



# Educazione fisica e sport

# Elementi dello sviluppo delle competenze

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

<b>Competenza</b>		1. <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 | Corriere, saltare, lanciare  
A | Corriere

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]

*Corriere velocemente*

EFS.1.A.1

Gli allievi ...

2	1c	» sanno scattare da diverse posizioni e correre alla massima velocità per un breve tratto.	
	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 ...

2	2c	» dopo una corsa intensa, sanno descrivere la sensazione legata allo sforzo e al riposo.	
	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 ...

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 | Correre, saltare, lanciare  
B | Saltare

<p><b>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.</b></p> <p><i>Saltare ritmicamente</i></p>		<p>Rimandi incrociati AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>	
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>			
<p><b>2</b></p>	1c	» sanno saltare con la funicella.	
	1d	» sanno eseguire diversi esercizi con la funicella (ad es. incrociare, saltare in coppia).	
<p><i>Salto in lungo</i></p>			
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>			
<p><b>2</b></p>	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.	
<p><i>Salto in alto</i></p>			
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>			
<p><b>2</b></p>	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
<i>Lanciare</i>		
EFS.1.C.1	Gli allievi ...	
<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).
<i>Gettare</i>		
EFS.1.C.1	Gli allievi ...	
	2a	» sanno gettare lontano un oggetto con un'estensione completa del corpo (ad es. pallone medicinale).

EFS.2  
A

Attrezzistica  
Movimenti fondamentali agli attrezzi

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

Rimandi incrociati  
AOS - Apprendimento e riflessione (7)  
ESS - Salute  
AOS - Corpo, salute, motricità (1)

*Stare in equilibrio*

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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*

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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*

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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).

*Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi*

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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.

		<i>Rischio e responsabilità</i>	
EFS.2.A.1		Gli allievi ...	
2	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 ...	
2	6c	» sanno denominare gli attrezzi, trasportarli correttamente e disporli secondo un piano.	
	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

Attrezzistica

B

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>2</b></p>	<p>1c » sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).</p>	
	<p>1d » se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.</p>	
<p><i>Tensione del corpo</i></p>		
<p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>2</b></p>	<p>2b » sanno tendere il corpo in posture statiche I (ad es. corpo teso come un asse al suolo).</p>	
	<p>2c » sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).</p>	

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

1. **Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.**

Rimandi incrociati  
AOS - Percezione (2)  
AOS - Orientamento nello spazio (4)

*Percezione del corpo*

EFS.3.A.1

Gli allievi ...

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).	
	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 AOS - Lingua e comunicazione [8] AOS - Fantasia e creatività [6] MU.3.B.1</p>
<p><i>Rappresentare</i></p>		
<p>EFS.3.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>2</b></p>	<p>1c » sanno rappresentare i sentimenti e trovare movimenti corrispondenti.</p>	
	<p>1d » sanno collegare i movimenti e organizzarli in modo espressivo.</p>	
	<p>1e » sanno variare e organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia.</p>	
<p><i>Giochi di destrezza</i></p>		
<p>EFS.3.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>2</b></p>	<p>2c » sanno eseguire forme di movimento con materiali diversi (ad es. funicella, cerchio, giornale).</p>	
	<p>2d » sanno presentare giochi di destrezza con materiale (ad es. con palla, diavolo, nastro).</p>	
	<p>2e » sanno eseguire una serie di giochi di destrezza (giocolare con tre palline).</p>	

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 A05 - Percezione [2] MU.3.C.1</p>
<p><i>Movimento ritmico</i></p>		
EFS.3.C.1	Gli allievi ...	
2	1c	» sanno muoversi seguendo il ritmo scandito dalla musica (ad es. camminare, correre, saltare).
	<p><i>Danzare</i></p>	
EFS.3.C.1	Gli allievi ...	
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>		
EFS.3.C.1	Gli allievi ...	
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>Gli allievi ...</p>	<p>Rimandi incrociati AOS - Autonomia e comportamento sociale [9]</p>
<p>EFS.4.A.1</p> <p><b>2</b></p>	<p>c » durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).</p> <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.</p> <p>e » sanno riconoscere e segnalare un comportamento corretto e le infrazioni alle regole commesse da loro e dagli altri.</p>	

## 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

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

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

3b » sanno colpire un bersaglio in corsa.

2

3c » sanno colpire un bersaglio durante il gioco.

#### *Tattica*

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

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.

		<i>Regole</i>	
EFS.4.B.1		Gli allievi ...	
2	5c	»	sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.
	5d	»	sanno rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro.
		<i>Emozioni</i>	
EFS.4.B.1		Gli allievi ...	
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 ...	
2	2c	» sanno indicare e rispettare rituali e regole dei giochi di lotta.
	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

<p><b>1. Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo responsabile su diverse superfici.</b></p> <p><i>Muoversi su ruote e condurre veicoli</i></p> <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>		<p>Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>
<p><b>2</b></p>	<p>1c » sanno circolare con sicurezza in strada (ad es. con una mano, a velocità controllata, sguardo indietro).</p>	<p>NEUS.8.5.g</p>
	<p><i>Scivolare</i></p> <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>	
<p><b>2</b></p>	<p>2c » sanno muoversi su attrezzi di scivolamento (ad es. snowboard, sci, pattini).</p>	
	<p>2d » sanno eseguire i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento.</p>	
	<p><i>Sicurezza e responsabilità</i></p> <p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>	
<p><b>2</b></p>	<p>3c » sanno riconoscere situazioni di pericolo (ad es. gobbe, incroci o altre persone).</p>	
	<p>3d » sanno valutare in modo realistico le proprie capacità e conoscono l'importanza dell'equipaggiamento di protezione.</p>	
	<p>3e » sanno indicare e rispettare direttive relative alla sicurezza (ad es. norme della circolazione, norme FIS e SKUS).</p>	
	<p>3f » sanno valutare situazioni di pericolo e sanno agire in modo adeguato.</p>	

EFS.6 | Movimento in acqua  
A | Nuotare

<p><b>1. Gli allievi sanno nuotare con sicurezza. Conoscono le caratteristiche tecniche dei diversi stili di nuoto e sanno applicarle.</b></p>		<p>Rimandi incrociati AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>
<p><i>Nuotare</i></p>		
EFS.6.A.1	<p>Gli allievi ...</p>	
<p><b>2</b></p>	c	» sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).
	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>2</b> 	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.
	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  
C | Movimento in acqua  
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> EFS.6.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>2</b></p>	<p>1c » sanno valutarsi in modo realistico in situazioni di rischio e sanno evitare tali situazioni.</p>	
	<p>1d » sanno rispettare le regole del bagnante e delle immersioni (ad es. non immergerti mai da solo).</p>	
	<p>1e » sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.</p>	
<p><i>Allarmare e salvare</i> EFS.6.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>2</b></p>	<p>2b » riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.</p>	