

Giochi per persone anziane in forma – Messa in moto: Costruire nuove case

I partecipanti allacciano contatti e si esercitano nelle reazioni e nell'orientamento nello spazio.

Formare gruppi di tre. Due partecipanti sono in piedi uno di fronte all'altro, formano una casa con le braccia alzate con i palmi uno contro l'altro. Il terzo partecipante è in piedi in mezzo (nella casa). I ruoli e i rispettivi segnali sono:

- Abitante (partecipante al centro)
- Parete destra (partecipante a destra dell'abitante)
- Parete sinistra (partecipante a sinistra dell'abitante)

Un partecipante che non fa parte di gruppi dà il segnale, per esempio «parete destra». Tutti i partecipanti che sono in questa posizione lasciano il loro posto e creano nuovi gruppi di due (anche colui che ha dato il segnale partecipa alla ricerca di un gruppo). La persona che resta senza compagno dà un nuovo segnale. Il quarto segnale è «costruire nuove case», ovvero tutti devono lasciare la casa e formare nuovi gruppi di tre.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO