



## 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'	<b>Benvenuto / presentazione della lezione</b> 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'	<b>Riscaldamento all'aria aperta (di preferenza un prato)</b> <b>Acchiapparella dell'albero</b> 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'	<b>Cambiamento in direzione del maneggio</b> 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><b>Percorso ad ostacoli</b></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"><li>1. tre cavalletti sono pronti: al primo passare sotto, al secondo saltarci sopra, al terzo passare ancora una volta sotto (vedi lezione 2)</li><li>2. lanciare tre palle in un secchio (vedi lezione 4)</li><li>3. stare in equilibrio sopra un cavalletto (eventualmente con aiuto, vedi lezione 6)</li><li>4. corsa coi sacchi (vedi lezione 3)</li><li>5. capriola sul tappeto (vedi lezione 2)</li><li>6. spingere la cariola (vedi lezione 7)</li><li>7. saltare in cinque cerchi (vedi lezione 2)</li><li>8. montare in sella con l'aiuto di un monitore, l'altro conduce il cavallo</li><li>9. mettersi in ginocchio e lasciare il pomolo durante il tratto al passo (vedi lezioni 3, 5, 6+9)</li><li>10. afferrare una palla mentre si è a cavallo (vedi lezione 4)</li><li>11. passare su tre pertiche (vedi lezione 9)</li><li>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).</li></ol> <p>Ogni bambino passa una volta col cavallo, cronometrare il tempo di percorso.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- delimitare la zona di attesa, dove i bambini aspettano il loro turno =&gt; è permesso incoraggiare gli altri bambini!</li><li>- quando viene condotto il cavallo, un monitore mostra il percorso completo della parte cavallo</li><li>- i contenuti della corsa ad ostacoli corrispondono agli elementi che i bambini hanno appreso nel corso delle nove lezioni</li><li>- per ogni esercizio corretto si ottengono 5 punti; a seconda degli errori commessi, dedurre dei punti (fino a 1)</li><li>- 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.</li><li>- la porta del maneggio rimane chiusa</li></ul>	

## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p><b>Riordinare</b></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>	