



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 10

Concorso ad ostacoli

Autore

Stefanie Landolt, co-autore Fe Schaffner

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" 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	Questo piccolo concorso ad ostacoli genera eccitazione ed entusiasmo. Per questo lasciar prima provare il percorso ai bambini. La corsa non è cronometrata, ogni esercizio permette di guadagnare un certo numero di punti. Per ogni esercizio eseguito si conquistano cinque punti (su una scala da 1 a 5). Grazie a questo sistema, i bambini effettuano gli esercizi tranquillamente, in modo esatto e in tutta sicurezza.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini si misurano durante una corsa ad ostacoli basata su ciò che si è appreso nelle 9 lezioni. I genitori possono vedere quello che i bambini hanno imparato.

Indicazione

Dopo 10 lezioni vale la pena mostrare ai genitori i progressi compiuti. Per avere un sostegno è necessaria una persona in più.

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'	Riscaldamento all'aria aperta (di preferenza un prato) Acchiapparella dell'albero Designare due cacciatori. Chi viene preso si trasforma in abete e può essere liberato solo da un altro bambino che gli passa tra le gambe. Dopo un po' di tempo, cambiare i cacciatori.		Materiale per delimitare il terreno da gioco
2'	Cambiamento in direzione del maneggio Il percorso è già pronto nel maneggio. Il cavallo è condotto davanti al maneggio ed attaccato. La porta è chiusa.	- Radunare i bambini nel maneggio, per evitare che si trovino nella zona pericolosa.	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<p>Percorso ad ostacoli</p> <p>Spiegare e mostrare il percorso ai bambini. La parte col cavallo sarà spiegata in un secondo tempo, quando il cavallo sarà portato nel maneggio.</p> <p>I bambini hanno tempo per provare la prima parte del percorso (fino alla postazione dove entra in gioco il cavallo).</p> <p>Il percorso comprende gli elementi seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none">1. tre cavalletti sono pronti: al primo passare sotto, al secondo saltarci sopra, al terzo passare ancora una volta sotto (vedi lezione 2)2. lanciare tre palle in un secchio (vedi lezione 4)3. stare in equilibrio sopra un cavalletto (eventualmente con aiuto, vedi lezione 6)4. corsa coi sacchi (vedi lezione 3)5. capriola sul tappeto (vedi lezione 2)6. spingere la cariola (vedi lezione 7)7. saltare in cinque cerchi (vedi lezione 2)8. montare in sella con l'aiuto di un monitore, l'altro conduce il cavallo9. mettersi in ginocchio e lasciare il pomolo durante il tratto al passo (vedi lezioni 3, 5, 6+9)10. afferrare una palla mentre si è a cavallo (vedi lezione 4)11. passare su tre pertiche (vedi lezione 9)12. piegarsi all'indietro ed effettuare il percorso di slalom composto di montanti; suonare la campana fissata sull'ultimo montante, ciò che indica che si è arrivati alla fine della corsa ad ostacoli (vedi lezioni 1, 2, 3 e 9). <p>Ogni bambino passa una volta col cavallo, cronometrare il tempo di percorso.</p>	<ul style="list-style-type: none">- delimitare la zona di attesa, dove i bambini aspettano il loro turno => è permesso incoraggiare gli altri bambini!- quando viene condotto il cavallo, un monitore mostra il percorso completo della parte cavallo- i contenuti della corsa ad ostacoli corrispondono agli elementi che i bambini hanno appreso nel corso delle nove lezioni- per ogni esercizio corretto si ottengono 5 punti; a seconda degli errori commessi, dedurre dei punti (fino a 1)- un monitore resta sempre vicino al cavallo, una persona aiuta i bambini a salire in sella e li accompagna durante il percorso; un monitore dà le note e le scrive su un foglio.- la porta del maneggio rimane chiusa	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Riordinare</p> <p>Dopo che tutti i hanno effettuato il percorso, i bambini si radunano e ricompensano il cavallo. Condurre il cavallo davanti al maneggio ed attaccarlo. In seguito tutti aiutano a riordinare.</p>	<p>I genitori stanno anche davanti al maneggio.</p>	<p>Cubi di dado</p>
7'-10'	<p>Alla fine annunciare i risultati nel maneggio, eventualmente con un piccolo premio. In seguito congedarsi dal cavallo e dai monitori.</p>	<p>Durante la ricompensa, un monitore sta vicino al cavallo.</p>	