

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