

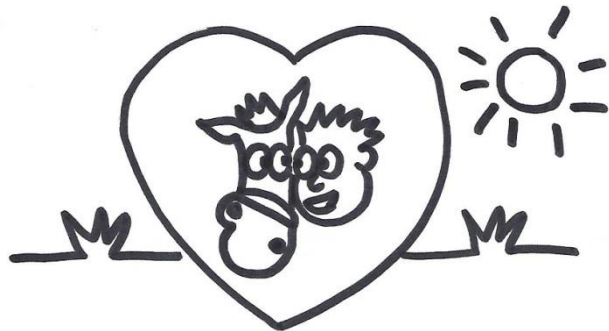
# Progetto avvicinamento all'Equitazione

classe della Scuola Elementare

Il corso sportivo di equitazione prevede un approccio ludico agli sport equestri grazie all'utilizzo di *pony* (cavalli di taglia ridotta), più adatto all'età, all'altezza, alle capacità coordinative e condizionali, dei bambini che aderiscono al progetto.

Il gioco "regolato" sarà la filosofia dominante nello svolgimento degli incontri.

Gli obiettivi che si vorranno raggiungere saranno di carattere comportamentale e motorio: spirito di squadra, con collaborazione, autonomia gestionale, rispetto delle regole e dei turni sviluppo degli schemi motori di base, aumento delle capacità coordinative e condizionali.



Tali obiettivi saranno raggiunti attraverso attività di Equimotricità (psicomotricità con il cavallo), lezioni di base collettive ed attività propedeutica all'equitazione di Volteggio.

Il corso è articolato in quattro incontri pratici al centro ippico e due teorici in aula a scuola. Si richiede un abbigliamento adeguato allo sport equestre per le lezioni di pratica (pantaloni lunghi come tuta o leggings, scarpe da ginnastica, pile, smanicati).

Il progetto verrà coordinato ed eseguito dal tecnico federale F.I.S.E. Irene Origi (Tecnico Federale Discipline Olimpiche, Tecnico Paralimpico, Tecnico di Volteggio e Tecnico Sport integrati) e dal suo staff di tecnici F.I.S.E.

## 1° Lezione di pratica al Centro Ippico

- **Avvicinamento al pony**
- **Equimotricità:** attività da svolgere a coppie lavorando su esercizi che sviluppano le capacità motorie nel bambino e contemporaneamente la gestione del pony ed il rispetto del compagno
- **Che cos'è il volteggio?:** avvicinamento alla disciplina Equestre del volteggio è scoperta del movimento del cavallo

## Lezione in aula N°1

- presentazione di alcune foto dei pony utilizzati nella lezione pratica: riconoscimento da parte dei bambini del pony che hanno usato;

- distribuzione di un disegno ai bambini che dovranno rappresentarlo;
- spiegazione dei concetti: erbivoro, mammifero, animale di branco e con gli zoccoli;

## 2° Lezione pratica

- **avvicinamento al pony**
- **primo apprendimento della condizione minima** ( alt e curve, equilibrio e posizione in sella): esecuzione di piccolo il gioco delle tazze
- **volteggio**: avvicinamento, salita, discesa e battito delle mani ( attività complementare al cavallo finto)

## Lezione in aula N°2

- Presentazione, visualizzazioni e commento di alcune foto di immagini simboliche delle lezioni di pratica;
- Distribuzione materiale cartaceo che raffronti come si presenta il pony per l'attività sportiva e il bambino che diventa cavaliere ( semplice attività di colore e Collage)

## 3° Lezione pratica

- ripresa e rafforzamento dei concetti ed esercizi svolti nella lezione precedente

## 4° lezione pratica

Preparazione e elaborazione del saggio da svolgere davanti alle famiglie

