

piano delle materie SSU

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata			N°	luogo	
1	esame	TFE 3 discipline			1	palestra/terreno	
	condizione fisica tecnica d'arrampicata gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	arrampicata alla pertica/o alla fune	gioco a scelta (vedi sotto)	1	palestra (loc fit)	
2-4	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica	percorso	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		1	palestra (loc fit)	
	tecnica di superamento degli ostacoli gioco		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		1	palestra	
	tecnica di superamento degli ostacoli condizione fisica gioco	percorso	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 7)	gioco a scelta (vedi sopra))	1	palestra (loc fit)	
	competenza coordinativa esame	ginnastica a terra/agli attrezzi		pista a ostacoli in palestra		1	palestra
	competenza coordinativa esame	esercizi acrobatici con partner		test di condizione e coordinazione		1	palestra
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 8)		gioco a scelta (vedi sopra)		1	palestra/terreno (loc fit)

piano delle materie SSU

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
2-4	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma G)	3	palestra/terreno
		corsa: allenamento di base	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno