

EFS.2

Attrezzistica

A

Movimenti fondamentali agli attrezzi

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.**

Rimandi incrociati
AOS - Apprendimento e riflessione (7)
ESS - Salute
AOS - Corpo, salute, motricità (1)

Stare in equilibrio

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	1a	» sanno stare in equilibrio su una base stretta (ad es. camminare su una panchina).	
	1b	» sanno stare in equilibrio in vari modi su una base stretta (ad es. all'indietro, di lato, con rotazione).	
	1c	» sanno stare in equilibrio su attrezzi instabili (ad es. trampoli, altalena a bilico, piattaforma mobile, pedalo).	
2	1d	» sanno stare in equilibrio su attrezzi in condizioni difficili (ad es. più stretto, più instabile, più alto, con compito supplementare).	
	1e	» sanno eseguire una sequenza di esercizi di equilibrio.	
3	1f	» stanno stare in equilibrio su attrezzi difficili, che richiedono impegno (ad es. slackline).	

Rotolare e girare

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	2a	» sanno rotolarsi, eseguire capriole e girarsi su un piano.	
	2b	» sanno eseguire una capriola in avanti.	
	2c	» sanno eseguire capriole e girarsi su diversi attrezzi (in avanti, indietro, lateralmente).	
2	2d	» sanno eseguire rotazioni e giravolte (ad es. ruota, girarsi agli anelli, volta alla sbarra).	
	2e	» sanno eseguire una sequenza di rotazioni e giravolte.	
3	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).	

Oscillare e dondolare

Gli allievi ...

EFS.2.A.1

1	3a	» sanno dondolarsi a e su diversi attrezzi.	
	3b	» sanno percepire il punto d'inversione quando oscillano e dondolano (ad es. oscillazione agli anelli).	
	3c	» sanno oscillare ritmicamente agli anelli.	

		Rimandi incrociati
2	3d	» sanno integrare l'oscillazione e il dondolamento con altri elementi (ad es. mezza rotazione agli anelli, seduta a gambe divaricate alle parallele).
3	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).
<i>Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi</i>		
EFS.2.A.1 Gli allievi ...		
1	4a	» sanno muoversi su attrezzi in appoggio e aggrapparsi agli attrezzi
	4b	» sanno eseguire un'uscita controllata.
	4c	» sanno staccare dal trampolino o dalla pedana e atterrare in modo controllato.
	4d	» sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es. parallele, montone, spalliere, cassone).
2	4e	» sanno staccare con forza dal trampolino o dalla pedana, eseguire movimenti in volo (ad es. salto teso, a gambe divaricate) e atterrare in modo controllato
	4f	» sanno superare in modo efficiente una serie di ostacoli.
3	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 ...		
1	5a	» sanno percepire situazioni di rischio e dare un nome alle emozioni (ad es. gioia, paura).
	5b	» se guidati, sanno riflettere sulle situazioni di rischio (ad es. valutare il rischio).
2	5c	» sanno dare un'autovalutazione realistica in situazioni di rischio.
	5d	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.
3	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 ...		
1	6a	» sanno guidarsi a vicenda (ad es. con segnali tattili, acustici, visivi).
	6b	» sanno portarsi a vicenda in modo corretto e sicuro.
	6c	» sanno denominare gli attrezzi, trasportarli correttamente e disporli secondo un piano.
2	6d	» sanno aiutarsi e garantirsi sicurezza nei compiti di movimento (ad es. verticale, movimenti acrobatici in coppia e in gruppo).

		Rimandi incrociati
	6e » sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.	
3 ○	6f » sanno organizzare e presentare in gruppo sequenze di movimenti su combinazioni di attrezzi.	

EFS.2

Attrezzistica

B

Mobilità, forza e tensione corporea

<p>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.</p>		<p>Rimandi incrociati A05 - Percezione [2]</p>
<p><i>Mobilità e forza</i></p>		
<p>EFS.2.B.1 Gli allievi ...</p>		
<p>1</p>	1a	» sanno percepire l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni.
	1b	» sanno sfruttare l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni e sostenere il corpo (ad es. flessioni pancia a terra e schiena a terra).
	1c	» sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).
<p>2</p>	1d	» se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.
<p>3</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>1</p>	2a	» sanno percepire il corpo come rilassato e teso (ad es. marionetta).
	2b	» sanno tendere il corpo in posture statiche I (ad es. corpo teso come un asse al suolo).
<p>2</p>	2c	» sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).
<p>3</p>	2d	» in sequenze di movimento, sanno tendere e rilassare il corpo al momento giusto.