



Educazione fisica e sport

Elementi dello sviluppo delle competenze

Ambito di competenza		Attività/tematiche	
EFS.1 C		Correre, saltare, lanciare Lanciare	
Competenza		1. Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.	Rimandi incrociati
Incarico del 1° ciclo		Lanciare Gli allievi ...	Rimando incrociato
Incarico del 2° ciclo		1a » sanno lanciare lontano oggetti.	Livello di competenza
Incarico del 3° ciclo		1b » sanno lanciare lontano oggetti sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (lancio da fermi).	Competenza di base
Punto d'orientamento		2 1c » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 3 passi di rincorsa.	
		3 1d » sanno eseguire un lancio in rotazione partendo da fermo (ad es. fune annodata).	
		1e » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 5 passi di rincorsa (ad es. palla, giavellotto).	
		1f » sanno lanciare un oggetto con una rotazione (ad es. pneumatico di bicicletta).	
		1g » sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di lancio e sanno dare loro un feedback.	
		1h » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio del giavellotto o del lancio con rotazione.	

Ulteriori informazioni relative agli elementi dello sviluppo delle competenze si possono trovare nel capitolo *Panoramica*.

Impressum

Editore:	Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente dei Grigioni
Riguardo al presente documento:	Edizione del 15.03.2016
Immagine di copertina:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Titolare dei diritti d'autore e di tutti gli altri diritti: CDPE-D.
Internet:	gr-i.lehrplan.ch

Contenuto

EFS.1	Correre, saltare, lanciare	2
A	Correre	2
B	Saltare	4
C	Lanciare	6
EFS.2	Attrezzistica	7
A	Movimenti fondamentali agli attrezzi	7
B	Mobilità, forza e tensione corporea	10
EFS.3	Rappresentare e danzare	11
A	Percezione del corpo	11
B	Rappresentare e creare	12
C	Danzare	13
EFS.4	Giocare	15
A	Giochi di movimento	15
B	Giochi di squadra	16
C	Giochi di lotta	18
EFS.5	Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli	19
EFS.6	Movimento in acqua	21
A	Nuotare	21
B	Tuffarsi e immergersi	22
C	Sicurezza in acqua	23

EFS.1

Correre, saltare, lanciare

A Correre

- 1. Gli allievi sanno correre velocemente, in modo ritmico, superando ostacoli, a lungo e mantenendo l'orientamento. Conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione e sanno come migliorare le proprie prestazioni di corsa.**

Rimandi incrociati
AOS - Orientamento nello spazio [4]
ESS - Salute
AOS - Corpo, salute, motricità [1]

Correre velocemente

EFS.1.A.1

Gli allievi ...

1	1a	» sanno correre velocemente (ad es. giocare a prendersi, scappare quando viene dato un segnale).	
	1b	» sanno correre velocemente sull'avampiede.	
	1c	» sanno scattare da diverse posizioni e correre alla massima velocità per un breve tratto.	
2	1d	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della corsa di velocità.	
	1e	» sanno correre velocemente sull'avampiede superando ostacoli bassi.	
3	1f	» sanno correre velocemente e in modo ritmato sull'avampiede superando ostacoli.	
	1g	» sanno applicare caratteristiche importanti della corsa di velocità nella corsa a ostacoli.	

Corsa di resistenza

EFS.1.A.1

Gli allievi ...

1	2a	» sanno percepire il proprio sforzo e riposo.	
	2b	» sanno lanciarsi in una nuova corsa intensa dopo una breve pausa.	
	2c	» dopo una corsa intensa, sanno descrivere la sensazione legata allo sforzo e al riposo.	
2	2d	» sanno adeguare la velocità durante una corsa prolungata.	
	2e	» sanno correre per un tempo in minuti pari alla loro età e sanno che un allenamento regolare è determinante per migliorare la prestazione.	
3	2f	» sanno correre per un tempo in minuti pari alla loro età. Sanno spiegare come si allena la resistenza e sanno descrivere ciò che avviene nel loro corpo.	
	2g	» sanno indicare diverse tecniche per allenare la resistenza, sanno applicarle e spiegare l'evoluzione della prestazione.	

Orientarsi

EFS.1.A.1

Gli allievi ...

1	3a	» sanno orientarsi autonomamente in palestra e sul piazzale pausa.	
	3b	» sanno orientarsi mentre corrono sull'areale scolastico.	
	3c	» grazie ad ausili per l'orientamento, sanno orientarsi mentre corrono (ad es. CO con indicazioni fotografiche, caccia al tesoro).	NEUS.8.5.c



Rimandi incrociati		
2 ○	3d » sanno orientarsi con una cartina mentre corrono sull'areale scolastico.	
	3e » sanno orientarsi con una cartina mentre corrono sul territorio del proprio comune.	NEUS.8.5.h
3 ○	3f » sanno seguire un percorso segnato su una cartina correndo nei campi o nel bosco.	STS.4.3.b
	3g » sanno spiegare a cosa prestano attenzione quando si orientano con l'ausilio della cartina e applicano queste conoscenze durante la corsa d'orientamento.	

EFS.1 | Correre, saltare, lanciare

B | Saltare

- 1. Gli allievi sanno saltare in alto e in lungo in molti modi. Conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione e sanno valutare in modo realistico la propria prestazione.**

Rimandi incrociati
AOS - Corpo, salute, motricità
[1]

Saltare ritmicamente

Gli allievi ...

EFS.1.B.1

1	1a	» sanno saltare ritmicamente (ad es. galoppo, su una gamba sola, marionetta).	
	1b	» sanno eseguire diverse forme di salto con materiali (ad es. salto con l'elastico, con il cerchio).	
	1c	» sanno saltare con la funicella.	
2	1d	» sanno eseguire diversi esercizi con la funicella (ad es. incrociare, saltare in coppia).	
3	1e	» sanno combinare diverse successioni di salti senza e con materiale (ad es. funicella e corda per salti sincronizzati).	
	1f	» sanno spiegare i salti e le figure ai compagni di classe.	

Salto in lungo

Gli allievi ...

EFS.1.B.1

1	2a	» sanno saltare in lungo con una gamba sola o a piedi pari.	
	2b	» dopo la rincorsa, sanno staccare sia con la gamba destra, sia con quella sinistra (ad es. superare un fosso).	
2	2c	» sanno coprire una distanza con una serie di salti.	
	2d	» sanno indicare caratteristiche basilari della tecnica del salto in lungo (salto in estensione) e sanno staccare e saltare in lungo sia con la gamba destra, sia con quella sinistra.	
3	2e	» sanno trasformare la velocità di rincorsa in un salto lungo.	
	2f	» sanno applicare le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo.	
	2g	» sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo e sanno dare loro un feedback.	

Salto in alto

Gli allievi ...

EFS.1.B.1

1	3a	» sanno saltare in alto con una gamba sola o a piedi pari.	
	3b	» dopo la rincorsa, sanno superare ostacoli bassi sia con la gamba destra, sia con la gamba sinistra.	
2	3c	» con il busto eretto e usando la gamba di slancio sanno saltare in alto sia con la gamba destra, sia con la gamba sinistra.	

Rimandi incrociati		
3	3d	» sanno indicare caratteristiche importanti del salto in alto, sanno staccare sia con la gamba destra, sia con la sinistra e sanno saltare in alto applicando una tecnica corrispondente (ad es. salto a forbice).
	3e	» sanno trasformare la corsa in accelerazione in un salto in alto.
	3f	» sanno applicare caratteristiche importanti di una tecnica di salto in alto (ad es. Fosbury-Flop) e sanno valutare in modo realistico la propria prestazione.
	3g	» sanno osservare nei compagni di scuola le caratteristiche importanti della tecnica di salto in alto e sanno dare loro un feedback.

EFS.1

Correre, saltare, lanciare

C Lanciare

1. Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.			Rimandi incrociati
<i>Lanciare</i> EFS.1.C.1 Gli allievi ...			
1	1a	» sanno lanciare lontano oggetti.	
	1b	» sanno lanciare lontano oggetti sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (lancio da fermi).	
2	1c	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 3 passi di rincorsa.	
	1d	» sanno eseguire un lancio in rotazione partendo da fermo (ad es. fune annodata).	
3	1e	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 5 passi di rincorsa (ad es. palla, giavellotto).	
	1f	» sanno lanciare un oggetto con una rotazione (ad es. pneumatico di bicicletta).	
	1g	» sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di lancio e sanno dare loro un feedback.	
	1h	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio del giavellotto o del lancio con rotazione.	
<i>Gettare</i> EFS.1.C.1 Gli allievi ...			
	2a	» sanno gettare lontano un oggetto con un'estensione completa del corpo (ad es. pallone medicinale).	
3	2b	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti del getto del peso.	
	2c	» sanno gettare lontano una sfera, sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari e sanno dare loro un feedback.	

EFS.2

A

Attrezzistica

Movimenti fondamentali agli attrezzi

1. **Gli allievi sanno eseguire in modo responsabile i movimenti fondamentali quali stare in equilibrio, rotolare-girare, oscillare-dondolare, saltare, stare in appoggio e arrampicarsi. Conoscono le caratteristiche qualitative e sanno aiutarsi e assicurarsi a vicenda.**

Rimandi incrociati
AOS - Apprendimento e riflessione [7]
ESS - Salute
AOS - Corpo, salute, motricità [1]

Stare in equilibrio

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	1a	» sanno stare in equilibrio su una base stretta (ad es. camminare su una panchina).	
	1b	» sanno stare in equilibrio in vari modi su una base stretta (ad es. all'indietro, di lato, con rotazione).	
	1c	» sanno stare in equilibrio su attrezzi instabili (ad es. trampoli, altalena a bilico, piattaforma mobile, pedalo).	
2	1d	» sanno stare in equilibrio su attrezzi in condizioni difficili (ad es. più stretto, più instabile, più alto, con compito supplementare).	
	1e	» sanno eseguire una sequenza di esercizi di equilibrio.	
3	1f	» stanno stare in equilibrio su attrezzi difficili, che richiedono impegno (ad es. slackline).	

Rotolare e girare

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	2a	» sanno rotolarsi, eseguire capriole e girarsi su un piano.	
	2b	» sanno eseguire una capriola in avanti.	
	2c	» sanno eseguire capriole e girarsi su diversi attrezzi (in avanti, indietro, lateralmente).	
2	2d	» sanno eseguire rotazioni e giravolte (ad es. ruota, girarsi agli anelli, volta alla sbarra).	
	2e	» sanno eseguire una sequenza di rotazioni e giravolte.	
3	2f	» sanno eseguire rotazioni e giravolte in condizioni difficili (ad es. capriola in avanti con minitramp sul cassone, uscita in capriola dalla verticale).	
	2g	» sanno eseguire in modo controllato rotazioni e giravolte nella fase di volo (ad es. salto mortale in avanti).	

Oscillare e dondolare

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	3a	» sanno dondolarsi a e su diversi attrezzi.	
	3b	» sanno percepire il punto d'inversione quando oscillano e dondolano (ad es. oscillazione agli anelli).	
	3c	» sanno oscillare ritmicamente agli anelli.	

			Rimandi incrociati
2	3d	» sanno integrare l'oscillazione e il dondolamento con altri elementi (ad es. mezza rotazione agli anelli, seduta a gambe divaricate alle parallele).	
	3e	» sanno eseguire una sequenza di oscillazioni (ad es. agli anelli) o dondolamenti (ad es. alle parallele).	
3	3f	» sanno eseguire una sequenza di movimenti in condizioni difficili (ad es. in modo sincronizzato, con la musica).	
<i>Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi</i>			
EFS.2.A.1 Gli allievi ...			
1	4a	» sanno muoversi su attrezzi in appoggio e aggrapparsi agli attrezzi	
	4b	» sanno eseguire un'uscita controllata.	
	4c	» sanno staccare dal trampolino o dalla pedana e atterrare in modo controllato.	
2	4d	» sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es. parallele, montone, spalliere, cassone).	
	4e	» sanno staccare con forza dal trampolino o dalla pedana, eseguire movimenti in volo (ad es. salto teso, a gambe divaricate) e atterrare in modo controllato	
3	4f	» sanno superare in modo efficiente una serie di ostacoli.	
	4g	» sanno superare gli ostacoli usando varie tecniche.	
4	4h	» sanno eseguire salti di appoggio (ad es. volteggio alto, verticale con capovolta)	
<i>Rischio e responsabilità</i>			
EFS.2.A.1 Gli allievi ...			
1	5a	» sanno percepire situazioni di rischio e dare un nome alle emozioni (ad es. gioia, paura).	
	5b	» se guidati, sanno riflettere sulle situazioni di rischio (ad es. valutare il rischio).	
2	5c	» sanno dare un'autovalutazione realistica in situazioni di rischio.	
	5d	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.	
3	5e	» sanno agire in modo responsabile nei confronti degli altri e di sé.	
<i>Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare</i>			
EFS.2.A.1 Gli allievi ...			
1	6a	» sanno guidarsi a vicenda (ad es. con segnali tattili, acustici, visivi).	
	6b	» sanno portarsi a vicenda in modo corretto e sicuro.	
	6c	» sanno denominare gli attrezzi, trasportarli correttamente e disporli secondo un piano.	
2	6d	» sanno aiutarsi e garantirsi sicurezza nei compiti di movimento (ad es. verticale, movimenti acrobatici in coppia e in gruppo).	

Rimandi incrociati		
	6e	» sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.
3	6f	» sanno organizzare e presentare in gruppo sequenze di movimenti su combinazioni di attrezzi.

EFS.2

B

Attrezzistica

Mobilità, forza e tensione corporea

1. **Gli allievi sanno mettere in tensione, sanno sostenere il proprio corpo e muovere le articolazioni in modo funzionale. Sanno come allenare mobilità e forza.**

Rimandi incrociati
AOS - Percezione [2]

Mobilità e forza

Gli allievi ...

EFS.2.B.1

1	1a	» sanno percepire l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni.	
	1b	» sanno sfruttare l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni e sostenere il corpo (ad es. flessioni pancia a terra e schiena a terra).	
2	1c	» sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).	
	1d	» se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.	
3	1e	» sanno spiegare e applicare i principi di allenamento per migliorare la mobilità e aumentare la forza.	
	1f	» sanno allenare autonomamente mobilità e forza.	

Tensione del corpo

Gli allievi ...

EFS.2.B.1

1	2a	» sanno percepire il corpo come rilassato e teso (ad es. marionetta).	
	2b	» sanno tendere il corpo in posture statiche I (ad es. corpo teso come un asse al suolo).	
2	2c	» sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).	
	2d	» in sequenze di movimento, sanno tendere e rilassare il corpo al momento giusto.	

EFS.3

Rappresentare e danzare

A

Percezione del corpo

1. Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.		Rimandi incrociati AOS - Percezione [2] AOS - Orientamento nello spazio [4]
Percezione del corpo Gli allievi ...		
1	a » sanno percepirsi e percepire l'ambiente con diversi sensi (ad es. tattile, cinestetico, vestibolare) nonché distinguere e denominare le parti del corpo.	MU.3.A.1.a
	b » sanno percepire la posizione del corpo nello spazio (ad es. schieramento in linea, in cerchio, in file sfalsate).	MU.3.A.1.c
	c » sanno muovere in modo mirato le parti del corpo.	
2	d » sanno capire istruzioni di movimento e metterle in atto (ad es. attuare correzioni).	
	e » sanno muovere singole parti del corpo (ad es. spalle, testa, fianchi).	
3	f » sanno prestare attenzione alla qualità del movimento e alla postura (Com'è la mia postura? Che sensazione dà il movimento?).	
	g » sanno percepirsi e correggersi nell'esecuzione del movimento.	
	h » sanno sviluppare una sensibilità per la correlazione tra conduzione e qualità del movimento.	

EFS.3

B

Rappresentare e danzare

Rappresentare e creare

- 1. Gli allievi sanno esprimersi con il corpo e con materiali, sanno creare una coreografia da una sequenza di movimenti e sanno presentarla.**

Rimandi incrociati
AOS - Lingua e comunicazione [8]
AOS - Fantasia e creatività [6]
MU.3.B.1

Rappresentare

Gli allievi ...

EFS.3.B.1

1	1a	» sanno eseguire movimenti associati a canzoni, versi di poesia e immagini e sanno rappresentarne i contenuti improvvisando (ad es. giochi canori e di movimento).	
	1b	» sanno imitare movimenti e calarsi in diversi ruoli (ad es. pantomima).	
	1c	» sanno rappresentare i sentimenti e trovare movimenti corrispondenti.	
2	1d	» sanno collegare i movimenti e organizzarli in modo espressivo.	
	1e	» sanno variare e organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia.	
3	1f	» sanno creare una coreografia con una sequenza di movimenti e sanno presentarla.	

Giochi di destrezza

Gli allievi ...

EFS.3.B.1

1	2a	» sanno muovere un oggetto in modo conforme alle sue caratteristiche (ad es. mantenere in aria un pallone, far rotolare un cerchio).	
	2b	» sanno lanciare in alto e riprendere un oggetto sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (ad es. sacchetto di sabbia, palla per giocolare).	
	2c	» sanno eseguire forme di movimento con materiali diversi (ad es. funicella, cerchio, giornale).	
2	2d	» sanno presentare giochi di destrezza con materiale (ad es. con palla, diavolo, nastro).	
	2e	» sanno eseguire una serie di giochi di destrezza (giocolare con tre palline).	
3	2f	» sanno creare e presentare una coreografia di giochi di destrezza (ad es. con la musica).	
	2g	» sanno insegnare giochi di destrezza.	

EFS.3

C

Rappresentare e danzare

Danzare

- 1. Gli allievi sanno riconoscere schemi di movimento, sanno dare ritmo e riprodurre sequenze di movimento e danze con la musica. Si comportano in modo rispettoso.**

Rimandi incrociati
AOS - Percezione (2)
MU.3.C.1

Movimento ritmico

Gli allievi ...

EFS.3.C.1

1	1a	» sanno adeguare i propri movimenti alla musica (ad es. velocità, ampiezza dei movimenti).	
	1b	» sanno muoversi a tempo (ad es. correre, saltare a tempo di musica).	
2	1c	» sanno muoversi seguendo il ritmo scandito dalla musica (ad es. camminare, correre, saltare).	
3	1d	» sanno interpretare vari tipi di battuta e stili musicali seguendone il ritmo.	
	1e	» sanno riconoscere la struttura della musica ed elaborare una propria sequenza di movimenti.	

Danzare

Gli allievi ...

EFS.3.C.1

1	2a	» sanno muoversi in modi completamente diversi (ad es. in modo pesante/con leggerezza, lentamente/velocemente, in alto/in basso).	
	2b	» sanno danzare in vari modi (ad es. camminando, correndo, saltando).	
2	2c	» sanno eseguire tipici movimenti di danza (ad es. volteggiare, saltare) muovendosi nello spazio (ad es. in avanti, indietro, in diagonale, cambio di posto).	
	2d	» sanno collegare e danzare eseguendo movimenti tipici relativi a sequenze di movimenti (ad es. danza popolare).	
	2e	» sanno riconoscere e ballare tipici movimenti di danza di vari stili (ad es. street dance, rock 'n' roll, balli standard).	
3	2f	» sanno memorizzare e presentare delle coreografie.	
	2g	» sanno impiegare il corpo quale mezzo di espressione, rappresentazione e comunicazione (ad es. improvvisazione).	

Comportamento rispettoso

Gli allievi ...

EFS.3.C.1

1	3a	» sanno muoversi in gruppo e comportarsi in modo rispettoso.	
	3b	» sanno apprezzare il proprio movimento quale mezzo di espressione.	
2	3c	» sanno avere rispetto per il movimento degli altri quale mezzo di espressione.	

Rimandi incrociati

3

3d » sanno trattarsi con rispetto nei processi creativi.



EFS.4

A

Giocare

Giochi di movimento

1. **Gli allievi sanno giocare, sviluppare e inventare giochi trovando insieme degli accordi e rispettandoli.**

Rimandi incrociati
AOS - Autonomia e
comportamento sociale [9]

Giocare, sviluppare, inventare

EFS.4.A.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno individuare i ruoli predefiniti nei giochi (ad es. guardie e ladri)	
	b	» sanno partecipare a giochi in ruoli diversi e sanno rispettare le regole (ad es. giocare a prendersi, giochi in cerchio, giochi di canto, gioco della sedia).	
2	c	» durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).	
	d	» sanno modificare i giochi per quanto riguarda regole, campo di gioco, oggetto con cui si gioca, squadre e ruoli e sanno giocare autonomamente.	
3	e	» sanno riconoscere e segnalare un comportamento corretto e le infrazioni alle regole commesse da loro e dagli altri.	
	f	» sanno sviluppare giochi e inventare (ad es. idea di gioco, regole, materiale), sanno giocarli autonomamente e sportivamente.	
	g	» sanno affrontare e superare in modo costruttivo conflitti di gioco.	

EFS.4

B

Giocare

Giochi di squadra

- 1. Gli allievi sanno applicare schemi tecnici e tattici in diversi giochi di squadra. Conoscono le regole, sanno giocare autonomamente rispettando le regole del fair play e sanno riflettere sulle emozioni vissute.**

Rimandi incrociati
AOS - Corpo, salute, motricità
[1]

Ricevere e rilanciare

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1	1a	» sanno ricevere e rilanciare oggetti (ad es. lanciare in alto, passare, rimettere in gioco, prendere).	
	1b	» mentre corrono, sanno ricevere e rilanciare una palla o un altro oggetto (con mano, piede, racchetta, bastone).	
	1c	» in situazioni di gioco in piccoli gruppi (ad es. rubapalla, palla sopra la corda) sanno tenere in gioco la palla o l'oggetto (ad es. passare e ricevere).	
2	1d	» in giochi a piccole squadre sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto (ad es. dietro la linea, pallamuro, palla al re, goba).	
	1e	» sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto in giochi sportivi semplificati (ad es. per quanto riguarda regole, dimensioni della squadra e del campo).	
3	1f	» in giochi di squadra, sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto in modo adeguato alla situazione (ad es. pallacanestro, pallamano, calcio, unihockey, pallavolo, badminton, ultimate).	

Condurre la palla/l'oggetto

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1	2a	» sanno condurre la palla o l'oggetto (ad es. con mano, piede, bastone).	
	2b	» sanno condurre la palla o l'oggetto gli uni accanto agli altri (ad es. più giocatori conducono la palla nello stesso campo).	
2	2c	» sanno condurre la palla o l'oggetto in piccole partite.	
3	2d	» sanno mantenere il controllo della palla o dell'oggetto in giochi di squadra.	
	2e	» sanno eseguire dei dribbling con la palla o l'oggetto, ricorrendo anche a delle finte.	

Colpire il bersaglio

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1	3a	» sanno colpire da fermi un bersaglio (ad es. palla al centro, postazioni di tiro)	
	3b	» sanno colpire un bersaglio in corsa.	
2	3c	» sanno colpire un bersaglio durante il gioco.	
3	3d	» sanno colpire un bersaglio nonostante il disturbo dell'avversario.	

Tattica

EFS.4.B.1

Gli allievi ...

1	4a	» sanno riconoscere i movimenti di partner e avversari e sanno reagire di conseguenza (ad es. triangolazioni con la palla).	
	4b	» sanno proporsi e passare opportunamente la palla a un partner (ad es. rubapalla).	
2	4c	» sanno valutare la traiettoria della palla o dell'oggetto e individuare gli spazi liberi (ad es. smarcarsi, proporsi, giocare nello spazio libero).	
	4d	» sanno posizionarsi correttamente in difesa (ad es. copertura) e difendere lo spazio libero.	
3	4e	» sanno applicare schemi tattici in giochi di squadra (ad es. doppio passaggio, 2 contro 1, occupare una posizione sensata).	
	4f	» sanno analizzare situazioni di gioco e trovare soluzioni.	

Regole

EFS.4.B.1

Gli allievi ...

1	5a	» sanno indicare delle regole.	
	5b	» sanno rispettare le regole.	
	5c	» sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.	
2	5d	» sanno rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro.	
3	5e	» sanno spiegare regole importanti dei giochi di squadra e giocare in modo autonomo e sportivo.	
	5f	» sanno affrontare e superare conflitti di gioco.	

Emozioni

EFS.4.B.1

Gli allievi ...

1	6a	» sanno percepire le proprie emozioni (ad es. la gioia per una vittoria).	
	6b	» sanno articolare le proprie emozioni e percepire le emozioni degli altri (ad es. nel gestire vittoria e sconfitta).	
2	6c	» se guidati, sanno riflettere sulle emozioni (ad es. spirito di squadra).	
	6d	» sanno controllare le emozioni (ad es. accettare le decisioni dell'arbitro).	
3	6e	» sanno riflettere autonomamente sulle emozioni (ad es. gestione dell'aggressività).	
	6f	» sanno gestire le emozioni in modo consapevole.	

EFS.4

C

Giocare

Giochi di lotta

1. Gli allievi sanno lottare con abilità, in modo strategico e rispettando le regole del fair play

Rimandi incrociati
ESS - Salute
AOS - Autonomia e
comportamento sociale [9]

Lottare

EFS.4.C.1

Gli allievi ...

2	1a	» sanno fare perdere l'equilibrio all'avversario in modo mirato.	
	1b	» nei giochi di lotta sanno percepire i movimenti dell'avversario e reagire di conseguenza.	
3	1c	» sanno rotolare in maniera controllata e all'indietro per evitare infortuni.	
	1d	» sanno impiegare in modo mirato forza e strategia nel gioco di lotta (ad es. offensiva: mettere in difficoltà l'avversario; difensiva: sottrarsi all'avversario).	

Regole

EFS.4.C.1

Gli allievi ...

1	2a	» sanno accettare i contatti.	
	2b	» sanno riconoscere i segnali di stop dell'avversario e fissarli autonomamente.	
	2c	» sanno indicare e rispettare rituali e regole dei giochi di lotta.	
2	2d	» sanno rispettare l'avversario nel gioco di lotta (ad es. mai fare male all'avversario).	
	2e	» sanno indicare azioni pericolose e rinunciano ad applicarle (ad es. leva articolare, strangolamento).	
3	2f	» sanno lottare in modo corretto senza arbitro e senza ferire l'avversario.	

EFS.5 | Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli

1. Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo responsabile su diverse superfici.

Rimandi incrociati
ESS - Salute
AOS - Corpo, salute, motricità
(1)

Muoversi su ruote e condurre veicoli

EFS.5.1

Gli allievi ...

1	1a	» sanno utilizzare un attrezzo a ruote in un ambiente protetto e sicuro (ad es. skateboard).	
	1b	» sanno aggirare ostacoli e frenare con sicurezza muovendosi su attrezzi a ruote (ad es. monopattino).	
2	1c	» sanno circolare con sicurezza in strada (ad es. con una mano, a velocità controllata, sguardo indietro).	NEUS.8.5.g
3	1d	» sanno muoversi su un attrezzo a ruote in modo adeguato alla situazione (ad es. pattini in linea, skateboard, bicicletta).	

Scivolare

EFS.5.1

Gli allievi ...

1	2a	» sanno scivolare in varie posizioni del corpo (ad es. sullo scivolo).	
	2b	» sanno scivolare in modo controllato con appositi attrezzi (ad es. tappetini, sacco di plastica, paletta da neve).	
2	2c	» sanno muoversi su attrezzi di scivolamento (ad es. snowboard, sci, pattini).	
	2d	» sanno eseguire i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento.	
3	2e	» sanno variare i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento (ad es. scivolare all'indietro).	

Sicurezza e responsabilità

EFS.5.1

Gli allievi ...

1	3a	» sanno muoversi con sicurezza nella natura in differenti condizioni meteorologiche e su differenti terreni.	
	3b	» sanno rispettare le regole di sicurezza prescritte.	
	3c	» sanno riconoscere situazioni di pericolo (ad es. gobbe, incroci o altre persone).	
2	3d	» sanno valutare in modo realistico le proprie capacità e conoscono l'importanza dell'equipaggiamento di protezione.	
	3e	» sanno indicare e rispettare direttive relative alla sicurezza (ad es. norme della circolazione, norme FIS e SKUS).	
	3f	» sanno valutare situazioni di pericolo e sanno agire in modo adeguato.	

Rimandi incrociati			
3 ○	3g	» sanno applicare strategie per evitare situazioni di pericolo e sanno come comportarsi in caso di emergenza.	
	3h	» sanno comportarsi in modo responsabile nei confronti della natura, degli altri e di sé.	ESS - Ambiente e risorse naturali

EFS.6

A

Movimento in acqua

Nuotare

1. **Gli allievi sanno nuotare con sicurezza. Conoscono le caratteristiche tecniche dei diversi stili di nuoto e sanno applicarle.**

Rimandi incrociati
AOS - Corpo, salute, motricità
[1]

Nuotare

EFS.6.A.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno muoversi liberamente e giocare nell'acqua che giunge loro al petto.	
	b	» sanno applicare in situazioni diverse gli elementi chiave respirare, galleggiare, scivolare e spingere.	
	c	» sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
2	d	» sanno nuotare per 50m a stile libero (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
	e	» sanno applicare i movimenti chiave (movimento del corpo, bracciata, battuta di gambe, respirazione) nel crawl e nel dorso.	
	f	» sanno applicare i movimenti chiave nello stile a rana.	
3	g	» sanno indicare le caratteristiche principali di uno stile asimmetrico e di uno simmetrico e applicarle su una lunghezza di 50m.	
	h	» sanno nuotare per 100m a stile libero.	
	i	» sanno nuotare a stile libero per un tempo prolungato (ad es. nuota per un numero di minuti pari alla tua età).	
	j	» sanno indicare e applicare caratteristiche importanti di diversi stili di nuoto.	
	k	» sanno applicare tecniche di altre discipline acquatiche (ad es. nuoto sincronizzato, pallanuoto).	

EFS.6

B

Movimento in acqua

Tuffarsi e immergersi

1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.		Rimandi incrociati
<i>Tuffarsi e immergersi</i> Gli allievi ...		
1	a	» sanno saltare in piedi nell'acqua alta fino al petto.
	b	» sanno rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.
	c	» sanno tuffarsi nell'acqua profonda e immergersi completamente.
	d	» sanno tenere aperti gli occhi sott'acqua e ripescare oggetti nell'acqua alta fino al petto.
2	e	» sanno effettuare una capriola dal bordo nell'acqua profonda (controllo della sicurezza in acqua CSA).
	f	» sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.
3	g	» sanno tuffarsi a testa nell'acqua profonda e immergersi a una profondità superiore alla loro altezza.
	h	» sanno eseguire diversi tuffi da differenti altezze.
	i	» sanno compensare la pressione quando si immergono in profondità.

EFS.6

C

Movimento in acqua

Sicurezza in acqua

1. **Gli allievi sono in grado di valutare una situazione relativa alla sicurezza in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni e sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.**

Rimandi incrociati
AOS - Apprendimento e
riflessione [7]
ESS - Salute

Sicurezza

Gli allievi ...

EFS.6.C.1

1	1a	» sanno indicare i rischi in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni.	
	1b	» se sorvegliati, sanno riconoscere le situazioni di rischio e rispettare le regole del bagnante (ad es. stimare la profondità dell'acqua).	
2	1c	» sanno valutarsi in modo realistico in situazioni di rischio e sanno evitare tali situazioni.	
	1d	» sanno rispettare le regole del bagnante e delle immersioni (ad es. non immergerti mai da solo).	
	1e	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.	
3	1f	» sanno sensibilizzare gli altri al rispetto delle regole del bagnante e delle immersioni.	
	1g	» sanno agire in modo responsabile nei confronti di sé e degli altri.	
	1h	» sanno indicare le cause di annegamento.	

Allarmare e salvare

Gli allievi ...

EFS.6.C.1

1	2a	» dietro istruzione, sanno dare l'allarme.	
2	2b	» riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.	
3	2c	» sanno riconoscere situazioni di emergenza e sanno adottare misure opportune.	
	2d	» sanno applicare le tecniche fondamentali del salvataggio (ad es. presa alla nuca e presa nuca/fronte).	