

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		
3	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.
	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
<i>Lanciare</i> EFS.1.C.1 Gli allievi ...			
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.	
<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).	
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.	