

piano delle materie SR

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo		
IBG/IBC	1-2	esame	TFE 3 discipline			1	palestra/terrano	
		allenamento alla corsa corsa d'orientamento	introduzione al tema della corsa scuola di corsa/ABC della corsa	CO pz armi CO frisbee		2	terrano	
		condizione fisica	introduzione al tema della forza forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	introduzione al locale fitness		1	palestra/terrano (loc fit)	
	3-5	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 1)	1. priorità: badminton mini tennis/street racket pallavolo	2. priorità: speedminton indiacca pallapugno	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I)		1	palestra/terrano (loc fit)	
		tecnica di superamento degli ostacoli	introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno			1	palestra/terrano	
IBF	6-8	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 2)	1. priorità: unihockey smolball intercross/lacrosse	2. priorità: frisbee ultimate gioco con l'urlatore	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I)		1	palestra/terrano (loc fit)	
		tecnica di superamento degli ostacoli	introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno			1	palestra/terrano	
	9-11	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 3)	1. priorità: basket futsal/calcio palo prigioniera	2. priorità: palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa	giochi di combattimento e lotta	ginnastica a terra/agli attrezzi		1	palestra	
		esame	TFE 5 discipline			1	palestra/terrano	
	12	condizione fisica competenza coordinativa tecnica d'arrampicata gioco	percorso di condizione fisica e coordinazione	arrampicata alla pertica o alla fune	gioco a scelta (temi settimane 3-11)		1	palestra
		gioco	torneo di gioco (temi settimane 3-11)			1	palestra/terrano	

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata				N°	luogo	
IDR	13-15	condizione fisica gioco	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 4)	1. Priorität: badminton mini tennis/street racket pallavolo unihockey smolball intercross/lacrosse basket futsal/calcio palo prigioniera	2. Priorität: speedminton indiacca pallapugno frisbee ultimate gioco con l'urlatore palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball	2	palestra/terrano	
		condizione fisica	giochi di combattimento e lotta	corsa: allenamento a intervalli (brevi unità)		1	terreno	
		condizione fisica competenza coordinativa	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 5)	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma III)		1	palestra/terrano	
		allenamento alla corsa rigenerazione	introduzione al nordic walking		rigenerazione		1	palestra/terrano
		corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento				1	terreno
	16-18	condizione fisica gioco	forme di circuito forza/forme di rafforzamento con/senza impiego di strumenti semplici (programma 6)	gioco a scelta (temi settimane 3-15)		1	palestra/terrano	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma IV)		1	palestra/terrano	
		rigenerazione	rigenerazione attiva		rigenerazione		1	palestra/terrano
		corsa d'orientamento	corsa d'orientamento					terreno
		gioco	torneo di gioco (temi settimane 3-15)					palestra/terrano
esame		TFE 3 discipline					palestra/terrano	

piano delle materie SR

settimana		settore		temi lezione di sport di breve durata		N°	luogo
IBG/IBC	1	teoria	teoria d'introduzione dello sport			1	sala teoria
		condizione fisica	corsa: allenamento di base			1	terreno
	2-5	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma A)			2	palestra/terreno
			forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma B)			2	palestra/terreno
			corsa: allenamento di base			4	terreno
IBF	6-8	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma C)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento di base			2	terreno
		test di prestazione	corsa: test a intervalli (4x2)			1	terreno
	9-12	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma D)			4	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)			2	terreno
			corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)			2	terreno
IDR	13-15	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma E)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità corte)			1	terreno
			corsa: allenamento a piramide (unità corte)			2	terreno
	16-18	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma F)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità corte-molto corte)			2	terreno
		test di prestazione	corsa: test a intervalli (4x2)			1	terreno

piano delle materie SSU

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo	
1	esame	TFE 3 discipline			1	palestra/terreno	
	condizione fisica tecnica d'arrampicata gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	arrampicata alla pertica/o alla fune	gioco a scelta (vedi sotto)	1	palestra (loc fit)	
2-4	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica	percorso	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		1	palestra (loc fit)	
	tecnica di superamento degli ostacoli gioco		gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiana/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball		1	palestra	
	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica gioco	percorso	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	gioco a scelta (vedi sopra))	1	palestra (loc fit)	
	competenza coordinativa esame	ginnastica a terra/agli attrezzi		pista a ostacoli in palestra		1	palestra
	competenza coordinativa esame	esercizi acrobatici con partner		test di condizione e coordinazione		1	palestra
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		gioco a scelta (vedi sopra)		1	palestra/terreno (loc fit)

piano delle materie SSU

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
1	teoria	teoria d'introduzione dello sport	1	sala teoria
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	1	terreno
2-4	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma G)	3	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno

piano delle materie SU

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
1-3	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terrano
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 1)		1	sala teoria
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di strumenti semplici (programma 9)	tchoukball	2	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	introduzione al tema della resistenza scuola di corsa/ABC della corsa	CO pz armi/CO frisbee	1	terreno
		introduzione al tema della forza forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	introduzione al locale fitness	1	palestra/terrano loc fit
4-6	esame MSM	pista a ostacoli sul terreno		1	terreno
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 2)		1	sala teoria
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 1/2/3)	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacross frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FooBaSKILL	3	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	forme di circuito forza con/senza impiego di strumenti semplici (programma 1/2/3/6)		1	terreno
7-9	esami MSM	TFE 5 discipline/arrampicata		1	palestra/terrano
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 3)		1	sala teoria
	basi pratiche MSM	gioco di combattimento e lotta	light-contact	0.5	palestra/terrano
	condizione fisica			0.5	
	condizione fisica	light-contact		2	palestra/terrano
	basi pratiche MSM esame MSM	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi (programma I/II)	pista a ostacoli in palestra	1	palestra

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
10-12	basi pratiche MSM esame MSM	ginnastica a terra/agli attrezzi	test di condizione e coordinazione	1	palestra
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 4)		1	sala teoria
	basi teoriche MSM basi pratiche MSM	teoria corsa d'orientamento	corsa d'orientamento	1	sala teoria terreno
	condizione fisica gioco	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 4/5)	kin-ball	2	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	giochi/torneo di gioco		1	palestra/terrano
13-15	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terrano
	corsa d'orientamento	corsa d'orientamento		2	terreno
	basi pratiche MSM	nordic walking/rigenerazione (attiva)		1	palestra/terrano
	basi pratiche MSM	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma III/IV)		1	terreno
	basi teoriche MSM esame MSM	ripetizione teoria dello sport	esame teorico MSM scritto	1	sala teoria

piano delle materie SU

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
1	teoria	teoria d'introduzione dello sport	1	sala teoria
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	1	terreno
2-4	basi pratiche MSM	corsa: allenamento di base	2	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma A)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	3	terreno
5-7	basi pratiche MSM	corsa: allenamento a intervalli	1	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma B)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terrano
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno
8-10	basi pratiche MSM	corsa: allenamento a piramide	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli/a piramide	1	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma C)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terrano
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	1	terreno
11-13	basi pratiche MSM	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma D)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma J)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte)	1	terreno
14-15	basi pratiche MSM	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma E)	1	palestra/terrano
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma F)	1	palestra/terrano
		corsa: test a intervalli (4x2)	1	terreno
	condizione fisica	corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno

piano delle materie Cfo capocuc

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo
1-5	esame	TFE 3 discipline			1	palestra/terreno
	condizione fisica tecnica d'arrampicata gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	arrampicata alla pertica o alla fune	gioco a scelta (vedi sotto)	1	palestra (loc fit)
	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica	percorso		forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)	1	palestra (loc fit)
	tecnica di superamento degli ostacoli gioco			gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball	1	palestra
	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica gioco	percorso	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	gioco a scelta (vedi sopra)	1	palestra (loc fit)
	competenza coordinativa gioco	ginnastica a terra/agli attrezzi	gioco a scelta (vedi sopra)		1	palestra
	competenza coordinativa gioco	esercizi acrobatici con partner			1	palestra
	condizione fisica	giochi di combattimento e lotta	light-contact		1	palestra/terreno
	condizione fisica	light-contact			2	palestra/terreno
6	basi teoriche	teoria sport e alimentazione			1	sala teoria
	gioco	torneo di gioco (temi settimane 1-5)			1	palestra/terreno

piano delle materie Cfo capocuc

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
1	teoria	teoria d'introduzione dello sport	1	sala teoria
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	1	terreno
2-3	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma G)	2	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	2	terreno
4-5	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	1	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	1	terreno
6	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	1	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno

piano delle materie Cfo suff sup

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
1-6	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terreno
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiana/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball tchoukball kin-ball FooBaSKILL	1	palestra/terreno (loc fit)
	competenza coordinativa gioco	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I/II/III/IV)		1	palestra/terreno
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8/9)		1	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica	giochi di combattimento e lotta		1	palestra/terreno
	condizione fisica	light-contact		2	palestra/terreno
7	corsa d'orientamento	corsa d'orientamento		1	terreno
	gioco	torneo di gioco (temi settimane 1-6)		1	palestra/terreno

piano delle materie Cfo suff sup

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
1	teoria	teoria d'introduzione dello sport	1	sala teoria
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	1	terreno
2-3	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	2	terreno
4-5	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	1	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	1	terreno
6-7	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma J)	2	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte)	1	terreno

piano delle materie militari in ferma continuata

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo
19-22	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FooBaSKILL	4	palestra/terreno (loc fit)
	tecnica di superamento degli ostacoli gioco	percorso		tchoukball	2	palestra
	condizione fisica tecnica di superamento degli ostacoli gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	percorso	gioco a scelta (vedi sopra)	1	palestra (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I/II/III/IV)	1	palestra/terreno (loc fit)
23-26	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 9)		gioco a scelta (vedi sopra)	4	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici		ginnastica a terra/agli attrezzi	1	palestra (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa			esercizi acrobatici con partner	1	palestra (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 9)		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I/II/III/IV)	1	palestra/terreno (loc fit)
	gioco	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-22)				palestra/terreno

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
27-30	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FooBaSKILL	4	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica	light-contact		2	palestra/terreno
		forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	light-contact	1	palestra/terreno (loc fit)
	esame	TFE 5 discipline		1	palestra/terreno
31-34	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	kin-ball	2	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici	1	palestra/terreno
	condizione fisica gioco		gioco a scelta (vedi sopra)	2	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica gioco	giochi di combattimento e lotta		1	palestra/terreno
	corsa d'orientamento	corsa d'orientamento		1	terreno

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
35-38	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FooBaSKILL	4	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici	1	palestra/terreno (loc fit)
	corsa d'orientamento	corsa d'orientamento		2	terreno
	gioco	torneo di gioco (Temi settimane 1-34)		1	palestra/terreno
39-42	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	gioco a scelta (vedi sopra)	4	palestra/terreno (loc fit)
	condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici	1	palestra/terreno (loc fit)
	gioco	torneo di gioco (Temi settimane 1-34)		2	palestra/terreno
	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terreno

piano delle materie militari in ferma continuata

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
19-22	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma G)	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	4	terreno
23-26	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	2	terreno
27-30	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	2	terreno
31-34	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte)	2	terreno
35-38	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte)	2	terreno
39-42	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	4	palestra/terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte-molto corte)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte-molto corte)	1	terreno
	test di prestazione	corsa: test a intervalli (4x2)	1	terreno

piano delle materie SIF

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
1-3	esame	TFE 5 discipline		1	palestra/terreno
	condizione fisica gioco competenza coordinativa	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo/partner/strumenti semplici	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacrosse frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball tchoukball kin-ball FooBaSKILL	2	palestra/terreno (loc fit)
			lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici		
	corsa d'orientamento condizione fisica rigenerazione	corsa d'orientamento		2	terreno
		corsa campestre/corsa militare			
nordic walking/rigenerazione (attiva)					
gioco	torneo di gioco (temi settimane 1-3)		1	palestra/terreno	

piano delle materie SIF

settimana	settore	temi lezione di sport di breve durata	N°	luogo
1	teoria	teoria d'introduzione dello sport	1	sala teoria
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	1	terreno
2-3	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	2	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno