

REGOLAMENTO DI GIOCO

CARTE DA GIOCO UNIVERSAL KINESIOLOGY "MOVE & PLAY"

Obiettivo del gioco

Stimolare il movimento in modo divertente attraverso esercizi fisici di resistenza, equilibrio, forza e abilità sportive. Il gioco può essere svolto in **modalità individuale o a squadre**.

MATERIALE NECESSARIO

- Mazzo di **Carte del Movimento**
- Timer o cronometro (opzionale)
- Coni, cerchi o palloni (opzionali)

MODALITÀ DI GIOCO

1 Modalità BASE (individuale o a squadre)

Preparazione:

- Mischiare le carte e posizionarle coperte.
- Ogni giocatore pesca una carta e deve completare l'esercizio indicato.

Punteggio:

✓ Se il giocatore esegue correttamente l'esercizio, **guadagna la carta**.

✗ Se non riesce, la carta torna nel mazzo.

🏆 Vince chi accumula più carte in un tempo prestabilito (es. 10 minuti).

2 Modalità SFIDA A SQUADRE

Preparazione:

- Dividere i giocatori in due o più squadre.
- Creare un percorso con le carte posizionate a faccia in giù.

Svolgimento:

1 Un giocatore pesca una carta e deve **eseguire l'esercizio** entro il tempo stabilito.

2 Se lo completa, passa il turno a un compagno.

3 Se fallisce, può riprovare o lasciare il tentativo alla squadra avversaria.

 Vince la squadra che completa più carte in un tempo stabilito (es. 5-10 min).

3 Modalità "CACCIA AL MOVIMENTO"

Preparazione:

- Distribuire le carte in diversi punti dello spazio di gioco.
- Ogni giocatore deve cercare una carta, leggerla ed eseguire l'esercizio.

Vittoria:

Il primo che completa **5 esercizi diversi** vince la sfida.

VARIANTI DEL GIOCO:

✓ **Livelli di difficoltà:** Contrassegnare le

carte più difficili con un'icona speciale.

✓ **Sfida a tempo:** Impostare un timer per ogni esercizio.

✓ **Jolly sorpresa:** Alcune carte possono contenere sfide extra (es. "Fai l'esercizio bendato").

CONSIGLI PER L'USO

✓ Adatto a **bambini, ragazzi e adulti**, con esercizi adattabili.

✓ Ideale per **scuole, palestre, centri sportivi e attività outdoor**.

✓ Perfetto per **lezioni di scienze motorie in tutti i gradi di scuola**.