

# #PlayAtHome

Il Gioco da tavolo Multi-Sportivo targato



#PlayAtHome è un gioco da tavolo Multi-Sportivo in cui l'obiettivo è completare un percorso affidandosi unicamente alle proprie abilità motorie e alla fortuna nel lanciare i dadi.

## Materiale necessario

- 1 Tabellone del gioco #PlayAtHome scaricabile su [www.playmore.it/playathome](http://www.playmore.it/playathome)
- 1 Video Istruzioni che trovi su <https://www.youtube.com/watch?v=xMSIkQLgq2s>
- 1 o 2 Dadi
- Pedine
- Tanta creatività e voglia di divertirsi

## REGOLAMENTO

### Regole del gioco

I giocatori, a turno (cominciando dal più giovane e giocando in ordine di età crescente), lanciano uno o due dadi, poi spostano la propria pedina di un numero di caselle pari alla somma del lancio. Vince chi arriva per primo all'ultima casella con un lancio esatto, terminando il suo movimento sulla casella "PlayMore!"; se un giocatore ottiene un numero più alto di quello necessario per raggiungere l'ultima casella, dopo aver raggiunto la casella "PlayMore!" dovrà tornare indietro. Ad ogni casella corrisponde una piccola prova pratica da eseguire, che trovate di seguito. Se si riesce a superare la prova il lancio di dado è valido, in caso contrario si torna alla casella da cui si ha effettuato l'ultimo lancio. Il turno passa al giocatore successivo.

Buon divertimento!!

# PROVE

## 1. ATLETICA

Prova di equilibrio: partendo dalla posizione in piedi con una gamba sollevata e il ginocchio piegato, portare il busto avanti distendendo la gamba dietro.

Eeguire 3 volte.

## 2. TENNIS

Fare 10 palleggi verso l'alto consecutivi con una racchetta o una padella; 3 tentativi a disposizione.

## 3. MULTISPORT

Fare il giro del tavolo saltellando su un piede solo.

## 4. CALCIO

Lanciare una pallina farla rimbalzare a terra e poi colpirla col piede e riprenderla al volo; 3 tentativi a disposizione.

## 5. JUDO

Eeguire 10 "Jumping Jack" veloci, facendo attenzione alla coordinazione.

## 6. HIP HOP

Eeguire un "Criss Cross".

## 7. CAPOEIRA

Eeguire correttamente un salto con giravolta di 360° in entrambi i versi.

## 8. PARKOUR

Restare in equilibrio su un piede per 5 secondi ad occhi chiusi, poi eseguire con l'altro piede.

## 9. ATLETICA

Eeguire 5 piegamenti sulle braccia tenendo poggiate a terra le ginocchia. Mantenere sempre la schiena dritta.

## 10. TENNIS

Fare 10 palleggi consecutivi al suolo con una racchetta o una padella; 3 tentativi a disposizione.

## 11. MULTISPORT

Eeguire correttamente una capovolta.

## 12. CALCIO

Fare lo slalom tra tre bottiglie senza toccarle, andata e ritorno.

## 13. JUDO

Eeguire 10 pedalate sui gomiti contando in giapponese.

## 14. HIP HOP

Eeguire un "Bounce".

## 15. CAPOEIRA

Eeguire un "Ginga".

## **16. PARKOUR**

Eseguire 3 salti dal divano a terra, facendo attenzione a fare meno rumore possibile all'atterraggio.

## **17. ATLETICA**

Eseguire correttamente uno "skip" con braccia distese in alto alternate a braccia distese fuori.

## **18. TENNIS**

Fare 10 palleggi col palmo della mano; 3 tentativi a disposizione.

## **19. MULTISPORT**

Eseguire un canestro nel cestino, distanza dal cestino 3 passi; 1 tentativo a disposizione.

## **20. CALCIO**

Lanciare una pallina, farla rimbalzare a terra e poi colpirla con la coscia e riprenderla al volo; 3 tentativi a disposizione.

## **21. JUDO**

Eseguire 5 balzi con ginocchia al petto contando in giapponese.

## **22. HIP HOP**

Eseguire una coreografia con passo incrociato.

## **23. CAPOEIRA**

Eseguire correttamente l'esercizio di coordinazione per la "Ginga".

## **24. PARKOUR**

Eseguire 5 passi avanti in quadrupedia mantenendo le gambe distese.

## **25. ATLETICA**

Esercizio di coordinazione con le dita.

## **26. TENNIS**

Lanciare la pallina in alto, battere le mani davanti e dietro la schiena e riprenderla al volo; 3 tentativi a disposizione.

## **27. MULTISPORT**

Tiro al bersaglio: colpire una bottiglietta facendola cadere. 3 passi di distanza dalla bottiglietta; 2 tiri a disposizione.

## **28. CALCIO**

Fare gol tirando una pallina dentro a una porticina larga circa 50cm fatta da due bottiglie, da circa 3 metri di distanza; 1 tentativo.

## **29. JUDO**

Eseguire 5 piegamenti sulle braccia contando in giapponese.

## **30. HIP HOP**

Eseguire un "Top Rock".

## **31. CAPOEIRA**

Eseguire un allungamento in "Aù" con saltello; 5 ripetizioni.

### **32. PARKOUR**

Tenere la posizione di mezza verticale (con i piedi su un rialzo) per 10 secondi.

### **33. ATLETICA**

Ruotare un braccio avanti e uno indietro contemporaneamente.

### **34. TENNIS**

Lanciare la pallina contro il muro e riprenderla per 3 volte consecutive.

### **35. MULTISPORT**

Eseguire una "bottle flip challenge": far roteare in aria una bottiglia semivuota facendola atterrare in piedi; 5 tentativi a disposizione.

### **36. CALCIO**

Fare canestro in un cestino facendo rimbalzare la pallina a terra e colpendola al volo; 3 tentativi a disposizione.

### **37. JUDO**

Sedersi e alzarsi in piedi senza l'uso delle mani per 5 volte.

### **38. HIP HOP**

Eseguire una coreografia con tutti i passi delle prove precedenti.

### **39. CAPOEIRA**

Eseguire un esercizio per la verticale, pancia a muro.

### **40. HAI VINTO!**

**BUON DIVERTIMENTO**  
Staff PlayMore!

