

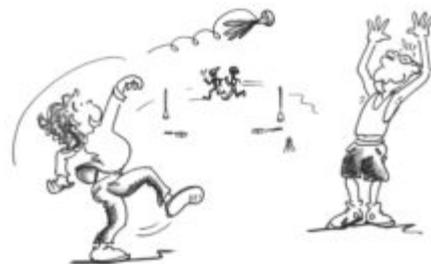
Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Percorso a sei tappe

I partecipanti preparano la resistenza con un allenamento a intervalli. Durante le pause svolgono compiti di coordinazione.

Prima di iniziare, si definisce un percorso da eseguire correndo (o camminando). Al centro sono disposti diversi oggetti da lanciare. Quando la musica inizia, tutti i partecipanti corrono o camminano a coppie lungo il percorso. Si contano e si annotano i giri fatti.

Quando la musica si ferma, ogni coppia esegue un gioco di lancio e presa in una delle postazioni contando i passaggi. Se l'oggetto cade a terra, si ricomincia a contare

i passaggi. Alla fine si annota il numero di punti ottenuti e si continua il percorso. Quando tutte le coppie hanno giocato in tutte le postazioni e hanno percorso le distanze tra una postazione e l'altra si raccolgono i punti. Chi è riuscito a ottenere più punti?



Materiale: musica adatta per camminare, carta e penna, oggetti da lanciarsi: ad es: indiana, volano, footbag, palloncino gonfiabile, tennis con bicchierini da yogurt, tennis da famiglia

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO