

## MS.1 | Curren, siglir, bittar

### A | Curren

- 1. Las scolaras ed ils scolars san curren svelt, 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 svelt*

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

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

## 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 forsk).
	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

### C

# Currer, siglir, bittar

## Bittar

<b>1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enonuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.</b>		renviaments
<i>Bittar</i> MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...		
<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.	
<i>Stuschar</i> MS.1.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...		
<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.	