



# Moviment e sport



CDEP-T

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

# Elements dal svilup da la cumpetenzas

Champ da cumpetenzza MS.1  
C

Currer, siglir, bittar  
Bittar **Activitads/tematica**

Competenza	1.	Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.	renviaments	Renviament
	<p><i>Bittar</i></p> <p>MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
Incumbensa dal 1. ciclus	1	1a » san bittar objects al lung.		Stgalim da cumpetenzza
		1b » san bittar objects cun il maun dretg e cun il maun sanester al lung (tir da posiziun ferma).		Cumpetenzza da basa
Incumbensa dal 2. ciclus	2	1c » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 3 pass schlantsch.		
Incumbensa dal 3. ciclus		1d » san exequir in tir sdermanà or da posiziun ferma (p.ex. suga nuada ensemen).		
	3	1e » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 5 pass schlantsch (p.ex. balla, lantscha).		
Punct d'orientaziun		1f » san sdermanar in object or d'ina rotaziun (p.ex. pneu da velos).		
		1g » san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas dal bittar e dal sdermanar e dar in feedback.		
		1h » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas dal bittar la lantscha u dal bittar cun rotaziun.		

Ulteriuras infurmaziuns davart ils elements dal svilup da las cumpetenzas èn disponibilas 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

Impurtanza e finamiras		2
Infurmaziuns didacticass		3
Infurmaziuns davart la structura ed il cuntegn		8
<b>MS.1</b>	<b>Currer, siglir, bittar</b>	<b>10</b>
A	Currer	10
B	Siglir	12
C	Bittar	14
<b>MS.2</b>	<b>Sa mover vi d'urdains</b>	<b>15</b>
A	Moviments da basa vi d'urdains	15
B	Movibladad, forza e tensiun dal corp	18
<b>MS.3</b>	<b>Preschentar e sautar</b>	<b>19</b>
A	Percepziun dal corp	19
B	Preschentar e concepir	20
C	Sautar	21
<b>MS.4</b>	<b>Giugar</b>	<b>22</b>
A	Gieus da moviment	22
B	Gieus da sport	23
C	Gieus da cumbat	25
<b>MS.5</b>	<b>Glischnar, rudlar, charrar</b>	<b>26</b>
<b>MS.6</b>	<b>Sa mover en l'aua</b>	<b>28</b>
A	Nudar	28
B	Siglir en l'aua e sfunsar	29
C	Segirezza en l'aua	30

## 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 capacitad da prestaziun corporala e sviluppan aspects emoziunals, socials, cognitivs, motivaziunals e voliziunals da lur personalitad. 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 capacitad 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, emprender 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 vegnir tegnì quint dal basegn natiral da sa mover dals uffants e giuvenils. Tras in moviment regular promova la scola il svilup e l'emprender 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 occurrenz 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 occurrenz 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 cumpetenzas.</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 perspectivass

Accents pertutgant cumpetenzas transversalass	<p>L'instrucziun da moviment e sport promova cumpetenzas dal rom e cumpetenzas transversalass. En l'instrucziun resultan divers puncts da referiment per promover cumpetenzas persunalass, socialass e metodicas. En il plan d'instrucziun vegnan mess ils suandants accents.</p> <p>Cumpetenzas persunalass:</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 socialass:</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 transversalass</i>.)</p>
Perspectivas pedagogicass	<p>Las perspectivas pedagogicass 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 cumplessiva. Las scolaras ed ils scolars vegnan a savair, tge perspectivas pedagogicass ch'èn d'impurtanza per els. Quai als sustegna en il svilup d'in interess duraivel per activitads sportivas. Las sis perspectivas pedagogicass 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 motoricass e corporalass 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 dividì 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 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 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>

## Segirezza

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 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 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 circumstanças 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'ocasiun per l'instrucziun da nudar (p.ex. soluziuns regiunalas, 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 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 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 (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.</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 svel 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 emozions, 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.

---

## MS.1 | Curren, siglir, bittar

### A | Curren

1. **Las scolaras ed ils scolars san curren svelto, 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 curren.**

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

#### *Curren svelto*

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

1	1a	» san curren svelto (p.ex. gieu da tschiffar, curren davent sin cumond).	
	1b	» san curren svelto sin la balla dals pes.	
	1c	» san far ord differentas posiziuns in start svelto e curren in curt traject cun sveltezza maximala.	
2	1d	» san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da curren svelto.	
	1e	» san curren svelto sin la balla dals pes sur obstachels bass.	
3	1f	» san curren svelto e ritmicamain sin la balla dals pes sur obstachels.	
	1g	» san applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da curren svelto en la cursa d'obstachels.	

#### *Curren 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 curren intensivamain suenter curtas pausas da recreaziun.	
	2c	» san - suenter in sforz da curren intensiv - descriver co ch'els sentan il strapatsch e la recreaziun en il corp.	
2	2d	» san adattar il tempo da curren durant in sforz da curren pli lung.	
	2e	» san curren lur vegliadetgna en minutas e san ch'in trenament regular è decisiv per augmentar la prestaziun.	
3	2f	» san curren lur vegliadetgna en minutas. Els san declarar co ch'ins trenescha cundiziun e san tge process che han lieu en il corp.	
	2g	» san declarar ed exequir differentas metodos da trenament da cundiziun e motivar lur svilup da prestaziun.	

		<i>S'orientar</i>	
MS.1.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
<b>1</b>	3a	» san s'orientar a moda independenta en la halla da sport e sin la piazza da pausa.	
	3b	» san s'orientar sin l'areal da scola durant curren.	
	3c	» san s'orientar, durant curren, a maun d'agids d'orientaziun (p.ex. cursa d'orientaziun cun fotografias, tschertga da stgazis, chatscha da zinclas).	NUS.8.5.c
<b>2</b>	3d	» san s'orientar, durant curren, sin l'areal da scola a maun d'in plan.	
	3e	» san s'orientar, durant curren, en la vischnanca da scola a maun d'in plan.	NUS.8.5.h
<b>3</b>	3f	» san percurren en la champagna u en il guaud ina ruta a maun d'ina charta.	STS.4.3.b
	3g	» san declerar, sin tge ch'els guardan s'orientond cun la charta ed applitgeschan quests puncts en la cursa d'orientaziun.	

## MS.1

### B Curren, 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*

Las scolaras ed ils scolars ...

MS.1.B.1

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 gomma, pneu).	
	1c	» san siglir cun la suga.	
2	1d	» san siglir different trics cun la suga (p.ex. cruschar, furmas cun partenaris).	
3	1e	» san cumbinar differentas furmas da sigls pitschens e gronds senza e cun material (p.ex. suga da siglir e suga da schlantsch).	
	1f	» san dar vinavant sigls e trics a las conscolaras ed als conscolars.	

#### *Siglir en lung*

Las scolaras ed ils scolars ...

MS.1.B.1

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).	
2	2c	» san siglir in traject cun sigls successivs.	
	2d	» san numnar caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en lung (sigl da pass) e siglir giu ed en lung cun la chomma dretga e sanestra.	
	2e	» san transformar il tempo dal schlantsch en in sigl lung.	
3	2f	» san applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en lung.	
	2g	» san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en lung e dar in feedback.	

#### *Siglir en aut*

Las scolaras ed ils scolars ...

MS.1.B.1

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.	
2	3c	» san siglir en aut cun la chomma dretga e sanestra, e quai cun il corp sura dretg si e cun duvra cleramain la chomma da schlantsch.	

		renviaments
<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 24px;">3</div>	3d	» san numnar caracteristicas impurtantas dal siglir en aut, dal siglir davent cun la chomma dretga e sanestra e dal siglir en aut cun ina tecnica specifica (p.ex. sigl da falsch).
	3e	» san transformar la cursa progressiva en in sigl lung.
	3f	» san applitgar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da siglir en aut (p.ex. fosbury-flop) e stimar realisticamain l'atgna prestaziun.
	3g	» san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en aut e dar in feedback.

**MS.1** | **Currer, siglir, bittar**  
**C** | **Bittar**

<p><b>1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.</b></p> <p><i>Bittar</i></p> <p>MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		renviaments
<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	1c » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 3 pass schlantsch.	
	1d » san exequir in tir sdermanà or da posiziun ferma (p.ex. suga nuada ensemen).	
<b>3</b>	1e » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 5 pass schlantsch (p.ex. balla, lantscha).	
	1f » san sdermanar in object or d'ina rotaziun (p.ex. pneu da velos).	
	1g » san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas dal bittar e dal sdermanar e dar in feedback.	
	1h » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas dal bittar la lantscha u dal bittar cun rotaziun.	
<p><i>Stuschar</i></p> <p>MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<b>3</b>	2a » san stuschar in object al lung cun ina stendida da l'entir corp (p.ex. balla medicinala).	
	2b » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da stuschar la culla.	
	2c » san stuschar ina culla al lung sco era observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas e dar in feedback.	



**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 pular e raiver. Els enonuschan caracteristicas da qualidat 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 ...

<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	1d	» san ballantschar sin urdains sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. pli stretg, pli labil, pli aut, cun incumbensa supplementara).	
	1e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar.	
<b>3</b>	1f	» san ballantschar sin urdains difficils e pretensius (p.ex. slackline).	

*Rudlar e volver*

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

<b>1</b>	2a	» san rudlar e volver sin in plaun inclinà.	
	2b	» san far ina rolla enavant.	
	2c	» san rudlar e volver vi da differentes urdains (enavant, enavos, da la vart).	
<b>2</b>	2d	» san exequir moviments da rudlar e volver (p.ex. roda, volver als rintgs, roda da sutensi).	
	2e	» san exequir ina successiun da moviments per rudlar e volver.	
<b>3</b>	2f	» san exequir moviments da rudlar e volver sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. rolla enavant cun il minitrampolin sin la maisa da matratscha, rudlar giu il posamaun).	
	2g	» san exequir a moda controllada moviments da rudlar e volver cun fasa da sgol (p.ex. salto enavant).	

*Ballantschar*

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

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

		renviaments	
<b>2</b>	3d	» san cumplettar il ballantschar cun elements (p.ex. mesa vieuta als rintgs, sez sbrajattà a la barra).	
<b>3</b>	3e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar (p.ex. als rintgs, a la barra).	
	3f	» san exequir ina successiun da moviments sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. sincron, tenor musical).	
<i>Sigilir, sa pusar e raiver</i>			
MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...			
<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	4e	» san siglir cun forza davent da l'urdain da siglir, exequir moviments durant il sgol (p.ex. sigl stendi, sbrajattada) e sa platgar a moda controllada.	
	4f	» san superar ina successiun d'obstachels a moda economica.	
<b>3</b>	4g	» san concepir a moda variabla la superaziun d'obstachels.	
	4h	» san exequir sigls pusads sur il chau (p.ex. vieuta auta, roda-posamaun).	
<i>Ristga e responsabladad</i>			
MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...			
<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	5c	» san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da ristga.	
	5d	» san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.	
<b>3</b>	5e	» san agir cun responsabladad envers ils auters ed envers sasezs.	
<i>Gidar, segirar e cooperar</i>			
MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...			
<b>1</b>	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.	
<b>2</b>	6d	» san sa gidar e sa segirar tar incumbensas da moviment (p.ex. posamaun, acrobatica cun partenaris ed en gruppa).	

		renviaments
	6e » san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza conform a la situaziun.	
<b>3</b>	6f » san concepir e preschentar en gruppa successiuns da moviments vi da cumbinaziuns d'urdains.	

**MS.2** | **Sa mover vi d'urdains**  
**B** | **Movibladad, forza e tensiun dal corp**

	<b>1.</b>	<b>Las scolaras ed ils scolars san crear tensiun dal corp, puser lur corp e mover las giugadiras en ina dimensiun funcziunala. Els san co ch'els pon trenar la movibladad e la forza.</b>	renviaments AS - Percepziun [2]
		<i>Movibladad e forza</i>	
<b>MS.2.B.1</b>		Las scolaras ed ils scolars ...	

<b>1</b>	1a	» san percepir la dimensiun dal moviment da las giugadiras.	
	1b	» san trair a niz la dimensiun dal moviment da las giugadiras sco era puser il corp (p.ex. cun far la punt enavant ed enavos).	
	1c	» san puser sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).	
<b>2</b>	1d	» san mantegnair ed augmentar sut instrucziun la movibladad e la forza.	
<b>3</b>	1e	» san declerar ed applitgar princips da trenament per meglierar la movibladad e per augmentar la forza.	
	1f	» san trenar a moda independenta la movibladad e la forza.	

		<i>Tensiun dal corp</i>	
<b>MS.2.B.1</b>		Las scolaras ed ils scolars ...	
<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	2c	» san applitgar cun cleras intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendi).	
<b>3</b>	2d	» san crear tensiun e laschar luc il corp il dretg mument en successiuns da moviments.	

**MS.3** | Preschentar e sautar  
**A** | Perceziun dal corp

<p><b>1. Las scolaras ed ils scolars san percepir lur corp, diriger il corp cun cleras intenziuns e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.</b></p> <p><i>Perceziun dal corp</i></p> <p>Las scolaras ed ils scolars ...</p>		<p>renviaments AS - Perceziun (2) AS - Orientaziun en il spazi (4)</p>	
<b>MS.3.A.1</b>			
<b>1</b>	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.	
<b>2</b>	d	» san chapir e realisar instrucziuns da moviment (p.ex. far correcturas).	
	e	» san mover parts dal corp a moda isolada (p.ex. spatlas, chau, chaluns).	
	f	» san far atenziun a la qualidad dal moviment ed a la posiziun dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?).	
<b>3</b>	g	» san sentir e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.	
	h	» san sviluppar ina chapientscha per il connex tranter il diriger moviments e la qualidad dals moviments.	

## 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 comunicaziun (8)  
AS - Fantasia e creativitat (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 represchentar 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 represchentar sentiments e chattar agens moviments latiers.	
2	1d	» san colliar moviments e concepir quels a moda expressiva.	
	1e	» san variar e concepir ina successiun da moviments tenor ils criteris spazi, temp ed energia.	
3	1f	» san choreografar e preschentar ina successiun da moviments.	

##### Trics da moviment

MS.3.B.1

Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san mover in object conform 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).	
2	2d	» san preschentar trics da moviment cun materialias (p.ex. cun ina balla, in diabolo, in bindel).	
	2e	» san exequir ina successiun da trics da moviment (schonglar cun trais ballas).	
3	2f	» san choreografar e preschentar ina successiun da trics da moviment (p.ex. cun musica).	
	2g	» san intermediar trics da moviment.	

**MS.3** | Preschentar e sautar  
**C** | Sautar

<p><b>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.</b></p>		renviaments AS - Percepziun [2] MU.3.C.1
<p><i>Moviment ritmic</i> Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
1	1a	» san adattar lur moviments a la musica (p.ex. tempo, dimensiun dal moviment).
	1b	» san sa mover en il metrum (p.ex. curren, siglir tenor il puls).
2	1c	» san sa mover en il ritmus da musica accentuada (p.ex. ir a pe, curren, siglir).
3	1d	» san interpretar ritmicamain differentas spezias da tacts e differentes stils da musica.
	1e	» san identifitgar la structura da la musica ed elavurar latiers in'atgna successiun da moviments.
<p><i>Sautar</i> Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
1	2a	» san sa mover tenor cuntrasts (p.ex. lev / grev, plaun / svelto, aut / bass).
	2b	» san sa mover en differentas modas en furma da saut (p.ex. cun ir a pe, cun curren, cun siglir).
2	2c	» san exequir moviments specifics da saut (p.ex. sa volver, siglir) resguardond ils viadis en il spazi (p.ex. enavant, enavos, diagonalmain, midada da piazza).
	2d	» san colliar musters da moviments a successiuns da moviments e sautar quellas (p.ex. saut popular).
	2e	» san identifitgar e sautar musters da moviments da differentes stils da sautar (p.ex. streetdance, rock'n'roll, sauts da standard).
3	2f	» san memorisar e preschentar choreografias da saut.
	2g	» san applitgar il corp sco med d'expressiun, represchentaziun e comunicaziun (p.ex. saut d'improvisaziun).
<p><i>Ir enturn cun respect</i> Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
1	3a	» san sa mover en gruppa e sa cumportar cun respect.
	3b	» san stimar l'atgna expressiun da moviments.
2	3c	» san respectar l'expressiun da moviments d'auters.
3	3d	» san ir enturn cun respect in cun l'auter en process creativ.

**MS.4** | **Giugar**  
**A** | **Gieus da moviment**

**1. Las scolaras ed ils scolars san dar, sviluppar vinavant ed inventar gieus, tras quai ch'els fan communablamain cunvegnas ed observan quellas.**

renviaments  
AS - Independenza ed agir social (9)

*Giugar, sviluppar vinavant, inventar*

Las scolaras ed ils scolars ...

MS.4.A.1

1	a	» san identifitgar rollas prescritis en gieus (p.ex. tschiffader e persecità).	
	b	» san sa participar en differentas rollas a gieus ed observar las reglas (p.ex. gieus da tschiffar, gieus da circol, gieus da chant, gieus da tschertga da piazza).	
	c	» san surpigliar differentas rollas durant il gieu ed agir correspondentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla).	
2	d	» san midar gieus concernent las reglas, areal da gieu, object da gieu, il team e las rollas e giugar a moda independenta.	
	e	» san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters.	
3	f	» san sviluppar vinavant, inventar gieus (p.ex. idea dal gieu, reglas, material) e giugar a moda independenta e correcta.	
	g	» san elavurar e superar a moda constructiva conflicts en il gieu.	



**MS.4** | **Giugar**  
**B** | **Giheus da sport**

**1. Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnicos e tactics en differents giheus 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 curren ina balla u in auter object da giu (cun in maun, in pe, in bastun, in fist).
	1c	» san tegnair en il giu la balla u l'object da giu en pitschnas gruppas (p.ex. dar giu e retschaiver) en situaziuns da giu (p.ex. tschiffaballa, ballacorda).
2	1d	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en pitschens giheus d'equipa (p.ex. balla da lingia, balla da paraid, balla-retg, GOBA).
	1e	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en giheus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la plazza).
3	1f	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en giheus da sport conform a la situaziun (p.ex. ballabasket, ballamaun, ballape, unihockey, ballarait, badminton, ultimate).

*Manar la balla u l'object da giu*

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

1	2a	» san manar la balla u l'object da giu (p.ex. cun in maun, in pe, in bastun).
	2b	» san manar in sper l'auter la balla u l'object da giu (p.ex. plirs giugaders mainan la balla en il medem champ).
2	2c	» san manar la balla u l'object da giu en pitschens giheus.
3	2d	» san manar la balla u l'object da giu a moda controllada en giheus da sport.
	2e	» san driblar la balla u l'object da giu ed a medem temp manar en errur l'adversari.

*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 curren.
2	3c	» san tutgar ina mira en il giu.
3	3d	» san tutgar ina mira malgrà influenzas da l'adversari.

*Tactica*

MS.4.B.1

Las scolaras ed ils scolars ...

<b>1</b>	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).
<b>2</b>	4c	» san identifitgar la via da la balla u da l'object da giu ed il spazi liber (p.ex. sa metter liber, sa porscher, trair la balla en il spazi liber).
	4d	» san sa posiziunar correctamain en la defensiun (p.ex. defensiun da personas) e defender il spazi liber.
<b>3</b>	4e	» san applitgar musters d'agir tactics en gieus da sport (p.ex. pass dubel, dus cunter in, sa posiziunar raschunaivlamain).
	4f	» san analisar situaziuns da giu e chattar soluziuns.

*Reglas*

MS.4.B.1

Las scolaras ed ils scolars ...

<b>1</b>	5a	» san numnar reglas.
	5b	» san observar reglas.
	5c	» san applitgar reglas en il giu en gruppas pitschnas.
<b>2</b>	5d	» san respectar ils congiugaders ed ils adversaris e giugar durant in tschert temp senza arbiter.
<b>3</b>	5e	» san declarar reglas impurtantas da gieus da sport, giugar a moda independenta e correcta.
	5f	» san elavurar e superar conflicts en il giu.

*Emoziuns*

MS.4.B.1

Las scolaras ed ils scolars ...

<b>1</b>	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).
<b>2</b>	6c	» san reflectar emoziuns sut instrucziun (p.ex. furmaziun d'in team).
	6d	» san controllar emoziuns (p.ex. acceptar decisiuns da l'arbiter).
<b>3</b>	6e	» san reflectar independentamain davart emoziuns (p.ex. ir enturn cun agressivitat).
	6f	» san ir enturn conscientamain cun emoziuns.

MS.4

Giugar

C

Gieus da cumbat

<p><b>1. Las scolaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.</b></p>		renviaments FSP - Sanadad AS - Independenza ed agir social (9)
<p><i>Cumbatter</i></p>		
MS.4.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
2	1a	» san far perder il visavi cun cleras intenziuns l'equiliber.
	1b	» san percepir e reagir sin moviments dal visavi en gieus da cumbat.
	1c	» san rudlar giu armonicamain ed enavos per evitar blessuras.
3	1d	» san applitgar cun cleras intenziuns forza e strategia en il gieu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: guntgir dal visavi).
<p><i>Reglas</i></p>		
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.
2	2d	» san respectar il visavi en il gieu da cumbat (p.ex. mai far mal ad insatgi).
	2e	» san numnar accziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagl, stranglar).
3	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbiter e senza blessar il visavi.

## MS.5 | Glischnar, rudlar, charrar

**1. Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differentes funds.**
renviaments  
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).

**2**

1c » san ir a moda segira cun il velo sin via (p.ex. cun in maun, cun tempo controllà, sguard enavos).

NUS.8.5.g

**3**

1d » san sa mover sin in isegl cun rodas conform a la situaziun (p.ex. inlineskates, skateboard, velo).

*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).

**2**

2c » san sa mover sin iseglia glischnanta (p.ex. aissa, skis, patins).

2d » san exequir moviments centrals (sa volver, sa storscher / sa stender, cupitgar) sin iseglia glischnanta.

**3**

2e » san variar moviments centrals (sa volver, sa storscher / sa stender, cupitgar) sin iseglia glischnanta (p.ex. glischnar enavos).

*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 personas).

**2**

3d » san giuditgar a moda realistica lur capacitad da prestaziun ed enonuschan l'impurtanza da l'equipament da protecziun.

3e » san numnar ed observar directivas da segirezza (p.ex. reglas da traffic, reglas da la FIS e da la SKUS).

3f » san giuditgar situaziuns da privel ed agir a moda adattada.

			renviaments
3 ○	3g	» san applitgar strategias per evitar situaziuns da privel e san, co ch'els ston agir en cas d'urgenza.	
	3h	» san agir cun responsabladad envers la natira, envers ils auters ed envers sasezs.	FSP - Ambient natiral e resursas

## MS.6

### A Sa mover en l'aua

#### Nudar

1. **Las scholaras ed ils scolars san nudar a moda segira. Els enconuschan las caracteristicas tecnicas da differentas tecnicas da nudar ed applitgeschan quellas.**

renviaments  
AS - Corp, sanadad e motorica  
[1]

#### Nudar

#### MS.6.A.1

Las scholaras 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.	
	c	» san sa tegnair ina minuta al lieu sur l'aua (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
2	d	» san nudar 50 m cun ina tecnica tschernida libramain (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
	e	» san applitgar ils moviments centrals (moviment dal corp, tratga da la bratscha, stausch da las chommas, respiraziun) tar il crawl en venter ed en dies.	
	f	» san applitgar ils moviments centrals tar il moviment simultan a rauna.	
3	g	» san numnar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da moviment alternant e da moviment simultan ed applitgar sin in traject da 50 m.	
	h	» san nudar 100 m cun ina tecnica tschernida libramain.	
	i	» san nudar in traject lung cun ina tecnica libra (p.ex. nudar l'atgna vegliadetgna en minutas).	
	j	» san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da differentas tecnicas da nudar.	
	k	» san applitgar tecnicas d'autras disciplinas dal sport da nudar (p.ex. nudar sincron, balla da l'aua).	

MS.6

Sa mover en l'aua

B

Siglr en l'aua e sfunsar

<p><b>1. Las scolaras ed ils scolars san siglr cun ils pes e cun il chau ordavant en l'aua e sfunsar.</b></p> <p><i>Siglr en l'aua e sfunsar</i></p> <p>Las scolaras ed ils scolars ...</p>		renviaments
1	a » san siglr 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 siglr en l'aua profunda e sfunsar cumplettaimain.	
	d » san tegnair avert ils egls sut l'aua e sfunsar per objects en l'aua che vegn fin al pèz.	
2	e » san rullar en l'aua profunda (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
	f » san sfunsar in curt traject cun paucas tratgas.	
3	g » san siglr cun il chau ordavant en l'aua profunda e sfunsar pli bass che la grondezza dal corp.	
	h » san exequir divers sigls or da differentas autezzas.	
	i » san applitgar la cumpensaziun da la pressiun cun sfunsar en la profunditad.	

## MS.6

### C

#### Sa mover en l'aua

#### Segirezza en l'aua

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.

renviaments  
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).	
2	1c	» san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da privel ed evitar talas.	
	1d	» san observar las reglas da bogn e da sfunsar (p.ex. mai sfunsar sulet).	
	1e	» san agir cun responsabladad en situaziuns da privel.	
3	1f	» san render attent auters d'observar las reglas da bogn e da sfunsar.	
	1g	» san agir cun responsabladad envers sasezs ed envers ils auters.	
	1h	» san numnar motifs per najar.	

#### Alarmar e salvar

MS.6.C.1

Las scolaras ed ils scolars ...

1	2a	» san dar alarm sin ordinaziun.	
2	2b	» san percorscher, sch'ina persuna è en ina situaziun d'urgenza, e dar alarm.	
3	2c	» san percepir situaziuns d'urgenza e prender mesiras raschunaivlas.	
	2d	» san applitgar tecnicas fundamentalas dal salvament (p.ex. tegn tatona e tegn tatona-frunt).	