Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Alfabeto mobile

Questo gioco richiede molta concentrazione. I partecipanti esercitano la combinazione di segni con un movimento specifico.

I partecipanti si sparpagliano nella palestra davanti a un cartello che riporta l'alfabeto. Nella prima manche, si leggono e si esercitano le lettere minuscole con un movimento, per esempio «s» alzare il braccio sinistro, «d» alzare il braccio destro, «e» alzare entrambe le braccia.

Nella manche successiva, si recita tutto l'alfabeto e si svolgono i movimenti stabiliti, per esempio «A» alzare il braccio sinistro, «B» alzare il braccio destro, «C» alzare entrambe le braccia, ecc.

Variante

Più difficile

Oltre ad alzare un braccio, si alza anche la gamba opposta, ad esempio con il braccio destro, la gamba sinistra.

Materiale: schema con alfabeto mobile (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO