Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21

Educazione fisica e sport

CDPE-T
Conferenza dei direttori cantonali della pubblica educazione della Svizzera tedesca

Elementi dello sviluppo delle competenze

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 ...

2	1c » sanno scattare da diverse posizioni e correre alla massima velocità per un breve tratto.	
	1d » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti della corsa di velocità.	
	1e » sanno correre velocemente sull'avampiede superando ostacoli bassi.	

Corsa di resistenza

EFS.1.A.1 Gli allievi ...

2	2c » dopo una corsa intensa, sanno descrivere la sensazione legata allo sforzo e al riposo.	
	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.	

Orientarsi

EFS.1.A.1 Gli allievi ...

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

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

EFS.1.B.1 Gli allievi ...

	1c	» sanno saltare con la funicella.
2	1d	» sanno eseguire diversi esercizi con la funicella (ad es. incrociare, saltare in coppia).

Salto in lungo

EFS.1.B.1 Gli allievi ...

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.
	2e	» sanno trasformare la velocità di rincorsa in un salto lungo.

Salto in alto

EFS.1.B.1 Gli allievi ...

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.
	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.

EFS.1 Correre, saltare, lanciare
C Lanciare

			Rimandi incrociati
		1. Gli allievi sanno lanciare, gettare lontano oggetti e conoscono le caratteristiche che determinano la prestazione.	
		Lanciare	
EFS.1.C.1		Gli allievi ...	
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).	
		Gettare	
EFS.1.C.1		Gli allievi ...	
	2a	» sanno gettare lontano un oggetto con un'estensione completa del corpo (ad es. pallone medicinale).	

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

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

2	1c	» sanno stare in equilibrio su attrezzi instabili (ad es. trampoli, altalena a bilico, piattaforma mobile, pedalo).
	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.

Rotolare e girare

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

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

Oscillare e dondolare

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

2	3c	» sanno oscillare ritmicamente agli anelli.
	3d	» sanno integrare l'oscillazione e il dondolamento con altri elementi (ad es. mezza rotazione agli anelli, seduta a gambe divaricate alle parallele).

Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

2	4d	» sanno superare una serie di diversi ostacoli in appoggio e arrampicando (ad es. parallele, montone, spalliere, cassone).
	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.

Rischio e responsabilità

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

2	5c	» sanno dare un'autovalutazione realistica in situazioni di rischio.
	5d	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.

Aiutare, mettere in sicurezza e cooperare

EFS.2.A.1 Gli allievi ...

2	6c	» sanno denominare gli attrezzi, trasportarli correttamente e disporli secondo un piano.
	6d	» sanno aiutarsi e garantirsi sicurezza nei compiti di movimento (ad es. verticale, movimenti acrobatici in coppia e in gruppo).
	6e	» sanno applicare in modo adeguato alla situazione le prese di aiuto e le misure di sicurezza.

EFS.2 Attrezzistica
B 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 ...

2	1c	» sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).
	1d	» se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.

Tensione del corpo

EFS.2.B.1 Gli allievi ...

2	2b	» sanno tendere il corpo in posture statiche I (ad es. corpo teso come un asse al suolo).
	2c	» sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).

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 ...

2

c	» sanno muovere in modo mirato le parti del corpo.
d	» sanno capire istruzioni di movimento e metterle in atto (ad es. attuare correzioni).
e	» sanno muovere singole parti del corpo (ad es. spalle, testa, fianchi).
f	» sanno prestare attenzione alla qualità del movimento e alla postura (Com'è la mia postura? Che sensazione dà il movimento?).

EFS.3 B Rappresentare e danzare

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 ...

2	1c	» sanno rappresentare i sentimenti e trovare movimenti corrispondenti.
	1d	» sanno collegare i movimenti e organizzarli in modo espressivo.
	1e	» sanno variare e organizzare una sequenza di movimenti secondo i criteri spazio, tempo ed energia.

Giochi di destrezza

EFS.3.B.1 Gli allievi ...

2	2c	» sanno eseguire forme di movimento con materiali diversi (ad es. funicella, cerchio, giornale).
	2d	» sanno presentare giochi di destrezza con materiale (ad es. con palla, diabolo, nastro).
	2e	» sanno eseguire una serie di giochi di destrezza (giocolare con tre palline).

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

Movimento ritmico

EFS.3.C.1 Gli allievi ...

2

1c » sanno muoversi seguendo il ritmo scandito dalla musica (ad es. camminare, correre, saltare).

Danzare

EFS.3.C.1 Gli allievi ...

2

2c » sanno eseguire tipici movimenti di danza (ad es. volteggiare, saltare) muovendosi nello spazio (ad es. in avanti, indietro, in diagonale, cambio di posto).

2d » sanno collegare e danzare eseguendo movimenti tipici relativi a sequenze di movimenti (ad es. danza popolare).

2e » sanno riconoscere e ballare tipici movimenti di danza di vari stili (ad es. street dance, rock 'n' roll, balli standard).

Comportamento rispettoso

EFS.3.C.1 Gli allievi ...

2

3c » sanno avere rispetto per il movimento degli altri quale mezzo di espressione.

EFS.4 Giocare
A 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 ...

2

c » durante il gioco sanno calarsi in ruoli diversi e sanno agire di conseguenza (ad es. alternanza tra possesso palla e conquista palla).

d » sanno modificare i giochi per quanto riguarda regole, campo di gioco, oggetto con cui si gioca, squadre e ruoli e sanno giocare autonomamente.

e » sanno riconoscere e segnalare un comportamento corretto e le infrazioni alle regole commesse da loro e dagli altri.

EFS.4 Giocare
B 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

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2	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).
	1d	» in giochi a piccole squadre sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto (ad es. dietro la linea, pallamuro, palla al re, goba).
	1e	» sanno ricevere e rilanciare la palla o l'oggetto in giochi sportivi semplificati (ad es. per quanto riguarda regole, dimensioni della squadra e del campo).

Condurre la palla/l'oggetto

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2	2b	» sanno condurre la palla o l'oggetto gli uni accanto agli altri (ad es. più giocatori conducono la palla nello stesso campo).
	2c	» sanno condurre la palla o l'oggetto in piccole partite.

Colpire il bersaglio

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2	3b	» sanno colpire un bersaglio in corsa.
	3c	» sanno colpire un bersaglio durante il gioco.

Tattica

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2	4b	» sanno proporsi e passare opportunamente la palla a un partner (ad es. rubapalla).
	4c	» sanno valutare la traiettoria della palla o dell'oggetto e individuare gli spazi liberi (ad es. smarcarsi, proporsi, giocare nello spazio libero).
	4d	» sanno posizionarsi correttamente in difesa (ad es. copertura) e difendere lo spazio libero.

Regole

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2

5c » sanno applicare le regole nel gioco in piccoli gruppi.

5d » sanno rispettare partner e avversari e giocare temporaneamente senza arbitro.

Emozioni

EFS.4.B.1 Gli allievi ...

2

6c » se guidati, sanno riflettere sulle emozioni (ad es. spirito di squadra).

6d » sanno controllare le emozioni (ad es. accettare le decisioni dell'arbitro).

EFS.4 Giocare
C 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)

Lottare

EFS.4.C.1 Gli allievi ...

2	1a	» sanno fare perdere l'equilibrio all'avversario in modo mirato.
	1b	» nei giochi di lotta sanno percepire i movimenti dell'avversario e reagire di conseguenza.
	1c	» sanno rotolare in maniera controllata e all'indietro per evitare infortuni.

Regole

EFS.4.C.1 Gli allievi ...

2	2c	» sanno indicare e rispettare rituali e regole dei giochi di lotta.
	2d	» sanno rispettare l'avversario nel gioco di lotta (ad es. mai fare male all'avversario).
	2e	» sanno indicare azioni pericolose e rinunciano ad applicarle (ad es. leva articolare, strangolamento).

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 ...

2	1c	» sanno circolare con sicurezza in strada (ad es. con una mano, a velocità controllata, sguardo indietro).	NEUS.8.5.g

Scivolare

EFS.5.1 Gli allievi ...

2	2c	» sanno muoversi su attrezzi di scivolamento (ad es. snowboard, sci, pattini).	
	2d	» sanno eseguire i movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni) sugli attrezzi di scivolamento.	

Sicurezza e responsabilità

EFS.5.1 Gli allievi ...

	3c	» sanno riconoscere situazioni di pericolo (ad es. gobbe, incroci o altre persone).	
2	3d	» sanno valutare in modo realistico le proprie capacità e conoscono l'importanza dell'equipaggiamento di protezione.	
	3e	» sanno indicare e rispettare direttive relative alla sicurezza (ad es. norme della circolazione, norme FIS e SKUS).	
	3f	» sanno valutare situazioni di pericolo e sanno agire in modo adeguato.	

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 ...

2	c » sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
	d » sanno nuotare per 50m a stile libero (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
	e » sanno applicare i movimenti chiave (movimento del corpo, bracciata, battuta di gambe, respirazione) nel crawl e nel dorso.	
	f » sanno applicare i movimenti chiave nello stile a rana.	
	g » sanno indicare le caratteristiche principali di uno stile asimmetrico e di uno simmetrico e applicarle su una lunghezza di 50m.	

EFS.6 B Movimento in acqua
Tuffarsi e immergersi

			Rimandi incrociati
	1.	**Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.**	
		Tuffarsi e immergersi	
	EFS.6.B.1	Gli allievi …	
	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.	
2	e	» sanno effettuare una capriola dal bordo nell'acqua profonda (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
	f	» sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.	

EFS.6 Movimento in acqua
C 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

Sicurezza

EFS.6.C.1 Gli allievi ...

2	1c	» sanno valutarsi in modo realistico in situazioni di rischio e sanno evitare tali situazioni.
	1d	» sanno rispettare le regole del bagnante e delle immersioni (ad es. non immergerti mai da solo).
	1e	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.

Allarmare e salvare

EFS.6.C.1 Gli allievi ...

2	2b	» riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.