



1. Fischio d'inizio... Comincia la partita
2. CAPITANO: sei un leader, incita i tuoi compagni di gioco e avanza di 2 caselle
3. Muoviti in giro per la casa imitando un ranocchietto per 20 secondi
4. PROVA TECNICA: resta in equilibrio su un piede per 15 secondi tenendo entrambi gli occhi chiusi
5. Cartellino rosso: l'arbitro ha visto un fallo, resta fermo un turno
6. Tiro fuori: non arrabbiarti. Torna indietro di 3 caselle. Capita a tutti di sbagliare, respira e recupera la concentrazione (inspira per 2", trattieni il respiro per 1" ed espira per 4" contiamo i secondi milleuno, milledue...)
7. Sei Cristiano Ronaldo, fai un gol (puoi usare la sedia come porta) e mi raccomando... non dimenticarti di esultare
8. PROVA TECNICA: i cuscini sono i tuoi avversari, dribblane 2/3 e fai gol (tutto con il piede forte)
9. FUORIGIOCO: il guardalinee ha alzato la bandierina e annullato il tiro, torna alla casella precedente e ripeti il tiro
10. Elenca 4 giocatori della nazionale italiana, hai 15 secondi di tempo, altrimenti torna indietro di 2 caselle
11. Polisportiva Corsico: sei un giocatore di padel, la tua mano è una racchetta, esegui 5 palleggi con una pallina
12. PROVA TECNICA: esegui la tua finta preferita... oppure inventala. Appena torneremo in campo la vorremo vedere
13. Tiro fuori: non arrabbiarti. Torna indietro di 4 caselle. Capita a tutti di sbagliare, respira e recupera la concentrazione (inspira per 2", trattieni il respiro per 1" ed espira per 4")
14. Sei Kylian Mbappé, fai un gol (puoi usare la sedia come porta) e mi raccomando... non dimenticarti di esultare
15. Tocca 3 cose dello stesso colore, hai 20 secondi di tempo, altrimenti torna indietro di 2 caselle
16. PROVA TECNICA: copri un occhio con la mano e mettiti in punta di piedi, resta in equilibrio per 15 secondi
17. CAPITANO: sei un leader, incita i tuoi compagni di gioco e avanza di 2 caselle
18. FUORIGIOCO: il guardalinee ha alzato la bandierina e ha annullato il tiro, torna alla casella precedente e ripeti il tiro
19. Polisportiva Corsico: sei un cestista, fai 3 canestri consecutivi in un cestino o tra le braccia di un tuo compagno
20. Muoviti in giro per la casa imitando un leone per 20 secondi
21. Sei Lionel Messi, fai un gol (puoi usare la sedia come porta) e mi raccomando... non dimenticarti di esultare
22. Cartellino rosso: l'arbitro ha visto un fallo, resta fermo un turno
23. PROVA TECNICA: i cuscini sono i tuoi avversari, dribblane 2/3 e fai gol (tutto con il piede debole)



24. Elenca 3 dei tuoi giocatori preferiti, hai 10 secondi di tempo, altrimenti torna indietro di 2 caselle
25. CAPITANO: sei un leader, incita i tuoi compagni di gioco e avanza di due caselle
26. Tiro fuori: non arrabbiarti. Torna indietro di 4 caselle. Capita a tutti di sbagliare, respira e recupera la concentrazione (inpira per 2", trattieni il respiro per 1" ed espira per 4")
27. PROVA TECNICA: copri entrambi gli occhi con le mani e resta in equilibrio sui talloni per 15 secondi
28. Muoviti in giro per la casa imitando un gorilla per 20 secondi
29. Cartellino rosso: l'arbitro ha visto un fallo, resta fermo un turno
30. Triplice fischio... Hai vinto! Esulta con i tuoi compagni di gioco e preparati per farlo anche in campo con i tuoi compagni di squadra!