Over 60: Giochi sulla sedia

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.

Questo dossier rcontiene 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.

Giochi sulla sedia

- Messa in moto
- Parte principale
- Ritorno alla calma

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO