

Currer, siglir, bittar

A. Currer

- 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 megliar lur prestaziuns da currer.**

Currer svelt

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san currer svelt (p.ex. gieus 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 ditg

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 storz 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	<ul style="list-style-type: none">3a) » san s'orientar a moda independenta en la halla da sport e sin la plazza 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 stgazis, chatscha da zinslas).

B. Siglir

- 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.**

Siglir ritmicamain

MS.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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.

C. Bittar

- 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 ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

Giugar

A. Gieus da moviment

- Las scolaras ed ils scolars san dar, svilupper vinavant ed inventar gieus, tras quai ch'els fan communablamain cunvegns ed observan quellas.**

Giugar, svilupper vinavant, inventar

MS.4.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 plazza). c) » san surpigliar differentas rollas durant il gieu ed agir correspondentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla).

B. Gieus da sport

- Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnics e tactics en differentes gieus da sport. Els enconuschan las reglas, san giugar a moda independenta e correcta e reflectar davart las emoziuns.**

Retschaiver e dar giu

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 currer ina balla u in auter object da gieu (cun in maun, in pe, in bastun, in fist). 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).

Manar la balla u l'object da gieu

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">2a) » san manar la balla u l'object da gieu (p.ex. cun in maun, in pe, in bastun). 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).

Tutgar la mira

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">3a) » san tutgar in mira or da posiziun ferma (p.ex. «rollmops», staziuns da bittar). 3b) » san tutgar ina mira cun currer.

Tactica

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 raschunaivamain la balla a congiugaders (p.ex. tschiffaballa).

Reglas

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">5a) » san numnar reglas. 5b) » san observar reglas. 5c) » san applitgar reglas en il gieu en gruppas pitschnas.

Emoziuns

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

C. Gieus da cumbat

- Las scolaras ed ils scolars san cumbatter a moda correcta, cun inschign e strategia.**

Cumbatter

MS.4.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san far perder il visavi cun cleras intenziuns l'equiliber.

Reglas

MS.4.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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.

Sa mover vi d'urdains

A. Moviments da basa vi d'urdains

- 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 qualidat e san gidar e sa segirar in l'auter.**

Ballantschar

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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, pedato).

Rudlar e volver

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 vartl).

Ballantschar

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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'urdain 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, chaschal).

Ristga e responsabladad

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

Gidar, segirar e cooperar

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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.

B. Movibladad, forza e tensiun dal corp

- 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.**

Movibladad e forza

MS.2.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san percepir la dimensiun dal moviment da las giugadiras. 1b) » san trair a niz la dimensiun dal moviment da las giugadiras sco era pusar il corp (p.ex. cun far la punt enavant ed enavos). 1c) » san pusar sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).

Tensiun dal corp

MS.2.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 l (p.ex. aissa giu per terra).

Glischnar, rudlar, charrar

- Las scolaras ed ils scolars san glischnar, rudlar e charrar cun responsabladad sin differentes funds.**

Rudlar e charrar

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san charrar en in ambient protegi 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. trottnet).

Glischnar

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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-tgüil).

Segirezza e responsabladad

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 persunas).

Preschentar e sautar

A. Percepciun dal corp

- Las scolaras ed ils scolars san percepir lur corp, diriger il corp cun cleras intenziuns e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.**

Percepciun dal corp

MS.3.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">a) » san percepir l'ambient e sasezs cun differentes senns (p.ex. tactil, chimestetic, vestibular) sco era differenzier e denominar parts dal corp. b) » san percepir la posiziun dal corp en il spazi (p.ex. sa postar sin ina lingia, en in rudè, en retschas spustadas). c) » san diriger parts dal corp cun cleras intenziuns.

B. Preschentar e concepir

- Las scolaras ed ils scolars san s'exprimer cun il corp e cun materialias sco era choreografar e preschentar ina successiun da moviments.**

Preschentar

MS.3.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san sa mover tar chanzuns, versets e malets e represchentar lur cuntegns tras improviziun (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 scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

C. Sautar

- 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.**

Moviment ritmic

MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">1a) » san adattar lur moviments a la musica (p.ex. tempo, dimensiun dal moviment). 1b) » san sa mover en il metrum (p.ex. currer, siglir tenor il puls).

Sautar

MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">2a) » san sa mover tenor cuntrasts (p.ex. lev / grev, plaun / svelt, aut / bass). 2b) » san sa mover en differentas modas en furma da saut (p.ex. cun ir a pe, cun currer, cun siglir).

Ir enturn cun respect

MS.3.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">3a) » san sa mover en gruppa e sa cumportar cun respect. 3b) » san stimar l'atgna expressiun da moviments.

Sa mover en l'aua

A. Nudar

- Las scolaras ed ils scolars san nudar a moda segira. Els enconuschan las caracteristicas tecnicas da differentas tecnicas da nudar ed applitgeschan quellas.**

Nudar

MS.6.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

B. Siglir en l'aua e sfunsar

- 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 ...
1	<ul style="list-style-type: none">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 cumpletamain. d) » san tegnair avert ils egl's sut l'aua e sfunsar per objects en l'aua che vegn fin al pèz.

C. Segirezza en l'aua

- 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.**

Segirezza

MS.6.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">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).

Alarmar e salvar

MS.6.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1	<ul style="list-style-type: none">2a) » san dar alarm sin ordinaziun.