



#### Elementi dello sviluppo delle competenze



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 A B C	Correre, saltare, lanciare Correre Saltare Lanciare	<b>2</b> 2 3 4
EFS.2 A B	Attrezzistica  Movimenti fondamentali agli attrezzi  Mobilità, forza e tensione corporea	<b>5</b> 5 7
EFS.3 A B C	Rappresentare e danzare Percezione del corpo Rappresentare e creare Danzare	<b>8</b> 8 9 10
EFS.4 A B C	Giocare Giochi di movimento Giochi di squadra Giochi di lotta	11 11 12 14
EFS.5	Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli	15
EFS.6 A B C	Movimento in acqua Nuotare Tuffarsi e immergersi Sicurezza in acqua	16 16 17 18



### EFS.1 Correre, saltare, lanciare Correre

 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

#### Correre velocemente

» sanno correre velocemente sull'avampiede.

EFS.1	.A.1	Gli allievi
1	1a	» sanno correre velocemente (ad es. giocare a prendersi, scappare quando viene dato un segnale).

1b

1c » sanno scattare da diverse posizioni e correre alla massima velocità per un breve tratto.

### 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.	

#### *Orientarsi* | Gli allievi ...

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

1



### Correre, saltare, lanciare 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]
EFS.1	.B.1		Saltare ritmicamente Gli allievi	
1	1a	<b>»</b>	sanno saltare ritmicamente (ad es. galoppo, su una gamba sola, marionetta).	
	1b	<b>»</b>	sanno eseguire diverse forme di salto con materiali (ad es. salto con l'elastico, con il cerchio).	
	1c	<b>»</b>	sanno saltare con la funicella.	
EFS.1	.B.1		Salto in lungo Gli allievi	
1	2a	»	sanno saltare in lungo con una gamba sola o a piedi pari.	
	2b	<b>»</b>	dopo la rincorsa, sanno staccare sia con la gamba destra, sia con quella sinistra (ad es. superare un fosso).	
EFS.1	.B.1		Salto in alto Gli allievi	
1	3а	<b>»</b>	sanno saltare in alto con una gamba sola o a piedi pari.	
	3b	<b>»</b>	dopo la rincorsa, sanno superare ostacoli bassi sia con la gamba destra, sia con la gamba sinistra.	



### EFS.1 Correre, saltare, lanciare Lanciare

	1.	Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.	Rimandi incrociati
EFS.1	.C.1	Lanciare 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).	

EFS 1



#### EFS.2 Attrezzistica

4c

4d

Movimenti fondamentali agli attrezzi

Rimandi incrociati AOS - Apprendimento e 1. Gli allievi sanno eseguire in modo responsabile i movimenti fondamentali riflessione (7) quali stare in equilibrio, rotolare-girare, oscillare-dondolare, saltare, ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità stare in appoggio e arrampicarsi. Conoscono le caratteristiche qualitative e sanno aiutarsi e assicurarsi a vicenda. Stare in equilibrio EFS.2.A.1 Gli allievi ... » 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 » sanno stare in equilibrio su attrezzi instabili (ad es. trampoli, altalena a bilico, piattaforma mobile, pedalo). Rotolare e girare Gli allievi ... 2a » sanno rotolarsi, eseguire capriole e girarsi su un piano. 2b » sanno eseguire una capriola in avanti. » sanno eseguire capriole e girarsi su diversi attrezzi (in avanti, indietro, lateralmente). 2c Oscillare e dondolare Gli allievi ... » sanno dondolarsi a e su diversi attrezzi. 3b » sanno percepire il punto d'inversione quando oscillano e dondolano (ad es. oscillazione agli anelli). Зс » sanno oscillare ritmicamente agli anelli. Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi Gli allievi ... 4a » sanno muoversi su attrezzi in appoggio e aggrapparsi agli attrezzi 4b » sanno eseguire un'uscita controllata.

15.3.2016 Piano di studio 21

» sanno staccare dal trampolino o dalla pedana e atterrare in modo controllato.

» sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es.

parallele, montone, spalliere, cassone).



EFS.2	2.A.1		Rischio e responsabilità Gli allievi	
1	5a	<b>»</b>	sanno percepire situazioni di rischio e dare un nome alle emozioni (ad es. gioia, paura).	
	5b	<b>&gt;&gt;</b>	se guidati, sanno riflettere sulle situazioni di rischio (ad es. valutare il rischio).	
EFS.2	Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare  EFS.2.A.1 Gli allievi			
1	6a	<b>»</b>	sanno guidarsi a vicenda (ad es. con segnali tattili, acustici, visivi).	
	6b	<b>»</b>	sanno portarsi a vicenda in modo corretto e sicuro.	
	6c	<b>»</b>	sanno denominare gli attrezzi, trasportarli correttamente e disporli secondo un piano.	



### EFS.2 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)
EFS.2	.B.1	Mobilità e forza Gli allievi	
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).	
	1c	» sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).	
EFS.2	.B.1	Tensione del corpo Gli allievi	
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).



### Rappresentare e danzare 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]
EFS.3	.A.1	Percezione del corpo Gli allievi	
1	а	» 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
	С	» sanno muovere in modo mirato le parti del corpo.	

EFS



### 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
EFS.3	3.B.1		Rappresentare Gli allievi	
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	<b>»</b>	sanno imitare movimenti e calarsi in diversi ruoli (ad es. pantomima).	
	1c	<b>»</b>	sanno rappresentare i sentimenti e trovare movimenti corrispondenti.	
EFS.3	3.B.1	l	Giochi di destrezza Gli allievi	
1	2а	»	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	<b>»</b>	sanno eseguire forme di movimento con materiali diversi (ad es. funicella, cerchio, giornale).	



### EFS.3 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
EFS.3	3.C.1		Movimento ritmico Gli allievi	
1	1a	»	sanno adeguare i propri movimenti alla musica (ad es. velocità, ampiezza dei movimenti).	
	1b	<b>&gt;&gt;</b>	sanno muoversi a tempo (ad es. correre, saltare a tempo di musica).	
EFS.3	3.C.1		Danzare Gli allievi	
1	2a	<b>»</b>	sanno muoversi in modi completamente diversi (ad es. in modo pesante/con leggerezza, lentamente/velocemente, in alto/in basso).	
	2b	<b>»</b>	sanno danzare in vari modi (ad es. camminando, correndo, saltando).	
EFS.3	3.C.1		Comportamento rispettoso Gli allievi	
1	3а	»	sanno muoversi in gruppo e comportarsi in modo rispettoso.	
	3b	>>	sanno apprezzare il proprio movimento quale mezzo di espressione.	



#### 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)
EFS.4	.A.1	Giocare, sviluppare, inventare Gli allievi	
1	а	» 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).	
	С	» durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).	



EFS.4 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)
EFS.4.B.1		Ricevere e rilanciare Gli allievi	
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).	
EFS.4.B.1		Condurre la palla/l'oggetto Gli allievi	
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).	
EFS.4.B.1		Colpire il bersaglio Gli allievi	
1	3a	» sanno colpire da fermi un bersaglio (ad es. palla al centro, postazioni di tiro)	
	3b	» sanno colpire un bersaglio in corsa.	
EFS.4.B.1		Tattica 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).	
EFS.4.B.1		Regole Gli allievi	
1	5a	» sanno indicare delle regole.	
	5b	» sanno rispettare le regole.	
	5с	» sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.	



EFS.4	.B.1	Emozioni 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).	



## EFS.4 Giocare C 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]
EFS.4.C.	.1	Lottare Gli allievi	
	1a	» sanno fare perdere l'equilibrio all'avversario in modo mirato.	
EFS.4.C.	.1	Regole 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.	



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

	1.	Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo	Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità [1]
EFS.5	5.1	Muoversi su ruote e condurre veicoli 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).	
EFS.5	5.1	Scivolare 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).	
EFS.5	5.1	Sicurezza e responsabilità Gli allievi	
1	За	» sanno muoversi con sicurezza nella natura in differenti condizioni meteorologiche e su differenti terreni.	
	3b	» sanno rispettare le regole di sicurezza prescritte.	
	3с	» sanno riconoscere situazioni di pericolo (ad es. gobbe, incroci o altre persone).	



# EFS.6 Movimento in acqua

	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)
EFS.6	.A.1	Nuotare Gli allievi	
1	а	» 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.	
	С	» sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).	



EFS.6 Movimento in acqua
Tuffarsi e immergersi

	1.	Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.	Rimandi incrociati
EFS.6	5.B.1	Tuffarsi e immergersi Gli allievi	
1	а	» sanno saltare in piedi nell'acqua alta fino al petto.	
	b	» sanno rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.	
	С	» 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.	

EFS 6



## EFS.6 Movimento in acqua C 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
EFS.	5.C.1	Sicurezza Gli allievi	
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).	
EFS.ε	5.C.1	Allarmare e salvare Gli allievi	
1	2a	» dietro istruzione, sanno dare l'allarme.	

EFS