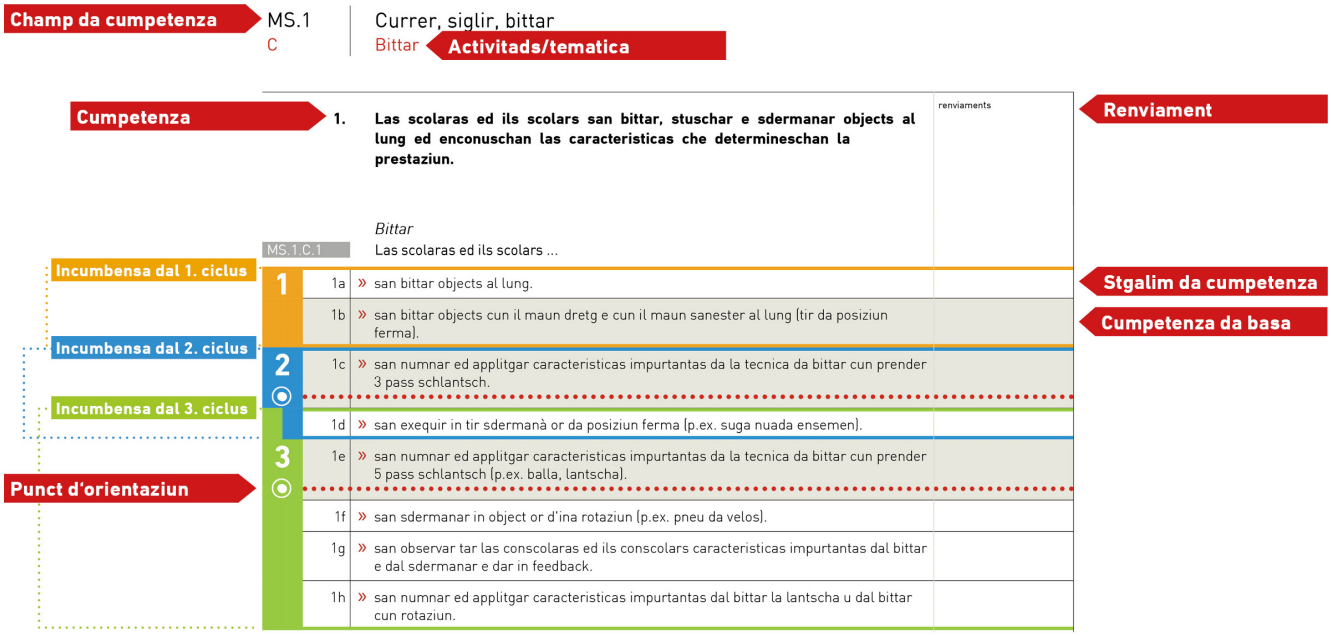
Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21



Moviment e sport

CDEP-T
Conferenza dals directurs
chantunals da l'educaziun publica
da la Svizra tudestga

Elements dal svilup da la cumpetenzas



Ulteriuras infurmaziuns davart ils elements dal svilup da las cumpetenzas èn disponiblas en il chapitel *Survista*.

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

MS.1	Currer, siglir, bittar	2
A	Currer	2
B	Siglir	3
C	Bittar	4
MS.2	Sa mover vi d'urdains	5
A	Moviments da basa vi d'urdains	5
B	Movibladad, forza e tensiun dal corp	7
MS.3	Preschentar e sautar	8
A	Percepziun dal corp	8
B	Preschentar e concepir	9
C	Sautar	10
MS.4	Giugar	11
A	Gieus da moviment	11
B	Gieus da sport	12
C	Gieus da cumbat	14
MS.5	Glischnar, rudlar, charrar	15
MS.6	Sa mover en l'aua	16
A	Nudar	16
B	Siglir en l'aua e sfunsar	17
C	Segirezza en l'aua	18

MS.1 Currer, siglir, bittar

A Currer

1. Las scolaras ed ils scolars san currer svelt, ritmicamain, sur obstachels, ditg ed a moda orientanta. Els enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun e san, co ch'els pon meglierar lur prestaziuns da currer.

renviaments
AS - Orientaziun en il spazi (4)
FSP - Sanadad
AS - Corp, sanadad e motorica (1)

Currer svelt

MS.1.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san currer svelt (p.ex. gieus da tschiffar, currer davent sin cumond).	
	1b	» san currer svelt sin la balla dals pes.	
	1c	» san far ord differentas posiziuns in start svelt e currer in curt traject cun sveltezza maximala.	

Currer ditg

MS.1.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san percepir l'agen strapatsch e l'atgna recreaziun.	
	2b	» san cuntinuar a currer intensivamain suenter curtas pausas da recreaziun.	
	2c	» san - suenter in sforz da currer intensiv - descriver co ch'els sentan il strapatsch e la recreaziun en il corp.	

S'orientar

MS.1.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	3a	» san s'orientar a moda independenta en la halla da sport e sin la plazza da pausa.	
	3b	» san s'orientar sin l'areal da scola durant currer.	
	3c	» san s'orientar, durant currer, a maun d'agids d'orientaziun (p.ex. cursa d'orientaziun cun fotografias, tschertga da stgazis, chatscha da zinslas).	NUS.8.5.c

MS.1 Currer, siglir, bittar

B Siglir

1. Las scolaras ed ils scolars san siglir en lung ed en aut en pliras variaziuns. Els enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun e san stimar realisticamain lur prestaziun.

renviaments
AS - Corp, sanadad e motorica (1)

Siglir ritmicamain

MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san far pitschens sigls ritmics (p.ex. galop, siglir sin ina chomma, far la marionetta).
	1b	» san cumbinar differentas furmas da sigls pitschens e gronds cun material (p.ex. twist cun la gumma, pneu).
	1c	» san siglir cun la suga.

Siglir en lung

MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san siglir en lung sin ina chomma e sin tuttas duas chommas.
	2b	» san prender schlantsch e siglir davent cun la chomma dretga e sanestra (p.ex. sur in foss).

Siglir en aut

MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	3a	» san siglir en aut sin ina chomma e sin tuttas duas chommas.
	3b	» san prender schlantsch e siglir cun la chomma dretga e sanestra sur obstachels bass.

MS.1 Currer, siglir, bittar
C Bittar

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.**	
		Bittar	
MS.1.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	1a	» san bittar objects al lung.	
	1b	» san bittar objects cun il maun dretg e cun il maun sanester al lung (tir da posiziun ferma).	

MS.2 Sa mover vi d'urdains

A Moviments da basa vi d'urdains

1. Las scolaras ed ils scolars san exequir cun responsabladad moviments da basa sco ballantschar, rudlar e volver, ballantschar, siglir, sa pusar e raiver. Els enconuschan caracteristicas da qualitad e san gidar e sa segirar in l'auter.

renviaments
AS - Emprender e reflexiun (7)
FSP - Sanadad
AS - Corp, sanadad e motorica (1)

Ballantschar

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san ballantschar sin in fund stretg (p.ex. ir sur in banc lung).
	1b	» san ballantschar en differentas modas sin in fund stretg (p.ex. enavos, da la vart, cun sa volver).
	1c	» san ballantschar sin urdains labils (p.ex. chommas-lain, ballabaina, aissa da ballantschar, pedalo).

Rudlar e volver

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san rudlar e volver sin in plaun inclinà.
	2b	» san far ina rolla enavant.
	2c	» san rudlar e volver vi da differents urdains (enavant, enavos, da la vart).

Ballantschar

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	3a	» san ballantschar vi da differents urdains e sin differents urdains.
	3b	» san, cun ballantschar, percepir il punct da return (p.ex. ballantschar als rintgs).
	3c	» san ballantschar a moda ritmica als rintgs.

Siglir, sa pusar e raiver

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	4a	» san sa mover vi d'urdains cun sa pusar e cun raiver a moda ballantschanta.
	4b	» san siglir giu a moda controllada.
	4c	» san siglir davent cun tuttas duas chommas da l'urdain da siglir (p.ex. aissa da Reuther, minitrampolin) e sa platgar a moda controllada.
	4d	» san superar differents obstachels en ina successiun cun sa pusar e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chascha).

Ristga e responsabladad

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	5a	» san percepir situaziuns da ristga e numnar emoziuns (p.ex. plaschair, tema).
	5b	» san reflectar situaziuns da ristga sut instrucziun (p.ex. giuditgar la ristga).

Gidar, segirar e cooperar

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	6a	» san manar in l'auter (p.ex. cun signals tactils, acustics e visuals).
	6b	» san purtar in l'auter a moda correcta e segira.
	6c	» san numnar urdains, transportar correctamain ed installar tenor plan.

MS.2 Sa mover vi d'urdains

B Movibladad, forza e tensiun dal corp

1. Las scolaras ed ils scolars san crear tensiun dal corp, pusar lur corp e mover las giugadiras en ina dimensiun funcziunala. Els san co ch'els pon trenar la movibladad e la forza.

renviaments
AS - Percepziun (2)

Movibladad e forza

MS.2.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san percepir la dimensiun dal moviment da las giugadiras.
	1b	» san trair a niz la dimensiun dal moviment da las giugadiras sco era pusar il corp (p.ex. cun far la punt enavant ed enavos).
	1c	» san pusar sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).

Tensiun dal corp

MS.2.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san percepir il corp en il stadi da luccadad e da tensiun (p.ex. marionetta).
	2b	» san crear tensiun dal corp en posas staticas dad I (p.ex. aissa giu per terra).

MS.3 Preschentar e sautar
A Percepziun dal corp

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san percepir lur corp, diriger il corp cun cleras intenziuns e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.**	AS - Percepziun (2) AS - Orientaziun en il spazi (4)
		Percepziun dal corp	
MS.3.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	a	» san percepir l'ambient e sasezs cun differents senns (p.ex. tactil, chinestetic, vestibular) sco era differenziar e denominar parts dal corp.	MU.3.A.1.a
	b	» san percepir la posiziun dal corp en il spazi (p.ex. sa postar sin ina lingia, en in rudè, en retschas spustadas).	MU.3.A.1.c
	c	» san diriger parts dal corp cun cleras intenziuns.	

MS.3 Preschentar e sautar
B Preschentar e concepir

1. Las scolaras ed ils scolars san s'exprimer cun il corp e cun materialias sco era choreografar e preschentar ina successiun da moviments.

renviaments
AS - Lingua e communicaziun (8)
AS - Fantasia e creativitad (6)
MU.3.B.1

Preschentar

MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san sa mover tar chanzuns, versets e maletgs e reschentar lur cuntegns tras improvisaziun (p.ex. gieus da chant e da moviment).
	1b	» san imitar moviments e sa sentir en differentas rollas (p.ex. pantomima).
	1c	» san reschentar sentiments e chattar agens moviments latiers.

Trics da moviment

MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san mover in object confurm a sias caracteristicas (p.ex. tegnair in ballun en l'aria, far girar in tschertgel).
	2b	» san bittar ad aut e tschiffar in object cun il maun dretg e cun il maun sanester (p.ex. satget da sablun, balla da schonglar).
	2c	» san exequir furmas da moviment cun differentas materialias (p.ex. suga, tschertgel, gasetta).

MS.3 Preschentar e sautar
C Sautar

			renviaments
		1. Las scolaras ed ils scolars san identifitgar musters da moviments, concepir ritmicamain e reproducir successiuns da moviments e sauts. Els van enturn in cun l'auter cun respect.	AS - Percepziun (2) MU.3.C.1
		Moviment ritmic	
MS.3.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	1a	» san adattar lur moviments a la musica (p.ex. tempo, dimensiun dal moviment).	
	1b	» san sa mover en il metrum (p.ex. currer, siglir tenor il puls).	
		Sautar	
MS.3.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	2a	» san sa mover tenor cuntrasts (p.ex. lev / grev, plaun / svelt, aut / bass).	
	2b	» san sa mover en differentas modas en furma da saut (p.ex. cun ir a pe, cun currer, cun siglir).	
		Ir enturn cun respect	
MS.3.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	3a	» san sa mover en gruppa e sa cumportar cun respect.	
	3b	» san stimar l'atgna expressiun da moviments.	

MS.4 Giugar
A Gieus da moviment

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san dar, sviluppar vinavant ed inventar gieus, tras quai ch'els fan communablamain cunvegnas ed observan quellas.**	AS - Independenza ed agir social (9)
		Giugar, sviluppar vinavant, inventar	
MS.4.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	a	» san identifitgar rollas prescrittas en gieus (p.ex. tschiffader e persequità).	
	b	» san sa participar en differentas rollas a gieus ed observar las reglas (p.ex. gieus da tschiffar, gieus da circul, gieus da chant, gieus da tschertga da plazza).	
1	c	» san surpigliar differentas rollas durant il gieu ed agir correspundentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla).	

MS.4 Giugar
B Gieus da sport

1. Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnics e tactics en differents gieus da sport. Els enconuschan las reglas, san giugar a moda independenta e correcta e reflectar davart las emoziuns.

renviaments
AS - Corp, sanadad e motorica (1)

Retschaiver e dar giu

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	1a	» san retschaiver e dar giu objects (p.ex. bittar ad aut, bittar in a l'auter, tschiffar).
	1b	» san retschaiver e dar giu durant currer ina balla u in auter object da gieu (cun in maun, in pe, in bastun, in fist).
	1c	» san tegnair en il gieu la balla u l'object da gieu en pitschnas gruppas (p.ex. dar giu e retschaiver) en situaziuns da gieu (p.ex. tschiffaballa, ballacorda).

Manar la balla u l'object da gieu

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san manar la balla u l'object da gieu (p.ex. cun in maun, in pe, in bastun).
	2b	» san manar in sper l'auter la balla u l'object da gieu (p.ex. plirs giugaders mainan la balla en il medem champ).

Tutgar la mira

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	3a	» san tutgar in mira or da posiziun ferma (p.ex. «rollmops», staziuns da bittar).
	3b	» san tutgar ina mira cun currer.

Tactica

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	4a	» san percepir e reagir sin moviments dal congiugader e da l'adversari (p.ex. dar giu la balla en trais en il moviment).
	4b	» san sa porscher e dar giu raschunaivlamain la balla a congiugaders (p.ex. tschiffaballa).

Reglas

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

1	5a	» san numnar reglas.
	5b	» san observar reglas.
	5c	» san applitgar reglas en il gieu en gruppas pitschnas.

		Emoziuns Las scolaras ed ils scolars ...	
MS.4.B.1			
1	6a	» san percepir atgnas emoziuns (p.ex. plaschair d'ina victoria).	
	6b	» san articular atgnas emoziuns e percepir emoziuns dal auters (p.ex. ir enturn cun victoria e sconfitta).	

MS.4 Giugar
C Gieus da cumbat

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.**	FSP - Sanadad AS - Independenza ed agir social (9)
		Cumbatter	
MS.4.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
	1a	» san far perder il visavi cun cleras intenziuns l'equiliber.	
		Reglas	
MS.4.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	2a	» san acceptar contacts corporals.	
	2b	» san percepir signals da stop dal visavi ed applitgar sezs tals signals.	
	2c	» san numnar ed observar rituals e reglas en gieus da cumbat.	

MS.5 Glischnar, rudlar, charrar

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differents funds.**	FSP - Sanadad AS - Corp, sanadad e motorica (1)
		Rudlar e charrar	
MS.5.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	1a	» san charrar en in ambient protegì e segir sin iseglia cun rodas (p.ex. aissa cun rodas).	
	1b	» san charrar a moda segira sin iseglia cun rodas enturn obstachels e franar (p.ex. trottinet).	
		Glischnar	
MS.5.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	2a	» san glischnar en differentas posiziuns corporalas (p.ex. sin la glischnera).	
	2b	» san glischnar a moda controllada cun iseglia glischnanta (p.ex. restanzas da tarpun, satg da plastic, pala-tgil).	
		Segirezza e responsabladad	
MS.5.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	3a	» san sa mover a moda segira en la natira da differenta aura e sut differentas cundiziuns da terren.	
	3b	» san observar reglas da segirezza prescrittas.	
	3c	» san percepir situaziuns da privel (p.ex. muttas, cruschadas, autras persunas).	

MS.6 Sa mover en l'aua
A Nudar

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san nudar a moda segira. Els enconuschan las caracteristicas tecnicas da differentas tecnicas da nudar ed applitgeschan quellas.**	AS - Corp, sanadad e motorica [1]
		Nudar	
MS.6.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	a	» san sa mover e giugar libramain en l'aua che vegn fin al pèz.	
	b	» san applitgar ils elements centrals respirar, flottar, glischnar e dar schlantsch en differentas situaziuns.	
1	c	» san sa tegnair ina minuta al lieu sur l'aua (controlla da segirezza en l'aua CSA).	

MS.6 Sa mover en l'aua
B Siglir en l'aua e sfunsar

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san siglir cun ils pes e cun il chau ordavant en l'aua e sfunsar.**	
		Siglir en l'aua e sfunsar	
MS.6.B.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	a	» san siglir cun ils pes ordavant en l'aua che vegn fin al pèz.	
	b	» san restar in curt temp sut l'aua ed expirar.	
	c	» san siglir en l'aua profunda e sfunsar cumplettamain.	
	d	» san tegnair avert ils egls sut l'aua e sfunsar per objects en l'aua che vegn fin al pèz.	

MS.6 Sa mover en l'aua
C Segirezza en l'aua

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san giuditgar ina situaziun en, sper e sin l'aua areguard la segirezza ed agir cun responsabladad en situaziuns da privel.**	AS - Emprender e reflexiun (7) FSP - Sanadad
		Segirezza	
MS.6.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	1a	» san numnar privels en, sper e sin l'aua.	
	1b	» san percepir situaziuns da privel ed observar las reglas da bogn sut surveglianza (p.ex. giuditgar la profunditad da l'aua).	
		Alarmar e salvar	
MS.6.C.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
1	2a	» san dar alarm sin ordinaziun.	