

# Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Corsa del memory

I partecipanti allenano la resistenza con il metodo continuo integrando brevi pause per riprendere fiato in cui esercitano la memoria.

Formare gruppi di quattro e disporre un gruppo per ogni angolo della palestra. Al centro disporre delle carte da memory (girate verso il basso) su un cassone. Tutti i gruppi iniziano a correre.

Dopo essere tornati al loro posto si dirigono verso il centro e (come gruppo) girano due carte. Se le carte sono uguali possono girarne altre due, altrimenti rigirano le carte e fanno di nuovo un giro a corsa.

Quale gruppo riesce a trovare più carte uguali?



**Materiale:** demarcazioni per il percorso da eseguire correndo, carte da memory, un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO