

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Gioco dell'atomo

La circolazione viene stimolata dolcemente, i partecipanti iniziano a conoscersi e si orientano nello spazio.

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con un sottofondo musicale. Il monitor ferma la musica e indica dei criteri secondo i quali i partecipanti si devono raggruppare al più presto: ad es. colore dei capelli, colore delle calze o della maglia, mese di nascita, ultima cifra dell'anno di nascita, colore degli occhi, bevanda preferita, sport preferito, animale domestico, ecc.



Materiale: musica adatta per camminare

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO