

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