



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**

Cumpetenzza		1.	Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.	renviaments	Renviament	
Incumbensa dal 1. ciclus		1	1a » san bittar objects al lung.		Stgalim da cumpetenzza Cumpetenzza da basa	
Incumbensa dal 2. ciclus			1b » san bittar objects cun il maun dretg e cun il maun sanester al lung (tir da posiziun ferma).			
Incumbensa dal 3. ciclus		2	1c » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 3 pass schlantsch.		Punct d'orientaziun	
			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).		
				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

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 enonuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun e san, co ch'els pon megliar 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 ...

1c » san far ord differentas posiziuns in start svelt e currer in curt traject cun sveltezza maximala.

2

1d » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da currer svelt.

1e » san currer svelt sin la balla dals pes sur obstachels bass.

Currer ditg

MS.1.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

2c » san - sunter in sforz da currer intensiv - descriver co ch'els sentan il strapatsch e la recreaziun en il corp.

2

2d » san adattar il tempo da currer durant in sforz da currer pli lung.

2e » san currer lur vegliadetgna en minutas e san ch'in trenament regular è decisiv per augmentar la prestaziun.

S'orientar

MS.1.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

3d » san s'orientar, durant currer, sin l'areal da scola a maun d'in plan.

2

3e » san s'orientar, durant currer, en la vischnanca da scola a maun d'in plan.

NUS.8.5.h

MS.1

Currer, siglir, bittar

B

Siglir

<p>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.</p>		<p>renviaments AS - Corp, sanadad e motorica {1}</p>	
<p><i>Siglir ritmicamain</i></p>			
<p>MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	1c	» san siglir cun la suga.	
	1d	» san siglir differents trics cun la suga (p.ex. cruschar, furmas cun partenaris).	
<p><i>Siglir en lung</i></p>			
<p>MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	2c	» san siglir in trajet 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.	
<p><i>Siglir en aut</i></p>			
<p>MS.1.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	3c	» san siglir en aut cun la chomma dretga e sanestra, e quai cun il corp sura dretg si e cun duvrar cleramain la chomma da schlantsch.	
	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 forsk).	
	3e	» san transformar la cursa progressiva en in sigl lung.	

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

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.</p> <p><i>Bittar</i></p> <p>MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		renviaments
<p>2</p>	<p>1c » san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 3 pass schlantsch.</p>	
	<p>1d » san exequir in tir sdermanà or da posiziun ferma (p.ex. suga nuada ensemen).</p>	
<p><i>Stuschar</i></p> <p>MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
	<p>2a » san stuschar in object al lung cun ina stendida da l'entir corp (p.ex. balla medicinala).</p>	

MS.2

Sa mover vi d'urdains

A

Moviments da basa vi d'urdains

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san exequir cun responsabladad moviments da basa sco ballantschar, rudlar e volver, ballantschar, siglir, sa puser e raiver. Els enonuschan caracteristicas da qualidad e san gidar e sa segirar in l'auter.</p>		<p>renviaments AS - Emprender e reflexiun (7) FSP - Sanadad AS - Corp, sanadad e motorica (1)</p>	
<p><i>Ballantschar</i></p>			
<p>MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	1c	» san ballantschar sin urdains labils (p.ex. chommas-lain, ballabaina, aissa da ballantschar, pedalo).	
	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.	
<p><i>Rudlar e volver</i></p>			
<p>MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	2c	» san rudlar e volver vi da differents urdains (enavant, enavos, da la vart).	
	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.	
<p><i>Ballantschar</i></p>			
<p>MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	3c	» san ballantschar a moda ritmica als rintgs.	
	3d	» san cumpletar il ballantschar cun elements (p.ex. mesa vieuta als rintgs, sez sbrajattà a la barra).	
<p><i>Siglir, sa puser e raiver</i></p>			
<p>MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>			
<p>2</p>	4d	» san superar differents obstachels en ina successiun cun sa puser e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chascha).	
	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.	

		<i>Ristga e responsabladad</i>	
MS.2.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
2	5c	» san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da ristga.	
	5d	» san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.	
		<i>Gidar, segirar e cooperar</i>	
MS.2.A.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
2	6c	» san numnar urdains, transportar correctamain ed installar tenor plan.	
	6d	» san sa gidar e sa segirar tar incumbensas da moviment (p.ex. posamaun, acrobatica cun partenaris ed en gruppa).	
	6e	» san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza conform a la situaziun.	

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

<p>1. 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.</p>		<p>renviaments AS - Percepziun [2]</p>
<p><i>Movibladad e forza</i></p>		
<p>MS.2.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2</p>	<p>1c » san puser sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).</p>	
	<p>1d » san mantegnair ed augmentar sut instrucziun la movibladad e la forza.</p>	
<p><i>Tensiun dal corp</i></p>		
<p>MS.2.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2</p>	<p>2b » san crear tensiun dal corp en posas staticas dad I (p.ex. aissa giu per terra).</p>	
	<p>2c » san applitgar cun clerass intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendi).</p>	

MS.3 | Preschentar e sautar

A | Percepziun dal corp

- 1. Las scolaras ed ils scolars san percepì lur corp, diriger il corp cun cleras intenziuns e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.**

renviaments
AS - Percepziun (2)
AS - Orientaziun en il spazi (4)

Percepziun dal corp

MS.3.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

2	c	» san diriger parts dal corp cun cleras intenziuns.	
	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 attenziun a la qualitat dal moviment ed a la posiziun dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?).	

MS.3 | Preschentar e sautar
B | Preschentar e concepir

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san s'exprimer cun il corp e cun materialias sco era choreografar e preschentar ina successiun da moviments.</p>		<p>renviaments AS - Lingua e comunicaziun (8) AS - Fantasia e creativad (6) MU.3.B.1</p>
<p><i>Preschentar</i></p>		
<p>MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2</p>	<p>1c » san represchentar sentiments e chattar agens moviments latiers.</p>	
	<p>1d » san colliar moviments e concepir quels a moda expressiva.</p>	
	<p>1e » san variar e concepir ina successiun da moviments tenor ils criteris spazi, temp ed energia.</p>	
<p><i>Trics da moviment</i></p>		
<p>MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2</p>	<p>2c » san exequir furmas da moviment cun differentas materialias (p.ex. suga, tschertgel, gassetta).</p>	
	<p>2d » san preschentar trics da moviment cun materialias (p.ex. cun ina balla, in diabolo, in bindel).</p>	
	<p>2e » san exequir ina successiun da trics da moviment (schonglar cun trais ballas).</p>	

MS.3 | Preschentar e sautar
C | Sautar

<p>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.</p>		<p>renviaments AS - Percepziun [2] MU.3.C.1</p>
<p><i>Moviment ritmic</i></p>		
MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
2	1c » san sa mover en il ritmus da musica accentuada (p.ex. ir a pe, curren, siglir).	
<p><i>Sautar</i></p>		
MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
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 differents stils da sautar (p.ex. streetdance, rock'n'roll, sauts da standard).	
<p><i>Ir enturn cun respect</i></p>		
MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
2	3c » san respectar l'expressiun da moviments d'auters.	

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 comunablamain cunvegns ed observan quellas.**

renviaments
AS - Independenza ed agir social (9)

Giugar, sviluppar vinavant, inventar

MS.4.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

- | | | |
|---|---|---|
| 2 | c | » san surpigliar differentas rollas durant il gieu ed agir correspudentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla). |
| | 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. |

MS.4

B

Giugar

Gieus da sport

1. **Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir technics 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 ...

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).

2

1d » san retschaiver e dar giu la balla u l'object da gieu en pitschens gieus 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 gieu en gieus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la piazza).

Manar la balla u l'object da gieu

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

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).

2

2c » san manar la balla u l'object da gieu en pitschens gieus.

Tutgar la mira

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

3b » san tutgar ina mira cun curren.

2

3c » san tutgar ina mira en il gieu.

Tactica

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

4b » san sa porscher e dar giu raschunaivlamain la balla a congiugaders (p.ex. tschiffaballa).

2

4c » san identifitgar la via da la balla u da l'object da gieu 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.

		<i>Reglas</i>	
MS.4.B.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
2	5c	» san applitgar reglas en il gieu en gruppas pitschnas.	
	5d	» san respectar ils conjiugaders ed ils adversaris e giugar durant in tschert temp senza arbiter.	
		<i>Emoziuns</i>	
MS.4.B.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
2	6c	» san reflectar emoziuns sut instrucziun (p.ex. furmaziun d'in team).	
	6d	» san controllar emoziuns (p.ex. acceptar decisziuns da l'arbiter).	

MS.4 | **Giugar**
C | **Gieus da cumbat**

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.</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.
<p><i>Reglas</i></p>		
MS.4.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
2	2c	» san numnar ed observar rituals e reglas en gieus da cumbat.
	2d	» san respectar il visavi en il giu 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).

MS.5 | Glischnar, rudlar, charrar

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differents funds.</p> <p><i>Rudlar e charrar</i></p> <p>MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		<p>renviaments FSP - Sanadad AS - Corp, sanadad e motorica (1)</p>
<p>2</p>	<p>1c » san ir a moda segira cun il velo sin via (p.ex. cun in maun, cun tempo controllà, sguard enavos).</p>	NUS.8.5.g
	<p><i>Glischnar</i></p> <p>MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>	
<p>2</p>	<p>2c » san sa mover sin iseglia glischnanta (p.ex. aissa, skis, patins).</p>	
	<p>2d » san exequir moviments centrals (sa volver, sa storscher / sa stender, cupitgar) sin iseglia glischnanta.</p>	
	<p><i>Segirezza e responsabladad</i></p> <p>MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>	
	<p>3c » san percepir situaziuns da privel (p.ex. muttas, cruschadas, autras personas).</p>	
<p>2</p>	<p>3d » san giuditgar a moda realistica lur capacitad da prestaziun ed enconuschan l'impurtanza da l'equipament da protecziun.</p>	
	<p>3e » san numnar ed observar directivas da segirezza (p.ex. reglas da traffic, reglas da la FIS e da la SKUS).</p>	
	<p>3f » san giuditgar situaziuns da privel ed agir a moda adattada.</p>	

MS.6 | Sa mover en l'aua
A | Nudar

1. Las scolaras 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 scolaras ed ils scolars ...

2	c	» san sa tegnair ina minuta al lieu sur l'aua (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
	d	» san nudar 50 m cun ina tecnica tshernida 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.	
	g	» san numnar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da moviment alternant e da moviment simultan ed applitgar sin in traject da 50 m.	

MS.6

Sa mover en l'aua

B

Siglar en l'aua e sfunsar

<p>1. Las scolaras ed ils scolars san siglar cun ils pes e cun il chau ordavant en l'aua e sfunsar.</p> <p><i>Siglar en l'aua e sfunsar</i></p> <p>MS.6.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		renviaments
<p>2</p>	c » san siglar 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.	
	e » san rullar en l'aua profunda (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
	f » san sfunsar in curt traject cun paucas tratgas.	

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

<p>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.</p>		<p>renviaments AS - Emprender e reflexiun (7) FSP - Sanadad</p>
<p><i>Segirezza</i> MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2 ●</p>	<p>1c » san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da privel ed evitar talas.</p>	
	<p>1d » san observar las reglas da bogn e da sfunsar (p.ex. mai sfunsar sulet).</p>	
	<p>1e » san agir cun responsabladad en situaziuns da privel.</p>	
<p><i>Alarmer e salvar</i> MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p>		
<p>2 ●</p>	<p>2b » san percorscher, sch'ina persuna è en ina situaziun d'urgenza, e dar alarm.</p>	