

Moviment e sport

chapitels introductivs



Impressum

Editura:	Departement d'educaziun, cultura e protecziun da l'ambient dal Grischun
Tar quest document:	Plan d'instrucziun 21
	Ediziun dals 15-03-2016
Maletg da la cuverta:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Ils dretgs d'auturas e d'auturs ed ulteriurs dretgs da questa pagina d'internet ha la CDEP-T. Cun chargiar giu cuntegns (texts, maletgs, datotecas) da questa pagina d'internet na vegnan transferids nagins dretgs.
Internet:	gr-r.lehrplan.ch

Cuntegn

Impurtanza e finamiras	2
Infurmaziuns didacticas	3
Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn	8

Impurtanza e finamiras

Moviment e sport sco contribuziun a favur da la furmaziun cumplessiva

Contribuziun a favur da l'incumbensa da furmaziun	Il rom moviment e sport presta ina contribuziun centrala a favur da l'incumbensa da furmaziun da la scola populara: el cumplettescha quella cun la dimensiu corporala e motorica. En l'instrucziun da moviment e sport daventan las scolaras ed ils scolars abels da far part da la cultura tradiziunala ed actuala da moviment e sport. Els megliereschan il sentiment per lur corp, veggan dad ir enturn sapientivamain cun sasezs e cun auters e vesan ils avantatgs ch'il moviment corporal ha per la sanadad ed il bainesser. Il moviment communabel sostegna la participaziun activa a la cuminanza da scola e promova la convivenza.
Participaziun a la cultura da moviment e sport	Las scolaras ed ils scolars extendan lur cumpetenza individuala da moviment e sport. Els emprendan successiuns da movimenti, furmas da gieu, disciplinas da sport e furmas da concurrenza. Els acquistan cumpetenzas per sa participar a moda activa ed independenta e cun responsabladad a la cultura da moviment e sport actuala era suenter il temp da scola, ma era cumpetenzas per reflectar questa cultura a moda critica areguard sias pussaivladads, schanzas e ristgas.
Furmaziun tras moviment e sport	Las scolaras ed ils scolars megliereschan lur abilitads motoricas e lur capacitat da prestaziun corporala e sviluppan aspects emozionals, socials, cognitivs, motivaziunals e voliziunals da lur personalitat. Els emprendan d'enconuscher sasezs en differentas situaziuns da moviment e fan numerus movimenti da basa che veggan sviluppads vinavant ad abilitads ed inschigns sportivs. Questas experientschas da moviment furman la basa per percepir e chapir l'agen corp e procuran che las scolaras ed ils scolars van enturn sapientivamain cun il corp. Muments da success e plaschair vi dal moviment e sport èn facturs decisivs per in interess duraivel per activitads sportivas. Il rom moviment e sport gida a reflectar e giuditgar realisticamain l'atgna capacitat da prestaziun. Las scolaras ed ils scolars daventan conscents da las pussaivladads da svilup da lur corp ed augmentan la confidenza en sasezs tras muments da success en il sport. Tras acziuns da moviment resultan relaziuns tranter ils uffants e giuvenils. En l'in cun l'auter ed in cunter l'auter na rimnan els betg mo experientschas motoricas, mabain era emozionalas e socialas. Tras l'elavuraziun e la reflexiun da questas experientschas presta l'instrucziun da moviment e sport ina contribuziun impurtanta a favur da la promozion da las cumpetenzas transversalas.

Moviment e sport sco contribuziun a favur da la scola sco spazi per concepir, emprender e viver

Las scolas dovran moviment e sport	Il moviment ed il sport sustegnan las scolas cun dar ad ellas in profil da scola che sustegna il moviment e che promova la sanadad. En il mintgadi da scola stoi vegin tegnì quint dal basegn natural da sa mover dals uffants e giuvenils. Tras in moviment regular promova la scola il svilup e l'emprender da las scolaras e dals scolars. Tras impuls pon las personas d'instrucziun contribuir lur part a favur d'ina concepziun activa da las pausas sco era sustegnair ils interess d'ina scola en moviment. Ina scola che promova il moviment sa distingua tras purschidas da sport da scola voluntar che veggan integradas era en structuras dal di e che pon servir sco liom al sport d'uniuns. Ordaifer l'instrucziun veggan realisadas occurrentzas da sport e champs da sport. Las scolaras ed ils scolars san extender ed applitgar abilitads acquistadas u reussir en ina concurrenza sportiva. A medem temp pussibiliteschan talas occurrentzas evenimenti da cuminanza che promovan l'identificaziun cun la cuminanza da scola.
------------------------------------	--

Infurmaziuns didacticas

Innovaziun e tradiziun

Il plan d'instrucziun dal rom moviment e sport stat en il champ da tensiun tranter innovaziun e tradiziun.

S'orientond a cumpetenzas drizza il plan d'instrucziun la vista drizzada pli fitg sin l'applitgabladad d'abilitads, inschigns e savida. En il rom moviment e sport è il savair francà tradiziunalmain bain. Ultra da quai vegrà dà dapli pais a la savida ed a las tenutas. Tals aspects sa chattan en mintga champ da cumpetenza.

Moviment e gieu sco basegns primars

Moviment e gieu èn basegns primars dals uffants e sustegnan l'emprender. I vala da mantegnair e da promover vinavant quest plaschair da giugar e da sa mover tras incumbensas da moviment pretensiusas e tras muments da success.

Instrucziun multifara da moviment e sport

Ina gronda varietad d'eveniments da moviment e da disciplinas da sport facilitescha a las scolaras ed als scolars l'access al sport ed il svilup d'interess personals. Las cumpetenzas duain vegrà cuntanschidas cun differents cuntegns e differentas metodas per tegnair quint dals divers interess e da las diversas preferenzas da las scolaras e dals scolars. Las pussaivladads da svilup da mattas e mats ston vegrà promovidias specificamain.

Instrucziun da moviment e sport ord pliras perspectivas

Accents pertutgant cumpetenzas transversalas

L'instrucziun da moviment e sport promova cumpetenzas dal rom e cumpetenzas transversalas. En l'instrucziun resultan divers puncts da referiment per promover cumpetenzas personalas, socialas e metodicas. En il plan d'instrucziun vegrà mess ils sustants accents.

Cumpetenzas personalas:

- Autoreflexion, p.ex. tar il giudicament da l'atgna prestaziun cun valitar las atgnas fermezzas e deblezzas.
- Independenza, p.ex. cun giugar a moda independenta e correcta.

Cumpetenzas socialas:

- Abilitad da cooperar, p.ex. cun schiliar incumbensas creativas en gruppas.
- Abilitad da schiliar conflicts, p.ex. cun tschertgar soluziuns en situaziuns da conflict.
- Ir enturn cun diversitat, p.ex. cun percepir e respectar las furmas da moviment e d'expressiun d'auters umans.

Cumpetenzas metodicas:

- Schiliar incumbensas / problems, p.ex. cun planisar, realisar ed evaluar il process da trenament per la cursa da resistenza.

(Guardar era *Básas*, chapitel *Cumpetenzas transversalas*.)

Perspectivas pedagogicas

Las perspectivas pedagogicas mussan, co che l'instrucziun da moviment e sport po avair ina valur pedagogica e co ch'il svilup da las scolaras e dals scolars po vegrà promovi a moda cumplessiva. Las scolaras ed ils scolars vegrà a savair, tge perspectivas pedagogicas ch'en d'impurtanza per els. Quai als sustegna en il svilup d'in interess duraivel per activitads sportivas. Las sis perspectivas pedagogicas èn:

- Prestaziun: Sut questa perspectiva sa tracti da reussir en situaziuns da prestaziun dal sport, da reflectar l'impurtanza da la prestaziun e d'argumentar l'atgna tenuta envers la prestaziun.
- In cun l'auter: Moviment e sport viven essenzialmain da la cuminanza. Sut questa perspectiva sa tracti da sviluppar in cumporment cooperativ e da far l'experiencyscha da la cuminanza sco sustegn.
- Expressiun: Sut questa perspectiva sa tracti d'emprender d'enconuscher las pussaivladads expressivas dal corp e da nizzegiar talas per concepir moviments.
- Impressiun: Sut questa perspectiva sa tracti da possibilizar experiencyschas motoricas e corporalas e da promover ina capacidat multifara da percepir.

- Gugheggiar: Sut questa perspectiva sa tracti da far experientschas cun la fascinaziun da situaziuns cun ina fin intscharta e da sa cumprovar en talas situaziuns.
- Sanadad: Questa perspectiva tracta la sanadad ed il bainesser corporal sco era la contribuziun che moviment e sport pon prestar en quest connex.

Il plan d'instrucziun dal rom moviment e sport è dividì en sis secturs da cumpetenza (vesair chapitel *Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn*). Las perspectivas pedagogicas èn cuntegnidas en quels. Da princip po mintga perspectiva pedagogica vegni colliada cun mintga champ da cumpetenza e cun mintga cumpetenza (vesair tabella 1). Realisond il Plan d'instrucziun fan las personas d'instrucziun in giudicament pedagogic adattà a la situaziun.

Tabella 1: Collaziun dals champs da cumpetenza cun las perspectivas pedagogicas

	Prestaziun	Ensemen	Expres-siun	Impres-siun	Ristga	Sanadad
Currer, siglir, bittar						
Sa mover vi d'urdains						
Preschentiar e sautar						
Giugar						
Glischnar, rudlar, charrar						
Sa mover en l'aua						

Planisar, realisar ed evaluar l'instrucziun a moda orientada a las cumpetencias

Resguardar l'eterogenitad

Premissas corporalas, psichicas e cognitivas sco era la schlattaina, la derivanza sociala, ils duns ed ils interess èn da resguardar tar la planisaziun e la concepziun da l'instrucziun. Tras ina instrucziun da moviment e sport multifara cun aspectativas da prestaziun differenziadas ed arranschaments d'instrucziun adattads resultan sfidas individualas.

Instrucziun conscientia da las schlattainas

La finamira d'ina instrucziun da sport conscientia da las schlattainas è quella da promover il potenzial da moviment, da gieu e d'expressiun resguardond sapientivamain las atgnadads da mattas e mats, p.ex. tras arranschaments d'instrucziun adattads, aspectativas da prestaziun differenziadas e reflexiun da preferenzas specificas da las schlattainas.

Orientaziun a cumpetenzas	En mintga champ da cumpetenza veggan resguardads ils aspects savida, abilitads e tenutas. Quels cumparan en il svilup da las cumpetenzas. Al cumentzament da la planisazion stat l'identificaziun dal savair, dals aspects da savida e da las tenutas. Questas enconuschienschas veggan resguardadas en la planisazion da l'instrucziun (a lunga vista) ed influeneschan uschia l'instrucziun da moviment e sport.
Incumbensas	Incumbensas en l'instrucziun da moviment e sport èn pretensiunas, plestant cumpetenzas dal rom e cumpetenzas transversalas e possibiliteschan a tut las scolaras e tut ils scolars d'augmentar lur cumpetenzas. En l'instrucziun da moviment e sport èn adattadas per quest intent incumbensas complexas che intimeschan da schliar problems. Exempel: Las scolaras ed ils scolars emprovan e reflecteschan pussaivladads per schliar la situaziun da gieu dus cunter dus.
Temp d'emprender orientà a las finamiras	<p>La leczion da moviment e sport è in'unitad cun midadas fluctuantas; per l'organisaziun duai vegin duvrà uschè pauc temp sco pussaivel. Bler temp d'emprender orientà a finamiras è ina caracteristica da qualitad da mintga leczion. En quest connex sto vegin prendida en mira ina ritmisaziun dal strapatsch, q.v.d. tensiun ed activitads da moviment intensivas sa barattan cun pussaivladads da recreaziun e da reflexiun.</p> <p>Il temp effectiv da moviment e d'emprender po vegin augmentà, p.ex.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tras quai ch'i vegin midà a la halla da sport e sa stgamià ordaifer la leczion, sche l'organisaziun da scola permetta quai. • tras quai che mesiras organizatoricas che dovrà bler temp, sco l'installaziun e la demontascha d'in percurs da moviment al cumentzament ed a la fin d'in mez di, veggan surpigliadas da differentas classas. • tras quai ch'i vegin giugà en gruppas pitschnas, uschia che tut las scolaras e tut ils scolars han blers contacts cun la balla e sa movan intensivamain.
Emprender moviments	Cun emprender moviments duai l'acziun motorica esser in'unitad raschunaiva. Impurtant è che las personas d'instrucziun intimeschan las scolaras ed ils scolars da reflectar sezs e ch'ellas als sustegnian en il svilup d'ina imaginaziun dals moviments (p.ex. las scolaras ed ils scolars enconuschan las caracteristicas dal sigl da pass). Per ch'in muster da moviments veginia emprendì, sto el vegin exercità en pliras variantas (p.ex. en partenadis d'emprender). Ina francaziun en la memoria a lunga durada premetta bleras repetiziuns sut differentas cundiziuns. En mira vegin prendì in moviment individual optimal. In'impurtanza centrala han qua il sentiment motoric e l'imaginaziun dals moviments (vista interna).
Giudicament orientà a la promozion	<p>Aspectativas da prestaziun e criteris da giudicament che veggan communitygads cleramain caracteriseschan ina bona instrucziun da moviment e sport. Questas aspectativas e questi criteris s'orienteschan als progress individuals d'emprender, a las cumpetenzas da basa ed als ulteriurs stgalims da cumpetenza.</p> <p>Transparenza tar las finamiras da l'instrucziun e tar ils criteris da giudicament, diagnosas differenziadas e feedbacks concepids aposte per las scolaras ed ils scolars èn basas per in giudicament che s'orientescha a la promozion.</p> <p>Documentar las experientschas, enconuschienschas e prestaziuns, p.ex. en in carnet da sport u en in schurnal d'emprender, facilitescha a las scolaras ed als scolars la reflexiun e gida a reponderar ed a midar tschertas tenutas.</p>

Segirezza

En general	Las personas d'instrucziun prendan las mesiras necessarias per garantir la segirezza en l'instrucziun. La preventiun d'accidents sto vegin resguardada gia tar la planisazion. Tras incumbensas adattadas intimeschan las personas d'instrucziun las scolaras ed ils scolars da giuditgar realisticamain situaziuns e las atgnas abilitads. En quest connex ston vegin resguardads spezialmain scolaras e scolars
------------	---

curaschus, ma era temelitgs.

Pli vegls che las scolaras ed ils scolars vegnan e pli pretensiussas che las incumbensas daventan e tant pli impurtant èsi da sa stgaudar. Cun sa gidar e sa segirar in l'auter surpiglian las scolaras ed ils scolars responsabladad, ed accidents pon vegnir evitads. Observar consequentamain reglas e fairness sco idea pedagogica fundamentala è ina contribuziun essenziala a favur da la segirezza e gida ad evitar accidents.

En l'instrucziun da moviment e sport portan tut las personas participadas vestgadira cunvegnenta, chalzers adattads e - tut tenor la disciplina da sport - in equipament da protecziun.

Al liber

Tar l'instrucziun al liber resguardan las personas d'instrucziun las uras dal di, l'aura (fradaglia / chalur, ozon, vent e precipitaziuns) sco era las cundiziuns specificas per la disciplina da sport. Ellas adattan las mesiras da segirezza, la durada ed il traject a las circumstanzas externas ed a la savida da la gruppera.

Per activitads en il champ da cumpetenza *glischnar, rudlar, charrar* vegni recumandà da metter sin chau ina chapellina. Per sa trategnair en, sper e sin l'aua prendan las personas d'instrucziun las mesiras da segirezza necessarias.

Instrucziun da nudar

Per motivs da segirezza vegni recumandà d'engaschar en l'instrucziun da nudar ina persona accumpagnanta en cas da passa 12 scolaras e scolars. Ulteriuras infurmaziuns davart la segirezza en l'aua èn disponiblas tar l'uffizi per la scola populara ed il sport. Persunas d'instrucziun da nudar han cumpetenzas en nudar da salvament.

Sco cumpetenza da basa en il 2. ciclus fixescha il plan d'instrucziun che tut las scolaras ed ils scolars san sa mover a moda segira en l'aua e san nudar (controlla da segirezza en l'aua). Ils pertadars da scola èn obligads da porscher - uschenavant sco pussaivel - in'occasiun per l'instrucziun da nudar (p.ex. soluziuns regiunalas, diever da bogns d'hotels durant la stagiu bassa).

Recumandaziuns organisatoricas

Temp da moviment durant l'emna

Per in svilup saun dovran ils uffants e giuvenils dapli ch'ina ura per di moviment d'ina intensitat mesauna fin auta. Per quest motiv vegni recumandà da reparter las lecziuns da moviment e sport a moda regulara sin l'emna. Quai è ina contribuziun a favur d'in svilup saun da las scolaras e dals scolars.

Instrucziun da sport communabla e separada per mattas e mats

Pervia da lur svilup e lur socialisaziun han mattas e mats differentas preferenzias e basegns (p.ex. areguard ils giavischs tematic, l'applicaziun da la forza, il diever da spazi e l'attenziun da las personas d'instrucziun). Per pudair tegnair quint da tuttas duas schlattainas vegni recumandà d'organisar l'instrucziun il pli tard a partir dal 3. ciclus per gronda part a moda separada per mattas e mats.

Infurmaziuns davart il 1. ciclus

(Guardar era *Basas*, chapitel *Puncts centrals dal 1. ciclus.*)

Il moviment tutga tar il 1. ciclus	Uffants dovràn moviment ed emprendan bler sur il moviment. Perquai tutgan rituals e purschidas da moviment tar l'instrucziun da mintgadi. Betg mo il moviment a l'intern, mabain era pussaivladads da moviment al liber ed il moviment en la natira èn elements centrals dal mintgadi da scola. I vegn recumandà da manar tras a partir dal cumenzament dal 1. ciclus almain ina leczin per emna en la halla da sport.
Emnas da sport da naiv	Sin il stgalim da la scolina han las scolas la pussaivladad da laschar far ils uffants experientschas cun la naiv ed il glatsch sco elements da moviment, gieu e sport durant emnas da sport da naiv. Emnas da sport da naiv da la scolina èn champs dad ina fin duas emnas che la classa da scolina realisescha communablamain senza pernottar ordaifer e [sche necessari] cun vegnir transportada mintga di en il territori da skis. Ulteriuras infurmaziuns davart las emnas da sport da naiv èn disponiblas tar l'uffizi per la scola populara ed il sport. Sut tschertas circumstanzas vegnan emnas da champ en il rom dal sport da scola voluntar sustegnidias finzialmain tras G+S e complementarmain era tras il chantun.
Dal rimnar experientschas a l'exercitar cun cleras finamiras	Partind dal rimnar experientschas da moviment a moda ludica (purschidas ed incumbensas avertas da moviment) sa sposta l'accent vers la fin dal 1. ciclus sin l'acquist da singulas abilitads cun cleras finamiras.
Concept da sasez	Gronda attenziun sto vegnir attribuida al concept da sasez da l'uffant. In clima che promova l'emprender possibilitescha muments da success. Sche mattas e mats han pauca u memia blera fidanza da sasezs, pon els vegnir sustegnidias cun in giudicament realistic da sasez tras ina schelta adattada d'exercizis e tras in accumpagnament adequat.

Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn

Basas giuridicas

Lescha per promover il sport

La lescha federala davart la promozion dal sport e da l'activitat fisica (lescha per promover il sport) da l'onn 2011 ha l'intent d'augmentar las activitads da sport e da moviment sin tut ils stgalims da vegliadetgna e d'auzar la valur da moviment e sport en l'educazjuni e scolaziun. Ella prescriva ch'ils chantuns promovian las pussaivladads quotidianas da sport e moviment en il rom da l'instrucziun en scola. Per la scola obligatoria prescriva la confederaziun almain traiss lecziuns da sport per emna.

Champs da cumpetenza

Mintga moviment consista da regulaziun ed energia, e la combinaziun da quai è ina successiun da moviments coordinads. La promozion da la percepcziun (percepcziun visuala, acustica, tactila, vestibulara e chinestetica), il svilup d'abilitads coordinativas (p.ex. abilitad d'equilibre, da ritmisazion, d'orientaziun, da differenziazion e da reacziun) e la meglieraziun da las abilitads cundiziunalas (sveltezza, forza, cundizion, movibladad) han in'importanza centrala per emprender movimenti e van tras tut ils champs da cumpetenza dal Plan d'instrucziun. Els vegnan enumerads e preschentads a moda exemplarica en singuls champs da cumpetenza.

Qua sutvart vegnan descrits ils sis champs da cumpetenza.

Currer, siglir, bittar

Las scolaras ed ils scolars sviluppan vinavant las abilitads fundamentalas currer, siglir e bittar a disciplinas da l'atletica leva. Els exerciteschan da currer svelt e ditg, da currer sur obstachels ed en il terren. Els emprendan da siglir en lung ed en aut sco era da trair, bittar e stuschar objects al lung e vers ina tscherta mira. Els observan lur progress e sa fatschentan cun lur pussaivladads e cunfins personals.

Sa mover vi d'urdains

Las scolaras ed ils scolars rimnan experientschas cun la gravitaziun e megliereschan la forza e la movibladad. Els extendan vi da differents urdains lur repertori da movimenti e concepeschan a moda armonica las successiuns da lur movimenti. Las scolaras ed ils scolars emprendan da giuditgar ristgas e da superar temes. Concepir communablamain movimenti sco era gidar e segirar gidan a sviluppar l'abilitad da cooperar.

Preschentar e sautar

Las scolaras ed ils scolars san sa mover en l'accordanza da ritmus e musica e megliereschan la percepcziun. Els extendan ed approfundeschan l'abilitad da ritmisazion, da concepcziun e d'expressiun e san exequir trics da movimenti cun differentas materialias. Cun ir enturn cun respect cun sasezs e cun auters resultan process da gruppa constructivs. Els emprendan da s'exponer tras preschentaziuns.

Giugar

En l'agir ludic sentan las scolaras ed ils scolars il plaschair da giugar e la tensiun. Els scuvran pussaivladads multifaras da giugar, sviluppan ideas da giugar e fan cunvegnes per gieus cuminaivels. Els emprendan dad ir enturn cun victoria e sconfitta. En l'in cun l'auter ed en l'in cunter l'auter megliereschan las scolaras ed ils scolars musters d'agir tactics e tecnics che cumpigliant plirs gieus e ch'en specifics per gieus da sport. En la concurrenzia emprendan els d'observar reglas e rituals prescrits e da respectar il visavi. I sa porschan occasiuns per tematisar l'ir enturn cun emozions, per meglierar l'abilitad da schliar conflicts e per tractar aspects dal fairplay.

Glischnar, rudlar, charrar

Las scolaras ed ils scolars extendan lur inschigns da glischnar, rudlar e charrar. Quai promova en spezial il senn d'equilibre. Tut tenor las circumstanças localas rimnan els experientschas cun velo, inlineskates, patins, skis u aissa. Las scolaras ed ils scolars san transferir las abilitads ed ils inschigns acquistads sin activitads sportivas ordaifer la scola. Aspects da la segirezza e da la persistenza en il senn d'ir



enturn cun responsabludad cun l'uman e la natira vegnan promovids.

Sa mover en l'aua

Las scolaras ed ils scolars san giuditgar situaziuns en, sper e sin l'aua areguard la segirezza e san sa comportar adequatamain. En il center stat qua il nudar segir. Ultra da las tecnicas da nudar s'acquistan els ina schelta da cumpetenzas en auters secturs dal sport da nudar, sco siglir en l'aua, sfunsar u nudar da salvament.