

Giochi per over 60: Consigli metodologici

Per risvegliare la voglia di giocare e raggiungere gli obiettivi prefissati, occorre preparare e svolgere i giochi al meglio. Questa panoramica contiene i consigli più importanti per integrare i giochi in varie parti di una lezione, rendendoli sicuri e variati per gruppi di adulti over 60.



Pianificazione: il gioco è adatto a una determinata parte della lezione, alle capacità dei partecipanti e al gruppo. La durata è pianificata in modo realistico e il materiale adatto è disponibile.

Regole di gioco: prevedere regole chiare e semplici e ridurle all'essenziale. Nel caso di giochi complessi, si raccomanda prima di sperimentare un gioco a titolo di esempio per poi spiegare le regole e lo svolgimento. Applicare le regole in modo coerente, se necessario interrompere il gioco.

Visione d'insieme: il monitore deve poter avere una visione d'insieme ottimale del gioco. Nella maggior parte dei casi, meglio posizionarsi fuori dal campo da gioco. Osservare continuamente lo svolgimento del gioco e soprattutto i partecipanti.

Varianti: per adeguare il gioco al gruppo, ricominciare con condizioni diverse, rendere il gioco più semplice o più difficile, è possibile lavorare in diverse direzioni (vedi opuscolo esa «Variazione come concetto della formazione»):

- Spazio: modificare le dimensioni dello spazio riservato al gioco/la distanza da percorrere, il percorso, le forme di organizzazione o le dimensioni del campo da gioco.
- Forme sociali: giocare in un grande gruppo, da soli, a coppie o in piccoli gruppi.

- Posizione del corpo: a seconda della forma fisica, delle capacità o del livello dei partecipanti è possibile giocare in piedi o da seduti.
- Materiale: utilizzare attrezzi di gioco di dimensioni, consistenze e pesi diversi.
- Intensità: dosare la velocità e l'intensità della forza.
- Direzione del movimento: variare tramite movimenti in avanti, indietro, di lato o a slalom.
- Musica: per variare usare brani e stili musicali diversi. Per camminare utilizzare musica di circa 110-125 BpM (→ battiti per minuto).

Introduzione dei giochi

La seguente raccolta di giochi è suddivisa in due gruppi:

- Per persone anziane in forma che giocano in piedi.
- Per partecipanti più anziani con limitazioni di movimento importanti e partecipanti molto anziani che giocano da seduti.

All'interno di questi gruppi si opera un'ulteriore suddivisione in funzione soprattutto della parte della lezione in cui è integrato il gioco.

- **Messa in moto:** si tratta di giochi brevi e semplici che permettono di dare inizio alla lezione e servono come riscaldamento. I partecipanti hanno la possibilità di far parte di un gruppo e così si creano contatti che favoriscono la rete sociale. Se la composizione dei gruppi è nuova, questa parte della lezione serve anche per conoscersi. I giochi stimolano gentilmente la circolazione.
- **Parte principale:** utilizzare questi giochi per l'allenamento della coordinazione, della memoria e della resistenza. I giochi della parte principale possono essere un po' più lunghi, impegnativi e complessi.
- **Ritorno alla calma:** i giochi della fase di rigenerazione sono brevi e tranquilli e servono a risvegliare di nuovo lo spirito di gruppo.

Osservazione: i giochi della parti dedicate alla messa in moto e al ritorno alla calma possono essere integrati anche nella parte principale per alleggerire.

Organizzazione

La maggior parte dei giochi richiedono un'organizzazione chiara. La raccolta di giochi prevede le seguenti formazioni per i partecipanti:

- Gruppo distribuito nella palestra/sala: i partecipanti sono distribuiti liberamente nello spazio.
- Cerchio verso l'interno: i partecipanti formano un cerchio e guardano verso il centro.
- Cerchio di lato: i partecipanti formano un cerchio e, a seconda delle indicazioni del monitore, girano un fianco (destra o sinistra) verso il centro.
- Riga/colonna: un determinato numero di partecipanti si dispone uno dietro l'altro.
- Linea: un determinato numero di partecipanti si dispone su una linea spalla contro spalla.
- Corridoio: formare due linee, i partecipanti sono uno di fronte all'altro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO