

piano delle materie SR

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo		
IBG/IBC	1-2	esame	TFE 5 discipline			1	palestra/terrano	
		allenamento alla corsa corsa d'orientamento	introduzione al tema della corsa scuola di corsa/ABC della corsa	CO pz armi CO frisbee		2	terrano	
		condizione fisica	introduzione al tema della forza forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	introduzione al locale fitness		1	palestra/terrano (loc fit)	
	3-5	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 1)	1. priorità: badminton mini tennis/street racket pallavolo	2. priorità: speedminton indiacca pallapugno	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I)		1	palestra/terrano (loc fit)	
		tecnica di superamento degli ostacoli	introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno			1	palestra/terrano	
IBF	6-8	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 2)	1. priorità: unihockey smolball intercross/lacrosse	2. priorità: frisbee ultimate gioco con l'urlatore	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma I)		1	palestra/terrano (loc fit)	
		tecnica di superamento degli ostacoli	introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno			1	palestra/terrano	
	9-11	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 3)	1. priorità: basket futsal/calcio palo prigioniera	2. priorità: palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball	4	palestra/terrano (loc fit)	
		condizione fisica competenza coordinativa	giochi di combattimento e lotta	ginnastica a terra/agli attrezzi		1	palestra	
		esame	TFE 5 discipline			1	palestra/terrano	
	12	condizione fisica competenza coordinativa tecnica d'arrampicata gioco	percorso di condizione fisica e coordinazione	arrampicata alla pertica o alla fune	gioco a scelta (temi settimane 3-11)		1	palestra
		gioco	torneo di gioco (temi settimane 3-11)			1	palestra/terrano	

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata				N°	luogo	
IDR	13-15	condizione fisica gioco	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 4)	1. Priorität: badminton mini tennis/street racket pallavolo unihockey smolball intercross/lacrosse basket futsal/calcio palo prigioniera	2. Priorität: speedminton indiacca pallapugno frisbee ultimate gioco con l'urlatore palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball	2	palestra/terrano	
		condizione fisica	giochi di combattimento e lotta	corsa: allenamento a intervalli (brevi unità)		1	terreno	
		condizione fisica competenza coordinativa	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 5)	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma III)		1	palestra/terrano	
		allenamento alla corsa rigenerazione	introduzione al nordic walking		rigenerazione		1	palestra/terrano
		corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento				1	terreno
	16-18	condizione fisica gioco	forme di circuito forza/forme di rafforzamento con/senza impiego di strumenti semplici (programma 6)	gioco a scelta (temi settimane 3-15)		1	palestra/terrano	
		condizione fisica competenza coordinativa		lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma IV)		1	palestra/terrano	
		rigenerazione	rigenerazione attiva		rigenerazione		1	palestra/terrano
		corsa d'orientamento	corsa d'orientamento				1	terreno
		gioco	torneo di gioco (temi settimane 3-15)				2	palestra/terrano

piano delle materie SR

settimana		settore		temi lezione di sport di breve durata		N°	luogo
IBG/IBC	1	teoria	teoria d'introduzione dello sport			1	sala teoria
		condizione fisica	corsa: allenamento di base			1	terreno
	2-5	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma A)			2	palestra/terreno
			forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma B)			2	palestra/terreno
			corsa: allenamento di base			4	terreno
IBF	6-8	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma C)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento di base			2	terreno
		test di prestazione	corsa: test a intervalli (4x2)			1	terreno
	9-12	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma D)			4	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)			2	terreno
			corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)			2	terreno
IDR	13-15	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma E)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità corte)			1	terreno
			corsa: allenamento a piramide (unità corte)			2	terreno
	16-18	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma F)			3	palestra/terreno
			corsa: allenamento a intervalli (unità corte-molto corte)			2	terreno
		test di prestazione	corsa: test a intervalli (4x2)			1	terreno