

GINNASTICANDO CON IL PONY

***un progetto per conoscere educare
comunicare e socializzare ...
con il Pony***



Premessa

Il pony è un animale di affezione che occupa un posto importante nell'immaginario infantile; il desiderio di montare a cavallo appartiene a molti bambini compresi nella fascia di età che va dai 5 ai 14 anni.

Il pony, a differenza del cane e del gatto, che pure sono animali domestici di riferimento per molti bambini, non si avvicina spontaneamente all'uomo; egli richiede interventi attivi, azioni e comportamenti che rendono l'individuo artefice dell'incontro.

La ginnastica sul pony e soprattutto la conduzione dello stesso, stimola l'equilibrio e la coordinazione ai massimi livelli. Il controllo dei propri gesti e il loro adeguamento al movimento del cavallo stimola la percezione del ritmo e la coscienza del proprio corpo, facilitando la maturazione del sistema nervoso. E' un esercizio fisico salutare che avviene in condizioni aerobiche e che, se i carichi di lavoro sono adeguati, non ha controindicazioni; sviluppa la muscolatura in modo simmetrico ed armonioso.

Il cavallo è un animale che richiede ampi spazi, per questa ragione l'equitazione è spesso praticata in un ambiente ricco di verde dove convivono altri animali e dove è favorito il rapporto con la natura.



La pratica del «montare a cavallo» non ha come unico sbocco l'agonismo, permette di vivere il rapporto con l'animale e con il territorio circostante attraverso il turismo equestre oppure consente il gioco in forme individuali o di squadra come nel caso dei giochi con i pony o il volteggio propedeutico. In ogni caso la pratica equestre è una forma aggregante che si realizza nella lezione collettiva, nella vita di circolo e nelle cure attorno al cavallo.

L'equitazione ed il pony, che ne è protagonista, consentono di mantenere vivo un legame storico e culturale con il nostro passato. Tutti questi valori ne fanno uno sport unico, la cui pratica ha un enorme positivo effetto educativo.

Infine, l'equitazione per i ragazzi con disabilità sia fisiche che mentali, disturbi dell'apprendimento e altre patologie ha come obiettivo fondamentale il miglioramento delle funzionalità neuromotorie, cognitive e sensoriali, oltre che quello, essenziale, di migliorare la qualità della vita e di favorire l'integrazione sociale.

La **Federazione Italiana Sport Equestri** è riconosciuta dal 2009 come Federazione Paralimpica dal **Comitato Italiano Paralimpico**.



Generalità

Il Progetto si rivolge alle scuole primarie e secondarie di primo grado su tutto il territorio Nazionale.

La Federazione Centrale, sul territorio, si avvale della collaborazione dei Comitati Regionali FISE, attivi in tutte le Regioni Italiane, di seguito il link:

<http://www.fise.it/federazione/territorio/tutti-i-comitati.html>

La copertura assicurativa è garantita per tutta la durata del progetto dalla «Patente Collettiva Scolastica», sistema di tesseramento espressamente studiata per i progetti scuola, che copre alunni normodotati e non.

Il Progetto si svolgerà durante l'orario curriculare e non comporta alcuna spesa per le scuole e le famiglie.

Le spese di trasporto saranno a carico della Federazione Italiana Sport Equestri ed eventuali partner.

Per informazioni e adesioni al Progetto gli Istituti Scolastici potranno rivolgersi al Dipartimento Equitazione di Base - mail equibase@fise.it - tel. 06-83668447 - Dott.ssa Emanuela Lori.



Il Progetto

Il progetto si sviluppa in quattro incontri, ad ognuno potranno partecipare tre classi che si alterneranno nelle varie attività didattiche.

Il primo e il terzo incontro saranno all'interno della scuola, mentre per il secondo e il quarto le classi dovranno raggiungere il Centro Equestre.

- ✓ A scuola: Nel primo incontro avverrà la presentazione del Progetto e dello Staff tecnico agli insegnanti che potranno contestualmente dare indicazioni su eventuali situazioni particolari della classe.
- ✓ Al Centro Equestre: Il secondo incontro inizierà alle ore 9.00 e si concluderà tra le ore 12.00 e 12.30 con una pausa per la merenda a metà mattinata.
- ✓ A scuola: Il terzo incontro si svolgerà durante l'orario di educazione Fisica e avrà la durata di un'ora.
- ✓ Al Centro Equestre: Il quarto incontro inizierà alle ore 9.00 e terminerà tra le ore 15.00 e 15.30 con una pausa per la merenda a metà mattinata e il pranzo al sacco.



Lo Staff Tecnico



Lo staff Tecnico sarà composto da:

- Insegnanti di Educazione Fisica ISEF o laureati in Scienze Motorie.
- Tecnici FISE specializzati nell'attività ludica
- Tecnici FISE specializzati nell'equitazione per disabili

Area didattica

Si sviluppa lungo una serie di 'zone', all'interno delle quali lo staff tecnico, con il supporto di materiali didattici, approfondisce con i bambini alcuni aspetti legati alla vita e alle abitudini dei pony: etologia, alimentazione, governo, comportamento e relazione con l'amico cavallo, come essere sensibile e senziente.

I bambini, in questa area, potranno avvicinare alcune delle professionalità che ruotano intorno al mondo del cavallo, come il maniscalco e il veterinario.



Primo Incontro: A scuola



In questo primo incontro vengono presentate agli Insegnanti le finalità del Progetto, che hanno come obiettivo di far avvicinare il mondo del pony agli studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado, con la collaborazione e il supporto dell' insegnante di Educazione Fisica, proponendo un'attività motoria "diversa", che stimoli la conoscenza e la valorizzazione del pony, animale che ha un'enorme valenza affettiva ed educativa, e del suo mondo, con particolare riferimento al modo di comunicare e interagire con l'uomo, per facilitarne l'approccio ed il rapporto promuovendone nel contempo il rispetto.

Gli Insegnanti avranno inoltre modo di presentare eventuali problematiche della classe relative a disabilità, disturbi dell'apprendimento o altro.



Secondo Incontro: Al Centro Equestre

In questa fase gli Insegnanti si separeranno dai loro alunni affidandoli allo Staff tecnico del Progetto: così facendo, potranno osservare e verificare sia le dinamiche che si attiveranno nel gruppo, sia le espressioni dei singoli comportamenti dei bambini, che progressivamente interverranno negli argomenti di discussione portati alla loro attenzione.

Questa fase si concluderà con il racconto da parte dei bambini di quello che si immaginano o conoscono dell'animale pony, del suo ambiente e del suo comportamento.

Le conoscenze verranno via via arricchite dalle informazioni veicolate dai tecnici federali che, attraverso un percorso nell'Area didattica che ruoterà intorno ai "pannelli didattici", spiegheranno ai bambini la storia del Pony introducendo il concetto etologico di "predatore" e "preda". La finalità di questa fase sarà quella di creare le condizioni necessarie per poter successivamente avvicinare in autonomia e sicurezza i pony che li attendono nei paddock.



H. 09.30 inizio delle attività

- Dove vi trovate?
- Chi è il pony e cosa vi aspettate da questo incontro?
- Come si avvicina un pony in sicurezza Incontro con i pony: utilizzo delle informazioni ricevute per passare all'azione



In questa fase con la supervisione dello staff tecnico, i bambini potranno attuare alcune scelte, come quella di entrare nel paddock da soli o in piccoli gruppi. Si noterà come i bambini attivino scelte di cooperazione con i compagni, piuttosto che di competizione, rimedio intelligente per diminuire lo stato di ansia dovuto in prevalenza alla mancanza di familiarità con l'animale, che può evocare sentimenti riconducibili alla paura. Potrebbe capitare che alcuni alunni, generalmente chiusi ed introversi, mossi dalla volontà di dimostrare la loro personalità al resto del gruppo, decidano invece di effettuare l'esercizio da soli.

Per alcuni questo esercizio contribuisce sia a ristabilire il loro senso della realtà, sia a far capire loro che la mancanza di informazioni corrisponde all'assenza di strumenti indispensabili per poter raggiungere un traguardo.



Terzo Incontro: A scuola

Dopo aver impostato, durante il secondo incontro, il rapporto tra bambino e pony, in questo terzo incontro gli alunni verranno guidati dallo Staff tecnico, nella nuova esperienza della preparazione atletica per salire sul pony.

L'educazione motoria è di estrema importanza ed è la base per qualsiasi tipo di attività fisica i bambini decideranno di svolgere nel loro futuro.

Si approfondiranno nozioni di morfologia studiando il sistema motorio e respiratorio del pony facendo dei parallelismi con il corpo umano. La preparazione atletica sarà effettuata con attrezzi ginnici, in quanto questo Sport, è Classificato come «*attività di destrezza*» dove è coinvolta soprattutto la sollecitazione degli apparati sensoriali e dove gli atti motori devono essere estremamente precisi e l'impegno muscolare è soprattutto posturale e direzionale.



Quarto Incontro: Al Centro Equestre

In questo ultimo incontro i bambini, attraverso l'utilizzo degli strumenti appropriati che verranno illustrati e messi a disposizione dallo Staff tecnico, potranno accudire il pony nella maniera corretta e provare la nuova esperienza di salire sul pony.

H. 09.30 inizio delle attività:

- Preparazione atletica
- Presentazione delle attrezzature di base e le bardature per poter montare a cavallo: la sella e la testiera
- Esercizi di conduzione a mano del pony
- (obiettivi: rispetto de sé e dell'altro - Coerenza-Comunicazione)
- "Laboratorio creativo con il pony"



Gli alunni inizialmente non monteranno in sella al pony, ma gli staranno accanto chiedendogli di camminare lungo un percorso prestabilito, effettuando manovre di gestione del tracciato, variazioni di velocità e arresti. Questo esercizio manterrà i ragazzi perfettamente in sicurezza, dandogli modo di verificare le capacità di controllo dell'animale attraverso l'utilizzo dei concetti fin qui ricevuti, in un secondo momento, solo chi vorrà, potrà salire in sella al pony e ripetere il percorso fatto prima.



La finalità sarà la prova di quanto il rapporto emozionale «bambino/pony» sia migliorato e abbia contribuito, in *maniera positiva*, al *rafforzamento dell'autostima* nei bambini.

Tutto ci permetterà agli alunni, con l'aiuto dei loro insegnanti e lo Staff tecnico, di utilizzare il pony come strumento per produrre un racconto, una storia, la simulazione di una lezione, una rappresentazione teatrale, etc ... per il "Laboratorio creativo con il Pony".



Nel laboratorio creativo offriremo ai ragazzi strumenti, mezzi e tecniche, senza suggerire loro soggetti o contenuti, lasciando quindi che ognuno trovi la sua strada per esprimersi con quello che ha visto fare nelle dimostrazioni e con quello che subito anche lui ha provato a fare: sapere come fare per sapere cosa fare.

