EFS.1 A — Correre, saltare, lanciare

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).
1	1b	» sanno correre velocemente sull'avampiede.
1	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.
2	1e	» sanno correre velocemente sull'avampiede superando ostacoli bassi.
3	1f	» sanno correre velocemente e in modo ritmato sull'avampiede superando ostacoli.
3	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.
1	2b	» sanno lanciarsi in una nuova corsa intensa dopo una breve pausa.
1	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.
2	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.
3	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.	
1	3b	» sanno orientarsi mentre corrono sull'areale scolastico.	
1	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.	