

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).	