

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

Gli allievi ...

EFS.1.A.1

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

Gli allievi ...

EFS.1.A.1

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

Gli allievi ...

EFS.1.A.1

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.	