



G+S-Kids: Introduzione agli sport equestri - Lezione 3

Esercizi al passo / Saltellare

Autore

Stefanie Landolt, Co-Autorin 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	Poiché gli esercizi sono eseguiti per la prima volta al passo (condurre il cavallo, rassicurare il bambino), è importante che tutto il gruppo sia presente e che i bambini possano concentrarsi sul cavallo. Per evitare che i bambini che aspettano perdano la concentrazione, sono inclusi nell'esercizio, in modo tale che mantengano sempre il contatto visivo col cavallo. Per il riscaldamento all'aperto, evitare i terreni di gioco vicini alla strada e con una superficie in ghiaia (rischio di ferimenti).

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Il cavallo è condotto dal monitore e i bambini eseguono degli esercizi semplici. Rafforzare lo spirito di gruppo.

Indicazione

Complimentare spesso i bambini e mostrare loro i progressi compiuti. Il cavallo non è più immobile e si muove mentre fanno i loro esercizi. Sostenere attivamente i bambini che hanno paura o che sono poco sicuri e farli abituare agli esercizi passo dopo passo.

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'	<i>Riscaldamento all'aria aperta (di preferenza sull'erba):</i> Caccia alle mollette Ogni bambino riceve due mollette da bucato che attacca sui suoi abiti. Partenza a un segnale prestabilito. I bambini cercano di rubarsi le mollette. Chi riesce a rubarne una, la fissa sui suoi vestiti. Dopo un certo lasso di tempo, interrompere il gioco e contare chi ha il maggior numero di mollette. Ricominciare.	- Non giocare vicino a una strada - Stabilire delle regole: ad esempio quando non si possono rubare delle mollette? (quando si sta fissando una molletta sui propri abiti) - delimitare il campo di gioco => ad esempio con dei cavalletti, con quattro montanti d'ostacoli	Materiale per delimitare il terreno di gioco, mollette da bucato
2'	Tornare nel maneggio	- Prima che i bambini entrano nel maneggio, fare uscire il cavallo. Riunire i bambini davanti al maneggio. Nel frattempo l'aiutante porta il cavallo fuori dal maneggio e l'attacca correttamente, il più lontano possibile dai bambini. In seguito entrare tutti assieme nel maneggio.	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
17'	<p>Ginnastica: saltellare</p> <p>I monitori hanno già preparato il materiale. Si può quindi iniziare direttamente a spiegare e a mostrare gli esercizi. Ogni elemento è contrassegnato da un biglietto con un numero dei punti di un dado. I bambini lanciano il dado e vedono così in che postazione devono recarsi ed eseguire l'esercizio corrispondente. Lanciano di nuovo il dado e se esce la stessa cifra devono comunque ripetere l'esercizio. Per motivarli, diffondere un po' di musica.</p> <p>1 5x salto della rana 2 5x saltare sopra i cavalletti 3 1 mezza lunghezza corsa coi sacchi 4 1x gioco della campana (coi cerchi) 5 10x salto con la corda 6 saltellare su una gamba facendo uno slalom (cambiare gamba)</p> <p>Dopo un po' di tempo fare una pausa. In seguito i bambini continuano in gruppo. Un bambino lancia il dado e tutto il gruppo esegue lo stesso esercizio (per la corsa col sacco, non tutti usano il sacco, sarebbe troppo lungo). Continuare fino a quando sono uscite tutte e sei le cifre. Se la stessa cifra esce più volte, bisogna comunque ripetere l'esercizio. Preparare un foglio sul quale scrivere i numeri. In questo modo i bambini possono controllare facilmente quali esercizi mancano.</p>	<p>- Il cavallo è attaccato davanti al maneggio, la porta è chiusa.</p> <p>- Durante questo esercizio il monitore deve solo osservare e motivare i bambini</p> <p>- Prima di passare alla parte «cavallo», riordinare il materiale.</p>	<p>Quattro dadi, sei fogli di carta con indicati i numeri da uno a sei, sacchi di iuta, 7 cerchi, piccoli sacchi riempiti di sabbia per il gioco della campana, corde per saltare (non troppo lunghe), 4 coni, musica, radio, fogli con i numeri da cancellare (controllo)</p>
27'	<p>Parte «cavallo»</p> <p>I bambini si ripartiscono sulla volta C o A. Il cavallo si trova in mezzo con i due monitori. Uno dopo l'altro, i bambini vengono in mezzo e salgono sul cavallo aiutati da un monitore. Lo svolgimento è lo stesso per tutti gli esercizi. Appena il bambino è seduto sulla sella e si sente pronto, il cavallo è condotto da un monitore, l'altro cammina di fianco al cavallo mantenendo una certa distanza. Spiegare e mostrare l'esercizio al bambino a cavallo. Il bambino esegue l'esercizio e gli altri lo imitano stando in piedi. Idee per il movimento delle mani e delle braccia:</p> <ul style="list-style-type: none">- salire una scala- avvolgere la lana- applaudire- alba- incrociare le braccia... e così via <p>Nei turni seguenti si effettuano gli esercizi già presentati durante la precedente lezione:</p> <ul style="list-style-type: none">- piegarsi in avanti e indietro- seduti: nascondere un fazzoletto nella mano e riaprirla come se il fazzoletto fosse un fiore che sboccia- lanciare in aria uno dopo l'altro due fazzoletti e riprenderli- inginocchiarsi, eventualmente lasciare le mani e ripetere l'esercizio del fiore	<p>- I bambini restano vicini al monitore. Il cavallo viene condotto dall'altra persona.</p> <p>- dopo i movimenti di braccia e di mani, i bambini sulla volta non possono più imitare gli esercizi. Un'alternativa è di mettersi d'accordo su quanto deve durare un esercizio. Ad esempio: il fiore deve sbocciare seguendo il ritmo dettato dai bambini che contano alla rovescia da sette a zero.</p>	<p>2 fazzoletti, cavallo equipaggiato (cintura di volteggio)</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Ricompensare il cavallo</p> <p>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.</p>	<p>- dar da mangiare in maniera ordinata, aiutare i bambini che sono poco sicuri</p>	<p>Dadi</p>
	<p>Cambiarsi / salutarsi</p> <p>I bambini si accomiatano dal cavallo e dal monitore che è rimasto col cavallo. Vanno a cambiarsi e sono congedati dall'altro monitore.</p>		