



# Educazione fisica e sport

# Elementi dello sviluppo delle competenze

**Ambito di competenza** EFS.1 | Corriere, saltare, lanciare  
C | Lanciare **Attività/tematiche**

<b>Competenza</b>	<b>1.</b>	<b>Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.</b>	Rimandi incrociati	<b>Rimando incrociato</b>
		<i>Lanciare</i> Gli allievi ...		
<b>Incarico del 1° ciclo</b>	<b>1</b>	1a > sanno lanciare lontano oggetti. 1b > sanno lanciare lontano oggetti sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (lancio da fermi).		<b>Livello di competenza</b> <b>Competenza di base</b>
<b>Incarico del 2° ciclo</b>	<b>2</b>	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).		
<b>Incarico del 3° ciclo</b>	<b>3</b>	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.		
<b>Punto d'orientamento</b>				

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

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.

*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.

*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

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

EFS.1 | Corriere, 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*

EFS.1.B.1

Gli allievi ...

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).

*Salto in lungo*

EFS.1.B.1

Gli allievi ...

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.

2e » sanno trasformare la velocità di rincorsa in un salto lungo.

*Salto in alto*

EFS.1.B.1

Gli allievi ...

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.

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.

## EFS.1 | Correre, saltare, lanciare

### C | Lanciare

<b>1. Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.</b>		Rimandi incrociati
<p><i>Lanciare</i></p> <p>EFS.1.C.1 Gli allievi ...</p>		
<b>1</b>	1a	» sanno lanciare lontano oggetti.
	1b	» sanno lanciare lontano oggetti sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (lancio da fermi).
<b>2</b>	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).
<p><i>Gettare</i></p> <p>EFS.1.C.1 Gli allievi ...</p>		
	2a	» sanno gettare lontano un oggetto con un'estensione completa del corpo (ad es. pallone medicinale).

EFS.2

Attrezzistica

A

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.

*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.

*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.

2

- 3d » sanno integrare l'oscillazione e il dondolamento con altri elementi (ad es. mezza rotazione agli anelli, seduta a gambe divaricate alle parallele).

		<i>Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi</i>		
EFS.2.A.1		Gli allievi ...		
<b>1</b>	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.		
	4d	» sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es. parallele, montone, spalliere, cassone).		
<b>2</b>	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		
	4f	» sanno superare in modo efficiente una serie di ostacoli.		
		<i>Rischio e responsabilità</i>		
EFS.2.A.1		Gli allievi ...		
<b>1</b>	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).		
<b>2</b>	5c	» sanno dare un'autovalutazione realistica in situazioni di rischio.		
	5d	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.		
		<i>Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare</i>		
EFS.2.A.1		Gli allievi ...		
<b>1</b>	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.		
<b>2</b>	6d	» sanno aiutarsi e garantirsi sicurezza nei compiti di movimento (ad es. verticale, movimenti acrobatici in coppia e in gruppo).		
	6e	» sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.		

**EFS.2**  
**B**

**Attrezzistica**  
**Mobilità, forza e tensione corporea**

<p><b>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.</b></p>		<p>Rimandi incrociati A05 - Percezione [2]</p>
<p><i>Mobilità e forza</i></p>		
<p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	1d	» se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.
<p><i>Tensione del corpo</i></p>		
<p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	2c	» sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).

## EFS.3 | Rappresentare e danzare

### A | Percezione del corpo

<b>1. Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.</b>		Rimandi incrociati AOS - Percezione [2] AOS - Orientamento nello spazio [4]	
<i>Percezione del corpo</i> 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).	
	f	» sanno prestare attenzione alla qualità del movimento e alla postura (Com'è la mia postura? Che sensazione dà il movimento?).	

**EFS.3** | **Rappresentare e danzare**  
**B** | **Rappresentare e creare**

<p><b>1. Gli allievi sanno esprimersi con il corpo e con materiali, sanno creare una coreografia da una sequenza di movimenti e sanno presentarla.</b></p>		<p>Rimandi incrociati A05 - Lingua e comunicazione [8] A05 - Fantasia e creatività [6] MU.3.B.1</p>
<p><i>Rappresentare</i></p>		
<p>EFS.3.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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.
<p><b>2</b></p>	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.
<p><i>Giochi di destrezza</i></p>		
<p>EFS.3.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	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).

**EFS.3** | **Rappresentare e danzare**  
**C** | **Danzare**

<p><b>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.</b></p>		<p>Rimandi incrociati                  AOS - Percezione [2]                  MU.3.C.1</p>
<p><i>Movimento ritmico</i></p>		
<p>EFS.3.C.1 Gli allievi ...</p>		
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).
<p><i>Danzare</i></p>		
<p>EFS.3.C.1 Gli allievi ...</p>		
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).
<p><i>Comportamento rispettoso</i></p>		
<p>EFS.3.C.1 Gli allievi ...</p>		
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.

EFS.4

Giocare

A

Giochi di movimento

<p><b>1. Gli allievi sanno giocare, sviluppare e inventare giochi trovando insieme degli accordi e rispettandoli.</b></p> <p><i>Giocare, sviluppare, inventare</i></p>		<p>Rimandi incrociati AOS - Autonomia e comportamento sociale [9]</p>
<p>EFS.4.A.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
	c	» durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).
<p><b>2</b></p>	d	» sanno modificare i giochi per quanto riguarda regole, campo di gioco, oggetto con cui si gioca, squadre e ruoli e sanno giocare autonomamente.
	e	» sanno riconoscere e segnalare un comportamento corretto e le infrazioni alle regole commesse da loro e dagli altri.

**EFS.4** | **Giocare**  
**B** | **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).

*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.

*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.

*Tattica*

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

**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).

		Rimandi incrociati
	4d	» sanno posizionarsi correttamente in difesa (ad es. copertura) e difendere lo spazio libero.
<i>Regole</i>		
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.
<i>Emozioni</i>		
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).

EFS.4 | Giocare  
C | Giochi di lotta

<p><b>1. Gli allievi sanno lottare con abilità, in modo strategico e rispettando le regole del fair play</b></p>		<p>Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Autonomia e comportamento sociale [9]</p>
<p><i>Lottare</i></p>		
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.
	1c	» sanno rotolare in maniera controllata e all'indietro per evitare infortuni.
<p><i>Regole</i></p>		
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).

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

<b>1. Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo responsabile su diverse superfici.</b>		Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità (1)
<i>Muoversi su ruote e condurre veicoli</i>		
EFS.5.1 Gli allievi ...		
<b>1</b>	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).
<b>2</b>	1c	» sanno circolare con sicurezza in strada (ad es. con una mano, a velocità controllata, sguardo indietro).
<i>Scivolare</i>		
EFS.5.1 Gli allievi ...		
<b>1</b>	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).
<b>2</b>	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.
<i>Sicurezza e responsabilità</i>		
EFS.5.1 Gli allievi ...		
<b>1</b>	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).
<b>2</b>	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.

EFS.6 | Movimento in acqua  
A | 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.	
	g	» sanno indicare le caratteristiche principali di uno stile asimmetrico e di uno simmetrico e applicarle su una lunghezza di 50m.	

**EFS.6** | **Movimento in acqua**  
**B** | **Tuffarsi e immergersi**

<b>1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.</b>		Rimandi incrociati
<i>Tuffarsi e immergersi</i>		
EFS.6.B.1 Gli allievi ...		
<b>1</b>	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.
<b>2</b>	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.

**EFS.6** | **Movimento in acqua**  
**C** | **Sicurezza in acqua**

<p><b>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.</b></p>		<p>Rimandi incrociati                  AOS - Apprendimento e riflessione [7]                  ESS - Salute</p>
<p><i>Sicurezza</i>                  Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	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.
<p><i>Allarmare e salvare</i>                  Gli allievi ...</p>		
<p><b>1</b></p>	2a	» dietro istruzione, sanno dare l'allarme.
<p><b>2</b></p>	2b	» riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.