



Educazione fisica e sport

Elementi dello sviluppo delle competenze

Ambito di competenza		Attività/tematiche	
EFS.1 C		Correre, saltare, lanciare Lanciare	
Competenza		1. Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.	Rimandi incrociati
Incarico del 1° ciclo		Lanciare Gli allievi ...	Rimando incrociato
Incarico del 2° ciclo		1a » sanno lanciare lontano oggetti.	Livello di competenza
Incarico del 3° ciclo		1b » sanno lanciare lontano oggetti sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (lancio da fermi).	Competenza di base
Punto d'orientamento		2 1c » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della tecnica di lancio con 3 passi di rincorsa.	
		3 1d » sanno eseguire un lancio in rotazione partendo da fermo (ad es. fune annodata).	
		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.	

Ulteriori informazioni relative agli elementi dello sviluppo delle competenze si possono trovare nel capitolo *Panoramica*.

Impressum

Editore:	Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente dei Grigioni
Riguardo al presente documento:	Edizione del 15.03.2016
Immagine di copertina:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Titolare dei diritti d'autore e di tutti gli altri diritti: CDPE-D.
Internet:	gr-i.lehrplan.ch

Contenuto

EFS.1	Correre, saltare, lanciare	2
A	Correre	2
B	Saltare	3
C	Lanciare	4
EFS.2	Attrezzistica	5
A	Movimenti fondamentali agli attrezzi	5
B	Mobilità, forza e tensione corporea	7
EFS.3	Rappresentare e danzare	8
A	Percezione del corpo	8
B	Rappresentare e creare	9
C	Danzare	10
EFS.4	Giocare	11
A	Giochi di movimento	11
B	Giochi di squadra	12
C	Giochi di lotta	14
EFS.5	Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli	15
EFS.6	Movimento in acqua	16
A	Nuotare	16
B	Tuffarsi e immergersi	17
C	Sicurezza in acqua	18

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. |

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. |

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

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.	

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).	

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.	

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> 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).

EFS.2

A

Attrezzistica

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

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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).

Rotolare e girare

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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).

Oscillare e dondolare

EFS.2.A.1

Gli allievi ...

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.

Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi

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).

		<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).	
		<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.	

EFS.2

B

Attrezzistica

Mobilità, forza e tensione corporea

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.**

Rimandi incrociati
AOS - Percezione [2]

Mobilità e forza

EFS.2.B.1

Gli allievi ...

1

- | | |
|----|--|
| 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). |

Tensione del corpo

EFS.2.B.1

Gli allievi ...

1

- | | |
|----|---|
| 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). |

EFS.3

A

Rappresentare e danzare

Percezione del corpo

- 1. Gli allievi sanno percepire il proprio corpo, sanno condurlo in modo mirato e correggersi nell'esecuzione dei movimenti.**

Rimandi incrociati
AOS - Percezione (2)
AOS - Orientamento nello spazio (4)

Percezione del corpo

EFS.3.A.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno percepirsi e percepire l'ambiente con diversi sensi (ad es. tattile, cinestetico, vestibolare) nonché distinguere e denominare le parti del corpo.	MU.3.A.1.a
	b	» sanno percepire la posizione del corpo nello spazio (ad es. schieramento in linea, in cerchio, in file sfalsate).	MU.3.A.1.c
	c	» sanno muovere in modo mirato le parti del corpo.	

EFS.3

Rappresentare e danzare

B Rappresentare e creare

1. **Gli allievi sanno esprimersi con il corpo e con materiali, sanno creare una coreografia da una sequenza di movimenti e sanno presentarla.**

Rimandi incrociati
AOS - Lingua e comunicazione [8]
AOS - Fantasia e creatività [6]
MU.3.B.1

Rappresentare

EFS.3.B.1

Gli allievi ...

1	1a	» sanno eseguire movimenti associati a canzoni, versi di poesia e immagini e sanno rappresentarne i contenuti improvvisando (ad es. giochi canori e di movimento).	
	1b	» sanno imitare movimenti e calarsi in diversi ruoli (ad es. pantomima).	
	1c	» sanno rappresentare i sentimenti e trovare movimenti corrispondenti.	

Giochi di destrezza

EFS.3.B.1

Gli allievi ...

1	2a	» sanno muovere un oggetto in modo conforme alle sue caratteristiche (ad es. mantenere in aria un pallone, far rotolare un cerchio).	
	2b	» sanno lanciare in alto e riprendere un oggetto sia con la mano destra, sia con la mano sinistra (ad es. sacchetto di sabbia, palla per giocolare).	
	2c	» sanno eseguire forme di movimento con materiali diversi (ad es. funicella, cerchio, giornale).	

EFS.3

C

Rappresentare e danzare

Danzare

1. Gli allievi sanno riconoscere schemi di movimento, sanno dare ritmo e riprodurre sequenze di movimento e danze con la musica. Si comportano in modo rispettoso.		Rimandi incrociati AOS - Percezione (2) MU.3.C.1
<i>Movimento ritmico</i> EFS.3.C.1 Gli allievi ...		
1	1a	» sanno adeguare i propri movimenti alla musica (ad es. velocità, ampiezza dei movimenti).
	1b	» sanno muoversi a tempo (ad es. correre, saltare a tempo di musica).
<i>Danzare</i> EFS.3.C.1 Gli allievi ...		
1	2a	» sanno muoversi in modi completamente diversi (ad es. in modo pesante/con leggerezza, lentamente/velocemente, in alto/in basso).
	2b	» sanno danzare in vari modi (ad es. camminando, correndo, saltando).
<i>Comportamento rispettoso</i> EFS.3.C.1 Gli allievi ...		
1	3a	» sanno muoversi in gruppo e comportarsi in modo rispettoso.
	3b	» sanno apprezzare il proprio movimento quale mezzo di espressione.

EFS.4

A

Giocare

Giochi di movimento

- 1. Gli allievi sanno giocare, sviluppare e inventare giochi trovando insieme degli accordi e rispettandoli.**

Rimandi incrociati
AOS - Autonomia e
comportamento sociale [9]

Giocare, sviluppare, inventare

EFS.4.A.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno individuare i ruoli predefiniti nei giochi (ad es. guardie e ladri)	
	b	» sanno partecipare a giochi in ruoli diversi e sanno rispettare le regole (ad es. giocare a prendersi, giochi in cerchio, giochi di canto, gioco della sedia).	
	c	» durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).	

EFS.4

B

Giocare

Giochi di squadra

- 1. Gli allievi sanno applicare schemi tecnici e tattici in diversi giochi di squadra. Conoscono le regole, sanno giocare autonomamente rispettando le regole del fair play e sanno riflettere sulle emozioni vissute.**

Rimandi incrociati
AOS - Corpo, salute, motricità
[1]

Ricevere e rilanciare

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1

- | | |
|----|---|
| 1a | » sanno ricevere e rilanciare oggetti (ad es. lanciare in alto, passare, rimettere in gioco, prendere). |
| 1b | » mentre corrono, sanno ricevere e rilanciare una palla o un altro oggetto (con mano, piede, racchetta, bastone). |
| 1c | » in situazioni di gioco in piccoli gruppi (ad es. rubapalla, palla sopra la corda) sanno tenere in gioco la palla o l'oggetto (ad es. passare e ricevere). |

Condurre la palla/l'oggetto

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1

- | | |
|----|--|
| 2a | » sanno condurre la palla o l'oggetto (ad es. con mano, piede, bastone). |
| 2b | » sanno condurre la palla o l'oggetto gli uni accanto agli altri (ad es. più giocatori conducono la palla nello stesso campo). |

Colpire il bersaglio

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1

- | | |
|----|--|
| 3a | » sanno colpire da fermi un bersaglio (ad es. palla al centro, postazioni di tiro) |
| 3b | » sanno colpire un bersaglio in corsa. |

Tattica

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1

- | | |
|----|---|
| 4a | » sanno riconoscere i movimenti di partner e avversari e sanno reagire di conseguenza (ad es. triangolazioni con la palla). |
| 4b | » sanno proporsi e passare opportunamente la palla a un partner (ad es. rubapalla). |

Regole

Gli allievi ...

EFS.4.B.1

1

- | | |
|----|--|
| 5a | » sanno indicare delle regole. |
| 5b | » sanno rispettare le regole. |
| 5c | » sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi. |

		<i>Emozioni</i>	
EFS.4.B.1		Gli allievi ...	
1	6a	» sanno percepire le proprie emozioni (ad es. la gioia per una vittoria).	
	6b	» sanno articolare le proprie emozioni e percepire le emozioni degli altri (ad es. nel gestire vittoria e sconfitta).	

EFS.4

C

Giocare

Giochi di lotta

1. Gli allievi sanno lottare con abilità, in modo strategico e rispettando le regole del fair play		Rimandi incrociati ESS - Salute AOS - Autonomia e comportamento sociale [9]
<i>Lottare</i> EFS.4.C.1 Gli allievi ...		
1a	» sanno fare perdere l'equilibrio all'avversario in modo mirato.	
<i>Regole</i> EFS.4.C.1 Gli allievi ...		
1	2a » sanno accettare i contatti.	
	2b » sanno riconoscere i segnali di stop dell'avversario e fissarli autonomamente.	
	2c » sanno indicare e rispettare rituali e regole dei giochi di lotta.	

EFS.5 | Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli

1. Gli allievi sanno scivolare, muoversi su ruote e condurre veicoli in modo responsabile su diverse superfici.

Rimandi incrociati
ESS - Salute
AOS - Corpo, salute, motricità
(1)

Muoversi su ruote e condurre veicoli

EFS.5.1

Gli allievi ...

1

- 1a » sanno utilizzare un attrezzo a ruote in un ambiente protetto e sicuro (ad es. skateboard).
- 1b » sanno aggirare ostacoli e frenare con sicurezza muovendosi su attrezzi a ruote (ad es. monopattino).

Scivolare

EFS.5.1

Gli allievi ...

1

- 2a » sanno scivolare in varie posizioni del corpo (ad es. sullo scivolo).
- 2b » sanno scivolare in modo controllato con appositi attrezzi (ad es. tappetini, sacco di plastica, paletta da neve).

Sicurezza e responsabilità

EFS.5.1

Gli allievi ...

1

- 3a » sanno muoversi con sicurezza nella natura in differenti condizioni meteorologiche e su differenti terreni.
- 3b » sanno rispettare le regole di sicurezza prescritte.
- 3c » sanno riconoscere situazioni di pericolo (ad es. gobbe, incroci o altre persone).

EFS.6 | Movimento in acqua

A | Nuotare

- 1. Gli allievi sanno nuotare con sicurezza. Conoscono le caratteristiche tecniche dei diversi stili di nuoto e sanno applicarle.**

Rimandi incrociati
AOS - Corpo, salute, motricità
[1]

Nuotare

EFS.6.A.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno muoversi liberamente e giocare nell'acqua che giunge loro al petto.	
	b	» sanno applicare in situazioni diverse gli elementi chiave respirare, galleggiare, scivolare e spingere.	
	c	» sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).	

EFS.6

B

Movimento in acqua

Tuffarsi e immergersi

1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.		Rimandi incrociati
<i>Tuffarsi e immergersi</i> Gli allievi ...		
1	a	» sanno saltare in piedi nell'acqua alta fino al petto.
	b	» sanno rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.
	c	» sanno tuffarsi nell'acqua profonda e immergersi completamente.
	d	» sanno tenere aperti gli occhi sott'acqua e ripescare oggetti nell'acqua alta fino al petto.

EFS.6

C

Movimento in acqua

Sicurezza in acqua

1. Gli allievi sono in grado di valutare una situazione relativa alla sicurezza in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni e sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.		Rimandi incrociati AOS - Apprendimento e riflessione [7] ESS - Salute
<i>Sicurezza</i> EFS.6.C.1 Gli allievi ...		
1	1a	» sanno indicare i rischi in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni.
	1b	» se sorvegliati, sanno riconoscere le situazioni di rischio e rispettare le regole del bagnante (ad es. stimare la profondità dell'acqua).
<i>Allarmare e salvare</i> EFS.6.C.1 Gli allievi ...		
1	2a	» dietro istruzione, sanno dare l'allarme.