

ALZARE L'ELASTICO

UN GIOCO DI COORDINAZIONE

Per giocare ad alzare l'elastico **servono attenzione, agilità, forza, armonia nei movimenti.** E serve anche un cordoncino piatto elastico di almeno 3,5 m da annodare alle estremità. Lo puoi acquistare nei negozi sportivi ma anche in merceria.

È UNA MOTRICITÀ
DIVERTENTE E
COMPLESSA!



PAROLA AL PEDAGOGISTA LUCIANO FRANCESCHI

Con l'elastico i bambini sperimentano la propria forza, la coordinazione e la memorizzazione delle sequenze. Ma, soprattutto, stabiliscono con altri le dinamiche del gioco e, con gli altri, possono sfidare le proprie capacità. Fare un gesto che prima non riusciva è un'immediata soddisfazione, perché mostra subito che "ce la posso fare", che "sono cresciuto"!

GIOCO DA SOLO!

Se vuoi giocare da solo puoi tenderlo tra due sedie, ma è più facile e sicuro giocare con due amici o amiche.

GIOCO IN GRUPPO!

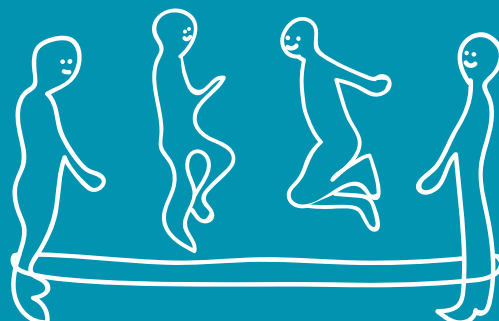
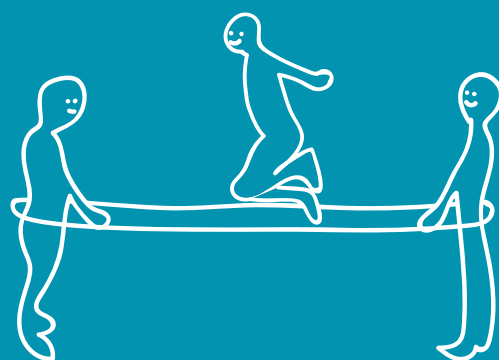
L'elastico va tirato tra due compagni, uno di fronte all'altro, inserendo dentro le caviglie e con le gambe un po' divaricate. Ora ci si può saltare dentro o fuori cercando di costruire delle sequenze da provare e riprovare.

fai il tuo GIOCO

Puoi fare **sequenze semplici**: dentro, fuori, giravolta, dentro, fuori. Oppure più complesse: dentro, a cavallo, giravolta, dentro, fuori. O inserire nella sequenza **combinazioni composte** (una giravolta da cavallo a sopra). Quando sbagli, o quando finisci la sequenza, cedi il posto a un compagno.

Ogni sequenza può poi essere rifatta **alzando l'elastico dalle caviglie al polpaccio, alle ginocchia, alle cosce, alle anche...** Vi sono versioni che a una certa altezza (ascelle, collo, braccia alte) fanno intervenire coreografie con le braccia. I tuoi amici possono aiutarti elencando i passi della sequenza. Mentre dicono: "Dentro! Fuori! A cavallo!", tengono il ritmo e intanto ripassano anche per loro le azioni che dovranno fare.

Se siete più di tre potete saltare dentro l'elastico in coppia, oppure tirare l'elastico come fosse un triangolo e su ogni lato mettere un giocatore. Fare le sequenze assieme è come fare una coreografia di un balletto.



Fa parte del gioco inventare le sequenze. Mettiti d'accordo con i tuoi amici: dentro/fuori indicano salti a piedi uniti, destro/sinistro indicano il piede dentro mentre l'altro sta fuori, sopra si schiacciano uno o due fili, a cavallo si mettono i piedi a lato, giravolta si inverte la direzione saltando,

È sempre stato un gioco di imitazione, quindi è più facile vederlo che leggerlo. Cerca qualche adulto che ci ha giocato e fatti spiegare le figure più strane che erano state inventate e tramandate grazie al passaparola: la busta, la farfalla, la sforbiciata, il terziglio, il coniglio, il rombo, ...

LE SEQUENZE SEMPLICI NELLE SITUAZIONI PIÙ ALTE DIVENTANO DIFFICILI: ASSICURATI DI ESSERE IN UN TERRENO MORBIDO, NON SI SA MAI! ALTRE DIFFICOLTÀ DA SUPERARE POTREBBERO ESSERE TIRARE L'ELASTICO CON SOLO UN PIEDE, OPPURE CERCARE DI FARE LE SEQUENZE CON UN RITMO VELOCE.