

Giochi sulla sedia per persone più anziane – Messa in moto: Così fa lo zio Tom

Questo gioco comporta esercizi di mobilità: i partecipanti imparano a collegare diversi movimenti.

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il monitore avvia il gioco e chiede al vicino alla sua destra: «conosci lo zio Tom?» Il vicino dice di no. In seguito il monitore alza l'indice e dice: «così fa lo zio Tom!» e muove l'indice in aria. Il vicino fa la stessa domanda verso destra. Si continua così finché tutti muovono l'indice.

Al prossimo giro, il monitore fa un altro movimento dello zio Tom. Per esempio: battere con il piede destro per terra, battere la mano sinistra sulla coscia, muovere la spalla, ecc. Ogni nuovo movimento è portato avanti nel cerchio.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO