.
17 Equilibrio	Mettersi a 50 cm di fronte a un compagno di gioco, stando entrambi su una gamba, con dei piccoli tocchi provare a far perdere l'equilibrio all'avversario: il primo che appoggia per terra il piede perde. 3 mini-sfide.
VAI IN PRIGIONE	Andare direttamente in prigione e fare 20 saltelli sul posto.
18 Resistenza	Saltare aprendo e chiudendo contemporaneamente le braccia e le gambe (jumping jacks). 15 ripetizioni.
19 Resistenza	Dalla posizione eretta, piegare leggermente le gambe e poi fare un salto verso l'alto, ammortizzare l'atterraggio piegando ancora leggermente le gambe e eseguire subito altri salti. 10 ripetizioni.
PROBABILITÀ	Pescare una carta dal mazzo "PROBABILITÀ" ed eseguire quanto c'è scritto.
20 Resistenza	Appoggiare mani e piedi per terra, sollevare il bacino verso l'alto: mantenendo le punte dei piedi e le mani per terra "fingere" di correre alzando i talloni (le punte rimangono per terra). Durata 30 secondi.
 Forza	Addominali: sdraiarsi sulla schiena e sollevare le gambe da terra (piegandole a 90°), allungare le braccia in avanti sollevando le spalle da terra, tornare poi alla posizione iniziale senza però appoggiare le spalle per terra. 10 ripetizioni.
IMPREVISTI	Pescare una carta dal mazzo "IMPREVISTI" ed eseguire quanto c'è scritto.
21 Differenziazione	Lanciare e riprendere al volo un rotolo di carta igienica usando la mano debole. 10 ripetizioni.
TASSA DI LUSSO	Provare a far canestro nel lavandino della cucina lanciando un rotolo di carta igienica da una distanza di 6 metri (passi). 5 tentativi.
22 Differenziazione	Usare il palmo delle mani come una sorta di racchetta da tennis e "palleggiare" con un rotolo di carta igienica. 10 palleggi.



	IMPREVISTI Spostati nel locale imitando una scimmia, anche con il verso.	IMPREVISTI Vai e tocca 5 oggetti gialli.
IMPREVISTI Corri in due locali diversi e poi ritorna.	IMPREVISTI Corri verso la finestra, aprila e urla "Andrà tutto bene".	IMPREVISTI Stai in equilibrio su una gamba e in punta di piede per 10 secondi.
IMPREVISTI Cammina sulle ginocchia fino al prossimo locale.	IMPREVISTI Cammina all'indietro per 20 passi.	IMPREVISTI Salta un turno di gioco.
IMPREVISTI Mima un mestiere e i tuoi compagni di giochi dovranno capire di quale si tratta.	IMPREVISTI Al prossimo turno avanza raddoppiando il numero che uscirà tirando il dado.	IMPREVISTI Cammina sulle ginocchia per 10 passi.
IMPREVISTI Abbassati, tocati le dita dei piedi e poi rialzati; il tutto per 10 volte.	IMPREVISTI Trasformati in una rana e fai 10 salti.	IMPREVISTI Mima uno sport e i tuoi compagni di giochi dovranno capire di quale si tratta.
IMPREVISTI Fai 3 capriole, meglio se su un tappeto.	IMPREVISTI Balla per 30 secondi la tua canzone preferita.	IMPREVISTI Esegui per 10 secondi la seguente posizione di Yoga. 
IMPREVISTI Gira su te stesso per 5 volte e poi prova a stare su una gamba per 5 secondi.	IMPREVISTI Striscia come un serpente fino in cucina.	IMPREVISTI Cammina come un soldato per 15 secondi.

	PROBABILITÀ Passa sotto il tavolo e sotto a 4 sedie.	PROBABILITÀ Raccogli le calze da terra e appoggiale sul tavolo senza usare le mani.
PROBABILITÀ Fai finta di essere arrabbiato e poi di essere felice.	PROBABILITÀ Racconta una barzelletta.	PROBABILITÀ Fai 20 passi camminando all'indietro.
PROBABILITÀ Avanza di 3 caselle.	PROBABILITÀ Retrocedi di 3 caselle.	PROBABILITÀ Mima il titolo di un film o di un cartone e i tuoi compagni di giochi dovranno indovinare.
PROBABILITÀ Cammina per 10 passi con le calze sulla testa senza farle cadere.	PROBABILITÀ Esegui per 10 secondi la seguente posizione di Yoga. 	PROBABILITÀ Cammina per 15 passi sulle punte dei piedi.
PROBABILITÀ Tu sei una statua che un tuo compagno di gioco ti modellerà a proprio piacimento.	PROBABILITÀ Sdraiti e fai finta di nuotare per 15 secondi.	PROBABILITÀ Lanciare in aria un cuscino e riprenderlo al volo. 5 ripetizioni.
PROBABILITÀ Aiutato da un compagno fai "la carriola" attorno al tavolo. 	PROBABILITÀ Fai finta di svolgere 20 saltelli con la cordicella.	PROBABILITÀ Esegui per 10 secondi la seguente posizione di Yoga. 
PROBABILITÀ Imita il verso di tre animali.	PROBABILITÀ Cammina per 15 passi sui talloni.	PROBABILITÀ Porta un bicchiere d'acqua ai tuoi compagni di gioco.

[illegible]

[illegible]