

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Staffetta con carte

Questo gioco permette di allenare la resistenza e rafforza lo spirito di gruppo. I partecipanti imparano a riconoscere velocemente diversi simboli e a sviluppare strategie.

In ogni angolo della palestra vi è un gruppo. A ogni gruppo è assegnato un colore delle carte da gioco (ad esempio cuori). Nel centro della palestra disporre un cassone con un mazzo di carte rivolte verso il basso.

Il primo gruppo parte correndo e gira una carta. Se la carta corrisponde al simbolo scelto la riporta nell'angolo del gruppo. Se la carta ha il simbolo di un altro gruppo, bisogna riportarla sul cassone. Quale gruppo riesce per primo a riportare tutte le carte e a ordinarle correttamente?



Materiale: un mazzo di carte, un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO