

# Giochi per persone anziane in forma – Ritorno alla calma: Domino

I partecipanti eseguono autonomamente esercizi per allungare e sciogliere i muscoli.

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che ricevono un numero di tessere da domino. Disporre la prima tessera. Ogni volta che si dispone un'altra tessera, si esegue l'esercizio che corrisponde al numero ottenuto. Per esempio: se si forma un sei, tutto il gruppo esegue l'esercizio sei.

Quale dei gruppi riesce a disporre tutte le tessere? Esempi di esercizi:

0 = raddrizzarsi dalla posizione inclinata in avanti

1 = stendere i quadricipiti

2 = stendere i muscoli ischiocrurali

3 = stendere i polpacci

4 = ispirare ed espirare 3 × in modo cosciente

5 = aprire 5 × la gabbia toracica

6 = stendere e stirarsi 5 ×

**Osservazione:** questo esercizio può anche essere svolto durante la messa in moto o la parte principale. Il documento «Esempi di esercizi» di seguito contiene delle proposte per queste due parti della lezione.



**Materiale:** pedine di domino, [esempi di esercizi](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO