



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 1

Abituarsi al cavallo

Autore

Stefanie Landolt, co-autore Fe Schaffner

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 10 anni

Grandezza del gruppo 3 – 7 bambini

Luogo del corso Maneggio, spogliatoio per i bambini, materiale di primo soccorso, finimenti, possibilità di separazione per i cavalli, diverso materiale da ginnastica

Sicurezza I bambini si trovano per la prima volta nel maneggio coi cavalli. Non sanno ancora come comportarsi correttamente con gli animali. Per questa ragione, sin dall'inizio una persona deve trovarsi nel maneggio coi cavalli. Il monitore può in questo modo occuparsi esclusivamente dei bambini. La porta del maneggio deve restare chiusa. Quando tutti i bambini sono pronti, procedere al cambiamento. Il cavallo viene attaccato all'esterno e i bambini possono entrare nel maneggio. Attaccare correttamente il cavallo e richiudere la porta del maneggio.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Giocando (senza cavallo) i bambini fanno conoscenza e costruiscono il senso di fiducia.

In maniera ludica, i bambini imparano le regole da rispettare con il cavallo..

I bambini hanno un primo contatto positivo con il cavallo.

Indicazione

Le lezioni sono basate sull'aspetto ludico. Le prestazioni non sono primordiali. Ciò che conta è il piacere di muoversi, il gioco e la motivazione. In caso di correzioni, i bambini hanno spesso bisogno di un sostegno fisico e di ripetere diverse volte il movimento. Per i piccoli è difficile mettere in pratica le correzioni solo stando ad ascoltare. La possibilità d'imitazione li aiuta molto.

Per la prima lezione, non prevedere un programma troppo carico, poiché all'inizio si perderà sicuramente tempo per fornire informazioni ai genitori. Inoltre diversi bambini devono probabilmente ancora cambiarsi. È raccomandabile la presenza di due monitori quando si affronta il tema di come comportarsi con il cavallo. Uno è responsabile del cavallo, l'altro dei bambini. I ruoli possono naturalmente essere invertiti la prossima lezione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'-5'	Benvenuto (i bambini si sono già cambiati) I monitori si presentano brevemente, fornendo le informazioni più importanti su di loro. Controllare la lista di presenza dei bambini (eventualmente etichette autocollanti con i nomi dei bambini da incollare sul petto). Comunicare ai genitori altre eventuali informazioni sul corso. È raccomandato preparare una lista d'informazioni da dare ai genitori, con i numeri di telefono dei monitori e i punti importanti concernenti la lezione (ad esempio abbigliamento, obiettivi, ricompense per il cavallo, ecc.). Dare la possibilità ai genitori di iscrivere il loro numero di telefono sulla lista o il numero di telefono di una persona da contattare in caso di emergenza.	- Il cavallo viene portato nel maneggio da un aiutante, affinché l'area d'entrata rimanga libera. La porta del maneggio deve rimanere chiusa. - I bambini stanno vicini ai loro genitori e non corrono a destra e a sinistra.	Lista dei partecipanti con controllo delle presenze, foglio informativo per i genitori, lista dei numeri di telefono in caso di emergenza, eventualmente etichette autocollanti per scrivere i nomi.



6'	Entrare nel maneggio coi bambini e salutare il cavallo. Accarezzare il cavallo, presentarsi. Spiegare brevemente ai bambini come si svolgerà il corso. Acchiappino versione "equestre" Un bambino è il cacciatore; chi viene preso deve mettersi a quattro zampe (cavallo), può continuare a giocare quando un altro bambino lo "foraggia".	- Prima dell'inizio del gioco, il cavallo deve uscire dal maneggio. Quindi riunire i bambini nel maneggio, mentre l'aiutante conduce il cavallo fuori e lo attacca correttamente, il più lontano possibile dal gruppo di bambini. - delimitare l'area di gioco con dei cavalletti - ripetere più volte il gioco, per poter cambiare cacciatore	Cavalletti, segno distintivo per il cacciatore: nastro, scaldapolsi...
5'	Presentazione: attorno al cerchio Tutti i bambini e i monitori formano un cerchio e si prendono per mano. Infilare un cerchio all'interno del cerchio. A partire da questo momento non ci si può più lasciare la mano. Un monitore comincia a passare attraverso il cerchio, facendolo passare dal lato destro a quello sinistro. Quando ci riesce, si presenta: nome, età e ciò che gli piace fare. In seguito tocca al primo bambino. Si continua fino a quando il cerchio ha fatto un giro completo e ogni bambino si è presentato.		Cerchio

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'-6'	Regole di comportamento in prossimità del cavallo Preparare il cavallo da ginnastica nella parte superiore del maneggio, contrassegnando la testa e la coda. Indicare la zona posteriore dove il cavallo non vede nulla con due corde per saltare appoggiate per terra. Un monitore mostra un certo comportamento vicino al cavallo e i bambini devono decidere se si tratta di un comportamento appropriato o meno. Se pensano di sì, fanno le marionette. In caso negativo, corrono dall'altra parte del maneggio. Quando tutti i bambini hanno deciso se si tratta di un comportamento appropriato o meno, il monitore dà la soluzione. Indicare sempre perché un comportamento è corretto o sbagliato. Queste regole di condotta possono anche essere mostrate direttamente col cavallo.	- I bambini stanno dietro a un cavalletto, che serve anche da separazione tra la parte superiore e inferiore del maneggio. - comportamenti possibili: - correre - accarezzare l'incollatura - gridare - accarezzare la parte posteriore del cavallo (lasciare accarezzare solo la parte anteriore) - passare dietro il cavallo a grande distanza - saltare in aria - passare molto vicino dietro al cavallo - passare sotto il cavallo - avvicinarsi al cavallo parlando	Cavallo da ginnastica 2 corde per saltare 1 cavalletto
5'-7'	Esercitarsi a montare in sella sul cavallo da ginnastica Mostrare come montare in sella sul cavallo da ginnastica. Un monitore sta vicino al cavallo da ginnastica assistito dall'altro. Per montare in sella è consigliato servirsi del comando del volteggio 1,2. All'uno saltare per la prima volta, al due mettersi in sella. In seguito tocca ai bambini. Un bambino si sposta dal cavalletto al cavallo da ginnastica. Quando i bambini sono sul cavallo, si possono dare indicazioni su ciò che il cavallo ama e ciò che ama meno (carezze, posti dove soffre il solletico...). Ogni bambino prova due volte, lasciarlo scendere da solo.	- I bambini aspettano il loro turno in fila dietro al cavalletto.	Cavalletti, cavallo da ginnastica.
7'-8'	Esercizi con il cavallo da ginnastica Gli esercizi eseguiti col cavallo da ginnastica sono poi fatti nello stesso modo con il cavallo. Ciò fornisce la sicurezza necessaria ai bambini, che sanno quello che devono fare. - sdraiarsi in avanti e indietro; rialzarsi senza utilizzare le mani, solo con la muscolatura del tronco - fissare una molletta da bucato sui pantaloni, vicino alla caviglia. Il bambino deve togliersela da solo e metterla sull'altra caviglia.	- bambini aspettano il loro turno in fila dietro al cavalletto	Cavalletto, cavallo da ginnastica, una molletta



3'	Esercizi con il cavallo I bambini si allineano dietro a un cavalletto, posto a distanza sufficiente dal cavallo. Un monitore tiene il cavallo, munito di una cinghia di volteggio, di una coperta, di briglie e redini. I bambini si avvicinano uno dopo l'altro al cavallo, gli accarezzano l'incollatura e si presentano con il loro nome. In seguito tornano dietro al cavalletto e lasciano il posto al prossimo bambino. A seconda della grandezza del cavallo, i bambini devono essere sollevati. Il secondo monitore sta accanto al bambino che si trova vicino al cavallo.	- I bambini si allineano vicino al cavalletto (come prima col cavallo da ginnastica) e aspettano assieme a un monitore fino a quando l'altro monitore arriva col cavallo nella parte superiore del maneggio.	Cavallo coi finimenti, cavalletto.
15'	Mettersi in sella / Esercizi come sul cavallo da ginnastica Al secondo turno, i bambini salgono a cavallo per la prima volta, con l'aiuto di un monitore. Il bambino deve ricompensare il cavallo, può sdraiarsi in avanti e accarezzare l'incollatura e la criniera. In seguito può sdraiarsi indietro e rialzarsi senza utilizzare le mani, solo con la forza della muscolatura del tronco. A seconda della grandezza del cavallo e della fiducia del bambino, può essere necessario aiutarlo quando deve smontare da sella. Al prossimo turno, fare l'esercizio con una molletta da bucato.	- Gli altri bambini aspettano allo stesso posto di prima. - Un monitore vicino al cavallo, un monitore è responsabile dei bambini - Motivare i bambini: Riesci ad arrivare fino alle orecchie del cavallo?	Idem + mollette da bucato

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	Approfondire la lezione Un altro giro col cavallo: I bambini possono scegliere un esercizio già fatto il giorno stesso; dopo aver eseguito l'esercizio, dicono una cosa che possono o non possono fare vicino al cavallo. Scendere da cavallo e rientrare nella fila.	idem	idem
5'	Ricompensare il cavallo Alla fine i bambini vanno a prendere quello che hanno portato per il cavallo. Per coloro che non hanno portato nulla, i monitori hanno dei dadi per il brodo, affinché tutti possano dare qualcosa.	- dar da mangiare in maniera ordinata, aiutare i bambini che sono poco sicuri	Dadi
	Cambiarsi / salutarsi I bambini si accomiatano dal cavallo e dal monitore che è rimasto col cavallo. Vanno a cambiarsi e sono congedati dall'altro monitore.		