

piano delle materie Cfo suff sup

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
1-6	esame	TFE 5 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