

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.	