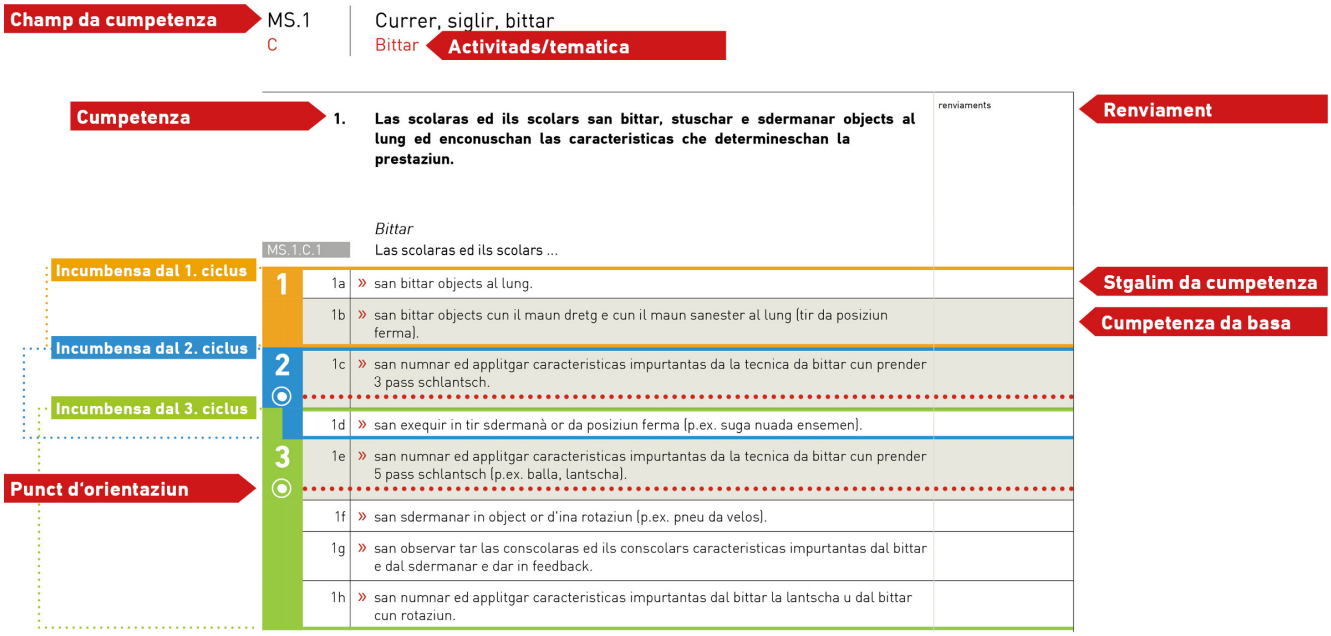
Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21



Moviment e sport

CDEP-T
Conferenza dals directurs
chantunals da l'educaziun publica
da la Svizra tudestga

Elements dal svilup da la cumpetenzas



Ulteriuras infurmaziuns davart ils elements dal svilup da las cumpetenzas èn disponiblas 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 Currer, siglir, bittar

A 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 ...

2	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.	
2	1e » san currer svelt sin la balla dals pes sur obstachels bass.	

Currer ditg

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

2	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.	
2	2e » san currer lur vegliadetgna en minutas e san ch'in trenament regular è decisiv per augmentar la prestaziun.	

S'orientar

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

2	3d » san s'orientar, durant currer, sin l'areal da scola a maun d'in plan.	
2	3e » san s'orientar, durant currer, en la vischnanca da scola a maun d'in plan.	NUS.8.5.h

MS.1 Currer, siglir, bittar

B 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 ...

	1c	» san siglir cun la suga.
2	1d	» san siglir differents trics cun la suga (p.ex. cruschar, furmas cun partenaris).

Siglir en lung

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

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

Siglir en aut

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

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.
	3d	» san numnar caracteristicas impurtantas dal siglir en aut, dal siglir davent cun la chomma dretga e sanestra e dal siglir en aut cun ina tecnica specifica (p.ex. sigl da forsch).
	3e	» san transfurmar la cursa progressiva en in sigl lung.

MS.1 Currer, siglir, bittar

C Bittar

renviaments

1. Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las caracteristicas che determineschan la prestaziun.

Bittar

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

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).

Stuschar

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

	2a	» san stuschar in object al lung cun ina stendida da l'entir corp (p.ex. balla medicinala).

MS.2 Sa mover vi d'urdains

A Moviments da basa vi d'urdains

1. Las scolaras 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 qualitad 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 scolaras ed ils scolars ...

2	1c	» san ballantschar sin urdains labils (p.ex. chommas-lain, ballabaina, aissa da ballantschar, pedalo).
	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.

Rudlar e volver

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	2c	» san rudlar e volver vi da differents urdains (enavant, enavos, da la vart).
	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.

Ballantschar

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	3c	» san ballantschar a moda ritmica als rintgs.
	3d	» san cumplettar il ballantschar cun elements (p.ex. mesa vieuta als rintgs, sez sbrajattà a la barra).

Siglir, sa pusar e raiver

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	4d	» san superar differents obstachels en ina successiun cun sa pusar e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chascha).
	4e	» san siglir cun forza davent da l'urdain da siglir, exequir moviments durant il sgol (p.ex. sigl stendì, sbrajattada) e sa platgar a moda controllada.
	4f	» san superar ina successiun d'obstachels a moda economica.

Ristga e responsabladad

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2

5c » san giuditgar realisticamain sasezs en situaziuns da ristga.

5d » san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.

Gidar, segirar e cooperar

MS.2.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2

6c » san numnar urdains, transportar correctamain ed installar tenor plan.

6d » san sa gidar e sa segirar tar incumbensas da moviment (p.ex. posamaun, acrobatica cun partenaris ed en gruppa).

6e » san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza confurm a la situaziun.

MS.2 Sa mover vi d'urdains

B Movibladad, forza e tensiun dal corp

1. Las scolaras ed ils scolars san crear tensiun dal corp, pusar 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 scolaras ed ils scolars ...

2	1c	» san pusar 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.

Tensiun dal corp

MS.2.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	2b	» san crear tensiun dal corp en posas staticas dad I (p.ex. aissa giu per terra).
	2c	» san applitgar cun cleras intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendì).

MS.3 Preschentar e sautar
A 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 ...

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).

f » san far attenziun a la qualitad dal moviment ed a la posiziun dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?).

MS.3
B

Preschentar e sautar
Preschentar e concepir

1. Las scolaras 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 creativitad (6)
MU.3.B.1

Preschentar

MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	1c	» san represchentar sentiments e chattar agens moviments latiers.
	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.

Trics da moviment

MS.3.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	2c	» san exequir furmas da moviment cun differentas materialias (p.ex. suga, tschertgel, gasetta).
	2d	» san preschentar trics da moviment cun materialias (p.ex. cun ina balla, in diabolo, in bindel).
	2e	» san exequir ina successiun da trics da moviment (schonglar cun trais ballas).

MS.3 Preschentar e sautar

C Sautar

1. Las scolaras ed ils scolars 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 scolaras ed ils scolars ...

2

1c » san sa mover en il ritmus da musica accentuada (p.ex. ir a pe, currer, siglir).

Sautar

MS.3.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...

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 plazza).

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 differents stils da sautar (p.ex. streetdance, rock'n'roll, sauts da standard).

Ir enturn cun respect

MS.3.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2

3c » san respectar l'expressiun da moviments d'auters.

MS.4 Giugar
A 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

MS.4.A.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2

c	» san surpigliar differentas rollas durant il gieu ed agir correspundentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla).
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.

MS.4 Giugar
B Gieus da sport

1. Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnics 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 scolaras ed ils scolars ...

2	1c	» san tegnair en il gieu la balla u l'object da gieu en pitschnas gruppas (p.ex. dar giu e retschaiver) en situaziuns da gieu (p.ex. tschiffaballa, ballacorda).
	1d	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da gieu 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 gieu en gieus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la plazza).

Manar la balla u l'object da gieu

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	2b	» san manar in sper l'auter la balla u l'object da gieu (p.ex. plirs giugaders mainan la balla en il medem champ).
	2c	» san manar la balla u l'object da gieu en pitschens gieus.

Tutgar la mira

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	3b	» san tutgar ina mira cun currer.
	3c	» san tutgar ina mira en il gieu.

Tactica

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	4b	» san sa porscher e dar giu raschunaivlamain la balla a congiugaders (p.ex. tschiffaballa).
	4c	» san identifitgar la via da la balla u da l'object da gieu 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 defensiun (p.ex. defensiun da persunas) e defender il spazi liber.

Reglas

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	5c	» san applitgar reglas en il gieu en gruppas pitschnas.
	5d	» san respectar ils congiugaders ed ils adversaris e giugar durant in tschert temp senza arbiter.

Emoziuns

MS.4.B.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	6c	» san reflectar emoziuns sut instrucziun (p.ex. furmaziun d'in team).
	6d	» san controllar emoziuns (p.ex. acceptar decisiuns da l'arbiter).

MS.4 Giugar
C 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.
	1c	» san rudlar giu armonicamain ed enavos per evitar blessuras.

Reglas

MS.4.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	2c	» san numnar ed observar rituals e reglas en gieus da cumbat.
	2d	» san respectar il visavi en il gieu da cumbat (p.ex. mai far mal ad insatgi).
	2e	» san numnar acziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagl, stranglar).

MS.5 Glischnar, rudlar, charrar

1. Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differents funds.

renviaments
FSP - Sanadad
AS - Corp, sanadad e motorica (1)

Rudlar e charrar

MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...

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

Glischnar

MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...

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.	

Segirezza e responsabladad

MS.5.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2	3c	» san percepir situaziuns da privel (p.ex. muttas, cruschadas, autras persunas).	
	3d	» san giuditgar a moda realistica lur capacitad 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.	

MS.6 Sa mover en l'aua
A Nudar

1. Las scolaras 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 scolaras ed ils scolars ...

2

c	» san sa tegnair ina minuta al lieu sur l'aua (controlla da segirezza en l'aua CSA).
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.
g	» san numnar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da moviment alternant e da moviment simultan ed applitgar sin in traject da 50 m.

MS.6 Sa mover en l'aua
B Siglir en l'aua e sfunsar

			renviaments
	1.	**Las scolaras ed ils scolars san siglir cun ils pes e cun il chau ordavant en l'aua e sfunsar.**	
		Siglir en l'aua e sfunsar	
MS.6.B.1		Las scolaras ed ils scolars ...	
2	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.	
	e	» san rullar en l'aua profunda (controlla da segirezza en l'aua CSA).	
	f	» san sfunsar in curt traject cun paucas tratgas.	

MS.6 Sa mover en l'aua
C 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 ...

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).
- 1e » san agir cun responsabladad en situaziuns da privel.

Alarmar e salvar

MS.6.C.1 Las scolaras ed ils scolars ...

2

- 2b » san percorscher, sch'ina persuna è en ina situaziun d'urgenza, e dar alarm.