

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Quanti piedi sono?

Questo gioco stimola la circolazione e richiede orientamento nello spazio, equilibrio e creatività. Inoltre permette di sviluppare lo spirito di gruppo.

Distribuire diversi cerchi o tappetini nella palestra. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. Il monitore ferma la musica e indica il numero di piedi che devono trovarsi in un cerchio oppure su un tappetino.

Ad esempio se il monitore indica tre piedi possono toccare il cerchio tre partecipanti con un piede ciascuno oppure due partecipanti (uno due piedi e l'altro uno). Occorre sempre distribuire tutti i partecipanti del gruppo.



Materiale: musica adatta per camminare, una quantità di cerchi o tappetini corrispondente al massimo al numero di partecipanti

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO