



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	
Incumbenza dal 1. ciclus		MS.1.C.1	Bittar Las scolaras ed ils scolars ...	Stgalim da cumpetenzza	
Incumbenza dal 2. ciclus		1	1a » san bittar objects al lung.	Cumpetenzza da basa	
Incumbenza 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	3
C	Bittar	4
MS.2	Sa mover vi d'urdains	5
A	Moviments da basa vi d'urdains	5
B	Movibladad, forza e tensiun dal corp	7
MS.3	Preschentar e sautar	8
A	Percepziun dal corp	8
B	Preschentar e concepir	9
C	Sautar	10
MS.4	Giugar	11
A	Gieus da moviment	11
B	Gieus da sport	12
C	Gieus da cumbat	14
MS.5	Glischnar, rudlar, charrar	15
MS.6	Sa mover en l'aua	16
A	Nudar	16
B	Siglir en l'aua e sfunsar	17
C	Segirezza en l'aua	18

MS.1

A

Currer, siglir, bittar

Currer

1. Las scolaras ed ils scolars san currer svelt, ritmicamain, sur obstachels, ditz 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.

Currer ditz

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.

S'orientar

MS.1.A.1

Las scolaras ed ils scolars ...

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 currer.
- 3c » san s'orientar, durant currer, a maun d'agids d'orientaziun (p.ex. cursa d'orientaziun cun fotografias, tschertga da stgaxis, chatscha da zinslas).

NUS.8.5.c

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. |

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). |

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. |

MS.1

C

Currer, siglir, bittar

Bittar

1. Las scholaras ed ils scholars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las characteristics che determineschan la prestaziun.

renviaments

Bittar

MS.1.C.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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).

MS.2

A

Sa mover vi d'urdains

Moviments da basa vi d'urdains

1. Las scholaras ed ils scholars 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 scholars ...

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).

Rudlar e volver

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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).

Ballantschar

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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.

Siglir, sa pusar e raiver

MS.2.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1

- 4a » san sa mover vi d'urdains cun sa pusar e cun raiver a moda ballantschanta.
- 4b » san siglir giu a moda controllada.
- 4c » san siglir davent cun tuttas duas chommas da l'urdaun da siglir (p.ex. aissa da Reuther, minitrampolin) e sa platgar a moda controllada.
- 4d » san superar differentes obstachels en ina successiun cun sa pusar e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chascha).

		<i>Ristga e responsabladad</i>	
MS.2.A.1		Las scholaras ed ils scholars ...	
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).	
		<i>Gidar, segirar e cooperar</i>	
MS.2.A.1		Las scholaras ed ils scholars ...	
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.	

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).	
	1c	» san puser sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).	

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).	

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)	
<i>Percepziun dal corp</i> MS.3.A.1 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.	

MS.3

B

Preschentar e sautar

Preschentar e concepir

1. Las scholaras ed ils scholars 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 scholars ...

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. |

Trics da moviment

MS.3.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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). |

MS.3

C Preschentar e sautar

Sautar

1. Las scholaras ed ils scholars san identifitgar musters da moviments, concepìr 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
<i>Moviment ritmic</i> 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).
<i>Sautar</i> 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).
<i>Ir enturn cun respect</i> 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.

MS.4

A

Giugar

Gieus da moviment

1. Las scholaras ed ils scholars san dar, sviluppar vinavant ed inventar gieus, tras quai ch'els fan communablamain cunvegns ed observan quellas.

 renviaments
AS - Independenza ed agir
social (9)
Giugar, sviluppar vinavant, inventar

MS.4.A.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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).	

MS.4

B

Giugar

Gieus da sport

1. Las scholaras ed ils scholars 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 scholars ...

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).

Manar la balla u l'object da giu

MS.4.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

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).

Tutgar la mira

MS.4.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1

- 3a » san tutgar in mira or da posiziun ferma (p.ex. «rollmops», staziuns da bittar).
- 3b » san tutgar ina mira cun curren.

Tactica

MS.4.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1

- 4a » san percepir e reagir sin moviments dal congiugader 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 congiugaders (p.ex. tschiffaballa).

Reglas

MS.4.B.1

Las scholaras ed ils scholars ...

1

- 5a » san numnar reglas.
- 5b » san observar reglas.
- 5c » san applitgar reglas en il giu en gruppas pitschnas.

		<i>Emoziuns</i>	
MS.4.B.1		Las scholaras ed ils scholars ...	
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).	

MS.4

C

Giugar

Gieus da cumbat

1. Las scholaras ed ils scholars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.		renviaments FSP - Sanadad AS - Independenza ed agir social [9]
<i>Cumbatter</i> MS.4.C.1 Las scholaras ed ils scholars ...		
1a	» san far perder il visavi cun cleras intenziuns l'equiliber.	
<i>Reglas</i> MS.4.C.1 Las scholaras ed ils scholars ...		
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.	

MS.5 | Glischnar, rudlar, charrar

1. Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin different funds.		renviaments FSP - Sanadad AS - Corp, sanadad e motorica (1)	
<i>Rudlar e charrar</i> MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...			
1	1a	» san charrar en in ambient protegì e seguir 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).	
<i>Glischnar</i> 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).	
<i>Segirezza e responsabladad</i> 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 percepì situaziuns da privel (p.ex. muttas, cruschadas, autras persunas).	

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).	

MS.6

B

Sa mover en l'aua

Siglir en l'aua e sfunsar

1. Las scholaras ed ils scholars 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 scholaras ed ils scholars ...

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.	

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
<i>Segirezza</i> 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).
<i>Alarmer e salvar</i> MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...		
1	2a	» san dar alarm sin ordinaziun.