

Sport per adulti – Resistenza: Staffetta con le carte da gioco

Un esercizio che stimola la dinamica di gruppo. I partecipanti devono assolvere un compito collettivo con delle carte da gioco. Ogni squadra corrisponde a un colore e deve fare una specie di memory.



Nell'estremità opposta della palestra, distribuire un mazzo di carte con le facce rivolte verso il basso. Si gioca a squadre di quattro persone. Ad ogni squadra è assegnato un segno (ad es. cuori, picche, ecc.).

Il primo corridore di ogni gruppo deve girare una carta. Se si tratta del segno della sua squadra può prenderla, in caso contrario deve rigirla e ritornare al punto di partenza a mani vuote. Il gioco dura sino a quando una squadra riesce a portare con sé tutte le sue carte.

Varianti

- Tutti corrono contemporaneamente ma dopo aver girato una carta devono tornare al punto di partenza.
- Utilizzare altri tipi di carte.
- Recuperare le carte secondo altri criteri (cifre, cifre e colori, ecc.).

Materiale: un mazzo di carte da gioco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO