

## 01 | 2017

### Tema del mese – Sommario

Consigli metodologici	2
Aspetti legati alla sicurezza	4
Giochi per persone anziane in forma	
• Messa in moto	5
• Parte principale	10
• Ritorno alla calma	16
Giochi sulla sedia per persone più anziane	
• Messa in moto	18
• Parte principale	21
• Ritorno alla calma	23
Informazioni	24

### Categorie

- Età: over 60
- Livello: principianti, avanzati ed esperti
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

## Giochi per over 60



**I giochi per gli adulti di 60 anni e oltre devono soprattutto essere divertenti. I partecipanti sono incoraggiati a muoversi e a pensare: così restano motivati a lungo. Il gioco favorisce l'esperienza di gruppo e lo spirito di squadra. Il presente tema del mese contiene piccoli giochi previsti per diverse parti di una lezione oppure per un allenamento.**

Durante una lezione qual è il momento in cui si ride di più? Quando si discute e sviluppano strategie? Quando ci si concentra sui punti forti dei partecipanti? La risposta a tutte queste domande è una sola: mentre si gioca! Tutti noi abbiamo un'indole ludica, a cui possiamo attingere per motivarci a fare movimento e per pensare.

I giochi e le piccole forme di gioco necessitano di condizioni semplici per quanto concerne le abilità, lo spazio e il tempo. Occorre poco materiale e le regole sono facili da assimilare. Si tratta in primo luogo di stare insieme in modo ludico per muoversi con piacere e gioia. La competizione, invece, è meno importante.

### Pianificazione dettagliata

Gli incontri e le esperienze comuni stimolano le strutture sociali di un gruppo. È possibile allenare le competenze di coordinazione e la resistenza in modo divertente. Siccome tra gli over 60 vi possono essere differenze anche notevoli a livello di prestazioni, è necessario pianificare i giochi con molta attenzione.

I partecipanti non devono essere messi in situazioni rischiose né dal punto di vista della salute né da quello psicologico. Occorre tenere in considerazione il processo di invecchiamento e le limitazioni che esso comporta. Il monitore varia e adatta gli obiettivi del gioco in funzione delle capacità dei partecipanti.

### Per partecipanti più e meno in forma

Il presente tema del mese contiene giochi e idee concepiti per diverse parti di una lezione o di un allenamento per adulti over 60 nonché per persone più anziane con limitazioni nei movimenti. Per questa categoria di età, le forme di gioco e gli esercizi vanno realizzati su una sedia.

Tramite piccole modifiche metodologiche, i giochi da seduti possono però anche essere adeguati ed essere svolti in piedi da persone con una buona mobilità. Grazie alla presente raccolta, i monitori di gruppi di sport per adulti hanno a disposizione numerosi strumenti per preparare un allenamento variato e completo.

# 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 parte 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.

# Aspetti legati alla sicurezza

**Durante il gioco, il rischio di infortunio è leggermente più elevato nonostante un'attenta pianificazione e uno svolgimento cauto. Nel caso di partecipanti oltre i 60 anni, si può partire dal presupposto che la responsabilità individuale e il rispetto altrui siano elementi consolidati.**

- Evitare giochi che comportano frenate brusche, cambiamenti di direzione improvvisi o l'impiego di forza veloce oppure che contengono elementi ad alto rischio di caduta.
- Il campo da gioco non presenta pericoli. Riporre gli oggetti e gli attrezzi. Le demarcazioni sono ben visibili e, se possibile, non sono sdrucchiolevoli oppure sono fissate bene alla parete.
- Il materiale di gioco non è pericoloso ed è stato verificato dal punto di vista della qualità (usura), vedi riquadro.
- Prevedere abbastanza tempo per le spiegazioni, le domande e lo svolgimento. Evitare la frenesia e non lavorare mai sotto pressione!
- Comunicare chiaramente e applicare le regole del gioco e i limiti di velocità.
- Tenere in considerazione le capacità di prestazione dei partecipanti, evitare il sovraccarico e non risvegliare false ambizioni.
- Se necessario, il monitore «frena» i partecipanti che manifestano troppa foga nel gioco oppure quelli che tendono a sopravvalutarsi.
- I partecipanti con importanti limitazioni motorie e con una percezione sensoriale ridotta sono particolarmente a rischio. Pertanto, occorre tenerli sotto osservazione ed eventualmente sostenerli. I partecipanti più deboli giocano da seduti.
- Il monitore mantiene sempre la visione d'insieme trovando la migliore posizione nella palestra.

## **Demarcazioni del campo da gioco e attrezzi adeguati all'età dei partecipanti**

Per tener conto della diminuzione delle percezioni sensoriali dovuta all'età e alla capacità di reazione ridotta, è molto importante usare materiali ben visibili.

### **Demarcazione del campo da gioco:**

- Usare nastri da cantiere rossi e bianchi. In alternativa, usare una corda con appesi fogli di giornale oppure nastri da ginnastica.
- Usare paletti, coni, [balance disc dell'upi](#), anelli di gomma.

### **Attrezzi:**

- Usare palline di gommapiuma, palle da gioco morbide di diverse dimensioni, footbag (possono essere ordinati al sito [suva](#)).
- Se la velocità deve essere ridotta, usare palloni da spiaggia e palloncini gonfiabili.
- Usare frisbee morbidi fatti in gommapiuma, stoffa oppure ricamati.
- Indiacca.
- Set di tennis (famiglia), volani, racchette fatte con attaccapanni (v. [istruzioni](#), pdf).
- Oggetti di uso quotidiano: mollette, stracci, tappetini, sottobicchieri di cartone, calze in nylon annodate, legnetti, ecc.
- Carte da gioco: briscola, UNO, memory, puzzle.

# Giochi per persone anziane in forma

## Messa in moto

### Gioco dell'atomo

**La circolazione viene stimolata dolcemente, i partecipanti iniziano a conoscersi e si orientano nello spazio.**

I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con un sottofondo musicale. Il monitor ferma la musica e indica dei criteri secondo i quali i partecipanti si devono raggruppare al più presto: ad es. colore dei capelli, colore delle calze o della maglia, mese di nascita, ultima cifra dell'anno di nascita, colore degli occhi, bevanda preferita, sport preferito, animale domestico, ecc.

**Materiale:** musica con ritmo ideale per camminare



### Line up

**L'attenzione dei partecipanti viene risvegliata attraverso dei compiti inaspettati e focalizzata sulla formazione di gruppi. Sono richieste creatività e comunicazione non verbale.**

Prima di iniziare il gioco, definire una linea su cui si dispongono i partecipanti secondo i criteri fissati dal monitor. A sinistra si trova il numero più basso seguito dagli altri in ordine crescente. Il numero più alto si trova all'estremità destra.

I partecipanti si muovono liberamente oppure sono sparpagliati nello spazio. Il monitor indica un criterio e i partecipanti si dispongono sulla linea senza parlare tra di loro. Esempi: mese di nascita, giorno di nascita, statura, numero di casa, numero di scarpe, numero di finestre della casa, ecc.

#### Varianti

- All'inizio, tutti i partecipanti sono in piedi in un cerchio e si spostano, se necessario, per il compito seguente all'interno del cerchio cambiando solo posizione.

#### Più difficile

- Tutti i partecipanti sono in piedi su una panchina e si dispongono in ordine crescente senza allontanarsi dalla panchina.

**Materiale:** per la variante con cerchio, un cerchio per persona. Per la variante più difficile una panchina per circa otto partecipanti



### Gioco dei cerchi

**I partecipanti fanno conoscenza mentre esercitano il senso dell'orientamento e la memoria. Il sistema circolatorio viene attivato a seconda della modalità di spostamento.**

Distribuire un numero di cerchi corrispondente alla metà dei partecipanti. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. Quando la musica si ferma, i partecipanti entrano nei cerchi a coppie. Il monitor pone una domanda, per esempio: «Qual è il tuo segno zodiacale?». I due rispondono alla domanda e poi lasciano il cerchio.

Quando la musica si arresta nuovamente i partecipanti formano nuove coppie nei cerchi e il monitor pone una nuova domanda. A seconda della dimensione del gruppo, è possibile porre 3-5 domande diverse.

In seguito, il monitor ripete una delle domande già fatte. I partecipanti ritrovano lo stesso compagno della prima volta. Qual era stata la risposta del compagno?

**Materiale:** musica con un ritmo adatto per camminare, cerchi



## 1, 2, 3 come ti chiami?

**I partecipanti imparano a conoscersi per nome e si muovono attivamente. Questo gioco comporta inoltre molta concentrazione.**

I partecipanti sono riuniti in cerchio e sono numerati da 1 a 4. Al secondo giro, i numeri 4 vengono sostituiti dai rispettivi nomi (1, 2, 3, nome). Al giro seguente i numeri 3 battono il piede a terra (1, 2, battere il piede, nome). Poi i numeri 2 battono le mani (1, applaudire, battere il piede, nome) ed infine i numeri uno flettono le ginocchia (flessione, applaudire, battere il piede, nome).

### Osservazioni

- Per questo gioco, il numero di partecipanti deve essere dispari: così a ogni giro il compito cambia.
- Il gioco può essere eseguito anche da seduti in un cerchio di sedie. Invece di flettere le ginocchia i partecipanti possono ad esempio alzare le braccia o alzarsi dalla sedia.



## Treccia

**I partecipanti allenano la capacità di immaginazione e attivano il sistema circolatorio.**

I partecipanti si dispongono su una linea in gruppi da tre. Il gruppo avanza camminando come se stesse facendo una treccia. La persona che si trova a destra supera quella che si trova alla sua sinistra e si porta nel centro. In seguito, la persona che è a sinistra supera quella che si trova alla sua destra e si porta nel centro. Il partecipante di destra supera di nuovo, ecc.

### Più difficile

- La persona che cambia posizione nomina per esempio un animale, un fiore o un fiume, a seconda delle indicazioni del monitore.



## Gallina cieca

**I partecipanti imparano a percepire le posizioni e a dare indicazioni verbali esatte. Inoltre, si esercitano a ricevere istruzioni verbali, a sviluppare l'idea di una posizione e ad applicarla.**

Formare gruppi di tre. Ogni partecipante del gruppo ottiene un ruolo: persona che parla, modello e gallina cieca. La gallina cieca chiude gli occhi. Il modello assume una posizione che sceglie da solo. Chi parla istruisce la gallina verbalmente, ovvero senza toccarla, affinché assuma la stessa posizione del modello. La gallina cieca non può fare domande. Quando chi parla è soddisfatto del risultato, tutti osservano quanto ottenuto e si scambiano i ruoli.

### Variante

- Due partecipanti (modello e chi parla) si posizionano al centro del cerchio. Tutte le persone che fanno parte del cerchio sono galline cieche. Quale gallina assomiglia di più al modello dopo le indicazioni?

**Materiale:** un nastro per gli occhi o simile per ogni gruppo



## Quanti piedi sono?

**Questo gioco stimola la circolazione e richiede orientamento nello spazio, equilibrio e creatività. Inoltre permette di sviluppare lo spirito di gruppo.**

Distribuire diversi cerchi o tappetini nella palestra. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. Il monitore ferma la musica e indica il numero di piedi che devono trovarsi in un cerchio oppure su un tappetino. Ad esempio se il monitore indica tre piedi possono toccare il cerchio tre partecipanti con un piede ciascuno oppure due partecipanti (uno due piedi e l'altro uno). Occorre sempre distribuire tutti i partecipanti del gruppo.

**Materiale:** musica adatta per camminare, una quantità di cerchi o tappetini corrispondente al massimo al numero di partecipanti



## Alfabeto mobile

**Questo gioco richiede molta concentrazione. I partecipanti esercitano la combinazione di segni con un movimento specifico.**

I partecipanti si sparpagliano nella palestra davanti a un cartello che riporta l'alfabeto. Nella prima manche, si leggono e si esercitano le lettere minuscole con un movimento, per esempio «s» alzare il braccio sinistro, «d» alzare il braccio destro, «e» alzare entrambe le braccia.

Nella manche successiva, si recita tutto l'alfabeto e si svolgono i movimenti stabiliti, per esempio «A» alzare il braccio sinistro, «B» alzare il braccio destro, «C» alzare entrambe le braccia, ecc.

### Più difficile

- Oltre ad alzare un braccio, si alza anche la gamba opposta, ad esempio con il braccio destro, la gamba sinistra.

**Materiale:** [schema con alfabeto mobile](#) (pdf)



## Acchiappa il bastone/il foulard

**Questo gioco permette di allenare la concentrazione e la velocità di reazione.**

I partecipanti sono disposti in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. In una mano tengono un bastone di legno lungo appoggiato per terra. Il monitore dà il segnale «uno, due, tre». Al «tre» tutti lasciano il loro bastone si muovono di una posizione verso destra e afferrano il bastone del vicino.

### Varianti

- Invece del bastone, lanciare in aria e acchiappare un foulard.
- Il foulard è lanciato verso destra. I partecipanti acchiappano il foulard che arriva da sinistra.

### Più difficile

- Il monitore dà il segnale «uno, due, destra/sinistra». I partecipanti si spostano verso la direzione indicata.
- Non acchiappare il bastone vicino ma quello seguente («saltare» un bastone).

**Materiale:** un bastone o un foulard per partecipante



## Sole

**I partecipanti si riscaldano camminando nello spazio e si abituanano a percepire la loro posizione rispetto a un punto fisso.**

Il «sole» (un partecipante) si trova al centro di un quadrato. Gli altri sono sparpagliati nello spazio e memorizzano la loro posizione rispetto al sole. Tutti si spostano liberamente con sottofondo musicale, il sole resta all'interno del quadrato. Quando il monitor ferma la musica, ogni partecipante si porta al più presto nella stessa posizione rispetto al sole. Per esempio, guardando verso la schiena del sole, il viso, il lato destro del sole, ecc.

### Più difficile

- Il sole si muove liberamente in tutto lo spazio disponibile.

**Materiale:** musica, materiale per demarcare il quadrato



## Cifre in movimento

**Questo esercizio permette di stimolare la capacità di memorizzazione dei movimenti e la capacità di immaginazione per le cifre. Inoltre si riscalda tutto il corpo.**

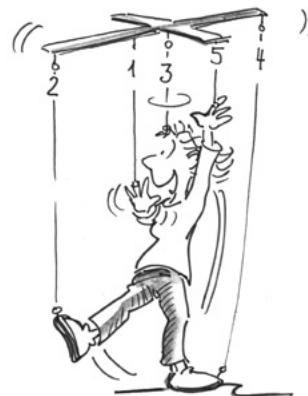
Assegnare un movimento ai numeri da uno a cinque:

- 1 = tendere in avanti e riportare verso il basso il braccio destro.
- 2 = alzare e abbassare la gamba destra.
- 3 = girare la testa a destra e a sinistra.
- 4 = spostare la gamba sinistra di lato e riportarla al centro.
- 5 = tendere il braccio sinistro verso il soffitto e riportarlo verso il basso.

Il monitor indica una cifra e i partecipanti svolgono il movimento finché cambia numero.

### Più difficile

- Indicare composizioni di cifre, per esempio 42, 124, 2351 ed eseguire una combinazione dei singoli movimenti.



## 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.





## Ballo dei palloncini

**Questo riscaldamento ludico con palloncini permette di risvegliare l'attenzione dei partecipanti che imparano a conoscersi per nome.**

I partecipanti scrivono il nome sul loro palloncino. Tutti si muovono liberamente nello spazio con sottofondo musicale. I palloncini non devono mai cadere per terra.

Il monitore assegna diversi compiti:

- Toccare il palloncino solo con braccia, gomiti, piedi, ginocchia oppure testa.
- Ogni volta che i partecipanti si incontrano, si scambiano i palloncini.
- Tutto il gruppo lancia i palloncini contemporaneamente verso l'alto.
- Ogni partecipante prende un palloncino, legge il nome e ne cerca il proprietario.

**Materiale:** pennarelli indelebili, un palloncino gonfiabile per partecipante, ev. musica



## Il gioco dei magneti

**Questo gioco permette di esercitare la percezione dei compagni, la loro posizione nello spazio e la capacità di imitare movimenti diversi.**

Tutti si spostano liberamente nello spazio. Il monitore ferma la musica e indica un nome. La persona chiamata diventa il «magnete» e alza le mani.

Tutto il gruppo si avvicina il più possibile a questa persona toccando una parte del corpo («magnete»), per esempio un braccio, la spalla o una mano.

### Varianti

- Il «magnete» dimostra un movimento e tutti lo devono imitare il più velocemente possibile.
- Tutti circondano il «magnete» finché non riparte la musica.

**Materiale:** musica con un ritmo adatto per camminare



## Parte principale

### Vieni con me, allontanati!

**Questo gioco permette di camminare più velocemente, di esercitare la velocità di reazione e il senso dell'orientamento.**

Tutti i partecipanti, a parte A, si dispongono in un cerchio guardando verso l'interno. Il partecipante A circola fuori dal cerchio. Se A tocca la spalla di un partecipante e dice: «vieni con me», entrambi camminano nella stessa direzione finché sono di nuovo nel punto di partenza. Se A dice «allontanati», il partecipante cammina nell'altra direzione. Chi dei due arriva per ultimo al varco aperto diventa A e continua il gioco toccando il prossimo partecipante sulla spalla.

#### Varianti

- Il cerchio è doppio (sempre una persona davanti all'altra).
  - Se A si ferma davanti a una coppia, è il partecipante che si trova dietro ad assumere il ruolo di A.
  - Se A si ferma dietro a una coppia, è il partecipante che si trova davanti ad assumere il ruolo di A.

#### Più difficile

- Diversi partecipanti assumono il ruolo di A contemporaneamente.



### Passaggi

**Un gioco che richiede molta concentrazione. I partecipanti allenano inoltre la reattività e la differenziazione e si familiarizzano con la palla.**

I partecipanti si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Il monitore lancia la palla ad es. a Paolo e dice il nome di un altro partecipante (ad es. Luca). In seguito Paolo lancia la palla a Luca e dice un altro nome (ad es. Lina). Luca lancia la palla a Lina e dice un altro nome (Erica), e via dicendo.

**Osservazione:** è possibile giocare anche da seduti.

**Material:** una palla morbida



### 2 in avanti, 1 indietro

**Questo gioco richiede soprattutto concentrazione, senso dell'orientamento e una certa familiarità con la palla.**

I partecipanti sono in piedi in cerchio e si passano la palla come segue:

- 1 passa la palla al vicino saltando il compagno accanto (la passa al partecipante 3)
- 3 ritorna la palla al vicino (partecipante 2)
- 2 lancia la palla a 4
- che la ritorna a 3.

Si continua così lanciando in avanti di due e indietro di uno.

#### Più difficile

- In aggiunta, far girare una seconda palla saltando sempre una persona.

**Materiale:** palle soffici



## Lanciare le palle seguendo la fila

**Questo gioco richiede concentrazione e permette ai partecipanti di orientarsi nello spazio e di riconoscere i diversi lanci di palla.**

I partecipanti si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Il monitore lancia la palla a una persona che poi la lancia a qualcun altro e incrocia le mani dietro la schiena. Quando tutti hanno le mani intrecciate dietro la schiena e la palla è di nuovo al punto di partenza (dal monitore), i partecipanti cambiano la posizione nel cerchio. Lanciare la palla seguendo di nuovo lo stesso ordine.

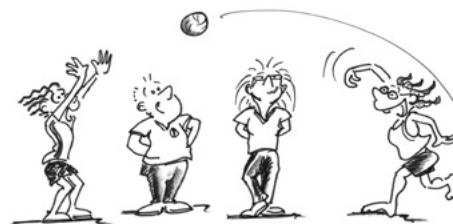
### Varianti

- Il partecipante che lancia cammina verso il punto in cui ha tirato la palla (lanciare, ricevere, camminare).

### Più difficile

- Usare diverse palle e con lanci diversi, per esempio con rimbalzo a terra, rotolate, ecc.
- I partecipanti si muovono liberamente nello spazio, l'ordine di lancio resta uguale.
- Giocare nel senso inverso.

**Materiale:** palloni diversi



## Sentiero di palude

**Questo gioco permette di esercitare il senso dell'equilibrio.**

Formare diversi gruppi. Ogni gruppo forma una colonna dietro una linea di partenza e riceve un numero di balance disc dell'upi, anelli di gomma oppure sottobicchieri da birra. Al segnale di avvio, la prima persona del gruppo dispone un oggetto per terra, vi sale sopra, si gira e si dirige verso l'estremità del suo gruppo.

Ogni partecipante continua il cammino disponendo un oggetto in più per terra. Quale gruppo traccia per primo il sentiero fino alla linea di traguardo?

**Materiale:** attrezzi antidrucciolo come i [balance disc dell'upi](#), anelli di gomma, sottobicchieri da birra



## Macedonia

**Ideale per allenare la velocità di reazione, il senso di orientamento nello spazio e la memoria. Questo gioco permette inoltre di migliorare la resistenza.**

Quattro balance disc dell'upi di colori diversi oppure anelli di gomma sono distribuiti nello spazio. A ogni colore si assegna il nome di un frutto: rosso → fragola, blu → uva, giallo → ananas, verde → kiwi.

Tutti i partecipanti a parte uno si dispongono su un balance disc dell'upi. La persona rimasta senza supporto nomina un frutto, per esempio: uva. Tutti i partecipanti che si trovano su un disco blu devono trovarsi un nuovo posto, anche la persona che ha nominato il frutto. Chi è rimasto senza posto indica il prossimo frutto. Al segnale «macedonia», tutti cambiano posto.

**Materiale:** [balance disc dell'upi](#) oppure anelli di gomma in quattro colori diversi (un oggetto per partecipante)



## Slalom

**Questo metodo a intervalli ludico allena la resistenza e obbliga a prestare attenzione agli altri partecipanti.**

Formare diversi gruppi, che sono disposti a colonna e si spostano così nello spazio. La persona che chiude supera i componenti del proprio gruppo facendo uno slalom e poi si posiziona all'inizio. A questo punto tocca alla persona che si trova in fondo al gruppo a fare lo slalom. Quale gruppo completa per primo lo slalom con tutti i partecipanti?

### Variante

- La persona in fondo supera gli altri del gruppo passando all'esterno.



## Restare di sasso

**Un esercizio che permette di allenare la resistenza e la capacità di imitare le posizioni usando la memoria nelle diverse varianti.**

All'inizio del gioco e in funzione della dimensione del gruppo si definiscono da due a quattro cacciatori che portano un distintivo. I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. Chi è toccato da un cacciatore resta fermo come se fosse di pietra. Per liberare la statua di pietra, un compagno deve assumere esattamente la stessa posizione per qualche secondo. Durante questo periodo, i cacciatori non possono toccare né uno né l'altro. In seguito, entrambi sono liberi.

### Varianti

- La statua di pietra può essere liberata se risponde a una domanda posta da un compagno.
- Per liberare la statua, un compagno libero deve fare una breve sequenza insieme al prigioniero battendo le mani. Per esempio prima battere le mani sulle proprie ginocchia, poi incrociare le braccia e battere le mani sulle proprie spalle, battere insieme le mani davanti al petto e poi con quelle del compagno.



## 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: indiaca, volano, footbag, palloncino gonfiabile, tennis con bicchierini da yogurt, tennis da famiglia



## Corsa a dadi

**I partecipanti allenano la resistenza in modo ludico, effettuando pause di diversa durata tra una corsa e l'altra.**

Stabilire un percorso nella palestra da eseguire correndo. Due partecipanti lanciano ciascuno un dado. Quello che ha ottenuto il numero inferiore corre la differenza tra il suo numero e il numero più alto. La persona che ha ottenuto il numero superiore, sfida al lancio di dado il prossimo partecipante. Cercare di lanciare i dadi e correre abbastanza velocemente.

**Osservazione:** se i partecipanti sono molti, è possibile formare gruppi.

**Materiale:** demarcazioni per la distanza da correre, diversi dadi



## Mikado

**Questo gioco prevede un allenamento della resistenza interrotto per eseguire compiti di motricità fine.**

I partecipanti si dispongono a gruppi su una linea di partenza. Davanti a ogni gruppo si trova un cerchio con delle cannucce (cinque per persona) disposte come nel gioco Mikado. Alla linea di arrivo, vi è un altro cerchio per ogni gruppo.

I membri del gruppo cercano di sfilare una cannuccia alla volta senza muovere le altre e la portano nel cerchio sulla linea di arrivo. Quale gruppo riesce per primo a portare tutte le cannucce nel cerchio?

**Materiale:** per partecipante cinque cannucce, due cerchi per ogni gruppo



## Labirinto con numeri

**I partecipanti allenano la resistenza in modo ludico. È richiesto un buono spirito di squadra e il riconoscimento veloce di diversi segni.**

I partecipanti sono in piedi incolonnati in gruppi su una linea di partenza. Il primo di ogni gruppo ha una palla. Alla linea di arrivo, ad attendere ogni gruppo c'è un foglio con un labirinto contenente dei numeri.

Il primo partecipante corre facendo rimbalzare la palla fino al labirinto e poi fa una croce sopra il numero uno. Ritorna al gruppo e passa la palla al prossimo partecipante che fa lo stesso con il numero due.

Quale dei gruppi segna per primo tutti i numeri del labirinto?

**Materiale:** una palla per gruppo, una penna e un [labirinto con numeri](#) (pdf)



## Corsa dell'alfabeto

**I partecipanti combinano l'allenamento della resistenza nel metodo continuo integrando un piccolo esercizio di riflessione.**

Distribuire nella palestra bottiglie in PET oppure sottobicchieri da birra con tutte le lettere dell'alfabeto. Ogni partecipante si posiziona accanto a una lettera. Da quel punto, inizia a correre lentamente percorrendo tutto l'alfabeto. Chi riesce a tornare per primo alla lettera di partenza?

### Variante

- I partecipanti sono in piedi accanto alla prima lettera del loro nome. Percorrono il tragitto che li porta a formare il loro nome, il loro indirizzo completo, i nomi di tutti i membri della famiglia oppure dei loro amici.

**Materiale:** bottiglie in PET oppure sottobicchieri da birra con tutte le lettere dell'alfabeto



## Corsa del memory

**I partecipanti allenano la resistenza con il metodo continuo integrando brevi pause per riprendere fiato in cui esercitano la memoria.**

Formare gruppi di quattro e disporre un gruppo per ogni angolo della palestra. Al centro disporre delle carte da memory (girate verso il basso) su un cassone.

Tutti i gruppi iniziano a correre. Dopo essere tornati al loro posto si dirigono verso il centro e (come gruppo) girano due carte. Se le carte sono uguali possono girarne altre due, altrimenti rigirano le carte e fanno di nuovo un giro a corsa. Quale gruppo riesce a trovare più carte uguali?

**Materiale:** demarcazioni per il percorso da eseguire correndo, carte da memory, un cassone



## Ristorante cinese

**Questo gioco si concentra sull'allenamento dell'abilità ma permette di allenare anche la velocità di camminata.**

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che si incolonnano dietro una linea di partenza. Davanti a ogni gruppo vi è un cerchio con un sacchetto di riso. Sulla linea di arrivo è disposto un cerchio vuoto.

Il primo di ogni gruppo riceve due bastoni da ginnastica. Al segnale del monitore, il primo partecipante trasporta il sacchetto di riso con i due bastoni fino al cerchio vuoto. Poi ritorna e passa i bastoni al secondo partecipante e si incolonna alla fine del suo gruppo. Il secondo partecipante va a prendere il sacchetto di riso e lo riporta alla linea di partenza usando i bastoni. Si continua così trasportando il sacchetto di riso da un lato all'altro.

Quale gruppo riesce per primo a tornare nella formazione iniziale?

### Varianti

- Disporre diversi sacchetti di riso nel cerchio sulla linea di partenza. I partecipanti li portano uno dopo l'altro nel cerchio della linea di arrivo e poi di nuovo in quello di partenza.

### Più difficile

- Trasportare footbag.

**Materiale:** due cerchi per ogni gruppo, due bastoni da ginnastica per ogni gruppo, diversi sacchetti di riso oppure footbag



## Famiglia Rossi, Russo, Rosi

**I partecipanti allenano la resistenza e la velocità di reazione. Il gioco prevede pause per riprendere fiato in cui si formano dei gruppi.**

All'inizio del gioco, tutti i partecipanti ricevono un biglietto piegato con un cognome. Tutti camminano o corrono a ritmo di musica nella palestra. Mentre si spostano, i partecipanti si scambiano continuamente i biglietti. Quando la musica si ferma, i partecipanti si raggruppano nella famiglia corretta secondo il cognome del biglietto e si dispongono per età. Quale famiglia è pronta per prima?

**Materiale:** [biglietti con cognomi](#) (pdf, ev. stampare su un foglio formato A3 e ritagliare), musica



## 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



## 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



## Ritorno alla calma

### Passeggiata tra i cerchi

**Durante questo gioco, i partecipanti esercitano destrezza, mobilità ed equilibrio in gruppo.**

I partecipanti sono disposti in un cerchio e si tengono per mano. In funzione della dimensione del gruppo, da due a quattro cerchi sono inseriti nel cerchio fra i partecipanti che si tengono per mano. I cerchi circolano da una persona all'altra per compiere un giro completo. Non lasciare mai andare le mani dei compagni.

**Materiale:** da due a quattro cerchi



### Contatti umani

**I partecipanti imparano a conoscersi attraverso il contatto fisico, allenano la destrezza, l'equilibrio e la velocità di reazione.**

A coppie: uno di fronte all'altro. Un solo partecipante dà indicazioni come: «ginocchio sull'anca, gomito sul dito, schiena contro schiena, ecc.». Le coppie eseguono i movimenti indicati: ad esempio A porta il proprio ginocchio verso l'anca di B.

Al segnale «uomo a uomo», le coppie si sciolgono e se ne creano di nuove, anche la persona che ha dato le indicazioni si cerca un compagno. Chi non trova un partner dà le prossime indicazioni.



### Bocce

**Questo gioco permette di migliorare la mira e di allenare la precisione di tiro.**

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che si dispongono su una linea di partenza. Ognuno riceve due palline per giocare o footbag. Un membro del gruppo lancia un sacchetto di sabbia che diventerà il bersaglio per gli altri. Tutti i partecipanti lanciano le loro palline cercando di avvicinarsi il più possibile al sacchetto di sabbia. Chi si avvicina di più con il tiro lancia il sacchetto di sabbia in occasione della manche successiva. Il vincitore di ogni manche ottiene due punti, chi riesce a racimolare il maggior numero di punti?

**Materiale:** per ogni gruppo un sacchetto di sabbia, per ogni partecipante due palline per giocare oppure footbag





## Imitare una forma

**Questo gioco permette di allenare la capacità di immaginazione.**

Al centro della palestra disporre delle carte da gioco con diverse forme rivolte verso il basso. I partecipanti sono distribuiti nello spazio in gruppi da tre o da quattro (incolonnati). Il primo del gruppo gira una carta e camminando insieme a tutto il gruppo «disegna» la forma corrispondente. Se il resto del gruppo indovina la forma, spetta al partecipante successivo girare una carta. Quale dei gruppi riesce a indovinare più forme?

**Materiale:** [carte da gioco con forme](#) (pdf, ev. in formato A3)



## Domino

**I partecipanti eseguono autonomamente esercizi per allungare e sciogliere i muscoli.**

I partecipanti sono suddivisi in gruppi che ricevono un numero di tessere da domino. Disporre la prima tessera. Ogni volta che si dispone un'altra tessera, si esegue l'esercizio che corrisponde al numero ottenuto. Per esempio: se si forma un sei, tutto il gruppo esegue l'esercizio sei.

Quale dei gruppi riesce a disporre tutte le tessere?

Esempi di esercizi:

0 = raddrizzarsi dalla posizione inclinata in avanti

1 = stendere i quadricipiti

2 = stendere i muscoli ischiocrurali

3 = stendere i polpacci

4 = ispirare ed espirare 3 x in modo cosciente

5 = aprire 5 x la gabbia toracica

6 = stendere e stirarsi 5 x

**Osservazione:** questo esercizio può anche essere svolto durante la messa in moto o la parte principale. Il documento «Esempi di esercizi» di seguito contiene delle proposte per queste due parti della lezione.

**Materiale:** pedine di domino, [esempi di esercizi](#) (pdf)



# Giochi sulla sedia per persone più anziane

## Messa in moto

### Onda di applausi

**Questo gioco permette di allenare la concentrazione: i partecipanti restano attenti e cercano di trovare un buon ritmo come gruppo seguendo una sequenza.**

Tutti sono seduti in cerchio e collocano la mano sinistra sulla coscia destra del vicino. La mano destra è posata sulla coscia sinistra del vicino a destra.

Il monitore inizia a battere la sua mano sinistra sulla coscia destra del vicino alla sua sinistra. In seguito la persona seduta a sinistra del monitore, batte la mano destra sulla coscia sinistra del monitore. I battiti si propagano da gamba a gamba, mantenendo possibilmente un ritmo regolare.

#### Più difficile

- Battere la mano una volta: continuare nella stessa direzione; battere due volte: cambiare direzione.



### Pollici uguali

**Questo gioco permette di allenare la concentrazione, la differenziazione e il senso del ritmo.**

A coppie: i partecipanti sono seduti uno di fronte all'altro. Entrambi battono contemporaneamente con le mani sulle ginocchia e poi indicano con i pollici (come per fare autostop) oltre la spalla destra o quella sinistra. Se i pollici dei due compagni non sono sullo stesso lato (specchiato), si continua battendo le mani sulle ginocchia e poi con i pollici sopra una spalla. Se i pollici sono sullo stesso lato, i due battono di nuovo con le mani sulle ginocchia e poi battono le mani con il compagno e si ricomincia da capo.

**Osservazione:** questo gioco può essere fatto anche in piedi.



### Così fa lo zio Tom

**Questo gioco comporta esercizi di mobilità: i partecipanti imparano a collegare diversi movimenti.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il monitore avvia il gioco e chiede al vicino alla sua destra: «conosci lo zio Tom?» Il vicino dice di no. In seguito il monitore alza l'indice e dice: «così fa lo zio Tom!» e muove l'indice in aria. Il vicino fa la stessa domanda verso destra. Si continua così finché tutti muovono l'indice.

Alla prossima manche, il monitore fa un altro movimento dello zio Tom. Per esempio: battere con il piede destro per terra, battere la mano sinistra sulla coscia, muovere la spalla, ecc. Ogni nuovo movimento è portato avanti nel cerchio.



## Insalata di dita

**Questo esercizio permette di esercitare la destrezza nelle dita e la capacità di immaginazione di numeri composti.**

Tutti tengono le mani aperte davanti a sé con i palmi verso l'alto. Numerare le dita da uno a dieci passando dal pollice della mano sinistra fino al pollice della mano destra. A turno, i partecipanti dicono quali numeri bisogna comporre. Ad esempio: tre verso sei, significa che bisogna spostare il dito medio della mano sinistra verso il mignolo della destra.

### Più difficile

- I partecipanti indicano dei numeri composti tra 12 e 109, per esempio nel caso di 89 si uniscono il dito numero 8 e il numero 9.



## Geometria del movimento

**I partecipanti si esercitano nella combinazione di singoli movimenti.**

La mano destra disegna un triangolo sulla parte superiore del corpo. Gli angoli sono la spalla sinistra, la spalla destra e l'anca sinistra. La mano sinistra disegna una diagonale: spalla destra, anca sinistra. Esercitarsi prima nei movimenti singoli e poi combinarli.



## Questo è il mio naso

**I partecipanti allenano la concentrazione e la capacità di ricordarsi diverse istruzioni.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Uno si tiene il ginocchio e dice: «questo è il mio naso». Il partecipante seguente si tiene la spalla e dice: «questo è il mio ginocchio». Il seguente si tiene l'orecchio e dice: «questa è la mia spalla». Si continua così seguendo il cerchio: ogni partecipante tiene un'altra parte del corpo e nomina la parte del corpo del compagno precedente.



## Zip zap

**I partecipanti sviluppano consapevolezza nei confronti dei vicini e di tutto il gruppo, imparano a concentrarsi e muovono la colonna vertebrale.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il primo partecipante dice:

- «zip» e gira il busto verso il vicino alla sua sinistra, oppure
- «zap» e gira il busto verso il vicino alla sua destra.

Il vicino verso cui si è girato il primo partecipante fa la stessa cosa. E via di seguito.

### Più difficile

- In aggiunta possono essere integrate altre istruzioni:
  - con «pap» un partecipante qualsiasi del cerchio può fare l'occhiolino.
  - «Uhiii» può essere rispedito al mittente del «pap», alzandosi in piedi. Non è permesso eseguire più di un «uhiii» di seguito. Chi dopo un «pap» non vuole rinviare un «uhiii» può continuare con «zip» o «zap».



## Catena in movimento

**I partecipanti fanno conoscenza, nominano movimenti del loro repertorio ed esercitano la memoria.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il primo dice il suo nome ed esegue un movimento. Tutti ripetono il suo nome e il movimento. Il vicino dice il suo nome e mostra un nuovo movimento. Tutto il gruppo ripete il nome e il movimento uno e due. Continuare così, finché tutti hanno detto il loro nome e mostrato un movimento.

**Osservazione:** può essere svolto anche in piedi.



## Parte principale

### Caos

**I partecipanti imparano a riconoscere e a distinguere oggetti e diverse possibilità per lanciare.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Il monitor fa girare diversi oggetti nel cerchio. Per esempio la palla rossa gira a destra, quella blu a sinistra, il pallone gonfiabile passa saltando sempre un partecipante, lo straccio è spinto con i piedi verso destra, il pallone da calcio calciato da un lato all'altro.

**Materiale:** diverse palle, stracci e altri oggetti



### Lotta libera

**I partecipanti si esercitano a lanciare palle in modo mirato, allenano concentrazione e reazione nella ricezione.**

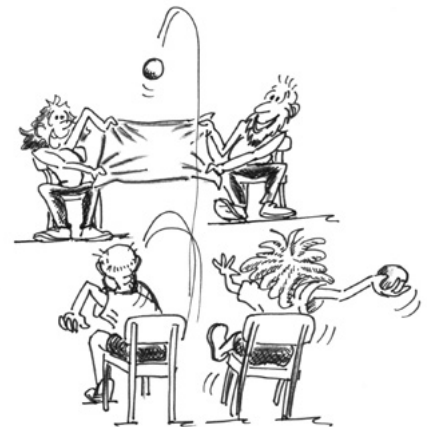
I giocatori si siedono sulle sedie sparpagliate in una «strada». Sul lato destro della strada i giocatori tengono (in coppia) un asciugapiatti con cui prendere le palle lanciate – anch'esse con degli asciugapiatti – dagli occupanti del lato sinistro della strada. Dopo qualche minuto si scambiano i ruoli. Quale lato riesce a prendere il maggior numero di palloni?

#### Variante

- Senza asciugapiatti. Sostituirli con delle grucce attaccapanni. All'inizio il lato destro riceve un pallone soffice. Quale squadra riesce a rinviare il maggior numero di palle?

**Osservazione:** questo gioco può essere svolto anche in piedi.

**Materiale:** diversi asciugapiatti, palle morbide, cuscini o altri oggetti da lanciare, racchette fatte di attaccapanni (vedi [istruzioni](#), pdf)



### Calcio da seduti

**I partecipanti esercitano la capacità di reazione e il passaggio di diverse palle.**

I partecipanti sono seduti in cerchio a una distanza di circa 30-40 cm. Si passano una grande palla con i piedi. La palla resta sempre per terra. Si tratta di non fare uscire la palla dal cerchio di sedie.

#### Variante

- Due squadre sono una di fronte all'altra su due linee (seduti). Ognuna cerca di far uscire il pallone all'esterno, dall'altra parte. Se la palla esce a sinistra, vince la squadra di destra.

**Osservazione:** questo gioco può essere svolto anche in piedi con le mani.

**Materiale:** un grande pallone gonfiabile oppure di gommapiuma



## Un esercizio in più

**I partecipanti allenano la resistenza nel metodo di durata. Da loro sono richieste una buona memoria e la capacità di combinare dei movimenti aggiuntivi.**

Tutti camminano sul posto. I partecipanti tirano il dado uno dopo l'altro. Tutto il gruppo esegue il movimento aggiuntivo che corrisponde al numero del dado (v. sotto) finché il monitor dice «prossimo». Mentre si tira il dado, il gruppo cammina sul posto.

Possibili movimenti aggiuntivi:

- 1 = mimare movimenti della boxe
- 2 = battere i talloni in avanti in alternanza e muovere le braccia
- 3 = tendere le braccia verso l'alto in alternanza
- 4 = in diagonale portare il gomito destro sul ginocchio sinistro e poi il gomito sinistro sul ginocchio destro
- 5 = ruotare le braccia a mulinello davanti al petto
- 6 = con le mani massaggiare le guance e la mascella per sciogliere

**Materiale:** grande dado di gommapiuma, esempio per gli esercizi (v. [movimenti aggiuntivi](#), pdf)



## Ritorno alla calma

### Golf

**Con questo gioco, i partecipanti allenano la precisione nel tiro.**

Disporre cartoni per le uova al centro del cerchio. Le aperture dei cartoni sono numerate da uno a nove. I partecipanti sono seduti in cerchio e hanno ciascuno un footbag o una pallina da ping pong. Uno dopo l'altro lanciano le palline nel cartone e contano i punti. Chi ha ottenuto più punti dopo cinque manche?

**Materiale:** scatole per uova vuote numerate da uno a nove (negli spazi), un footbag o una pallina da ping pong per ogni partecipante



### Passa il cappello

**Un gioco che permette di risvegliare creatività: i partecipanti devono ricordarsi determinati movimenti mostrandoli a tutto il gruppo.**

I partecipanti sono seduti in cerchio. Quando parte la musica, si fa girare un cappello che ogni partecipante si posa brevemente sul capo. Quando la musica si ferma, chi ha il cappello in quel momento dimostra un movimento che tutto il gruppo deve poi imitare. Poi far ripartire la musica e far girare il cappello.

**Materiale:** un cappello



### La danza della pioggia

**I partecipanti sciogliono e attivano il corpo in modo ludico e casuale. Questo gioco permette inoltre di allenare la memoria.**

Il monitore è il «Dio della pioggia». I movimenti dimostrati dal Dio della pioggia sono copiati come un'onda allo stadio dai partecipanti uno dopo l'altro.

#### Movimenti

- Vento: sfregarsi le mani.
- Tempesta: alzare le braccia e farle oscillare a destra e a sinistra.
- Gocce: battere le mani.
- Pioggia: battere i piedi per terra.
- Temporale: battere le mani e battere i piedi.
- Sole: con le braccia formare un sole.



# Informazioni

## Bibliografia

- Eisenburg, M. (2015). [Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Jasper, B. M. (2012). [Bewegen, Trainieren, Denken](#). Hannover: Vincentz Network.
- Jasper, B. M. (2012). [Brainfitness. Denken und Bewegen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Mathis, C. (2013). «[Variazione come concetto della formazione](#)» (fascicolo e set di carte). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Reinschmidt, C. et al. (2011). [Die 55 besten Übungsleiter-Ideen: für erfolgreiche Sportstunden mit allen Altersgruppen](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Pfitzner, T. (2012). [Bewegungsspiele für Senioren](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Roth, S., Schneider-Eberz, I. (2006). [1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schöttler, B. (2013). [Bewegungsspiele 50+](#). Aachen: Meyer & Meyer.

## Documenti da scaricare (pdf)

- Mathis, C. (2011). Tema del mese 07/2011: [La resistenza con gli adulti](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Steinmann, P. (2015). Tema del mese 01/2015: [Giocare](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.

### Ringraziamo

Erika Tschumi, collaboratrice andragogia e sport Settore movimento e sport di Pro Senectute Svizzera e Flavian Kühne, responsabile Settore movimento e sport di Pro Senectute Svizzera, per il loro contributo e la realizzazione di questo tema del mese.

### Ringraziamo anche

Dionys Clémin e i partecipanti del programma «Activ 60+» del Servizio degli sport della città di Bienne.

## Partner



ASEF



Per questo tema del mese:

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
2532 Macolin

### Autori

Barbara Vanza, esperta esa, responsabile specializzata Allround Canton Lucerna  
Sonja Werz, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa e responsabile Attività fisiche nelle case di cura per Pro Senectute Svizzera

### Redazione

mobilesport.ch

### Traduzione

Michela Montalbetti

### Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

### Illustrazioni

Leo Kühne

### Layout

Media didattici SUFSM