



# Moviment e sport

chapitels introductivs



CDEP-T

Conferenza dals directurs  
chantunals da l'educaziun publica  
da la Svizra tudestga

## 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:	Il dretg 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:	<a href="http://gr-r.lehrplan.ch">gr-r.lehrplan.ch</a>

## Cuntegn

---

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

## Impurtanza e finamiras

### Moviment e sport sco contribuziun a favur da la furmaziun cumplessiva

<p>Contribuziun a favur da l'incumbensa da furmaziun</p>	<p>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 dimensiun corporala e motorica. En l'instrucziun da moviment e sport daventan las scolaras ed ils scolaras abels da far part da la cultura tradiziunala ed actuala da moviment e sport. Els megliereschan il sentiment per lur corp, vegnan 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 sustegna la participaziun activa a la cuminanza da scola e promova la convivenza.</p>
<p>Participaziun a la cultura da moviment e sport</p>	<p>Las scolaras ed ils scolaras extendan lur cumpetenzza individuala da moviment e sport. Els emprendan successiuns da moviments, furmas da giu, disciplinas da sport e furmas da concorrenza. Els acquistan cumpetenzas per sa participar a moda activa ed independenta e cun responsablada a la cultura da moviment e sport actuala era sunter il temp da scola, ma era cumpetenzas per reflectar questa cultura a moda critica areguard sias pussaivladads, schanzas e ristgas.</p>
<p>Furmaziun tras moviment e sport</p>	<p>Las scolaras ed ils scolaras megliereschan lur abilitads motoricas e lur capacita da prestaziun corporala e sviluppan aspects emoziunals, socials, cognitivs, motivaziunals e voliziunals da lur personalita. Els emprendan d'enconuscher sasezs en differentas situaziuns da moviment e fan numerus moviments da basa che vegnan sviluppad vnavant 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 scolaras 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.</p> <p>Il rom moviment e sport gida a reflectar e giuditgar realisticamain l'atgna capacita da prestaziun. Las scolaras ed ils scolaras daventan conscients da las pussaivladads da svilup da lur corp ed augmentan la confidenza en sasezs tras muments da success en il sport.</p> <p>Tras acciuns 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 emoziunalas 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 promoziun da las cumpetenzas transversalas.</p>

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

<p>Las scolas dovrán moviment e sport</p>	<p>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 vengnir tegnì quint dal basegn natiral da sa mover dals uffants e giuvenils. Tras in moviment regular promova la scola il svilup e l'empernder da las scolaras e dals scolaras.</p> <p>Tras impuls pon las personas d'instrucziun contribuir lur part a favur d'ina concepiun 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 vegnan integradas era en structuradas dal di e che pon servir sco liom al sport d'uniuns.</p> <p>Ordaifer l'instrucziun vegnan realisadas occurrenzas da sport e champs da sport. Las scolaras ed ils scolaras san extender ed applitgar abilitads acquistadas u reussir en ina concorrenza sportiva. A medem temp pussibiliteschjan talas occurrenzas eveniments da cuminanza che promovon l'identificaziun cun la cuminanza da scola.</p>
---	---

## Infurmaziuns didacticass

Innovaziun e tradiziun	<p>Il plan d'instrucziun dal rom moviment e sport stat en il champ da tensiun tranter innovaziun e tradiziun.</p> <p>S'orientond a cumpetenzas drizza il plan d'instrucziun la vista drizzada pli fitg sin l'applitgablidad d'abilitads, inschigns e savida. En il rom moviment e sport è il savair francà tradiziunalmain bain. Ultra da quai vegn dà dapli pais a la savida ed a las tenutas. Tals aspects sa chattan en mintga champ da cumpetenza.</p>
Moviment e giu sco basegns primars	Moviment e giu 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 persunals. Las cumpetenzas duain vegnir cuntanschidas cun differents cuntegn e differents metodos 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 vegnir promovidas specificamain.

## Instrucziun da moviment e sport ord pliras perspectivas

Accents pertutgant cumpetenzas transversalas	<p>L'instrucziun da moviment e sport promova cumpetenzas dal rom e cumpetenzas transversalas. En l'instrucziun resultan divers puncts da referiment per promover cumpetenzas persunalas, socialas e metodicas. En il plan d'instrucziun vegnan mess ils suandants accents.</p> <p>Cumpetenzas persunalas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoreflexiun, p.ex. tar il giudicament da l'atgna prestaziun cun valitar las atgnas fermezzas e deblezzas.</li> <li>• Independenza, p.ex. cun giugar a moda independenta e correcta.</li> </ul> <p>Cumpetenzas socialas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitad da cooperar, p.ex. cun schliar incumbensas creativas en gruppas.</li> <li>• Abilitad da schliar conflicts, p.ex. cun tschertgar soluziuns en situaziuns da conflict.</li> <li>• Ir enturn cun diversidad, p.ex. cun percepir e respectar las furmas da moviment e d'expressiun d'auters umans.</li> </ul> <p>Cumpetenzas metodicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schliar incumbensas / problems, p.ex. cun planisar, realisar ed evaluar il process da trenament per la cursa da resistenza.</li> </ul> <p>(Guardar era <i>Basas</i>, chapitel <i>Cumpetenzas transversalas</i>.)</p>
Perspectivas pedagogicas	<p>Las perspectivas pedagogicas mussan, co che l'instrucziun da moviment e sport po avoir ina valur pedagogica e co ch'il svilup da las scolaras e dals scolars po vegnir promovì a moda cumplexiva. Las scolaras ed ils scolars vegnan a savair, tge perspectivas pedagogicas ch'èn d'impurtanza per els. Quai als sustegna en il svilup d'in interess duraivel per activitads sportivas. Las sis perspectivas pedagogicas èn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• In cun l'auter: Moviment e sport vivan essenzialmain da la cuminanza. Sut questa perspectiva sa tracti da sviluppar in cumportament cooperativ e da far l'experienscha da la cuminanza sco sustegn.</li> <li>• Expressiun: Sut questa perspectiva sa tracti d'emprender d'enconuscher las pussaivladads expressivas dal corp e da nizzegiar talas per concepir moviments.</li> <li>• Impressiun: Sut questa perspectiva sa tracti da pussibilitar experienschas motoricas e corporalas e da promover ina capaciad multifara da percepir.</li> </ul>

- Gughegiar: Sut questa perspectiva sa tracti da far experientschas cun la fascinaziun da situaziuns cun ina fin intscherta 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 dividi en sis secturs da cumpetenzza (vesair chapitel *Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn*). Las perspectivas pedagogicas èn cuntegnidas en quels. Da princip po mintga perspectiva pedagogica vegnir colliada cun mintga champ da cumpetenzza e cun mintga cumpetenzza (vesair tabella 1). Realisond il Plan d'instrucziun fan las persunas d'instrucziun in giudicament pedagogic adattà a la situaziun.

Tabella 1: Colliaziun dals champs da cumpetenzza cun las perspectivas pedagogicas

	Presta-ziun	Ense-men	Expres-siun	Impres-siun	Ristga	Sanadad
Currer, siglir, bittar						
Sa mover vi d'urdains						
Preschentar e sautar						
Giugar						
Glischnar, rudlar, charrar						
Sa mover en l'aua						

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

### 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 conscienta da las schlattainas

La finamira d'ina instrucziun da sport conscienta da las schlattainas è quella da promover il potenzial da moviment, da giu 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 competenzas	En mintga champ da competenzaa vegnan resguardads ils aspects savida, abilitads e tenutas. Quels cumparan en il svilup da las competenzas. Al cumenzament da la planisaziun stat l'identificaziun dal savair, dals aspects da savida e da las tenutas. Questas enconuschientschas vegnan resguardadas en la planisaziun da l'instrucziun (a lunga vista) ed influenzeschan uschia l'instrucziun da moviment e sport.
Incumbensas	Incumbensas en l'instrucziun da moviment e sport èn pretensiusas, pledentan competenzas dal rom e competenzas transversalas e pussibiliteschan a tut las scolaras e tut ils scolars d'augmentar lur competenzas. 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 giuè dus cunter dus.
Temp d'emprender orientà a las finamiras	<p>La lecziun da moviment e sport è in'unitad cun midadas fluctuantas; per l'organisaziun duai vegnir duvrà uschè pauc temp sco pussaivel. Bler temp d'emprender orientà a finamiras è ina caratteristica da qualitat da mintga lecziun. En quest connex sto vegnir prendida en mira ina ritmisaziun dal strapatsch, q.v.d. tensiun ed activitads da moviment intensivass sa barattan cun pussaivladads da recreaziun e da reflexiun.</p> <p>Il temp effectiv da moviment e d'emprender po vegnir augmentà, p.ex.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tras quai ch'i vegn midà a la halla da sport e sa stgamià ordaifer la lecziun, sche l'organisaziun da scola permetta quai.</li> <li>• tras quai che mesiras organisatoricas che dovràn bler temp, sco l'installaziun e la demontascha d'in percurs da moviment al cumenzament ed a la fin d'in mez di, vegnan surpigliadas da differentas classas.</li> <li>• tras quai ch'i vegn giugà en gruppas pitschnas, uschia che tut las scolaras e tut ils scolars han blers contacts cun la balla e sa movan intensivamain.</li> </ul>
Emprender moviments	Cun emprender moviments duai l'acziun motorica esser in'unitad raschunavla. Impurtant è che las personas d'instrucziun intimeschian 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 enconuschian las caracteristicas dal sigl da pass). Per ch'in muster da moviments vegnia emprendi, sto el vegnir exercitè 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 vegn prendi in moviment individual optimal. In'impurtanza centrala han qua il sentiment motoric e l'imaginaziun dals moviments (vista interna).
Giudicament orientà a la promoziun	<p>Aspectativas da prestaziun e criteris da giudicament che vegnan communitgads cleramain caracteriseschan ina buna instrucziun da moviment e sport. Questas aspectativas e quests criteris s'orienteschan als progress individuals d'emprender, a las competenzas da basa ed als ulteriurs stgalims da competenzaa.</p> <p>Transparenza tar las finamiras da l'instrucziun e tar ils criteris da giudicament, diagnosas differenziadas e feedbacks concepids aposta per las scolaras ed ils scolars èn basas per in giudicament che s'orientescha a la promoziun.</p> <p>Documentar las experientschas, enconuschientschas 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 guida a reponderar ed a midar tschertas tenutas.</p>
<b>Segirezza</b>	
En general	Las personas d'instrucziun prendan las mesiras necessarias per garantir la segirezza en l'instrucziun. La prevenziun d'accidents sto vegnir resguardada gia tar la planisaziun. 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 vegnir resguardads spezialmain scolaras e scolars

curaschus, ma era temelitgs.

Pli vegls che las scolaras ed ils scolars vegnan e pli pretensiusas 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 responsablada, 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 persunas participadas vestgadira cunvegnetta, chalzers adattads e - tut tenor la disciplina da sport - in equipment da protecciun.

#### Al liber

Tar l'instrucziun al liber resguardan las persunas 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 grupp.

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

#### Instrucziun da nudar

Per motivs da segirezza vegni recumandà d'engaschar en l'instrucziun da nudar ina persuna accumpagnanta en cas da passa 12 scolaras e scolars. Ulteriusas 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 cumpetenzza 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 purtaders da scola èn obligads da porscher - uschenavant sco pussaivel - in'occasiun per l'instrucziun da nudar (p.ex. soluziuns regionalas, diever da bogns d'hotels durant la stagiun 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 intensitad 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 preferenzas e basegns (p.ex. areguard ils giavischs tematics, l'applicaziun da la forza, il diever da spazi e l'attenziun da las persunas 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*.)

<p>Il moviment tutga tar il 1. ciclus</p>	<p>Uffants dovran moviment ed emprendan bler sur il moviment. Perquai tutgan rituals e puschidas 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 lecziun per emna en la halla da sport.</p>
<p>Emnas da sport da naiv</p>	<p>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 sustegnidas finanzialmain tras G+S e complementarmain era tras il chantun.</p>
<p>Dal rimnar experientschas a l'exercitar cun cleras finamiras</p>	<p>Partind dal rimnar experientschas da moviment a moda ludica (puschidas ed incumbensas avertas da moviment) sa sposta l'accent vers la fin dal 1. ciclus sin l'acquist da singulas abilitads cun cleras finamiras.</p>
<p>Concept da sasez</p>	<p>Gronda atenziun sto vegnir attribuida al concept da sasez da l'uffant. In clima che promova l'emprender pussibilitescha muments da success. Sche mattas e mats han pouca u memia blera fidanza da sasezs, pon els vegnir sustegnids cun in giudicament realistic da sasez tras ina schelta adattada d'exercizis e tras in accompagnament adequat.</p>

## Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn

### Basas giuridicas

#### Lescha per promover il sport

La lescha federala davart la promoziun dal sport e da l'activitad 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'educaziun e scolaziun. Ella prescriba ch'ils chantuns promovian las pussaivladads quotidianas da sport e moviment en il rom da l'instrucziun en scola. Per la scola obligatorica prescriba la confederaziun almain trais lecziuns da sport per emna.

### Champs da cumpetenzza

Mintga moviment consista da regulaziun ed energia, e la cumbinaziun da quai è ina successiun da moviments coordinads. La promoziun da la percepziun (percepziun visuala, acustica, tactila, vestibulara e chinestetica), il svilup d'abilitads coordinativas (p.ex. abilitad d'equiliber, da ritmisaziun, d'orientaziun, da differenziaziun e da reacziun) e la meglieraziun da las abilitads cundizionalas (sveltezza, forza, cundiziun, movibladad) han in'impurtanza centrala per emprender moviments e van tras tut ils champs da cumpetenzza dal Plan d'instrucziun. Els vegnan enumerads e preschentads a moda exemplarica en singuls champs da cumpetenzza.

Qua sutvart vegnan descrits ils sis champs da cumpetenzza.

#### Currer, siglir, bittar

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

#### Preschentar e sautar

Las scholaras ed ils scolars san sa mover en l'accordanza da ritmus e musica e megliereschan la percepziun. Els extendan ed approfondeschan l'abilitad da ritmisaziun, da concepziun e d'expressiun e san exequir trics da moviment 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 scholaras ed ils scolars il plaschair da giugar e la tensiun. Els scuviron pussaivladads multifaras da giugar, sviluppan ideas da giugar e fan cunvegnas 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 scholaras ed ils scolars musters d'agir tactics e technics che cumpiglian plirs gieus e ch'èn specifics per gieus da sport. En la concorrenza emprendan els d'observar reglas e rituals prescrits e da respectar il visavi. I sa porschan occasiuns per tematisar l'ir enturn cun emoziuns, per meglierar l'abilitad da schliar conflicts e per tractar aspects dal fairplay.

#### Glischnar, rudlar, charrar

Las scholaras ed ils scolars extendan lur inschigns da glischnar, rudlar e charrar. Quai promova en spezial il senn d'equiliber. Tut tenor las circumstanzas localas rimnan els experientschas cun velo, inlineskates, patins, skis u aissa. Las scholaras 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 responsabladad cun l'uman e la natira vegnan promovids.

---

Sa mover en l'aua

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

---