

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 cumplettaimain.	
	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).	