

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Gioco dei cerchi

I partecipanti fanno conoscenza mentre esercitano il senso dell'orientamento e la memoria. Il sistema circolatorio viene attivato a seconda della modalità di spostamento.

Distribuire un numero di cerchi corrispondente alla metà dei partecipanti. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. Quando la musica si ferma, i partecipanti entrano nei cerchi a coppie. Il monitore pone una domanda, per esempio: «Qual è il tuo segno zodiacale?».

I due rispondono alla domanda e poi lasciano il cerchio. Quando la musica si arresta nuovamente i partecipanti formano nuove coppie nei cerchi e il monitore pone una nuova domanda. A seconda della dimensione del gruppo, è possibile porre 3-5 domande diverse. In seguito, il monitore ripete una delle domande già fatte. I partecipanti ritrovano lo stesso compagno della prima volta. Qual era stata la risposta del compagno?



Materiale: musica con un ritmo adatto per camminare, cerchi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO