

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.

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1c	» san far ord differentas posiziuns in start svelt e currer in curt traject cun sveltezza maximala.
21d	» san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da currer svelt.
1e	» san currer svelt sin la balla dals pes sur obstachels bass.

Currer ditg

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
2c	» san -suenten in sforz da currer intensiv - descriver co ch'els sentan il strapatsch e la recreaziun en il corp.
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.

S'orientar

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
23d	» san s'orientar, durant currer, sin l'areal da scola a maun d'in plan.
3e	» san s'orientar, durant currer, en la vischnanca da scola a maun d'in plan.

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

Siglir en lung

MS.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
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 transformar il tempo dal schlantsch en in sigl lung.

Siglir en aut

MS.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
23c	» san siglir en aut cun la chomma dretga e sanestra, e quai cun il corp sura dretg si e cun durrar 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 transformar la cursa progressiva en in sigl lung.

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 ...
21c	» san numnar ed applitgar caracteristicas impurtantas da la tecnica da bittar cun prender 3 pass schlantsch.
1d	» san exequir in tir sdermanà or da posiziu ferma (p.ex. suga nuada ensemel).

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).

Giugar

A. Gieus da moviment

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

Giugar, svilupper vinavant, inventar

MS.4.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1c	» san surpigliar differentas rollas durant il giu ed agir correspondentamain (p.ex. midada tranter possessur da la balla e conquistader da la balla).
2d	» san midar gieus concernent las reglas, areal da giu, object da giu, il team e las rollas e giugar a moda independenta.
1e	» san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters.

B. Gieus da sport

- Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnics e tactics in 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 ...
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).
21d	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en pitschens gieus d'equipa (p.ex. balla da lingia, balla da parade, balla-retg, GOBA).
1e	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da giu en gieus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la piazza).

Manar la balla u l'object da giu

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
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).
22c	» san manar la balla u l'object da giu en pitschens gieus.

Tutgar la mira

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
3b	» san tutgar ina mira cun currer.
23c	» san tutgar ina mira en il giu.

Tactica

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
4b	» san sa porscher e dar giu raschunavlamain la balla a congiugaders (p.ex. tschiffaballa).
24c	» san identifitgar la via da la balla u da l'object da giu ed il spazi liber (p.ex. sa metter liber, sa porscher, trair la balla en il spazi liber).
4d	» san sa posizunar correctamain en la defensiun (p.ex. defensiun da persunas) e defender il spazi liber.

Reglas

MS.4.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
5c	» san applitgar reglas en il giu en gruppas pitschnas.
25d	» 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 ...
26c	» san reflectar emoziuns sut instrucziun (p.ex. furmaziun d'in team).
6d	» san controllar emoziuns (p.ex. acceptar decisius da l'arbitrer).

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 ...
1a	» san far perder il visavi cun clerias intenziuns l'equiliber.
21b	» 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 ...
2c	» san numnar ed observar rituals e reglas en gieus da cumbat.
22d	» san respectar il visavi en il giu da cumbat (p.ex. mai far mal ad insatgil).
2e	» san numnar accziuns privusas e desistan d'applitgar tala (p.ex. tegns da levagl, stranglar).

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 qualid e san gidar e sa segirar in l'auter.

Ballantschar

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1c	» san ballantschar sin urdains labits (p.ex. chommas-lain, ballabaina, aissa da ballantschar, pedalo).
21d	» san ballantschar sin urdains sut cundiziuns pli difficilas (p.ex. pli stretg, pli labil, pli aut, cun incumbensa suplementara).
1e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar.

Rudlar e volver

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
2c	» san rudlar e volver vi da differentes urdains (enavant, enavos, da la vart).
22d	» 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 ...
3c	» san ballantschar a moda ritmica als rintgs.
23d	» 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 ...
4d	» san superar differentes obstachels en ina successiun cun sa pusar e cun raiver (p.ex. barra, buc, stgalera, chaschal).
24e	» san siglir cun forza davent da l'urdain da siglir, exequir moviments durant il sgol (p.ex. sigl stendi, 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 ...
23c	» 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 ...
6c	» san numnar urdains, transportar correctamain ed installar tenor plan.
26d	» 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 conform a la situaziun.

B. Movibladad, forza e tensiun dal corp

- Las scolaras ed ils scolars san crear tensiun dal corp, pusar lur corp e mover las jugadiras 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 ...
1c	» san pusar sin ils mauns il corp ch'è sut tensiun (p.ex. posamaun cun agid).
21d	» san mantegnair ed augmentar sut instrucziun la movibladad e la forza.

Tensiun dal corp

MS.2.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...
2b	» san crear tensiun dal corp en posas staticas dad I (p.ex. aissa giu per terra).
22c	» san applitgar cun clerias intenziuns las posas centralas (C+, C-, I) en il moviment (p.ex. cun ballantschar als rintgs, sigl stendi).

Glischnar, rudlar, charrar

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

Rudlar e charrar

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
21c	» san ir a moda segira cun il velo sin via (p.ex. cun in maun, cun tempo controllà, sguard enavos).

Glischnar

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
22c	» san sa mover sin iseglia glischnanta (p.ex. aissa, skis, patins).
2d	» san exequir moviments centralis (sa volver, sa storscher / sa stender, cupitgar) sin iseglia glischnanta.

Segirezza e responsabladad

MS.5.1	Las scolaras ed ils scolars ...
3c	» san percepir situaziuns da privel (p.ex. muttas, cruschadas, autras persunas).
23d	» san giuditgar a moda realistica lur capacidat da prestaziun ed enconuschan l'impurtanza da l'equipament da protecziun.
3e	» san numnar ed observar directivas da segirezza (p.ex. reglas da trafic, reglas da la FIS e da la SKUS).
3f	» san giuditgar situaziuns da privel ed agir a moda adattada.

Preschentar e sautar

A. Percepiun dal corp

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

Percepiun dal corp

MS.3.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1c	» san diriger parts dal corp cun clerias intenziuns.
2d	» san chapir e realisar instrucziuns da moviment (p.ex. far correcturas).
1e	» san mover parts dal corp a moda isolada (p.ex. spatlas, chau, chaluns).
2f	» san far atenziun a la qualidat dal moviment ed a la posiziu dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?).

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 ...
1c	» san represchentar sentiments e chattar agens moviments latiers.
21d	» 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 ...
2c	» san exequir furmas da moviment cun differentas materialias (p.ex. suga, tschertgel, gassetta).
22d	» 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).

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 ...
21c	» 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 ...
22c	» san exequir moviments specifics da saut (p.ex. sa volver, siglir) resguardond ils viadis en il spazi (p.ex. enavant, enavos, diagonalmain, midada da piazza).
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 differentes 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 ...
23c	» san respectar l'expressiun da moviments d'auters.

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.4.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...
1c	» san sa tegnair ina minuta al lieu sur l'aua (controlla da segirezza en l'aua CSA).
2d	» san nudar 50 m cun ina tecnica tschernida libramain (controlla da segirezza en l'aua CSA).
1e	» san applitgar ils moviments centralis (moviment dal corp, tratga da la bratscha, stausch da las chommas, respiraziun) tar il crawl en venter ed en dies.
2f	» san applitgar ils moviments centralis tar il moviment simultan a rauna.
1g	» san numnar caracteristicas impurtantas d'ina tecnica da moviment alternant e da moviment simultan ed applitgar sin in traject da 50 m.

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 ...
1c	» san siglir en l'aua profunda e sfunsar cumplettamain.
2d	» san tegnair avert ils eglis sut l'aua e sfunsar per objects en l'aua che vegn fin al pèz.
2e	» san rullar en l'aua profunda (controlla da segirezza en l'aua CSA).
2f	» san sfunsar in curt traject cun paucas tratgas.

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 ...
21c	» 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 ...
22b	» san percorscher, sch'ina persuna è en ina situaziun d'urgenza, e dar alarm.