

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Ballo dei palloncini

Questo riscaldamento ludico con palloncini permette di risvegliare l'attenzione dei partecipanti che imparano a conoscersi per nome.

I partecipanti scrivono il nome sul loro palloncino. Tutti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. I palloncini non devono mai cadere per terra. Il monitore assegna diversi compiti:

- Toccare il palloncino solo con braccia, gomiti, piedi, ginocchia oppure testa.
- Ogni volta che i partecipanti si incontrano, si scambiano i palloncini.
- Tutto il gruppo lancia i palloncini contemporaneamente verso l'alto.
- Ogni partecipante prende un palloncino, legge il nome e ne cerca il proprietario.



Materiale: pennarelli indelebili, un palloncino gonfiabile per partecipante, ev. musica

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO