

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: 1, 2, 3, come ti chiami?

I partecipanti imparano a conoscersi per nome e si muovono attivamente. Questo gioco comporta inoltre molta concentrazione.

I partecipanti sono riuniti in cerchio e sono numerati da 1 a 4. Al secondo giro, i numeri 4 vengono sostituiti dai rispettivi nomi (1, 2, 3, nome).

Al giro seguente i numeri 3 battono il piede a terra (1, 2, battere il piede, nome).

Poi i numeri 2 battono le mani (1, applaudire, battere il piede, nome) ed infine i numeri uno flettono le ginocchia (flessione, applaudire, battere il piede, nome).



Osservazioni

- Per questo gioco, il numero di partecipanti deve essere dispari: così a ogni giro il compito cambia.
- Il gioco può essere eseguito anche da seduti in un cerchio di sedie. Invece di flettere le ginocchia i partecipanti possono ad esempio alzare le braccia o alzarsi dalla sedia.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO