

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Cifre in movimento

Questo esercizio permette di stimolare la capacità di memorizzazione dei movimenti e la capacità di immaginazione per le cifre. Inoltre si riscalda tutto il corpo.

Assegnare un movimento ai numeri da uno a cinque:

1 = tendere in avanti e riportare verso il basso il braccio destro.

2 = alzare e abbassare la gamba destra.

3 = girare la testa a destra e a sinistra.

4 = spostare la gamba sinistra di lato e riportarla al centro.

5 = tendere il braccio sinistro verso il soffitto e riportarlo verso il basso.

Il monitor indica una cifra e i partecipanti svolgono il movimento finché cambia numero.



Variante

Più difficile

Indicare composizioni di cifre, per esempio 42, 124, 2351 ed eseguire una combinazione dei singoli movimenti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO