



**APROPEM LA HÍPICA
A LES ESCOLES**

FEDERACIÓ CATALANA D'HÍPICA

Qui som i Què fem?

La Federació Catalana d'Hípica, és una entitat privada d'utilitat pública i d'interès cívic i social, sense afany de lucre dedicada a la promoció, gestió i coordinació de l'esport de l'hípica, que gaudeix de personalitat jurídica i capacitat d'obrar plenes per al compliment dels seus fins, els quals no tenen caràcter lucratiu.

Està constituïda per associacions o clubs esportius, agrupacions esportives i altres entitats privades sense afany de lucre que entre llurs finalitats socials inclouen el foment i la pràctica de l'activitat física i esportiva hípica, com també, per esportistes, jutges i tècnics.

Des de la Federació creiem que és fonamental el foment del món del cavall i la natura, especialment dirigit als nens, futura "cantera" de genets i amazones.



APROPAR EL MÓN HÍPIC A LES ESCOLES

Beneficis de l'Esport

- L'esport ajuda als nens a desenvolupar-se físicament i mentalment, i a relacionar-se d'una forma saludable amb altres nens i amb l'entorn.
- Un entrenament regular produeix beneficis en les habilitats motrius i cognitives del nen, i afavoreix les seves relacions personals i l'integra en el grup social que l'envolta.
- Els nens amb una activitat física tenen una major capacitat de concentració, i per tant, incrementen el seu rendiment escolar.
- Segons diversos estudis científics, els nens que no tenen contacte amb la natura, tenen un nivell d'estrès i ansietat més elevat que els que si gaudeixen d'un tracte directe amb la Natura.
- La proximitat amb la natura, protegeix els menors de patir ansietat i reaccions psicossomàtiques o trastorns psicològics. El contacte directe amb animals, como per exemple el Cavall, proporciona un estímul del rendiment cognitiu i millora el desenvolupament personal i social del menor.
- El fet d'estar en contacte amb la natura el fa sentir més lliure, també de la pressió, i l'ajuda a millorar la seva atenció a classe.



Beneficis de la pràctica d'un esport

1. Integra el nen en la societat.
2. L'ensenya a seguir regles.
3. L'ajuda a superar la timidesa.
4. Frena els seus impulsos excessius.
5. El fa més col·laborador i menys individual.
6. L'ajuda a reconèixer i a respectar que existeix algú que sap més que ell.
7. Produeix un augment generalitzat del moviment coordinat.
8. Expansiona les seves possibilitats motrius.
9. Augmenta el seu creixement.
10. Pot corregir possibles defectes físics.
11. Potencia la creació i regularització d'hàbits.
12. Desenvolupa el seu plaer pel moviment.
13. Estimula la higiene i la salut.
14. L'ensenya a tenir responsabilitats.



Beneficis de la pràctica d'un esport

A tots aquests beneficis genèrics de la pràctica de l'esport, podem afegir-hi **beneficis propis de la hípica**: foment i respecte pel medi ambient i pels animals, apropar els nens a la natura, foment del treball en equip, adquirir nous coneixements i vocabulari eqüestre.

Erròniament, durant molt de temps s'ha considerat que la pràctica dels esports hípics quedava reduïda a un segment limitat de la població, quan en realitat la hípica es un esport que pot practicar qualsevol persona, ja que dins el nostre esport es contempen un total de 13 disciplines.

La Hípica, és a més a més, un esport integrador i l'únic dels olímpics on homes i dones competeixen en igualtat de condicions i ho fan en les mateixes proves.

Des de la Federació Catalana d'Hípica volem acostar el món dels cavalls a tots els nens per tal que tinguin la possibilitat d'experimentar i conèixer un esport nou per a ells, donant-los així la possibilitat de que en un futur puguin escollir-ne la seva pràctica.



Valors de l'equitació en menors

- El nostre esport aporta uns valors personals a tots els que ho practiquen. El fet de muntar a cavall proporciona aspectes com:
 - **Respecte:** Respecte i cura de l'entorn natural.
 - **Confiança:** La confiança entre genet i cavall és màxima per aquest motiu s'ensenya a apropar-se al nen a l'animal i guanyar-se la seva confiança.
 - **Responsabilitat:** El manteniment del cavall, així com la seva neteja i alimentació, crea en els nens un sentit de la responsabilitat que l'ajuda en el seu dia a dia amb altres tasques, tant a l'escola com a casa.
 - **Empatia:** La forma de comunicar-se amb el cavall i l'afecte entre ells, proporciona al genet unes qualitats empàtiques que difícilment trobarà en altres activitats.
 - **Afecte:** Els cavalls mostren les seves emocions i els nens són els que millor absorbeixen aquest afecte.

PROVA PILOT:

Començaríem amb una prova “pilot” a la ciutat de Barcelona, que podríem, després, aplicar a la resta de principals ciutats de les províncies de Girona, Tarragona i Lleida.

Oferta a les escoles del municipi de Barcelona. Es podria integrar dins de l'assignatura “Coneixement del medi” que, actualment, està inclosa en el programa escolar o bé dins l'assignatura d'Educació Física:

- ➔ Xerrada a l'Escola. Desenvolupament dels treballs proporcionats, i projecció d'un vídeo
- ➔ Visita al centre hípic més proper i homologat per la FCH.



Xerrada a l'Escola

Xerrada a l'Escola sobre el món del cavall i els esports hípics, realitzada per un tècnic homologat de la FCH.

Introducció al món del cavall:

- La cura dels cavalls: conscienciar als nens que el cavall no és una joguina, sinó que és un ésser viu a qui s'ha de cuidar, acariciar i mimar. Importància d'establir una relació d'afectivitat amb ell.
- Necessitats físiques dels cavalls: menjar, aigua, exercici, raspallat, jas sec, i box net.
- Dibuix d'un cavall: aprendre les diferents parts del cavall, família del cavall, capes i races més destacades.
- Guarniments principals i equipació necessària.
- Visualització d'un DVD editat per la FCH on es parla de les diferents disciplines hípiques.



Visita al centre hípic

Visita al centre hípic més proper a l'escola i que estigui homologat per la FCH, amb instal·lacions adequades i amb professorat titulat.

- Visita a les instal·lacions: Conèixer que és un box, preparar el llit del cavall, com es neteja l'estable, diferents tipus de pistes...
- Veure i tocar un poni: raspallar, netejar cascots, guarnir el poni, preparar-lo per la passejada.
- Passeig en poni
- Veure treballar a un veterinari i a un ferrador.
- Exhibició d'un genet / amazona professional.



