



Ponte elastico

Cosa serve

Uno spazio largo e libero da ostacoli, palle di diversi pesi e grandezze.



Come si gioca

In tre: due stanno ritti, uno di fronte all'altro, a circa tre metri di distanza, con una palla; il terzo sta al centro, seduto, braccia dietro, mani al suolo. Chi è in piedi passa la palla rasoterra al compagno e chi è seduto, per far passare la palla, alza il bacino fino a raggiungere la posizione di corpo proteso avanti. Dopo 5 passaggi effettuate il cambio di posizioni in senso orario.

Prima di iniziare il gioco

Giocate al gioco dell'**orologio del campanile**, per preparare i muscoli stabilizzatori del tronco: mettetevi a corpo proteso (avanti, sinistro, dietro, destro, in appoggio al suolo con mani e piedi) e, ogni volta che il giocatore con il ruolo di "orologio" indica una specifica ora, spostate le 'lancette' (le braccia e il busto o le gambe e il bacino) per raggiungere l'ora richiesta. Alle ore antimeridiane corrisponde il movimento di braccia e busto, mentre a quelle postmeridiane coincide il movimento di gambe e bacino. La posizione di partenza corrisponde sempre alle ore 12 (o alle ore 24).

Possibili variazioni

- I compagni in piedi si passano la palla in diversi modi, a diverse altezze e a diverse velocità: il bambino al centro sceglie la posizione che gli consente di non essere toccato dalla palla.
- Il compagno a terra esegue una sequenza di posizioni diverse.
- Usate palle di diversa grandezza, di diverso peso o due palle.
- Se siete i bambini in piedi, dopo il passaggio della palla e fate dei movimenti.
- Se potete, aumentate il numero di giocatori.



Liberaamente tratto da *Joy of Moving. MoviMenti & ImmaginAzione. Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Calzetti & Mariucci Editori 2015, a cura di Caterina Pesce, Rosalba Marchetti, Anna Motta and Mario Bellucci. (pagina 226)



Guarda il fumetto animato del gioco su www.joyofmovingeducation.com/11ponteelastico



Se vuoi visionare il gioco completo, da rifare a scuola con compagni e insegnanti, collegati a www.joyofmovinghandbook.com/it/giochi/11-ponte-elastico