



# Educazione fisica e sport

# Elementi dello sviluppo delle competenze

**Ambito di competenza** EFS.1  
C

Correre, saltare, lanciare  
Lanciare

**Attività/tematiche**

<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 ...

<b>3</b> ○	1e	» sanno correre velocemente sull'avampiede superando ostacoli bassi.	
	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 ...

<b>3</b> ○	2e	» sanno correre per un tempo in minuti pari alla loro età e sanno che un allenamento regolare è determinante per migliorare la prestazione.	
	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 ...

<b>3</b> ○	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 | Corriere, 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>Rimandi incrociati AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>
<p><i>Saltare ritmicamente</i></p>		
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b> ●</p>	<p>1e » sanno combinare diverse successioni di salti senza e con materiale (ad es. funicella e corda per salti sincronizzati).</p>	
	<p>1f » sanno spiegare i salti e le figure ai compagni di classe.</p>	
<p><i>Salto in lungo</i></p>		
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b> ●</p>	<p>2e » sanno trasformare la velocità di rincorsa in un salto lungo.</p>	
	<p>2f » sanno applicare le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo.</p>	
	<p>2g » sanno osservare nei compagni di classe le caratteristiche basilari della tecnica di salto in lungo e sanno dare loro un feedback.</p>	
<p><i>Salto in alto</i></p>		
<p>EFS.1.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b> ●</p>	<p>3e » sanno trasformare la corsa in accelerazione in un salto in alto.</p>	
	<p>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.</p>	
	<p>3g » sanno osservare nei compagni di scuola le caratteristiche importanti della tecnica di salto in alto e sanno dare loro un feedback.</p>	

EFS.1 | Correre, saltare, lanciare  
C | Lanciare

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

EFS.2  
A

Attrezzistica  
Movimenti fondamentali agli attrezzi

<p><b>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.</b></p>		<p>Rimandi incrociati AOS - Apprendimento e riflessione (7) ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>
<p><i>Stare in equilibrio</i></p>		
<p>EFS.2.A.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	1e	» sanno eseguire una sequenza di esercizi di equilibrio.
	1f	» stanno stare in equilibrio su attrezzi difficili, che richiedono impegno (ad es. slackline).
<p><i>Rotolare e girare</i></p>		
<p>EFS.2.A.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	2e	» sanno eseguire una sequenza di rotazioni e giravolte.
	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).
<p><i>Oscillare e dondolare</i></p>		
<p>EFS.2.A.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	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).
<p><i>Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi</i></p>		
<p>EFS.2.A.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	4f	» sanno superare in modo efficiente una serie di ostacoli.
	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 ...	
<b>3</b> ○	5d	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.	
	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 ...	
<b>3</b> ○	6e	» sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.	
	6f	» sanno organizzare e presentare in gruppo sequenze di movimenti su combinazioni di attrezzi.	



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>3</b> ○</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><b>3</b> ○</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><b>1. Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.</b></p> <p><i>Percezione del corpo</i></p> <p>Gli allievi ...</p>	<p>Rimandi incrociati AOS - Percezione (2) AOS - Orientamento nello spazio (4)</p>
<p>EFS.3.A.1</p>	<p>f » sanno prestare attenzione alla qualità del movimento e alla postura (Com'è la mia postura? Che sensazione dà il movimento?).</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>g » sanno percepirsi e correggersi nell'esecuzione del movimento.</p>	
	<p>h » sanno sviluppare una sensibilità per la correlazione tra conduzione e qualità del movimento.</p>	

**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>		
	1e	» sanno variare e organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia.
<b>3</b>	1f	» sanno creare una coreografia con una sequenza di movimenti e sanno presentarla.
<p><i>Giochi di destrezza</i></p>		
<p>EFS.3.B.1 Gli allievi ...</p>		
	2e	» sanno eseguire una serie di giochi di destrezza (giocolare con tre palline).
<b>3</b>	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

<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>		
<p><b>3</b> ○</p>	<p>1d » sanno interpretare vari tipi di battuta e stili musicali seguendone il ritmo.</p>	
	<p>1e » sanno riconoscere la struttura della musica ed elaborare una propria sequenza di movimenti.</p>	
<p><i>Danzare</i></p>		
<p>EFS.3.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b> ○</p>	<p>2e » sanno riconoscere e ballare tipici movimenti di danza di vari stili (ad es. street dance, rock 'n' roll, balli standard).</p>	
	<p>2f » sanno memorizzare e presentare delle coreografie.</p>	
	<p>2g » sanno impiegare il corpo quale mezzo di espressione, rappresentazione e comunicazione (ad es. improvvisazione).</p>	
<p><i>Comportamento rispettoso</i></p>		
<p>EFS.3.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b> ○</p>	<p>3d » sanno trattarsi con rispetto nei processi creativi.</p>	

EFS.4  
A

Giocare  
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>e » sanno riconoscere e segnalare un comportamento corretto e le infrazioni alle regole commesse da loro e dagli altri.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>f » sanno sviluppare giochi e inventare (ad es. idea di gioco, regole, materiale), sanno giocarli autonomamente e sportivamente.</p>	
	<p>g » sanno affrontare e superare in modo costruttivo conflitti di gioco.</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

- 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

- 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

- 3d » sanno colpire un bersaglio nonostante il disturbo dell'avversario.

#### *Tattica*

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

- 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*

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

- 5e » sanno spiegare regole importanti dei giochi di squadra e giocare in modo autonomo e sportivo.

- 5f » sanno affrontare e superare conflitti di gioco.

<i>Emozioni</i>		
EFS.4.B.1	Gli allievi ...	
3	6d » sanno controllare le emozioni (ad es. accettare le decisioni dell'arbitro).	
	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**

<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>		
<p>EFS.4.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	<p>1c » sanno rotolare in maniera controllata e all'indietro per evitare infortuni.</p>	
	<p>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>	
<p><i>Regole</i></p>		
<p>EFS.4.C.1 Gli allievi ...</p>		
<p><b>3</b></p>	<p>2e » sanno indicare azioni pericolose e rinunciano ad applicarle (ad es. leva articolare, strangolamento).</p>	
	<p>2f » sanno lottare in modo corretto senza arbitro e senza ferire l'avversario.</p>	



## 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>Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Corpo, salute, motricità (1)</p>
<p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>		
<b>3</b>	<p>1d » sanno muoversi su un attrezzo a ruote in modo adeguato alla situazione (ad es. pattini in linea, skateboard, bicicletta).</p>	
<p><i>Scivolare</i></p>		
<p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>		
<b>3</b>	<p>2d » sanno eseguire i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento.</p>	
<b>3</b>	<p>2e » sanno variare i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento (ad es. scivolare all'indietro).</p>	
<p><i>Sicurezza e responsabilità</i></p>		
<p>EFS.5.1 Gli allievi ...</p>		
<b>3</b>	<p>3f » sanno valutare situazioni di pericolo e sanno agire in modo adeguato.</p>	
<b>3</b>	<p>3g » sanno applicare strategie per evitare situazioni di pericolo e sanno come comportarsi in caso di emergenza.</p>	
	<p>3h » sanno comportarsi in modo responsabile nei confronti della natura, degli altri e di sé.</p>	<p>ESS - Ambiente e risorse naturali</p>

## 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 ...

3 ○	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.	
	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** | **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>3</b> ○	f	» sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.
	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><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></p>			
<p>EFS.6.C.1 Gli allievi ...</p>			
<p><b>3</b></p>	1e	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.	
	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></p>			
<p>EFS.6.C.1 Gli allievi ...</p>			
<p><b>3</b></p>	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).	