



Moviment e sport

Elements dal svilup da la cumpetenzas

Champ da cumpetenzza		MS.1	Currer, siglir, bittar	Activitads/tematica	
Cumpetenzza		C	Bittar	Renviament	
1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.				renviaments	
Incumbensa dal 1. ciclus		MS.1.C.1	Bittar Las scolaras ed ils scolars ...	Stgalim da cumpetenzza	
Incumbensa dal 2. ciclus		1	1a » san bittar objects al lung.	Cumpetenzza da basa	
Incumbensa dal 3. ciclus			1b » san bittar objects cun il maun dretg e cun il maun sanester al lung (tir da posiziun ferma).		
Punct d'orientaziun		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.		

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 - Empreder 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, percepir 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>Siglr, 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 siglr giu a moda controllada.	
	4c	» san siglr davent cun tuttas duas chommas da l'urdain da siglr (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 siglr cun forza davent da l'urdain da siglr, 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 declerar 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]
MS.3.A.1 <i>Percepziun dal corp</i> Las scolaras ed ils scolars ...		
1	a » san percepir l'ambient e sasezs cun differents senns (p.ex. tactil, chinesthetic, 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
	c » san diriger parts dal corp cun cleras intenziuns.	
2	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?).	
3	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. giesus 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.	

Emozions

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 scolaras 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 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.	
3	1c	» san rudlar giu armonicamain ed enavos per evitar blessuras.	
	1d	» san applitgar cun cleras intenziuns forza e strategia en il giu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: guntgir dal visavi).	

Reglas

MS.4.C.1

Las scolaras 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 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).	
3	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbiter e senza blessar il visavi.	

MS.5 | Glischnar, rudlar, charrar

1. Las scolaras ed ils scholars 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 scholars ...

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 scholars ...

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 scholars ...

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 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).	

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 - Empreder 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).	