

Giochi per persone anziane in forma – Parte principale: Autista

Questo gioco permette di allenare la resistenza e di imparare a orientarsi meglio nello spazio.

I partecipanti camminano o corrono nello spazio. Il monitor indica con quale «marcia» ci si deve spostare. I partecipanti adattano la velocità in funzione della marcia (prima, seconda o terza). Più la marcia è alta, più la velocità aumenta. Quando il monitor indica «retromarcia», i partecipanti camminano all'indietro..



Varianti

- Invece di cambiare la velocità, con il cambio di marcia i partecipanti cambiano il modo di spostarsi. Per esempio in prima camminano, in seconda avanzano a piccoli passi.
- Distribuire dei paletti nella palestra. I partecipanti girano a destra o a sinistra quando incontrano un paletto.

Più difficile

- Distribuire due demarcazioni di colori diversi. Al colore rosso si gira a destra, al blu a sinistra.

Materiale: per le varianti paletti oppure un altro oggetto per la demarcazione (anelli di gomma, coni, [balance disc dell'upi](#)) in diversi colori

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO