



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 2

Approfondimento della prima lezione / sentiero dell'avventura

Autore

Stefanie Landolt, co-autore Fe Schaffner

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input 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	Per la seconda lezione assicurarsi la presenza di un aiutante per tenere il cavallo. Per questa seconda lezione i bambini devono avere la possibilità di passare molto tempo con il cavallo, visti i lunghi preliminari della prima lezione. Il gruppo viene diviso in due. Per una sicurezza ottimale, è necessaria una terza persona.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini passano il maggior tempo possibile con il cavallo, per acquisire fiducia.
I bambini utilizzano le conoscenze a loro disposizione e le approfondiscono.
I bambini imparano nuove forme di movimento a cavallo.

Indicazione

Aiutare i bambini mentre fanno la capriola, affinché pieghino correttamente la nuca. Si può anche mettere qualcosa sotto una metà del tappeto per creare una pendenza e facilitare così la capriola.

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'-6'	Acchiappino versione "equestre" (vedi prima lezione): Un bambino è il cacciatore; chi viene preso deve mettersi a quattro zampe (cavallo), può continuare a giocare quando un altro bambino lo "foraggia".	- delimitare l'area di gioco con dei cavalletti - ripetere più volte il gioco, per poter cambiare cacciatore - 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.	Segno distintivo per il cacciatore: nastro, scaldapolsi...
4'-5'	Cavallo / Cavaliere Formare dei gruppi di due, dare un cerchio ad ogni gruppo. Un bambino fa il cavallo e si trova nel cerchio, il suo compagno fa il cavaliere e tiene il cerchio stando all'esterno. Quando il cavaliere dice «al passo» e muove le redini (=cerchio), il cavallo si muove al passo. Se dice «al galoppo», deve galoppare, se dice «ferma» deve fermarsi. Invertire i ruoli. In seguito il monitore dà il ritmo col tamburello. I bambini devono decidere se bisogna andare al passo o galoppare.	- utilizzare le stesse separazioni del gioco del cacciatore	Separazione: cavalletti, 4 cerchi, un tamburello



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	I bambini sono separati in due gruppi (al massimo 4 bambini per gruppo). Un gruppo sta nella parte superiore del maneggio, separata dal resto da montanti e barre. Gli altri rimangono nella parte inferiore, vicini al monitore. Il cavallo è condotto nella parte separata con il monitore e l'aiutante.	- Sistemare i bambini in modo tale che rimangano a una distanza sufficiente dal cavallo.	Cavallo equipaggiato (cintura da volteggio), montanti e barre.
15' per gruppo	Gruppo cavallo (tutti in piedi) Con un cavalletto, mostrare ai bambini dove devono aspettare prima di andare verso il cavallo. L'aiutante tiene il cavallo, il monitore si occupa dei bambini e li aiuta a montare in sella. Ripetere gli esercizi seguenti già eseguiti durante la prima lezione: Montare in sella, il bambino deve ricompensare il cavallo, può piegarsi in avanti e accarezzare l'incollatura e la criniera del cavallo. Sdraiarsi indietro e rialzarsi senza le mani, utilizzando unicamente la muscolatura del tronco. A seconda della grandezza del cavallo e della sicurezza dimostrata dal bambino, un aiuto può rivelarsi necessario per scendere da cavallo. Al prossimo turno, esercizio con la molletta da bucato da passare da una gamba all'altra (dalla gamba interna a quella esterna). Nuovi esercizi: - da seduti: nascondere un fazzoletto nella mano e aprirla come se il fazzoletto fosse un fiore che sboccia - lanciare in aria uno dopo l'altro due fazzoletti e riprenderli - descrivere dei cerchi con le braccia - inginocchiarsi, eventualmente lasciare le mani e ripetere l'esercizio del fiore Cambiare i gruppi	- I fazzoletti sono molto leggeri e si prestano quindi bene sia per i bambini che per il cavallo. - Spiegare ai bambini che non bisogna premere le dita dei piedi sulla schiena del cavallo.	Idem, più una molletta da bucato e due fazzoletti
15' per gruppo	Gruppo ginnastica, sentiero dell'avventura Parallelamente al gruppo cavallo, gli altri bambini fanno ginnastica con l'altro monitore. Il primo gruppo aiuta a preparare il sentiero, il secondo a riordinare. Sentiero dell'avventura Prima camminare in equilibrio su un tronco d'albero (cavalletti, eventualmente con aiuto), proseguire saltellando su 5 cerchi (2:1:2), capriola su un tappeto, lanciare tre palle in un secchio, strisciare sotto un tronco e saltarci sopra, passare ancora una volta sotto e terminare il percorso con il salto della rana. Quando un bambino ha finito, quello seguente può cominciare. Ripetere il percorso alcune volte cercando di andare più veloci.	- preparare il materiale prima dell'inizio della lezione, per poter guadagnare tempo durante la preparazione del percorso - per i cavalletti e la capriola, alcuni bambini avranno probabilmente bisogno d'aiuto. Per la capriola fare attenzione alla nuca.	4 cavalletti, 5 cerchi, un tappeto, un secchio, 3 palline da tennis.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Presentazione della prossima lezione Ogni bambino può fare un giro al passo, poiché la prossima volta gli esercizi allenati durante questa lezione verranno eseguiti al passo. I bambini che non si trovano vicino al cavallo giocano a «Vieni-vattene». I bambini formano un cerchio. Un bambino gira attorno al cerchio e posa la mano sulla spalla di un altro bambino dicendo «vieni» o «vattene». «Vieni»: il bambino deve seguire il compagno e cercare di prenderlo; «vattene»: deve correre in direzione opposta e cercare di raggiungere il suo posto prima dell'altro. Se non ci riesce tocca a lui girare attorno al cerchio.	- Un monitore porta il cavallo per le briglie nella parte separata. I punti di partenza e di arrivo sono segnalati chiaramente. Un aiutante fa montare i bambini sulla sella. - Un monitore rimane con gli altri bambini nell'altra parte del maneggio vicino all'uscita, mantenendo una distanza sufficiente dal cavallo. - durante il gioco, i bambini possono facilmente partire a turno per salire sul cavallo e ritornare nel gruppo.	Cavallo equipaggiato (cintura da volteggio), separazioni come sopra
4'	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.		