

# Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Il gioco dei magneti

Questo gioco permette di esercitare la percezione dei compagni, la loro posizione nello spazio e la capacità di imitare movimenti diversi.

Tutti si spostano liberamente nello spazio. Il monitore ferma la musica e indica un nome. La persona chiamata diventa il «magnete» e alza le mani. Tutto il gruppo si avvicina il più possibile a questa persona toccando una parte del corpo («magnete»), per esempio un braccio, la spalla o una mano.



## Varianti

- Il «magnete» dimostra un movimento e tutti lo devono imitare il più velocemente possibile.
- Tutti circondano il «magnete» finché non riparte la musica.

**Materiale:** musica con un ritmo adatto per camminare

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO