



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 |
| Incumbensa dal 2. ciclus | | | 1b » san bittar objects cun il maun dretg e cun il maun sanester al lung (tir da posiziun ferma). | | Cumpetenzza da basa |
| 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 enconuschan 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 ...

| | | | |
|---------------|----|---|--|
| 3 ○ | 1e | » san currer svelt sin la balla dals pes sur obstachels bass. | |
| | 1f | » san currer svelt e ritmicamain sin la balla dals pes sur obstachels. | |
| | 1g | » san applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da currer svelt en la cursa d'obstachels. | |

Currer ditg

MS.1.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

| | | | |
|---------------|----|---|--|
| 3 ○ | 2e | » san currer lur vegliadetgna en minutas e san ch'in trenament regular è decisiv per augmentar la prestaziun. | |
| | 2f | » san currer lur vegliadetgna en minutas. Els san declerar co ch'ins trenescha cundiziun e san tge process che han lieu en il corp. | |
| | 2g | » san declerar ed exequir differentas metodos da trenament da cundiziun e motivar lur svilup da prestaziun. | |

S'orientar

MS.1.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...



| | | | |
|---------------|----|--|-----------|
| 3 ○ | 3f | » san percurrer en la champagna u en il gaud 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 | **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> Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| <p>3</p> | <p>1e » san cumbinar differentas furmas da sigls pitschens e gronds senza e cun material (p.ex. suga da siglir e suga da schlantsch).</p> | |
| | <p>1f » san dar vinavant sigls e trics a las conscolaras ed als conscolars.</p> | |
| <p><i>Siglir en lung</i> Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| | <p>2e » san transformar il tempo dal schlantsch en in sigl lung.</p> | |
| <p>3</p> | <p>2f » san applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en lung.</p> | |
| | <p>2g » san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en lung e dar in feedback.</p> | |
| <p><i>Siglir en aut</i> Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| | <p>3e » san transformar la cursa progressiva en in sigl lung.</p> | |
| <p>3</p> | <p>3f » san applitgar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da siglir en aut (p.ex. fosbury-flop) e stimar realisticamain l'atgna prestaziun.</p> | |
| | <p>3g » san observar tar las conscolaras ed ils conscolars caracteristicas impurtantas da la tecnica da siglir en aut e dar in feedback.</p> | |

MS.1 | Curren, siglir, bittar

C | Bittar

| | | |
|---|---|-------------|
| 1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun. | | renviaments |
| <i>Bittar</i> MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ... | | |
| 3  | 1d » san exequir in tir sdermanà or da posiziun ferma (p.ex. suga nuada ensemen). | |
| | 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. | |
| <i>Stuschar</i> MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ... | | |
| 3  | 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 pusar e raiver. Els enonuschan caracteristicas da qualidad 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 ...

1e » san exequir ina successiun da moviments per ballantschar.

3

1f » san ballantschar sin urdains difficils e pretensius (p.ex. slackline).

Rudlar e volver

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

2e » san exequir ina successiun da moviments per rudlar e volver.

3

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 ...

3e » san exequir ina successiun da moviments per ballantschar (p.ex. als rintgs, a la barra).

3

3f » san exequir ina successiun da moviments sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. sincron, tenor musica).

Siglir, sa pusar e raiver

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

4f » san superar ina successiun d'obstachels a moda economica.

3

4g » san concepir a moda variabla la superaziun d'obstachels.

4h » san exequir sigls pusads sur il chau (p.ex. vieuta auta, roda-posamaun).

Ristga e responsabladad

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

5d » san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.

3

5e » san agir cun responsabladad envers ils auters ed envers sasezs.

Gidar, segirar e cooperar

MS.2.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

| | | |
|----------|----|---|
| | 6e | » san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza conform a la situaziun. |
| 3 | 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**

| | | |
|---|---|--|
| <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>3 ○</p> | <p>1e » san declerar ed applitgar princips da trenament per meglierar la movibladad e per augmentar la forza.</p> | |
| | <p>1f » san trenar a moda independenta 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>3 ○</p> | <p>2d » san crear tensiun e laschar luc il corp il dretg mument en successiuns da moviments.</p> | |

MS.3 | Preschentar e sautar
A | Percepciun dal corp


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

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

Percepciun dal corp

MS.3.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

| | | | |
|---|---|--|--|
| 3  | f | » san far attenziun a la qualitat dal moviment ed a la posiziun dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?). | |
| | 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 qualitat dals moviments. | |

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 communicaziun (8) AS - Fantasia e creativitat (6) MU.3.B.1</p> |
| <p><i>Preschentar</i></p> | | |
| MS.3.B.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| 3 | 1e | » san variar e concepir ina successiun da moviments tenor ils criteris spazi, temp ed energia. |
| | 1f | » san choreografar e preschentar ina successiun da moviments. |
| <p><i>Trics da moviment</i></p> | | |
| MS.3.B.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| 3 | 2e | » san exequir ina successiun da trics da moviment (schonglar cun trais ballas). |
| | 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>1. Las scolaras ed ils scolars san identifitgar musters da moviments, concepìr ritmicamain e reproducìr 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> | | |
| <p>MS.3.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| <p>3 ○</p> | <p>1d » san interpretar ritmicamain differentas spezias da tacts e different stils da musica.</p> | |
| | <p>1e » san identifitgar la structura da la musica ed elavurar latiers in'atgna successiun da moviments.</p> | |
| <p><i>Sautar</i></p> | | |
| <p>MS.3.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| | <p>2e » san identifitgar e sautar musters da moviments da different stils da sautar (p.ex. streetdance, rock'n'roll, sauts da standard).</p> | |
| <p>3 ○</p> | <p>2f » san memorisar e preschentar choreografias da saut.</p> | |
| | <p>2g » san applitgar il corp sco med d'expressiun, represchentaziun e comunicaziun (p.ex. saut d'improvisaziun).</p> | |
| <p><i>Ir enturn cun respect</i></p> | | |
| <p>MS.3.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | |
| <p>3 ○</p> | <p>3d » san ir enturn cun respect in cun l'auter en process creativs.</p> | |

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

MS.4.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

| | | | |
|---|---|---|--|
| 3 | e | » san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters. | |
| | 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

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 ...

- 1e » san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en gieus 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 gieus 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 ...

- 2d » san manar la balla u l'object da giu a moda controllada en gieus 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 ...

- 3d » san tutgar ina mira malgrà influenzas da l'adversari.

Tactica

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

- 4d » san sa posiziunar correctamain en la defensiun (p.ex. defensiun da personas) e defender il spazi liber.

3

- 4e » san applitgar musters d'agir tactics en gieus da sport (p.ex. pass dubel, dus cunter in, sa posiziunar raschunaivlamain).

- 4f » san analizar situaziuns da giu e chattar soluziuns.

Reglas

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

- 5e » san declarar reglas impurtantas da gieus da sport, giugar a moda independenta e correcta.

- 5f » san elavurar e superar conflicts en il giu.

| <i>Emoziuns</i> | |
|-----------------|---|
| MS.4.B.1 | Las scolaras ed ils scolars ... |
| 3 | 6d » san controllar emoziuns (p.ex. acceptar decisiuns da l'arbiter). |
| 3 | 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

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| 1. Las scolaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia. | | renviaments FSP - Sanadad AS - Independenza ed agir social (9) |
| <i>Cumbatter</i> | | |
| MS.4.C.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| 3 | 1c | » san rudlar giu armonicamain ed enavos per evitar blessuras. |
| | 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). |
| <i>Reglas</i> | | |
| MS.4.C.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| 3 | 2e | » san numnar accziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagl, stranglar). |
| | 2f | » san cumbatter a moda correcta senza arbiter e senza blessar il visavi. |

MS.5

Glischnar, rudlar, charrar

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differents funds.</p> | | renviaments FSP - Sanadad AS - Corp, sanadad e motorica (1) |
| <p><i>Rudlar e charrar</i></p> | | |
| MS.5.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| 3 | 1d » san sa mover sin in isegl cun rodas conform a la situaziun (p.ex. inlineskates, skateboard, velo). | |
| <p><i>Glischnar</i></p> | | |
| MS.5.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| | 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). | |
| <p><i>Segirezza e responsabladad</i></p> | | |
| MS.5.1 | Las scolaras ed ils scolars ... | |
| | 3f » san giuditgar situaziuns da privel ed agir a moda adattada. | |
| 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 | 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 ...

| | | | |
|---|---|--|--|
| 3 | 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. | |
| | h | » san nudar 100 m cun ina tecnica tshernida 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

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>Las scolaras ed ils scolars ...</p> | renviaments |
| MS.6.B.1 | | |
| 3 | <p>f » san sfunsar in curt traject cun paucas tratgas.</p> | |
| ○ | <p>g » san siglar cun il chau ordavant en l'aua profunda e sfunsar pli bass che la grondezza dal corp.</p> | |
| | <p>h » san exequir divers sigls or da differentas autezzas.</p> | |
| | <p>i » san applitgar la cumpensaziun da la pressiun cun sfunsar en la profunditad.</p> | |

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></p> | | | |
| <p>MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | | |
| <p>3 ○</p> | 1e | » san agir cun responsabladad en situaziuns da privel. | |
| | 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 motivs per najar. | |
| <p><i>Alarmer e salvar</i></p> | | | |
| <p>MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...</p> | | | |
| <p>3 ○</p> | 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). | |