

# piano delle materie SU

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
1-3	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terrano
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 1)		1	sala teoria
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di strumenti semplici (programma 9)	tchoukball	2	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	introduzione al tema della resistenza scuola di corsa/ABC della corsa	CO pz armi/CO frisbee	1	terreno
		introduzione al tema della forza forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo	introduzione al locale fitness	1	palestra/terrano loc fit
4-6	esame MSM	pista a ostacoli sul terreno		1	terreno
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 2)		1	sala teoria
	condizione fisica gioco	forme di circuito forza con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (programma 1/2/3)	gioco a scelta: badminton/speedminton mini tennis/street racket pallavolo/indiacca/pallapugno unihockey/smolball/intercross/lacross frisbee ultimate/gioco con l'urlatore basket/futsal/calcio palla prigioniera/palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FooBaSKILL	3	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	forme di circuito forza con/senza impiego di strumenti semplici (programma 1/2/3/6)		1	terreno
7-9	esami MSM	TFE 5 discipline/arrampicata		1	palestra/terrano
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 3)		1	sala teoria
	basi pratiche MSM	gioco di combattimento e lotta	light-contact	0.5	palestra/terrano
	condizione fisica			0.5	
	condizione fisica	light-contact		2	palestra/terrano
	basi pratiche MSM esame MSM	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi (programma I/II)	pista a ostacoli in palestra	1	palestra

settimana	settore	temi lezione di sport di lunga durata		N°	luogo
10-12	basi pratiche MSM esame MSM	ginnastica a terra/agli attrezzi	test di condizione e coordinazione	1	palestra
	basi teoriche MSM	teoria dello sport (parte 4)		1	sala teoria
	basi teoriche MSM basi pratiche MSM	teoria corsa d'orientamento	corsa d'orientamento	1	sala teoria terreno
	condizione fisica gioco	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo/ con partner/strumenti semplici (programma 4/5)	kin-ball	2	palestra/terrano (loc fit)
	basi pratiche MSM	giochi/torneo di gioco		1	palestra/terrano
13-15	esame	TFE 3 discipline		1	palestra/terrano
	corsa d'orientamento	corsa d'orientamento		2	terreno
	basi pratiche MSM	nordic walking/rigenerazione (attiva)		1	palestra/terrano
	basi pratiche MSM	lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (programma III/IV)		1	terreno
	basi teoriche MSM esame MSM	ripetizione teoria dello sport	esame teorico MSM scritto	1	sala teoria

# piano delle materie SU

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	basi pratiche MSM	corsa: allenamento di base	2	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma A)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	corsa: allenamento di base	3	terreno
5-7	basi pratiche MSM	corsa: allenamento a intervalli	1	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma B)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terrano
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	2	terreno
8-10	basi pratiche MSM	corsa: allenamento a piramide	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli/a piramide	1	terreno
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma C)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma H)	2	palestra/terrano
		corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)	1	terreno
11-13	basi pratiche MSM	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma D)	1	palestra/terrano
	condizione fisica	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma J)	2	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	1	terreno
		corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno
		corsa: allenamento a piramide (unità corte)	1	terreno
14-15	basi pratiche MSM	forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma E)	1	palestra/terrano
		forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (programma F)	1	palestra/terrano
		corsa: test a intervalli (4x2)	1	terreno
	condizione fisica	corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	terreno