



Educazione fisica e sport

Elementi dello sviluppo delle competenze

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

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

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

| | | |
|---|--|----|
| Importanza e obiettivi | | 2 |
| Indicazioni didattiche | | 3 |
| Indicazioni strutturali e contenutistiche | | 8 |
| EFS.1 | Correre, saltare, lanciare | 10 |
| A | Correre | 10 |
| B | Saltare | 12 |
| C | Lanciare | 14 |
| EFS.2 | Attrezzistica | 15 |
| A | Movimenti fondamentali agli attrezzi | 15 |
| B | Mobilità, forza e tensione corporea | 18 |
| EFS.3 | Rappresentare e danzare | 19 |
| A | Percezione del corpo | 19 |
| B | Rappresentare e creare | 20 |
| C | Danzare | 21 |
| EFS.4 | Giocare | 23 |
| A | Giochi di movimento | 23 |
| B | Giochi di squadra | 24 |
| C | Giochi di lotta | 26 |
| EFS.5 | Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli | 27 |
| EFS.6 | Movimento in acqua | 29 |
| A | Nuotare | 29 |
| B | Tuffarsi e immergersi | 30 |
| C | Sicurezza in acqua | 31 |

Importanza e obiettivi

Educazione fisica e sport quale contributo alla formazione olistica

| | |
|--|--|
| Contributo al mandato educativo e formativo | Il settore disciplinare Educazione fisica e sport fornisce un contributo fondamentale al mandato educativo e formativo della scuola popolare, ampliandolo con la dimensione fisica e motoria. Nelle lezioni di educazione fisica e sport, gli allievi vengono preparati a partecipare alle attività proposte dalla cultura sportiva e del movimento tradizionale e attuale. Conoscono meglio il loro corpo, sviluppano un rapporto consapevole con se stessi e con gli altri e riconoscono i vantaggi dell'attività fisica per la salute e il benessere. Fare dell'attività fisica con gli altri promuove la partecipazione attiva alla comunità scolastica e favorisce la convivenza. |
| Partecipazione alla cultura sportiva e del movimento | Gli allievi ampliano le competenze individuali in materia di movimento e sport. Imparano a conoscere combinazioni di movimenti, forme di gioco, discipline sportive e forme di competizione. Acquisiscono competenze che permettono loro di partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile, anche dopo l'obbligatorietà scolastica, alle attività proposte dall'attuale cultura sportiva e del movimento e di valutarla in modo critico rispetto a possibilità, opportunità e pericoli. |
| Formazione mediante educazione fisica e sport | <p>Gli allievi migliorano le proprie capacità motorie e la propria condizione fisica e sviluppano aspetti emotivi, sociali, cognitivi, motivazionali e volitivi della loro personalità. Sono confrontati con diverse situazioni di movimento ed eseguono una grande varietà di movimenti fondamentali che possono essere sviluppati al fine di acquisire capacità e abilità sportive. Queste esperienze di movimento costituiscono la base che permette loro di percepire e comprendere il proprio corpo e che conduce un rapporto consapevole con quest'ultimo. Le esperienze positive e il piacere nel praticare del movimento o uno sport sono determinanti per sviluppare un interesse duraturo nei confronti delle attività sportive.</p> <p>Il settore disciplinare Educazione fisica e sport fornisce un contributo alla riflessione e alla valutazione realistica delle proprie capacità. Gli allievi diventano consapevoli delle possibilità di sviluppo del proprio corpo e acquisiscono fiducia in loro stessi grazie alle esperienze positive vissute in ambito sportivo.</p> <p>Tramite l'attività fisica si sviluppano relazioni tra i bambini e gli adolescenti. Nell'interazione con partner e avversario, oltre alle esperienze motorie acquisiscono anche esperienze emotive e sociali. Attraverso l'elaborazione e la valutazione di queste esperienze, le lezioni di educazione fisica e sport forniscono un contributo fondamentale alla promozione delle competenze trasversali.</p> |

Educazione fisica e sport quale contributo alla scuola in quanto spazio di sviluppo, apprendimento e vita

| | |
|--|---|
| Le scuole hanno bisogno di educazione fisica e sport | <p>La materia educazione fisica e sport aiuta le scuole nel darsi un'immagine di sede favorevole al movimento e che promuove la salute. Nella quotidianità scolastica si deve tenere conto del naturale bisogno di muoversi dei bambini e degli adolescenti. Attraverso il regolare movimento, la scuola promuove lo sviluppo e l'apprendimento degli allievi.</p> <p>Gli insegnanti possono favorire l'organizzazione attiva della pausa, fornendo degli stimoli e dei consigli, e sostenere le esigenze di una scuola in movimento. Una scuola che promuove il movimento si caratterizza per offerte sportive scolastiche facoltative che possono essere integrate anche in strutture diurne e fungere da elemento di congiunzione con le attività sportive proposte nelle associazioni.</p> <p>Al di fuori delle lezioni vengono organizzati eventi e campi sportivi. Gli allievi hanno la possibilità di ampliare e applicare le capacità acquisite o di sostenere una competizione sportiva. Al contempo simili eventi rendono possibili esperienze comunitarie che promuovono l'identificazione con la comunità scolastica.</p> |
|--|---|

Indicazioni didattiche

| | |
|--|--|
| Innovazione e tradizione | <p>Il piano di studio del settore disciplinare Educazione fisica e sport si colloca tra innovazione e tradizione.</p> <p>Attraverso l'orientamento alle competenze, nel piano di studio l'attenzione viene indirizzata maggiormente all'applicabilità di capacità, abilità e sapere. Nel settore disciplinare Educazione fisica e sport il saper fare è per tradizione ben radicato. Viene inoltre attribuita maggiore attenzione al sapere e alle attitudini. Corrispondenti aspetti si trovano in ogni ambito di competenza.</p> |
| Movimento e gioco quali esigenze primarie | <p>Il movimento e il gioco sono esigenze primarie dell'infanzia, che favoriscono l'apprendimento. Si tratta di conservare e promuovere ulteriormente questo piacere per il gioco e questa voglia di fare del movimento attraverso compiti di movimento impegnativi e gratificanti.</p> |
| Lezioni di educazione fisica e sport multilaterali | <p>La possibilità di vivere varie esperienze di movimento e di praticare diverse discipline sportive facilita agli allievi l'accesso allo sport e promuove lo sviluppo di interessi personali. Le competenze devono essere raggiunte mediante contenuti e metodi diversi, al fine di soddisfare gli interessi e le inclinazioni differenti degli allievi. Le possibilità di sviluppo di ragazze e ragazzi vanno promosse in modo specifico.</p> |

Lezioni di educazione fisica e sport multiprospettiche

| | |
|---|--|
| Aspetti prioritari relativi alle competenze trasversali | <p>Le lezioni di educazione fisica e sport promuovono competenze specifiche e trasversali. Durante le lezioni si presentano molteplici spunti che permettono di promuovere competenze personali, sociali e metodologiche. Nel piano di studio viene messo l'accento sui punti chiave seguenti:</p> <p>Competenze personali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autovalutazione riflessiva, ad es. nel valutare la propria prestazione attraverso la stima dei propri punti forti e punti deboli. • autonomia, ad es. attraverso il gioco autonomo e corretto. <p>Competenze sociali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacità di cooperazione, ad es. attraverso la risoluzione di compiti creativi in gruppi. • capacità di affrontare conflitti, ad es. attraverso la ricerca di soluzioni in situazioni conflittuali. • gestione della molteplicità, ad es. percependo e rapportandosi con rispetto alle forme di movimento ed espressive dell'altro. <p>Competenze metodologiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • risolvere compiti/problemi, ad es. pianificando, svolgendo e analizzando il processo di allenamento nella corsa di resistenza. <p>(vedi anche <i>Basi</i>, capitolo <i>Competenze trasversali</i>)</p> |
| Prospettive pedagogiche | <p>Le prospettive pedagogiche illustrano quanto le lezioni di educazione fisica e sport possono essere importanti da un punto di vista pedagogico e come gli allievi possono essere sostenuti in modo globale nel loro sviluppo. Gli allievi conoscono le prospettive pedagogiche rilevanti per loro. Questo li sostiene nello sviluppo di un interesse duraturo nei confronti delle attività sportive. Le sei prospettive pedagogiche sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potenza: con questa prospettiva si intende la capacità di sostenere delle competizioni sportive, di riflettere sull'importanza della prestazione e di spiegare il proprio punto di vista nei confronti della prestazione. • Gruppo: la comunità è molto importante per l'educazione fisica e lo sport. Con questa prospettiva si tratta di sviluppare un comportamento cooperativo e di vivere la comunità come un elemento di sostegno. • Espressione: con questa prospettiva si tratta di imparare a conoscere le |

possibilità espressive offerte dal corpo e di utilizzarle per dare forma al movimento.

- Impresione: con questa prospettiva si tratta di consentire esperienze di movimento e corporee e di promuovere tutte le capacità percettive.
- Rischio: con questa prospettiva si tratta di vivere il fascino delle situazioni dall'esito incerto e di superarle.
- Salute: con questa prospettiva ci si occupa della salute e del benessere fisico, nonché di come l'educazione fisica e lo sport possano favorirli.

Il piano di studio del settore disciplinare Educazione fisica e sport si articola in sei ambiti di competenza (vedi capitolo *Indicazioni strutturali e contenutistiche*). Le prospettive culturali sono contenute in esse. In linea di principio ogni prospettiva pedagogica può essere associata a ogni ambito di competenza e a ogni competenza (vedi illustrazione 1). Nell'attuazione del piano di studio gli insegnanti procedono a una valutazione pedagogica adeguata alla situazione.

Tabella 1: Punti di connessione tra ambiti di competenza e prospettive pedagogiche

| | Presta- zione | Gruppo | Espres- sione | Impres- sione | Rischio | Salute |
|--|------------------|--------|------------------|------------------|---------|--------|
| Correre, saltare, lanciare | | | | | | |
| Attrezzistica | | | | | | |
| Rappresentare e danzare | | | | | | |
| Giocare | | | | | | |
| Scivolare, muo- versi su ruote, condurre veicoli | | | | | | |
| Movimento in acqua | | | | | | |

Pianificazione, svolgimento e valutazione delle lezioni orientati alle competenze

Tenere conto dell'eterogeneità

Nella pianificazione e nell'organizzazione delle lezioni si deve tenere conto delle premesse fisiche, psichiche e cognitive nonché del genere, dell'origine sociale, delle doti e degli interessi. Lezioni di educazione fisica e sport variate con aspettative diversificate per quanto riguarda le prestazioni e un'organizzazione adeguata delle lezioni favoriscono le sfide individuali.

Insegnamento sensibile al genere

L'obiettivo delle lezioni di educazione fisica sensibili al genere consiste nel promuovere il potenziale di movimento, gioco ed espressione attraverso una gestione consapevole delle peculiarità di ragazze e ragazzi, ad es. attraverso un'organizzazione adeguata delle lezioni, attraverso aspettative di prestazione

differenziate e tenendo conto delle preferenze specifiche dei generi.

| | |
|---|--|
| Orientamento alle competenze | In ogni ambito di competenza vengono considerati gli aspetti capacità, sapere e attitudine. Questi si manifestano nello sviluppo delle competenze. All'inizio della pianificazione vi è l'identificazione delle capacità, di aspetti legati al sapere e delle attitudini. Tali elementi confluiscono nella pianificazione (a lungo termine) delle lezioni e influenzano così le attività delle lezioni di educazione fisica e sport. |
| Compiti | Nelle lezioni di educazione fisica e sport i compiti sono impegnativi, interessano competenze specifiche e trasversali e consentono a tutti gli allievi di accrescere le proprie competenze. Nelle lezioni di educazione fisica e sport risultano adatti a tale scopo compiti complessi che stimolano ad agire per risolvere un problema. Esempio: gli allievi provano e analizzano possibili soluzioni per una situazione di gioco di due contro due. |
| Tempo di apprendimento orientato agli obiettivi | <p>La lezione di educazione fisica e sport è un insieme dai confini non chiaramente definiti; la sua organizzazione dovrebbe richiedere il minor tempo possibile. Un elevato tempo di apprendimento orientato agli obiettivi è un'importante caratteristica di qualità di ogni lezione. Si deve mirare a dare un ritmo alla lezione, vale a dire che l'agonismo e l'attività fisica intensa devono alternarsi a possibilità di rilassamento e riflessione.</p> <p>Il tempo effettivo di attività fisica e di apprendimento può essere aumentato, ad es.</p> <ul style="list-style-type: none"> • trasferendosi in palestra e cambiandosi nello spogliatoio al di fuori dell'orario della lezione, nella misura in cui l'organizzazione scolastica lo consenta. • affidando a classi diverse l'allestimento e lo smantellamento di un percorso di movimento, operazioni onerose in termini di tempo, all'inizio e alla fine di una mezza giornata. • attraverso il gioco in piccoli gruppi, che permette a tutti gli allievi di avere numerosi contatti con la palla e di svolgere un'attività fisica intensa. |
| Apprendere movimenti | Nell'apprendimento di movimenti, l'azione deve essere vissuta come un insieme sensato. L'importante è che gli insegnanti stimolino gli allievi a pensare e li sostengano nello sviluppo di una propria idea di movimento (ad es. gli allievi conoscono le caratteristiche del salto in estensione). Affinché venga appreso uno schema di movimento è necessario esercitarlo seguendo vari approcci (ad es. a coppie). Prima che esso si fissi nella memoria a lungo termine sono necessarie molte ripetizioni in condizioni diverse. Si mira a un movimento ottimale dal punto di vista individuale. A tale proposito risultano fondamentali la sensazione e l'idea di movimento (punto di vista personale). |
| Valutazione orientata alla promozione | <p>Una buona lezione di educazione fisica e sport è caratterizzata da una chiara comunicazione degli obiettivi relativi alle prestazioni e dei criteri di valutazione. Questi si orientano ai progressi di apprendimento individuali, alle competenze di base e agli altri livelli di competenza.</p> <p>Obiettivi di apprendimento e criteri di valutazione trasparenti, giudizi differenziati e feedback individuali costituiscono le basi per una valutazione orientata alla promozione.</p> <p>Il fatto di documentare le esperienze, le conclusioni e le prestazioni (ad es. in un quaderno sportivo o in un diario di apprendimento) favorisce la riflessione degli allievi e contribuisce alla riconsiderazione e al cambiamento delle attitudini.</p> |

Sicurezza

In generale

Gli insegnanti adottano le misure necessarie per garantire la sicurezza durante le lezioni. La prevenzione degli infortuni deve essere considerata già nella fase di pianificazione. Mediante compiti idonei, gli insegnanti esortano gli allievi a valutare in modo realistico le situazioni e le proprie capacità. In tale contesto si deve prestare

particolare attenzione sia agli allievi più temerari, sia a quelli più timorosi.

Quanto maggiore è l'età degli allievi e quanto più impegnativi sono i compiti, tanto maggiore sarà l'attenzione da dedicare al riscaldamento. Mediante l'aiuto e la messa in sicurezza reciproci, gli allievi si assumono responsabilità e gli infortuni possono essere evitati. Il rispetto sistematico delle regole e la sportività quale pensiero pedagogico fondamentale contribuiscono in misura sostanziale alla sicurezza e a evitare infortuni.

Durante le lezioni di educazione fisica e sport tutte le persone coinvolte indossano un abbigliamento adatto, calzano scarpe idonee e, a seconda della disciplina sportiva, indossano l'equipaggiamento di protezione.

All'aperto

Per le lezioni all'aperto gli insegnanti tengono conto dell'orario, delle condizioni climatiche (caldo/freddo, ozono, vento e precipitazioni) e delle condizioni per praticare una disciplina specifica. Adegua le misure di sicurezza, la durata e il percorso alle situazioni esterne e alle capacità del gruppo.

In caso di attività che rientrano nell'ambito di competenza *scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli* si raccomanda di indossare un casco. Gli insegnanti adottano le misure di sicurezza necessarie per la permanenza in acqua, vicino all'acqua o su imbarcazioni.

Lezioni di nuoto

Per ragioni di sicurezza si raccomanda di ricorrere a un assistente se alle lezioni di nuoto partecipano più di 14 allievi. Ulteriori informazioni relative alla sicurezza in acqua possono essere richieste all'Ufficio per la scuola popolare e lo sport. Gli insegnanti di nuoto dispongono delle competenze necessarie per il salvataggio in acqua.

Quale competenza di base per il 2° ciclo il piano di studio prevede che gli allievi sappiano muoversi in acqua e nuotare con sicurezza (controllo della sicurezza in acqua). Gli enti scolastici sono tenuti a offrire ogni volta che ciò è possibile un'occasione per svolgere lezioni di nuoto (ad es. soluzioni regionali, utilizzo di piscine di alberghi durante la bassa stagione).

Raccomandazioni organizzative

Attività fisica nel corso della settimana

Per svilupparsi in modo sano, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno ogni giorno di oltre un'ora di attività fisica di intensità medio-alta. Per tale ragione si raccomanda di distribuire in modo regolare sull'arco della settimana le lezioni di educazione fisica. Ciò contribuisce a un sano sviluppo degli allievi.

Lezioni di educazione fisica omogenee ed eterogenee per genere

Per via del loro sviluppo e della loro socializzazione, le ragazze e i ragazzi hanno inclinazioni ed esigenze differenti (ad es. riguardo ai desideri relativi ai temi, all'impiego della forza, all'occupazione dello spazio e all'attenzione da parte degli insegnanti). Per soddisfare le esigenze di entrambi i generi si raccomanda di organizzare perlopiù lezioni separate al più tardi a partire dal 3° ciclo.

Indicazioni relative al 1° ciclo

(vedi anche *Basi*, capitolo *Tematiche prioritarie del 1° ciclo*)

| | |
|--|--|
| L'attività fisica fa parte del 1° ciclo | I bambini hanno bisogno di fare del movimento e imparano molto riguardo al movimento. Perciò, i rituali e le offerte di movimento devono fare parte dell'insegnamento quotidiano. Oltre al movimento all'interno, anche le opportunità di muoversi all'aperto e nella natura costituiscono elementi fondamentali della quotidianità scolastica. A partire dall'inizio del 1° ciclo si raccomanda di svolgere almeno una lezione a settimana in palestra. |
| Settimane bianche | A livello di scuola dell'infanzia, le scuole hanno la possibilità di far vivere ai bambini la neve e il ghiaccio quali elementi per muoversi, giocare e praticare uno sport durante le settimane bianche. Nella scuola dell'infanzia vengono organizzati dei campeggi invernali di una o due settimane che la classe di scuola dell'infanzia svolge insieme senza pernottamento e (se necessario) con trasporto quotidiano verso il comprensorio sciistico. Ulteriori informazioni relative alle settimane bianche possono essere richieste all'Ufficio per la scuola popolare e lo sport. A determinate condizioni, i campeggi svolti nel quadro dello sport scolastico facoltativo vengono sostenuti finanziariamente da G+S e, a titolo complementare, dal Cantone. |
| Dall'acquisizione di esperienze all'esercizio mirato | Partendo dalle esperienze di movimento acquisite giocando (offerte e compiti di movimento aperti), verso la fine del 1° ciclo l'attenzione si sposta verso l'apprendimento mirato di singole abilità. |
| Immagine di sé | Bisogna prestare grande attenzione all'immagine che il bambino ha di se stesso. Un clima favorevole all'apprendimento permette di fare delle esperienze positive. Le ragazze e i ragazzi che hanno poca o troppa fiducia in se stessi possono essere sostenuti nello sviluppo di un'autovalutazione realistica con un'adeguata selezione di esercizi e con l'accompagnamento. |

Indicazioni strutturali e contenutistiche

Basi giuridiche

Legge sulla promozione dello sport

La legge federale sulla promozione dello sport (2011) mira a incrementare l'attività fisica e sportiva in tutte le fasce d'età e a riqualificare il valore dello sport e dell'attività fisica nell'educazione e nell'istruzione. Essa stabilisce che, nell'ambito dell'insegnamento scolastico, i Cantoni promuovono le opportunità di praticare quotidianamente sport e attività fisica. Secondo quanto previsto dalla Confederazione, nella scuola dell'obbligo sono obbligatorie almeno tre lezioni di educazione fisica alla settimana.

Ambiti di competenza

Ogni movimento è formato da controllo ed energia, la cui interazione conduce a una sequenza coordinata di movimenti. La promozione della percezione (visiva, acustica, tattile, vestibolare e cinestetica), lo sviluppo di capacità di coordinamento (ad es. equilibrio, capacità ritmiche, di orientamento, di differenziazione e di reazione) e il miglioramento della condizione fisica (velocità, forza, resistenza, mobilità) sono di fondamentale importanza per l'apprendimento di movimenti e interessano tutti gli ambiti di competenza del piano di studio. Questi elementi vengono elencati e resi visibili in singoli ambiti di competenza.

Di seguito vengono descritti i sei ambiti di competenza.

Correre, saltare, lanciare

Gli allievi sviluppano ulteriormente le abilità di base correre, saltare, lanciare fino a farne delle discipline dell'atletica leggera. Si esercitano nella corsa di velocità e di resistenza, nella corsa a ostacoli e nella corsa campestre. Imparano a saltare in alto e in lungo nonché a lanciare e gettare oggetti il più lontano o con la maggiore precisione possibile. Osservano i propri progressi e si confrontano con le possibilità e i limiti individuali.

Attrezzistica

Gli allievi acquisiscono esperienze nella gestione della gravità e migliorano la forza e l'agilità. Ampliano il proprio repertorio di movimenti con l'ausilio di diversi attrezzi e danno una forma armonica a combinazioni di movimenti. Gli allievi imparano a valutare i rischi e a superare le paure. L'organizzazione comune di movimenti nonché l'aiuto e la messa in sicurezza contribuiscono a sviluppare la capacità di cooperazione.

Rappresentare e danzare

Gli allievi sanno muoversi a ritmo di musica e migliorano la percezione. Ampliano e approfondiscono le capacità ritmiche, creative ed espressive e sanno eseguire esercizi di destrezza con diversi materiali. Il rispetto nei confronti di sé e degli altri porta a processi di gruppo costruttivi. Imparano a esporsi tramite presentazioni.

Giocare

Giocando gli allievi sperimentano il piacere di giocare e l'agonismo. Scoprono svariate possibilità di gioco, sviluppano idee di gioco e si accordano per giochi da svolgere in comune. Imparano a gestire i successi e le sconfitte. Nell'interazione con partner e avversario, gli allievi migliorano schemi tattici e tecnici relativi a vari o singoli giochi o discipline sportive. Nella competizione imparano a rispettare regole e rituali prestabiliti e ad avere rispetto per gli avversari. Gli allievi hanno l'opportunità di affrontare il tema della gestione delle emozioni, di migliorare la capacità di affrontare i conflitti e di tematizzare aspetti relativi al fair play.

Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli

Gli allievi migliorano le proprie abilità nelle tecniche di scivolamento, movimento su ruote e conduzione di veicoli. Ciò promuove in particolare l'equilibrio. A seconda della situazione locale acquisiscono esperienze con la bicicletta, i pattini in linea, i pattini da ghiaccio, gli sci o lo snowboard. Gli allievi possono trasferire le capacità e abilità acquisite ad attività sportive extrascolastiche. Vengono promossi gli aspetti legati alla sicurezza e alla sostenibilità, favorendo un rapporto responsabile tra essere umano e natura.

Movimento in acqua

Gli allievi sono in grado di valutare la situazione relativa alla sicurezza in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni e sanno comportarsi in modo adeguato. La capacità di nuotare in modo sicuro riveste un'importanza centrale. Oltre ad apprendere le tecniche di nuoto, acquisiscono determinate competenze in altri ambiti degli sport acquatici quali i tuffi, le immersioni o il salvataggio in acqua.

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 |
|----------|----|--|
| ○ | 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. |
| 3 | 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 |
| <p><i>Lanciare</i></p> <p>EFS.1.C.1 Gli allievi ...</p> | | |
| 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. |
| <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). |
| 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

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. | |
| 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). |
| | 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. |
| | 4d | » sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es. parallele, montone, spalliere, cassone). |
| 2 | 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. |
| 3 | 4g | » sanno superare gli ostacoli usando varie tecniche. |
| | 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 | **Attrezzistica**
B | **Mobilità, forza e tensione corporea**

| | | |
|---|----|--|
| <p>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.</p> | | <p>Rimandi incrociati AOS - Percezione [2]</p> |
| <p><i>Mobilità e forza</i></p> | | |
| <p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p> | | |
| <p>1</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>2</p> | 1d | » se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza. |
| <p>3</p> | 1e | » sanno spiegare e applicare i principi di allenamento per migliorare la mobilità e aumentare la forza. |
| | 1f | » sanno allenare autonomamente mobilità e forza. |
| <p><i>Tensione del corpo</i></p> | | |
| <p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p> | | |
| <p>1</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>2</p> | 2c | » sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli). |
| <p>3</p> | 2d | » in sequenze di movimento, sanno tendere e rilassare il corpo al momento giusto. |

EFS.3 | Rappresentare e danzare
A | Percezione del corpo

| | | | |
|---|---|--|------------|
| <p>1. Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.</p> <p><i>Percezione del corpo</i></p> <p>EFS.3.A.1 Gli allievi ...</p> | | <p>Rimandi incrociati AOS - Percezione (2) AOS - Orientamento nello spazio (4)</p> | |
| 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 |
| 2 | c | » sanno muovere in modo mirato le parti del corpo. | |
| | 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 | **Rappresentare e danzare**
B | **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

EFS.3.B.1

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 | » 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

EFS.3.B.1

Gli allievi ...

| | | | |
|----------|----|--|--|
| 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 | **Rappresentare e danzare**
C | **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). |
| 3 | 2e | » sanno riconoscere e ballare tipici movimenti di danza di vari stili (ad es. street dance, rock 'n' roll, balli standard). |
| | 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

Giocare

A

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

Gli allievi ...

EFS.4.A.1

| | | | |
|---|---|---|--|
| 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). | |
| | c | » durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla). | |
| 2 | 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. | |
| 3 | 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 | **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). |
| 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 | 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] |
| <p><i>Lottare</i></p> <p>EFS.4.C.1 Gli allievi ...</p> | | |
| 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). |
| <p><i>Regole</i></p> <p>EFS.4.C.1 Gli allievi ...</p> | | |
| 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

| | | | |
|--|----|--|------------|
| <p>1. Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo responsabile su diverse superfici.</p> <p><i>Muoversi su ruote e condurre veicoli</i></p> | | <p>Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p> | |
| <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p> | | | |
| 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). | |
| <p><i>Scivolare</i></p> | | | |
| <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p> | | | |
| 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). | |
| <p><i>Sicurezza e responsabilità</i></p> | | | |
| <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p> | | | |
| 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 | Movimento in acqua
A | Nuotare

| | | |
|--|---|---|
| <p>1. Gli allievi sanno nuotare con sicurezza. Conoscono le caratteristiche tecniche dei diversi stili di nuoto e sanno applicarle.</p> | | <p>Rimandi incrociati AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p> |
| <p><i>Nuotare</i> Gli allievi ...</p> | | |
| <p>1</p> | 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). |
| <p>2</p> | 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. |
| <p>3</p> | 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> | | |
| EFS.6.B.1 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 | **Movimento in acqua**
C | **Sicurezza in acqua**

| | | |
|---|----|---|
| <p>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.</p> | | <p>Rimandi incrociati AOS - Apprendimento e riflessione [7] ESS - Salute</p> |
| <p><i>Sicurezza</i> Gli allievi ...</p> | | |
| <p>EFS.6.C.1</p> | | |
| 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. |
| <p><i>Allarmare e salvare</i> Gli allievi ...</p> | | |
| <p>EFS.6.C.1</p> | | |
| 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). |