

Currer, siglir, bittar

A. Currer

- Las scolaras ed ils scolars san currer svelt, ritmicain, sur obstachels, ditg ed a moda orientanta. Els enconuschan las características 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 ...
1e	» san currer svelt sin la balla dals pes sur obstachels bass.
1f	» san currer svelt e ritmicain sin la balla dals pes sur obstachels.
1g	» san applitgar características impurtantas da la tecnica da currer svelt en la cursa d'obstachels.

MS.1.A.1	<i>Currer ditg</i> Las scolaras ed ils scolars ...
2e	» san currer lur vegliadetgna en minutas e san ch'in trenament regular è decisiv per augmentar la prestaziun.

3	2f	» san currer lur vegliadetgna en minutas. Els san declerar co ch'ins trenescha cundiziun e san tge process che han lieu en il corp.
	2g	» san declerar ed exequir differentas metodas da trenament da cundiziun e motivar lur svilp da prestaziun.

MS.1.A.1	<i>S'orientar</i> Las scolaras ed ils scolars ...
3f	» san percurrer en la champagna u en il quaad ina ruta a maun d'ina charta.
3g	» san declerar, sin tge ch'els guardan s'orientond cun la charta ed applitgeschan quests puncts en la cursa d'orientaziun.

B. Siglir

- Las scolaras ed ils scolars san siglir en lung ed en aut en pliras variaziuns. Els enconuschan las características che determineschan la prestaziun e san stimar realisticain lur prestaziun.**
Siglir ritmicain

MS.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1e	» san cumbinar differentas furmas da sigls pitschens e gronds senza e cun material (p.ex. suga da siglir e suga da schlantsch).
	1f	» san dar vinavant sigls e trics a las conscolaras ed als conscolars.

MS.1.B.1	<i>Siglir en lung</i> Las scolaras ed ils scolars ...
2e	» san transformar il tempo dal schlantsch en in sigl lung.

3	2f	» san applitgar características impurtantas da la tecnica da siglir en lung.
	2g	» san observar tar las conscolaras ed ils conscolars características impurtantas da la tecnica da siglir en lung e dar in feedback.

MS.1.B.1	<i>Siglir en aut</i> Las scolaras ed ils scolars ...
3e	» san transformar la cursa progressiva en in sigl lung.
3f	» san applitgar características impurtantas d'ina tecnica da siglir en aut (p.ex. fosbury-flop) e stimar realisticain l'atgna prestaziun.
3g	» san observar tar las conscolaras ed ils conscolars características impurtantas da la tecnica da siglir en aut e dar in feedback.

C. Bittar

- Las scolaras ed ils scolars san bittar, stuschar e sdermanar objects al lung ed enconuschan las características che determineschan la prestaziun.**
Bittar

MS.1.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1d	» san exequir in tir sdermanà or da posiziu ferma (p.ex. suga nuada ensemen).
	1e	» san numnar ed applitgar características 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 características impurtantas dal bittar e dal sdermanar e dar in feedback.
	1h	» san numnar ed applitgar características impurtantas dal bittar la lantscha u dal bittar cun rotaziun.

MS.1.C.1	<i>Stuschar</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2a	» san stuschar in object al lung cun ina stendida da l'entir corp (p.ex. balla medicinala).
	2b	» san numnar ed applitgar características impurtantas da la tecnica da stuschar la culla.
	2c	» san stuschar ina culla al lung sco era observar tar las conscolaras ed ils conscolars características impurtantas e dar in feedback.

Giugar

A. Gieus da moviment

- Las scolaras ed ils scolars san dar, sviluppar vinavant ed inventar gieus, tras quai ch'els fan communablain cuvegnas ed observan quellas.**
Giugar, sviluppar vinavant, inventar

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	e	» san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters.
	f	» san sviluppar vinavant, inventar gieus (p.ex. idea dal jeu, reglas, material) e giugar a moda independenta e correcta.
	g	» san elavurar e superar a moda constructiva conflicts en il jeu.

B. Gieus da sport

- Las scolaras ed ils scolars san applitgar musters d'agir tecnics e tactics in differents gieus da sport. Els enconuschan las reglas, san giugar a moda independenta e correcta e reflectar davart las emoziums.**
Retschaiver e dar giu

MS.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1e	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da jeu en gieus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la piazza).
	1f	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da jeu en gieus da sport conform a la situaziun (p.ex. basketball, ballamaun, ballape, unihockey, ballarait, badminton, ultimate).

MS.1.B.1	<i>Manar la balla u l'object da jeu</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2d	» san manar la balla u l'object da jeu a moda controllada en gieus da sport.
	2e	» san driblar la balla u l'object da jeu ed a medem temp manar en errur l'adversari.

MS.1.B.1	<i>Tutgar la mira</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	3d	» san tutgar ina mira malgrà influenzas da l'adversari.

MS.1.B.1	<i>Tactica</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	4d	» san sa posizionar correctamain en la defensiun (p.ex. defensiun da persunas) e defender il spazi liber.
	4e	» san applitgar musters d'agir tactics en gieus da sport (p.ex. pass dubel, dus cunter in, sa posizionar raschunavilamain).
	4f	» san analizar situaziuns da jeu e chattar soluziuns.

MS.1.B.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	5e	» san declerar reglas impurtantas da gieus da sport, giugar a moda independenta e correcta.
	5f	» san elavurar e superar conflicts en il jeu.

MS.1.B.1	<i>Emoziums</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	6d	» san controllar emoziums (p.ex. acceptar decisius da l'arbitrer).
	6e	» san reflectar independentamain davart emoziums (p.ex. ir enturn cun agressivitat).
	6f	» san ir enturn conscientamain cun emoziums.

C. Gieus da cumbat

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

MS.1.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1c	» san rudlar giu armonicain ed enavos per evitar blessuras.
	1d	» san applitgar cun claras intenziuns forza e strategia en il jeu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: quintir dal visavi).

MS.1.C.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san numnar acziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagi, stranglar).
	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbitrer e senza blesar il visavi.

Moviment e sport

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 características da qualid e san gidar e sa segirar in l'auter.**
Ballantschar

MS.2.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar.
	1f	» san ballantschar sin urdains difficults e pretensius (p.ex. slackline).

MS.2.A.1	<i>Rudlar e volver</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san exequir ina successiun da moviments per rudlar e volver.
	2f	» san exequir moviments da rudlar e volver sut cundiziuns pli difficultas (p.ex. rolla enavant cun il minitrampolin sin la maisa da matratscha, rudlar giu il posamaun).
	2g	» san exequir a moda controllada moviments da rudlar e volver cun fasa da sgol (p.ex. salto enavant).

MS.2.A.1	<i>Ballantschar</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	3e	» san exequir ina successiun da moviments per ballantschar (p.ex. als ringts, a la barra).
	3f	» san exequir ina successiun da moviments sut cundiziuns pli difficultas (p.ex. sincron, tenor musica).

MS.2.A.1	<i>Siglir, sa pusar e raiver</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	4f	» san superar ina successiun d'obstachels a moda economica.
	4g	» san concepir a moda variabla la superaziun d'obstachels.
	4h	» san exequir sigls pusads sur il chau (p.ex. vieuta auta, roda-posamaun).

MS.2.A.1	<i>Ristga e responsabladad</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	5d	» san agir cun responsabladad en situaziuns da ristga.
	5e	» san agir cun responsabladad envers ils auters ed envers sasezs.

MS.2.A.1	<i>Gidar, segirar e cooperar</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	6e	» san applitgar tegns auxiliars e mesiras da segirezza conform a la situaziun.
	6f	» san concepir e preschentar en gruppa successiuns da moviments vi da cumbinaziuns d'urdains.

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 ...	
3	1e	» san declerar ed applitgar princips da trenament per megliar la movibladad e per augmentar la forza.
	1f	» san trenar a moda independenta la movibladad e la forza.

MS.2.B.1	<i>Tensiun dal corp</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2d	» san crear tensiun e laschar luc il corp il dretg mument en successiuns da moviments.

C. Gieus da cumbat

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

MS.1.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1c	» san rudlar giu armonicain ed enavos per evitar blessuras.
	1d	» san applitgar cun claras intenziuns forza e strategia en il jeu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: quintir dal visavi).

MS.1.C.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san numnar acziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagi, stranglar).
	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbitrer e senza blesar il visavi.

D. Gieus da cumbat

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

MS.1.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1c	» san rudlar giu armonicain ed enavos per evitar blessuras.
	1d	» san applitgar cun claras intenziuns forza e strategia en il jeu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: quintir dal visavi).

MS.1.C.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san numnar acziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagi, stranglar).
	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbitrer e senza blesar il visavi.

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

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	e	» san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters.
	f	» san sviluppar vinavant, inventar gieus (p.ex. idea dal jeu, reglas, material) e giugar a moda independenta e correcta.
	g	» san elavurar e superar a moda constructiva conflicts en il jeu.

MS.1.A.1	<i>Giugar, sviluppar vinavant, inventar</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	e	» san percepir e signalisar in cumportament correct sco era surpassaments da las reglas tar sai e tar auters.
	f	» san sviluppar vinavant, inventar gieus (p.ex. idea dal jeu, reglas, material) e giugar a moda independenta e correcta.
	g	» san elavurar e superar a moda constructiva conflicts en il jeu.

MS.1.B.1	<i>Gieus da sport</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1e	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da jeu en gieus da sport simplifitgads (p.ex. areguard las reglas, la grondezza da l'equipa e da la piazza).
	1f	» san retschaiver e dar giu la balla u l'object da jeu en gieus da sport conform a la situaziun (p.ex. basketball, ballamaun, ballape, unihockey, ballarait, badminton, ultimate).

MS.1.B.1	<i>Manar la balla u l'object da jeu</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2d	» san manar la balla u l'object da jeu a moda controllada en gieus da sport.
	2e	» san driblar la balla u l'object da jeu ed a medem temp manar en errur l'adversari.

MS.1.B.1	<i>Tutgar la mira</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	3d	» san tutgar ina mira malgrà influenzas da l'adversari.

MS.1.B.1	<i>Tactica</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	4d	» san sa posizionar correctamain en la defensiun (p.ex. defensiun da persunas) e defender il spazi liber.
	4e	» san applitgar musters d'agir tactics en gieus da sport (p.ex. pass dubel, dus cunter in, sa posizionar raschunavilamain).
	4f	» san analizar situaziuns da jeu e chattar soluziuns.

MS.1.B.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	5e	» san declerar reglas impurtantas da gieus da sport, giugar a moda independenta e correcta.
	5f	» san elavurar e superar conflicts en il jeu.

MS.1.B.1	<i>Emoziums</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	6d	» san controllar emoziums (p.ex. acceptar decisius da l'arbitrer).
	6e	» san reflectar independentamain davart emoziums (p.ex. ir enturn cun agressivitat).
	6f	» san ir enturn conscientamain cun emoziums.

C. Gieus da cumbat

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

MS.1.C.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	1c	» san rudlar giu armonicain ed enavos per evitar blessuras.
	1d	» san applitgar cun claras intenziuns forza e strategia en il jeu da cumbat (p.ex. a moda offensiva: metter en difficultads il visavi; a moda defensiva: quintir dal visavi).

MS.1.C.1	<i>Reglas</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san numnar acziuns privlusas e desistan d'applitgar talas (p.ex. tegns da levagi, stranglar).
	2f	» san cumbatter a moda correcta senza arbitrer e senza blesar il visavi.

Preschentar e sautar

A. Percepziun dal corp

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

MS.3.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	f	» san far atenziun a la qualitat dal moviment ed a la posiziu dal corp (co stun jau? tge sentiment hai jau dal moviment?).
	g	» san sentir e curreger sasezs durant l'execuziun dals moviments.
	h	» san sviluppar ina chapientscha per il connex tranter il diriger moviments e la qualitat dals moviments.

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 ...	
3	1e	» san variar e concepir ina successiun da moviments tenor ils criteris spazi, temp ed energia.
	1f	» san choreografar e preschentar ina successiun da moviments.

MS.3.B.1	<i>Trics da moviment</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san exequir ina successiun da trics da moviment (schonglar cun trais ballas).
	2f	» san choreografar e preschentar ina successiun da trics da moviment (p.ex. cun musica).
	2g	» san intermediar trics da moviment.

C. Sautar

- Las scolaras ed ils scolars san identifitgar musters da moviments, concepir ritmicain 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 ...	
3	1d	» san interpretar ritmicain differentas spezias da tacts e differents stils da musica.
	1e	» san identifitgar la structura da la musica ed elavurar latiers in atgna successiun da moviments.

MS.3.C.1	<i>Sautar</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	2e	» san identifitgar e sautar musters da moviments da differents stils da sautar (p.ex. streetdance, rock'n'roll, sauts da standard).
	2f	» san memorisar e preschentar choreografias da saut.
	2g	» san applitgar il corp sco med d'expressiun, represchentaziun e comunicaziun (p.ex. saut d'improviziun).

MS.3.C.1	<i>Ir enturn cun respect</i> Las scolaras ed ils scolars ...	
3	3d	» san ir enturn cun respect in cun l'auter en process creativ.

Sa mover en l'aua

A. Nudar

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

MS.1.A.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	f	» san applitgar ils moviments centrals tar il moviment simultan a rauna.
	g	» san numnar características impurtantas d'ina tecnica da moviment alternant e da moviment simultan ed applitgar sin in trajet da 50 m.
	h	» san nudar 100 m cun ina tecnica tschernida libramain.
	i	» san nudar in trajet lung cun ina tecnica libra (p.ex. nudar l'atgna vegliadetgna en minutas).
	j	» san numnar ed applitgar características 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).

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.1.B.1	Las scolaras ed ils scolars ...	
3	f	» san sfunsar in curt trajet cun poucas tratgas.
	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.

C. Segirezza en l'aua

- Las scolaras ed**