

## Tema del mese 01/2017: Giochi per over 60

I giochi per gli adulti di 60 anni e oltre devono soprattutto essere divertenti. I partecipanti sono incoraggiati a muoversi e a pensare: così restano motivati a lungo. Il gioco favorisce l'esperienza di gruppo e lo spirito di squadra. Il presente tema del mese contiene piccoli giochi previsti per diverse parti di una lezione oppure per un allenamento.



Durante una lezione qual è il momento in cui si ride di più? Quando si discute e sviluppano strategie? Quando ci si concentra sui punti forti dei partecipanti? La risposta a tutte queste domande è una sola: mentre si gioca! Tutti noi abbiamo un'indole ludica, a cui possiamo attingere per motivarci a fare movimento e per pensare. I giochi e le piccole forme di gioco necessitano di condizioni semplici per quanto concerne le abilità, lo spazio e il tempo. Occorre poco materiale e le regole sono facili da assimilare. Si tratta in primo luogo di stare insieme in modo ludico per muoversi con piacere e gioia. La competizione, invece, è meno importante.

### Pianificazione dettagliata

Gli incontri e le esperienze comuni stimolano le strutture sociali di un gruppo. È possibile allenare le competenze di coordinazione e la resistenza in modo divertente. Siccome tra gli over 60 vi possono essere differenze anche notevoli a livello di prestazioni, è necessario pianificare i giochi con molta attenzione. I partecipanti non devono essere messi in situazioni rischiose né dal punto di vista della salute né da quello psicologico. Occorre tenere in considerazione il processo di invecchiamento e le limitazioni che esso comporta. Il monitore varia e adatta gli obiettivi del gioco in funzione delle capacità dei partecipanti.

### Per partecipanti più e meno in forma

Il presente tema del mese contiene giochi e idee concepiti per diverse parti di una lezione o di un allenamento per adulti over 60 nonché per persone più anziane con limitazioni nei movimenti. Per questa categoria di età, le forme di gioco e gli esercizi vanno realizzati su una sedia. Tramite piccole modifiche metodologiche, i giochi da seduti possono però anche essere adeguati ed essere svolti in piedi da persone con una buona mobilità. Grazie alla presente raccolta, i monitori di gruppi di sport per adulti hanno a disposizione numerosi strumenti per preparare un allenamento variato e completo.

#### Tema del mese

- [Giochi per over 60](#) (pdf)

## Articoli

- [Consigli metodologici](#)
- [Aspetti legati alla sicurezza](#)

## Esercizi

### Giochi per persone anziane in forma

- [Messa in moto](#)
- [Parte principale](#)
- [Ritorno alla calma](#)

### Giochi sulla sedia per persone più anziane

- [Messa in moto](#)
- [Parte principale](#)
- [Ritorno alla calma](#)

---

Fonte: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**