

## 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<br>gioco       | forme di circuito forza con/senza<br>impiego di attrezzi/strumenti semplici<br>(programma 8)                           | gioco a scelta:<br>badminton/speedminton<br>mini tennis/street racket<br>pallavolo/indiana/pallapugno<br>unihockey/smolball/intercross/lacrosse<br>frisbee ultimate/gioco con l'urlatore<br>basket/futsal/calcio<br>palla prigioniera/palla blitz/touch rugby<br>palla bruciata/kick ball<br>tchoukball<br>kin-ball<br>FooBaSKILL | 1  | palestra/terreno<br>(loc fit) |
|           | competenza coordinativa<br>gioco | lavoro di coordinazione alle postazioni<br>con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici<br>(programma I/II/III/IV) |   | 1  | palestra/terreno              |
|           | condizione fisica<br>gioco       | forme di circuito forza con/senza<br>impiego di attrezzi/strumenti semplici<br>(programma 8/9)                         |   | 1  | palestra/terreno<br>(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<br>(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          |