



Moviment e sport

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		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		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).		
		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	4
C	Bittar	6
MS.2	Sa mover vi d'urdains	7
A	Moviments da basa vi d'urdains	7
B	Movibladad, forza e tensiun dal corp	10
MS.3	Preschentar e sautar	11
A	Percepziun dal corp	11
B	Preschentar e concepir	12
C	Sautar	13
MS.4	Giugar	14
A	Gieus da moviment	14
B	Gieus da sport	15
C	Gieus da cumbat	17
MS.5	Glischnar, rudlar, charrar	18
MS.6	Sa mover en l'aua	20
A	Nudar	20
B	Siglir en l'aua e sfunsar	21
C	Segirezza en l'aua	22

MS.1

A

Currer, siglir, bittar

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 meglierar 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 ...

1	1a	» san currer svelt (p.ex. gjeus da tschiffar, currer davent sin cumond).	
	1b	» san currer svelt sin la balla dals pes.	
	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.	
3	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 ...

1	2a	» san percepir l'agen strapatsch e l'atgna recreaziun.	
	2b	» san cuntinuar a currer intensivamain suenter curtas pausas da recreaziun.	
	2c	» san - suenter 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.	
3	2f	» san currer 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 scholaras ed ils scholars ...		
1	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
2	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
3	3f	» san percurrer 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

Currer, siglir, bittar

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

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

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

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

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.	
3	2e	» san transformar il tempo dal schlantsch en in sigl lung.	
	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

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

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 duvrar cleramain la chomma da schlantsch.	

renviaments		
3	3d	» san numnar caracteristicas impurtantas dal siglir en aut, dal siglir d'avent 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

Currer, 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

Bittar

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

1	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).	
2	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).	
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.	

Stuschar

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

A

Sa mover vi d'urdains

Moviments da basa vi d'urdains

1. Las scholaras ed ils scolars san exequir cun responsabladad moviments da basa sco ballantschar, rudlar e volver, ballantschar, siglir, sa pusar e raiver. Els enconuschan caracteristicas da qualitat 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 scholaras ed ils scolars ...

1	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).	
2	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.	
3	1f	» san ballantschar sin urdains difficils e pretensius (p.ex. slackline).	

Rudlar e volver

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scolars ...

1	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).	
2	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.	
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 scholaras ed ils scolars ...

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

			renviaments
2	3d	» san cumpletter il ballantschar cun elements (p.ex. mesa vieuta als rintgs, sez sbrajattà a la barra).	
	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).	
<i>Sigilir, sa pusar e raiver</i> MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scolars ...			
1	4a	» san sa mover vi d'urdains cun sa pusar e cun raiver a moda ballantschanta.	
	4b	» san sigilir giu a moda controllada.	
	4c	» san sigilir davent cun tuttas duas chommas da l'urdain da sigilir (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).	
2	4e	» san sigilir cun forza davent da l'urdain da sigilir, 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.	
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).	
<i>Ristga e responsabladad</i> MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scolars ...			
1	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).	
2	5c	» san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da ristga.	
	5d	» san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.	
3	5e	» san agir cun responsabladad envers ils auters ed envers sasezs.	
<i>Gidar, segirar e cooperar</i> MS.2.A.1 Las scholaras ed ils scolars ...			
1	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.	
2	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.
3	6f	» san concepir e preschentar en gruppa successiuns da moviments vi da cumbinaziuns d'urdains.

MS.2

B

Sa mover vi d'urdains

Movibladad, forza e tensiun dal corp

1. Las scholaras ed ils scholars 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.

 renviaments
AS - Percepziun (2)
Movibladad e forza

MS.2.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	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).	
2	1c	» san puser sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).	
	1d	» san mantegnair ed augmentar sut instrucziun la movibladad e la forza.	
3	1e	» san declarar ed applitgar principis da trenament per meglierar la movibladad e per augmentar la forza.	
	1f	» san trenar a moda independenta la movibladad e la forza.	

Tensiun dal corp

MS.2.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	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).	
2	2c	» san applitgar cun cleras intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendi).	
	2d	» san crear tensiun e laschar luc il corp il dretg mument en successiuns da moviments.	

MS.3

A

Preschentar e sautar

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

Percepziun dal corp

MS.3.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

1	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
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).	
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

B

Preschentar e sautar

Preschentar e concepir

1. Las scholaras 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 communicaziun [8]
 AS - Fantasia e creativitat [6]
 MU.3.B.1
Preschentar

MS.3.B.1

Las scholaras 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 scholaras 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 diablo, 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

C

Preschentar e sautar

Sautar

1. Las scholaras ed ils scholars san identifitgar musters da moviments, concepir ritmicamain e reproducir successiuns da moviments e sauts. Els van enturn in cun l'auter cun respect.

renviaments
AS - Percepziun (2)
MU.3.C.1

Moviment ritmic

MS.3.C.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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.	

Sautar

MS.3.C.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1	2a	» san sa mover tenor cuntrasts (p.ex. lev / grev, plaun / svel, 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).	

Ir enturn cun respect

MS.3.C.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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 creativs.	

MS.4

A

Giugar

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 prescrittas en gieus (p.ex. tschiffader e persequità).	
	b	» san sa participar en differentas rollas a gieus ed observar las reglas (p.ex. gieus da tschiffar, gieus da circul, 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

B

Giugar

Gieus da sport

1. Las scholaras 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 scholaras 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 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 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 scholaras 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 gieus.	
3	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 scholaras 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 scolaras ...

1	4a	» san percepir e reagir sin moviments dal coniugader 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 coniugaders (p.ex. tschiffaballa).	
2	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 defensiu (p.ex. defensiu da persunas) e defender il spazi liber.	
3	4e	» san applitgar musters d'agir tactics en gieu 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 scolaras ...

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

Emozziuns

MS.4.B.1

Las scolaras ed ils scolaras ...

1	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).	
2	6c	» san reflectar emoziuns sut instrucziun (p.ex. furmaziun d'in team).	
	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

C

Giugar

Gieus da cumbat

1. Las scholaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.

 renviaments
 FSP - Sanadad
 AS - Independenza ed agir
 social [9]
Cumbatter

MS.4.C.1

Las scholaras 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.	
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).	

Reglas

MS.4.C.1

Las scholaras 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 capacitat da prestaziun ed enconuschan 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 scholars 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 scholars ...

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

B

Sa mover en l'aua

Siglir en l'aua e sfunsar

1. Las scolaras ed ils scolars san siglir cun ils pes e cun il chau ordavant en l'aua e sfunsar.

renviaments

Siglir en l'aua e sfunsar

MS.6.B.1

Las scolaras ed ils scolars ...

1	a	» san siglir 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 siglir en l'aua profunda e sfunsar cumplettamain.	
	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 siglir 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).	
3	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.	

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).	