



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 6

Equilibrio

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	Visto che i bambini possono sperimentare liberamente, gli esercizi proposti non devono essere pericolosi e devono poter essere effettuati senza aiuto. All'inizio del lavoro alla cavezza lunga, un monitore deve accompagnare il cavallo per rassicurare i bambini e poterli correggere direttamente.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini esercitano il loro equilibrio con diversi esercizi.

Il cavallo cammina attaccato alla cavezza lunga eseguendo una volta e i bambini effettuano i loro esercizi.

Indicazione

Sperimentare liberamente è una delle forme di apprendimento più apprezzate dai bambini. La parte ginnastica di questa lezione è quindi concepita in maniera molto aperta.

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
5'-7'	Acchiapparella all'ospedale Un bambino fa il lupo e si tiene una parte del corpo che è «ferita». Cerca di acchiappare un altro bambino in una parte del corpo difficilmente raggiungibile, ad esempio il polpaccio. Quando ci riesce è libero e l'altro bambino si trasforma in lupo tenendosi la parte del corpo dove è stato preso.	- Prima di fare entrare i bambini nel maneggio, il cavallo deve uscire. Riunire i bambini davanti al maneggio, far portare fuori dal maneggio il cavallo da un aiutante e attaccarlo correttamente, il più lontano possibile dai bambini. Entrare tutti assieme nel maneggio. - il materiale per la parte «ginnastica» deve essere preparato prima. Bisogna quindi riflettere bene su dove si vuole cominciare => delimitare il terreno di gioco con dei montanti - a seconda del ritmo e dell'intensità del gioco, designare due lupi	Montanti per delimitare il terreno da gioco



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
25'	<p>Esercizi d'equilibrio Nel maneggio sono preparati diversi esercizi per allenare l'equilibrio. Presentare brevemente gli esercizi e lasciare molto tempo ai bambini per esercitarsi da soli. I bambini possono cambiare esercizio liberamente. Ci si può esercitare al ritmo di musica.</p> <p>1. posare quattro pertiche per terra e coprirle con un tappeto, con la parte antiscivolo verso l'alto. In questo modo il tappeto rotola facilmente sulle pertiche. Esercizio: camminare sul tappeto.</p> <p>2. appoggiare a destra e a sinistra di un cavalletto due panchine. Esercizio: salire su una panchina, scendere sull'altra.</p> <p>3. andare in pedalò; spostarsi da una parete all'altra del maneggio col pedalò.</p> <p>4. disporre 3 cavalletti in forma di Z. Esercizio: camminare sui cavalletti senza cadere.</p> <p>5. posare un tappeto davanti a un trampolino. Esercizio: in piedi sul trampolino saltare due volte e durante il secondo salto saltare in avanti sul tappeto => obiettivo: atterrare sul tappeto senza servirsi delle mani</p> <p>6. Combattimento tra galli: delimitare il terreno di combattimento, due bambini lottano come i galli (saltellare su una gamba con le braccia incrociate e cercare di spingere il compagno fuori dal «ring»).</p> <p>Dopo la parte ginnastica, riordinare il materiale prima di continuare col cavallo.</p>	<p>- spiegare chiaramente che prima di iniziare un determinato esercizio, bisogna aspettare che l'altro bambino abbia finito => prevenzione degli incidenti</p> <p>- ripartire bene le diverse postazioni</p> <p>- i monitori osservano e motivano</p> <p>- il cavallo è attaccato davanti al maneggio, la porta è chiusa</p> <p>1. riordinare di tanto in tanto il tappeto e le pertiche</p> <p>2. le panchine devono essere fissate bene e i loro piedi ripiegati verso il basso!!!</p> <p>3. non è possibile se il suolo del maneggio è troppo profondo; l'esercizio può essere eventualmente organizzato davanti al maneggio. In questo caso bisogna trovare una soluzione per il cavallo. I bambini possono aiutarsi l'un l'altro.</p> <p>4. i bambini e il monitore possono aiutare se necessario</p> <p>5. se si utilizza un trampolino della palestra, metterlo piatto e non inclinato.</p> <p>6. spiegare bene le regole</p>	<p>Radio, musica</p> <p>1. 4 pertiche, un tappeto</p> <p>2. 2 panchine, un cavalletto</p> <p>3. circa 4 pedalò</p> <p>4. 3 cavalletti</p> <p>5. un trampolino, un tappeto</p> <p>Contrassegnare il campo</p>
20'	<p>Parte cavallo I bambini si ripartiscono sulla volta C o A. Il cavallo cammina al passo alla cavezza lunga. Un bambino cammina all'altezza della cintura all'esterno, fino al prossimo bambino. Cambiano fino a quando tutti i bambini hanno cambiato posto almeno una volta. Uno dopo l'altro i bambini vengono in mezzo e montano in sella con l'aiuto di un monitore. Per salire, il cavallo viene fermato. Lo svolgimento è lo stesso per tutti gli esercizi. Appena il bambino è seduto e si sente pronto, il cavallo viene fatto muovere al passo e un monitore cammina di fianco, mantenendo una certa distanza dal cavallo. Descrivere e mostrare l'esercizio mentre il bambino è a cavallo. Il bambino effettua l'esercizio e i compagni che stanno sulla volta fanno la stessa cosa stando in piedi:</p> <ul style="list-style-type: none">- raggomitolare la lana- inginocchiarsi- ruotare il tronco (allungando le braccia di lato)- inginocchiarsi e dire addio con le mani	<p>- i bambini restano vicini al monitore. Il cavallo viene condotto nel maneggio da una seconda persona</p> <p>- ricordare ai bambini il comportamento corretto col cavallo</p> <p>- tenere sempre occupati i bambini sulla volta: far ruotare le braccia, flessioni delle ginocchia, rotazione della testa, rotazione dei polsi, camminare sulla punta dei piedi allungandosi il più possibile, mettersi sui talloni, accovacciarsi in posizione da sciatore.</p>	<p>cavallo (cintura da volteggio)</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	<p>Ricompensare il cavallo Per finire, i bambini vanno a cercare quello che hanno preso per ricompensare il cavallo. Per chi non ha portato nulla, i monitori hanno dei cubi di dado.</p>	<p>Dar da mangiare al cavallo in maniera ordinata e aiutare i bambini che si sentono ancora poco sicuri</p>	<p>Dadi</p>
	<p>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.</p>		