

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Famiglia Rossi, Russo, Rosi

I partecipanti allenano la resistenza e la velocità di reazione. Il gioco prevede pause per riprendere fiato in cui si formano dei gruppi.

All'inizio del gioco, tutti i partecipanti ricevono un biglietto piegato con un cognome. Tutti camminano o corrono a ritmo di musica nella palestra. Mentre si spostano, i partecipanti si scambiano continuamente i biglietti.

Quando la musica si ferma, i partecipanti si raggruppano nella famiglia corretta secondo il cognome del biglietto e si dispongono per età. Quale famiglia è pronta per prima?



Materiale: [biglietti con cognomi](#) (pdf, ev. stampare su un foglio formato A3 e ritagliare), musica.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP