

# PONTE ELASTICO

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-l-efficienza-fisica/il-ponte-elastico>

## Cosa serve?

**Palle da tennis, Palle da Ritmica, Palline di Gommapiuma**

I bambini a gruppi di 3: 2 stanno ritti, uno di fronte all'altro, a circa 3 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 si effettua il cambio di posizioni in senso orario

## EVOLUZIONE DEL GIOCO

-Il bambino al centro al suolo assume diverse posizioni

-chi è al centro rispetta una sequenza di 4 posizioni

-Il bambino al centro assume diverse posizioni in base al colore segnalato dall'Educatore

☒Rosso☒corpo proteso avanti

☒Verde☒corpo proteso a sinistra

☒Giallo☒corpo proteso dietro

☒Blu☒corpo proteso a destra

-i bambini in piedi si passano la palla in modi diversi

-usare 2 palle contemporaneamente

-chi è in piedi, ogni volta che ha passato la palla effettua un movimento(rotazioni, salti....)

-aumentare il numero dei bambini all'interno del gruppo

-aumentare la grandezza ed il peso delle palle