



## G+S-Kids: Introduzione sport equestri - Lezione 4

### La palla

#### 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	Il cavallo deve essere abituato alle palle, affinché resti tranquillo durante le lezioni. Allestire le postazioni a una distanza tale dal cavallo da evitare che la palla rotoli fino a lui. I bambini lavorano in maniera indipendente in gruppi di due. È quindi consigliabile la presenza di una terza persona. Una persona è responsabile del cavallo, un'altra dei bambini vicini al cavallo e la terza ha uno sguardo d'assieme ed si occupa dai bambini nelle altre postazioni.

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini utilizzano diversi tipi di palla.

I bambini sperimentano le diverse possibilità offerte dalle palle..

#### Indicazione

Spesso i bambini in età d'asilo hanno poca esperienza con la palla. Per alcuni di loro, farla rimbalzare, lanciarla e afferrarla costituisce già un exploit. Se però vengono proposti giochi divertenti, i bambini sono motivati e si esercitano con piacere. Lasciarli giocare da soli e limitarsi ad osservarli ed eventualmente a correggerli in caso di necessità (esercizio eseguito male o pericoloso per la propria salute). Motivare e lodare spesso i bambini. Prendere tempo per ascoltarli e parlare dei loro progressi.

#### 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'	<b>Palla seduta, 2 varianti</b> Prima variante: 1-2 palle, delimitare il terreno di gioco, chi viene colpito si siede Seconda variante: 1-2 palle, delimitare il terreno di gioco, chi viene colpito fa per cinque volte il burattino e può riprendere a giocare	- portare il cavallo davanti al maneggio e attaccarlo - stabilire delle regole: quanti passi si possono fare con la palla? Cosa fare se la palla tocca prima terra e poi il bambino? Ecc.	1-2 palle, cavalletti per delimitare il campo

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Spiegare le postazioni</b> Le diverse postazioni sono già state preparate. Per la dimostrazione scegliere di volta in volta un bambino diverso per ogni postazione. Spiegare i termini utilizzati. Sottolineare che ogni postazione va lasciata in modo tale che il gruppo successivo possa utilizzarla senza problemi.	- Il cavallo è portato nel maneggio, visto che una postazione si trova davanti al maneggio.	Il materiale necessario per le diverse postazioni è già pronto; numero della postazione => indicare su un foglio il numero e il dado corrispondente, poiché i piccoli non sanno distinguere ancora le cifre.



	<p><b>Formare i gruppi; durata delle postazioni</b> Dopo le spiegazioni, formare dei gruppi di due, eventualmente un gruppo di tre. Cambiare al segnale del monitore. Si può diffondere musica durante l'esercizio e spegnerla per indicare il cambiamento, oppure senza musica e indicare il cambiamento con un segnale acustico. Il monitore deve essere flessibile per quanto concerne il tempo trascorso in ogni postazione. +/- 3 minuti per postazione dovrebbe permettere di effettuare due giri del percorso.</p>	<p>- Quando si formano i gruppi tener conto dei livelli; ragazzi e ragazze, lasciar scegliere i bambini, un bambino più «debole», con un più «forte»...</p> <p><b>- Tempo per il percorso:</b> +/- 20 minuti. (4 postazioni a 2 minuti= 8 minuti, 2 giri=16 minuti più il tempo per i cambi)</p>	<p>-cronometro, segnale acustico o musica, lista die gruppi</p>
	<p><b>1. postazione: colpire i secchi</b> Disporre sei secchi in forma di piramide e un segno a tre metri di distanza, da dove i bambini devono tirare la pallina da tennis. Ognuno ha tre tentativi a disposizione. Chi riesce a far cadere il maggior numero di secchi? Ricominciare fino al cambiamento di postazione.</p>		<p>6 palline da tennis, 6 secchi, materiale per segnare il punto da dove tirare</p>
	<p><b>2. postazione: scopa</b> Tracciare due percorsi di slalom con dei coni e alla fine piazzare un ostacolo come obiettivo. Ogni bambino ha a disposizione una scopa e una palla. Dalla linea di partenza, i bambini devono spingere la palla il più velocemente possibile slalomando. Chi tira per primo contro l'ostacolo vince. Ricominciare.</p>	<p>- allestire la postazione il più lontano possibile dal cavallo, poiché la palla potrebbe rotolare via. Eventualmente davanti al maneggio.</p>	<p>2 palle, 12 cosi, 2 scope, un ostacolo.</p>
	<p><b>3. postazione: trasportare la palla</b> I bambini devono seguire un percorso in coppia: stringere una palla tra gli addomi e andare fino ai cavalletti. Una volta lì, un bambino prende la palla, sale sul cavalletto e dà la mano al compagno. Tenendogli la mano cammina fino all'estremità del cavalletto. Una volta disceso, i due bambini stringono di nuovo la palla, ma questa volta con le schiene. Vanno fino al prossimo ostacolo e lo superano passandoci sotto e senza lasciar cadere la palla. Al prossimo turno, è l'altro bambino che sta in equilibrio sul cavalletto.</p>	<p>- utilizzare una palla soffice, per facilitare l'esercizio</p>	<p>Una palla di spugna, un cavalletto e un ostacolo</p>
	<p><b>4. postazione: cavallo</b> - 1 bambino sale in sella al cavallo e riceve una palla da massaggio con la quale deve massaggiare il cavallo (incollatura, groppa), poi tocca al secondo bambino - un bambino è a cavallo, il compagno gli lancia una palla e lui la rilancia indietro; ripetere l'esercizio più volte e in seguito invertire i ruoli.</p>	<p>- delimitare la postazione con i cavalletti; il bambino che aspetta sta vicino a un cavalletto - utilizzare palloni leggeri per facilitare il compito al bambino - un aiutante tiene il cavallo, il monitore aiuta i bambini a salire in sella</p>	<p>3 cavalletti, una palla, una palla da massaggio, cavallo equipaggiato (cintura da volteggio)</p>
5'	<p><b>Riordinare</b> Dopo aver portato a termine due volte il percorso, i bambini si radunano e riordinano assieme</p>		

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Sul cavallo immobile</b> Un bambino è a cavallo, un altro gli lancia la palla. Una volta in possesso della palla, deve cercare di lanciarla in un secchio rimanendo in sella, due tentativi. Se ci riesce i compagni hanno il diritto di applaudire. Sedersi in due sul cavallo: un bambino si tiene al pomolo, il compagno si aggrappa alle sue spalle. Passar loro la palla. Devono farla girare attorno a loro. Il bambino seduto davanti la trasmette lateralmente al compagno, che a sua volta la fa passare dietro alla sua schiena e la ridà al bambino davanti.</p>	<p>Segnalare coi cavalletti il punto in cui i bambini devono aspettare</p> <p>Un monitore tiene il cavallo, l'altro si occupa dei bambini</p>	<p>Secchio, palla</p>
2'	<p>Per finire, ricompensare il cavallo e salutarsi.</p>	<p>Un monitore sta vicino al cavallo</p>	