

ELASTICO

<https://www.youtube.com/watch?v=QtJMjvnoCd4>

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/tradizionali/elastico>

Cosa serve?

Elastico lungo 5-10 metri

Prima di iniziare a giocare, si legano con un nodo piano le 2 estremità dell'elastico, in modo da formare un anello

2 giocatori si posizionano a gambe divaricate, tendendo l'elastico fatto passare all'altezza delle caviglie; un 3° giocatore deve eseguire una serie di salti seguendo una sequenza predefinita.

La sequenza parte a piedi pari uniti, di fianco ed all'esterno dell'elastico, con la fronte rivolta verso uno dei 2 compagni che tengono teso l'elastico con le gambe.

Questi i passaggi da compiere:

1 Piedi pari dentro	9 Piedi pari dentro
2 All'esterno con gambe divaricate	10 invertire gli appoggi rispetto al punto 8
3 Piedi pari dentro	11 Piedi pari dentro
4 Fuori con divaricata atterrando sull'elastico	12 Esterno gambe divaricate
5 Piedi pari dentro	13 Piedi pari dentro
6 Salto dentro atterrando in divaricata che allarga l'elastico	14 Fuori con divaricata atterrando sull'elastico
7 Piedi pari dentro	15 Piedi pari dentro
8 Con un piede dentro ed uno fuori	16 Piedi pari fuori

Quando la sequenza sarà completata senza errori, l'elastico verrà progressivamente alzato

Eccetto nei punti dove si può allargare le gambe, tutte le volte che si tocca l'elastico è considerato errore e si deve uscire dal gioco e si viene sostituito dal compagno successivo.

Quando si rientra in gioco, si riparte dalla sequenza in cui aveva sbagliato

EVOLUZIONE DEL GIOCO

-Invertire i lati di entrata/uscita nella sequenza

-Invertire la sequenza partendo dalla fine

-Ideare e memorizzare altri tipi di sequenza

-Far eseguire ad occhi chiusi

-Far eseguire velocemente entro un tempo definito o seguendo un ritmo dato

-Giocare a squadre: se un bambino esce perché ha sbagliato, il compagno che gli subentra deve ripartire dallo stesso punto del compagno che ha sbagliato. Vince la squadra che riesce a completare senza errori la sequenza fino all'altezza massima dell'elastico