

# 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