



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 5

Introduzione alla cavezza lunga

Autore

Stefanie Landolt, co-autore Fe Schaffner

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> 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 non conoscono il lavoro alla cavezza lunga. Le regole e il modo di comportarsi devono quindi essere chiari fin dalla prima lezione: non passare sotto la lunga, mantenere una grande distanza dietro al cavallo per recarsi in mezzo alla volta. Accompagnare i bambini verso il cavallo e al ritorno.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano il comportamento adeguato con il cavallo e la cavezza lunga.

I bambini si siedono sul cavallo, mentre questo cammina attaccato alla cavezza lunga eseguendo una volta.

Indicazione

Introdurre le regole di comportamento in maniera ludica, affinché i bambini possano esercitarsi. Presentare la parte introduttiva prima della parte dedicata alla ginnastica: i bambini sono più ricettivi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Benvenuto / presentazione della lezione Salutare i bambini, controllo delle presenze, presentare la lezione. In seguito salutare il cavallo nel maneggio	- I bambini si cambiano da soli e si radunano davanti al maneggio - Il secondo monitore porta il cavallo nel maneggio	Lista dei partecipanti
7'-8'	Corsa con la palla imprigionata La lezione 4 annoverava un esercizio in cui i bambini dovevano effettuare assieme un tragitto tenendo una palla tra di loro. Oggi si tratta di una corsa: le stesse squadre di due bambini della lezione precedente si esercitano un momento. In seguito la corsa: quale squadra riesce a percorrere più velocemente un tragitto con la palla bloccata contro il ventre e un tragitto con la palla bloccata contro la schiena? Ripetere l'esercizio.	- portare il cavallo davanti al maneggio ed attaccarlo - utilizzare palle soffici	3-4 palle

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Introduzione alla cavezza lunga Tutti i bambini si ripartiscono sulla volta e il cavallo è condotto sulla volta. I bambini devono ricordarsi del posto che occupano, poiché devono sempre ritornarvi. Un monitore è responsabile del cavallo, un altro si occupa dei bambini. Un monitore va a cercare i bambini sulla volta partendo da un certo punto e un primo bambino si aggancia come per formare un millepiedi. In seguito si recano da un secondo bambino e così via, fino a quando sono tutti riuniti. Cambiare ogni volta il modo di muoversi: ad esempio sulla punta dei piedi, sui talloni, con le gambe larghe, a passo d'anatra, inginocchiati... Quando tutti i bambini sono riuniti, il millepiedi va verso chi tiene la cavezza lunga.	- I bambini restano vicini al monitore. Il cavallo è condotto dalla seconda persona. - non strisciare o sdraiarsi - mantenere la volta del cavallo piuttosto piccola quando il millepiedi si muove	Cavallo equipaggiato (cintura di volteggio)



15'	<p>Catena Quando il millepiedi è arrivato vicino a colui che tiene la cavezza lunga, tutti si danno la mano e il monitore, in qualità di primo anello della catena, si sposta seguendo la cavezza lunga fino all'altezza delle spalle del cavallo. I bambini si tengono per mano e lo seguono. Il loro addome deve rimanere molto vicino alla lunga. Il primo bambino lascia la mano del monitore e ritorna alla fine della catena. Tutto il gruppo avanza di una posizione e così via, fino a quando ogni bambino è passato tre volte al primo posto, vicino al monitore. Mostrare come allontanarsi in modo corretto dal cavallo per riprendere il proprio posto sulla volta (i bambini restano in fila come un millepiedi). Il monitore dice un nome dopo l'altro e il bambino che è stato chiamato ritorna correttamente al suo posto..</p> <p>Andare correttamente verso il cavallo: Un monitore mostra come ci si dirige correttamente verso il cavallo. Un monitore descrive certi dettagli dei bambini e il bambino che si riconosce in questi dettagli si reca verso la persona che tiene la cavezza lunga => avvicinarsi in maniera corretta, non passare davanti, distanza sufficiente passando da dietro, correre Esempio: tutti quelli con i pantaloni neri, tutti quelli che hanno i capelli lunghi, tutti quelli che indossano qualcosa di rosso... Mostrare prima come allontanarsi correttamente dal cavallo.</p>		-
10'-15'	<p>Montare in sella Uno dopo l'altro, i bambini vengono in mezzo e montano a cavallo con l'aiuto di un monitore. Il cavallo deve essere fermo. Lo svolgimento è lo stesso per tutti gli esercizi. Quando il bambino è seduto e si sente pronto, il cavallo viene fatto muovere al passo e un monitore cammina di fianco al cavallo, mantenendo una certa distanza. Descrivere e mostrare un esercizio al bambino che è a cavallo. Lo esegue e gli altri bambini che stanno sulla volta cercano di imitarlo. - far ruotare le braccia - il monitore indica un'attività e tutti la imitano: pulirsi i denti, lavarsi i capelli, suonare il piano, lavorare a maglia, mangiare.</p> <p>I bambini vanno a cercare la loro ricompensa per il cavallo.</p>	<p>- occupare tutti i bambini facendoli partecipare attivamente</p> <p>- la porta del maneggio rimane chiusa</p>	Dadi per la ricompensa

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'-8'	<p>Palla seduta, 2 varianti Prima variante: 1-2 palle, delimitare il terreno di gioco, chi viene colpito si siede Seconda variante: 1-2 palle, delimitare il terreno di gioco, chi viene colpito fa per cinque volte il burattino e può riprendere a giocare</p>	<p>- dopo essere rimasti in piedi a lungo, i bambini hanno di nuovo bisogno di movimento. - stabilire delle regole: quanti passi si possono fare con la palla? Cosa bisogna fare se la palla tocca prima per terra e in seguito un bambino? Ecc.</p>	1-2 palle, cavalletti per delimitare il terreno da gioco.
5-7'	<p>Staffetta con la scopa: (vedi lezione 4) Tracciare due percorsi di slalom con dei coni e alla fine piazzare un ostacolo come obiettivo. Ogni gruppo ha a disposizione una scopa e una palla. Dalla linea di partenza, i bambini devono spingere la palla il più velocemente possibile slalomando. Tirare contro l'ostacolo e riportare la palla e la scopa al prossimo bambino. Vince il gruppo che finisce prima.</p>		Due palle, 12 coni, due scope, un ostacolo.
2'	Per finire, salutare il cavallo.	Un monitore sta vicino al cavallo	