

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
○	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.
3	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.