



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Armée suisse
Esercito svizzero

Reglement 51.041.01 dfi

Sport in der Armee Stoffprogramme

Anhang 6 zum Regl 51.041 dfi

Sport dans l'armée Programme des matières

Appendice 6 du règl 51.041 dfi

Sport nell'esercito Piani delle materie

Appendice 6 al regl 51.041 dfi



Gültig ab 01.01.2018

SAP 2529.3344



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee

Reglement 51.041.01 d

Sport in der Armee

Stoffprogramme

Anhang 6 zum Regl 51.041 dfi

Gültig ab 01.01.2018

Verteiler

Persönliche Exemplare

- Höhere Stabsoffiziere
- Generalstabsoffiziere
- Berufsmilitär
- Kommandanten Truppenkörper
- Sport Of Gs Vb
- Militärsportleiter
- Militärsportleiter-Instruktoren
- Militärsportleiter-Experten
- Offiziersschüler in der Offiziersschule
- Verwaltungsexemplare

Inkraftsetzung

Reglement 51.041.01 dfi

Sport in der Armee Stoffprogramme

vom 01.01.2018¹

erlassen, gestützt auf den Anhang 2 zur Geschäftsordnung der Gruppe Verteidigung (GO V), vom 01.01.2018.

Dieses Reglement tritt auf den 01.01.2018 in Kraft.

Auf den Termin des Inkrafttretens werden aufgehoben:
Reglement 51.041.01 d «Sport in der Armee Stoffprogramme», gültig ab 01.01.2009, Stand am 01.01.2011.

Die Direktunterstellten heben alle diesem Reglement widersprechenden Anordnungen auf.

Chef der Armee

¹Unterzeichnungsdatum

Einleitung

Laut dem Reglement 51.041 Ziffer 35 sind für die Sportausbildung der Armee je zwei Lektionen à 90 sowie 30 Minuten pro Woche einzuplanen. Das Stoffprogramm ist somit in lange und kurze Unterrichtseinheiten gegliedert.

Bei den langen Unterrichtseinheiten mit praktischen Themen dauert der Hauptteil 60 Minuten. Die grafische Aufteilung des Stoffprogrammes ergibt die Zeitabschnitte für die Inhalte (z B ein Trennstrich in der Mitte bedeutet, dass die beiden Teile jeweils 30 Minuten dauern). Die restlichen 30 Minuten werden durchs Einlaufen und den Ausklang in Anspruch genommen. Diese Teile sind in den Stoffprogrammen jedoch nicht aufgeführt.

Eine Theorielektion nimmt die gesamte Zeit in Anspruch (90 Minuten).

Bei den kurzen Unterrichtseinheiten gilt der praktische als auch theoretische Inhalt für die gesamte Zeit. Dennoch ist beim praktischen Teil ein angemessenes Aufwärmen und ein Ausklang zum Vermeiden von Verletzungen zu berücksichtigen.

Stoffprogramm RS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		AnzLek	Ort
1-2	Prüfung	FTA 3 Disziplinen		1	Ha/Gel
		Einführung ins Thema Laufen Laufschule/Lauf-ABC	Wpl-OL Frisbee-OL	2	Gel
	Konditionelle Substanz	Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	Einführung Fitnessraum	1	Gel (Ha) FitRm
		Konditionelle Substanz Spiel	1. Priorität: Badminton Mini Tennis Volleyball	4	Ha Gel (FitRm)
			2. Priorität: Speedminton Indiaca Faustball		
3-5	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 1)	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I)	1	Ha (Gel) (FitRm)
6-8	Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn in der Halle/im Gelände		1	Ha Gel
		Konditionelle Substanz Spiel	1. Priorität: Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse	4	Ha Gel (FitRm)
	2. Priorität: Frisbee Ultimate/ Spiel mit Heuler				
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 2)	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm II)	1	Ha (Gel) (FitRm)
		Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn im Gelände/in der Halle		1
Konditionelle Substanz Spiel			Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 3)	2. Priorität: Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	4
	9-11	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kampf- und Raufspiele	Boden- und Geräteturnen	1
12	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz Klettertechnik	Konditions- und Koordinationsparcours	Spiel nach Wahl (Themen Wo 3-11)	1
	Spiel		Spieltourier (Themen Wo 3-11)		1

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		AnzLek	Ort
13–15	Konditionelle Substanz Spiel	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 4)	1. Priorität: Badminton Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse Basketball Futsal/Fussball Frisbee Ultimate/ Spiel mit Heuler	2	Gel Ha
			2. Priorität: Speedminton Mini Tennis Volleyball Indiaca Fautball Völkerball Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 5)	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm III)	1	Gel (Ha)
	Lauftraining Regeneration	Einführung Nordic Walking	Regeneration	1	Gel (Ha)
	Orientierungslauf		Orientierungslauf	1	Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuit-/Kräftigungsformen mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm 6)	Spiel nach Wahl (Themen Wo 13–15)	1	Gel Ha
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm IV)	1	Gel (Ha)
	Regeneration	aktive Regeneration	Regeneration	1	Gel (Ha)
	Orientierungslauf		Orientierungslauf	1	Gel
Spiel		Spielturnier (Themen Wo 3–15)	1	Ha Gel	
Prüfung		FTA 3 Disziplinen	1	Ha/Gel	

VBA

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht/ kurz	Anz. Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm A)	2	Ha Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm B)	2	Ha Gel
6-8	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	4	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm C)	3	Ha Gel
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
9-12	Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4 x 2)	1	Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm D)	4	Ha Gel
13-15	Konditionelle Substanz	Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
16-18	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm E)	3	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
16-18	Leistungstest	Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm F)	3	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (kurze-sehr kurze Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Intervalltest (4 x 2)	1	Gel

Stoffprogramm UOS

4

Woche		Fachgebiet		Themen Sportunterricht/Inhalt		Anz Lek	Ort
1	Prüfung	FTA 3 Disziplinen				1	Ha /Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (siehe unten)		1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		1	Ha (Fit Rm)
Hindernistechnik Spiel	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indiaca-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indiaca-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		1	Ha	
2-4	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Spiel nach Wahl (siehe oben)		1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Boden- und Geräteturnen	Hindernisbahn in der Halle		1	Ha	
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Partnerakrobatik	Konditions- und Koordinationstest		1	Ha	
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Spiel nach Wahl (siehe oben)		1	Ha (Gel) (Fit Rm)	

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-4	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	3	Ha Gel
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel

Stoffprogramm OS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anz Lek	Ort
1-3	Prüfung	FTA 3 Disziplinen		1	Ha / Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 1)		1	Th S
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)	Tchoukball	2	Ha Gel (Fit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Einführung ins Thema Ausdauer Laufschule/ Lauf ABC Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	Wpl-OL/Frisbee-OL Einführung Fitnessraum	1 1	Gel Gel (Ha) Fit Rm
4-6	Prüfung MSL	Hindernisbahn im Gelände		1	Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 2)		1	Th S
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 12/3)	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indiaca-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsa/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FoBa SKILL	3	Ha (Gel) (Fit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 1/2/3/6)		1	Gel (Ha)
7-9	Prüfungen MSL	FTA 5 Disziplinen/Klettern		1	Ha / Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 3)		1	Th S
	Prakt. Grundlagen MSL Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Light-Contact	0.5 0.5	Ha Gel
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha Gel
Prakt. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten (Programm 1/I)	Hindernisbahn in der Halle		1	Ha

10-12	Prakt. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Boden- und Geräterturnen	Konditions- und Koordinationstest	1	Ha
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 4)		1	Th S
	Prakt. Grundlagen MSL	Theorie Orientierungslauf	Orientierungslauf	1	Th S Gel
13-15	Konditionelle Substanz Spiel	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/ einfachen Mitteln (Programm 4/5)	Kin-Ball	2	Gel (Ha) (Frit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Spiele/Spielturnier		1	Ha Gel
	Prüfung	FTA3 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		2	Gel
	Prakt. Grundlagen MSL	Nordic Walking/(aktive) Regeneration		1	Gel (Ha)
13-15	Prakt. Grundlagen MSL	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm III/IV)		1	Gel
	Theor. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Repetition Sporttheorie	schriftliche Theorieprüfung MSL	1	Th S

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-4	Prakt. Grundlagen MSL	Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm A)	1	Ha Gel
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	3	Gel
5-7	Prakt. Grundlagen MSL	Laufen: Intervalltraining	1	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm B)	1	Ha Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
8-10	Prakt. Grundlagen MSL	Laufen: Pyramidentraining	1	Gel
		Laufen: Intervall-/Pyramidentraining	1	Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm C)	1	Ha Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel

11–13	Prakt. GrundlagenMSL	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm D)	1	Ha Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	2	Gel (Ha)
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
14–15	Prakt. GrundlagenMSL	Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	1	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm E)	1	Gel Ha
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm F)	1	Gel Ha
		Laufen: Intervalltest (4 x 2)	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel

10 Stoffprogramm Kü C LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anz Lek	Ort
1	Prüfung	FTA 3 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange Spiel nach Wahl (siehe unten)	1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	1	Ha (Fit Rm)
Hindernistechnik Spiel	Spiel nach Wahl: Badminton/Speeedminton-Mim Tennis-Volleyball Indiaca-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		1	Ha	
2-5	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Boden- und Geräteturnen	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha
	Koordinative Kompetenz Spiel	Partnerakrobatik		1	Ha
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Light-Contact	1	Ha Gel
6	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha Gel
	Theor. Grundlagen	Theorie Sport und Ernährung		1	Th S
	Spiel	Spieltourier (Themen W02-5)		1	Ha Gel

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	2	Ha Gel
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
4-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
6	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	1	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel

Stoffprogramm höh Uof LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anz Lek	Ort	
1	Prüfung	FTA 3 Disziplinen			1	Ha/ Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indiaca-Faustball		1	Ha Gel (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)	Unihockey-Smolball-Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FootBASKILL		1	Ha Gel
2-5	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)			4	Ha Gel (Fit Rm)
6	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Light-Contact		1	Ha Gel
	Konditionelle Substanz		Light-Contact		2	Ha Gel
	Orientierungslauf	Orientierungslauf			1	Gel
	Spiel	Spieltourier (Themen Wo 1-5)		1	Ha Gel	

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Gel Ha
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
4-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	2	Gel (Ha)
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
6	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	1	Gel (Ha)
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel

Stoffprogramm DD

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anz Lek	Ort
19–22	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indica-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	4	Ha Gel (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel	Parkour	Tchoukball	2	Ha
	Konditionelle Substanz Hindernistechnik Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Parkour	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)	1	Ha Gel (Fit Rm)
23–26	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)	Spiel nach Wahl (siehe oben)	4	Ha Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln ----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Boden- und Geräteturnen	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)	Partnerakrobatik	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)	mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)	1	Ha Gel (Fit Rm)
		Spieltourier (Themen Wo 1–22)		1	Ha Gel

27–30	Konditionelle Substanz Spiel	----- Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln ----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl (siehe oben)	4	Ha Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha Gel
31–34	Konditionelle Substanz	----- Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln ----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Light-Contact	1	Ha Gel (Fit Rm)
	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha / Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	Kin-Ball	2	Ha Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1	Ha Gel (Fit Rm)
35–38	Konditionelle Substanz Spiel	Kampf- und Raufspiele	Spiel nach Wahl (siehe oben)	2	Ha Gel (Fit Rm)
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		1	Ha Gel
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		2	Gel
35–38	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl (siehe oben)	4	Ha Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1	Ha Gel (Fit Rm)
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		2	Gel
	Spiel	Spieltourier (Themen Wo 1–34)		1	Ha Gel

	Konditionelle Substanz Spiel	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln ----- Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl (siehe oben)	Ha Gel (Fit Rm)
39-42	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1
	Spiel	Spielturnier (Themen Wo 1-34)		2
	Prüfung	FTA 3 Disziplinen		1

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht Kurz	Anz Lek	Ort
19–22	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	4	Ha Gel
		Laufen: Grundlagentraining	4	Gel
23–26	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	4	Gel Ha
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
27–30	Konditionelle Substanz	Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
31–34	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	2	Gel
35–38	Konditionelle Substanz	Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
39–42	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze–sehr kurze Einheiten)	2	Gel
	Leistungstest	Laufen: Pyramidentraining (kurze–sehr kurze Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel

18 Stoffprogramm ADF

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anz Lek	Ort	
1-3	Prüfung	FTA 5 Disziplinen			1	Ha/ Gel
	Konditionelle Substanz Spiele Koordinative Kompetenz	Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton-Mini Tennis-Volleyball Indica-Faustball Unihockey-Smolball-Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball-Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FooBaSKILL Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	2	Gel Ha (Fit Rm)	
	Orientierungslauf Konditionelle Substanz Regeneration	Orientierungslauf Gelände-/Waffenlauf		2	Gel	
	Spiel	Nordic Walking/aktive Regeneration Spieltourner (Themen Wo 1-3)		1	Ha Gel	

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	2	Gel Ha
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel

Sportunterricht lang	
Fachgebiet	Richtziele
Konditionelle Substanz	<ul style="list-style-type: none"> – Die konditionelle Substanz (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) durch verschiedene Übungs-, Trainings- und Spielformen verbessern; – In Stützgruppen oder mit Schwierigkeitsgraden arbeiten, damit alle AdA entsprechend ihrem Niveau trainieren. Dabei die Intensität progressiv steigern und die Trainingsgrundsätze beachten; – Formen des Einlaufens und Ausklangens umsetzen.
Koordinative Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Erwerben, anwenden und gestalten von verschiedenen Bewegungstechniken sowie Schulung der koordinativen Kompetenzen (Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit).
Lauftraining	<ul style="list-style-type: none"> – Laufstil durch Analyse und entsprechendem Techniktraining verbessern sowie neue Laufformen kennenlernen.
Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> – Die Kartenhandhabung (Kartenlesetechnik) bei Tag und/oder Nacht in Spiel- und Laufformen erwerben, festigen und anwenden. – Die anaerobe und aerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität steigern.
Hindernis- und Klettertechnik	<ul style="list-style-type: none"> – Die Hindernis- und Klettertechnik durch situationsangepasste Übungs-, Trainings- und Spielformen an der Hindernisbahn in der Halle und im Gelände, an Stangen und am Tau sowie an verschiedenen Geräten erwerben, anwenden und gestalten.
Spiel	<ul style="list-style-type: none"> – Sowohl Klein- als auch Mannschaftsspiele mit den entsprechenden Regeln durch angepasste Aufbau- und Übungsformen (auch unter vereinfachten Bedingungen) sowie mittels Spielturnieren kennenlernen und erleben.
Regeneration	<ul style="list-style-type: none"> – Aktive und passive Formen der Regeneration umsetzen.
Prüfung	<ul style="list-style-type: none"> – Die Leistungsfähigkeit mittels Prüfungen unter Beweis stellen; – Die Militärsportauszeichnung (MSA) erlangen.
Sporttheorie	<ul style="list-style-type: none"> – Theoretische Grundlagen im Bereich Sport in Kombination mit dem praktischen Unterricht erwerben; – KJ C L G: theoretische Grundlagen im Bereich Sport und Ernährung mittels spezifischer Theorie erwerben.

Sportunterricht kurz	
Fachgebiet	Richtziele
Konditionelle Substanz	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Grundlagentraining: Intensitäten des Laufens einschätzen und die Basis fürs weitere Ausdauertraining durch Einheiten mit tieferer Intensität legen (z.B. Dauer-, Posten- oder Zahlenlauf); – Lange Einheiten beim Intervall- und Pyramidentraining: Intensität des Ausdauertrainings erhöhen und dadurch die Leistungsfähigkeit im aeroben Bereich steigern (Erreichen der anaerobe Schwelle hinauszögern); – Kurze—sehr kurze Einheiten beim Intervall- und Pyramidentraining: Intensität des Ausdauertrainings weiter erhöhen, um die VO2max zu verbessern. <p>Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Intensive Trainingsmethoden, welche aus Trainingsintervallen bestehen, um den Körper ganzheitlich zu kräftigen und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen (Verletzungsprophylaxe). – Ausdauerfähigkeit mittels Testform überprüfen und die Resultate vergleichen.
Leistungstest	
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> – Die methodisch-didaktischen und organisatorischen Abläufe des Sports in der Schule verstehen; – Regelung diverser Punkte im Bereich Sport (z.B. Dispensen, Sportmaterial oder Ausrüstung).

MSL Ausbildung

22

Sportunterricht kurz/lang	
Fachgebiet	Richtziele
Praktische Grundlagen MSL	<p>Die fachgerechte Umsetzung der Sportausbildung im praktischen Dienst sowie im ADF gewährleisten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – In der Lage sein Formens des Einlaufens und Auslaufs umzusetzen; – Wissen wie die konditionelle Substanz (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) unter Berücksichtigung der Trainingsgrundsätze zu verbessern ist; – Fähig sein die koordinativen Kompetenzen (Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeiten) zu schulen; – Laufstile erkennen, durch entsprechendes Techniktraining optimieren sowie neue Laufformen vermitteln; – Die Kartenhandhabung (Kartenlesetechnik) bei Tag und/oder Nacht in Spiel- und Laufformen ausbilden; – Bei der Vermittlung von Hindernis- und Klettertechniken Voraussetzungen schaffen, Vielfalt ermöglichen und Kreativität fördern; – Die Grundtechniken und die damit verbundenen Spielregeln von Klein- und Mannschaftsspielen sowie Stafetten kennen und aus dem Spiel heraus mit angepassten Aufbau- und Übungsformen (auch unter vereinfachten Bedingungen) und mittels Spielturnieren anwenden und variieren; – Möglichkeiten zur aktiven und passiven Regeneration aufzeigen.
Theoretische Grundlagen MSL	<ul style="list-style-type: none"> – Einsicht in die Inhalte und den Umfang der Sportausbildung in der Armee erhalten; – Die methodisch-didaktischen und organisatorischen Abläufe des Sports in den Schulen und im ADF kennen; – Aufbau sowie methodische und organisatorische Grundsätze einer Sportektion verstehen; – Die theoretischen Grundlagen in diversen Sportthemen erweitem und festigen; – Die J+S Kernlehrmittel/-modelle verstehen.
Prüfungen MSL	<ul style="list-style-type: none"> – Die Auszeichnung zum Militärsportleiter erlangen; – Prüfungen vorbereiten, durchführen sowie auswerten.
Fachgebiet	Zeitverhältnisse
Praktische Grundlagen MSL	21 h 45 Min – Sportunterricht lang: 6 x 60 Min + 1 x 45 Min (OL) + 3 x 30 Min + 15 x 30 Min (Einlaufen/Auslang od Thema Hauptteil) = 15 h 45 Min; – Sportunterricht kurz: 12 x 30 Min = 6 h.
Theoretische Grundlagen MSL	7 h 15 Min – Sportunterricht lang: 4 x 90 Min + 1 x 45 Min (OL) + 1 x 30 Min (Repetition Sporttheorie).
Prüfungen MSL	4 h 00 Min – Sportunterricht lang: 3 x 60 Min + 2 x 30 Min.
Total MSL Ausbildung	33 h 00 Min Die Zeitrangaben basieren auf der OS Planung. Für MSL Ausbildungen, welche nicht in der OS integriert sind, können die Zeitverhältnisse angepasst werden. Das Total der Ausbildungszeit muss jedoch stets im Minimum eingehalten werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Armée suisse

Règlement 51.041.01 f

Sport dans l'armée

Programme des matières

Appendice 6 du règl 51.041 dfi

Valable dès le 01.01.2018

Distribution

Exemplaires personnels

- Officiers généraux
- Officiers d'état-major général
- Militaires de carrière
- Commandants des corps de troupe
- Of sport GU
- Moniteurs de sport militaire
- Moniteurs de sport militaire-instructeurs
- Moniteurs de sport militaire-experts
- Aspirants officiers suivant l'école d'officiers

Entrée en vigueur

Règlement 51.041.01 dfi

Sport dans l'armée Programme des matières

du 01.01.2018¹

édicte en vertu de l'annexe 2 du règlement de gestion du Groupement Défense (RG D), valable dès le 01.01.2018.

Le présent règlement entre en vigueur le 01.01.2018.

Les documents suivants sont abrogés à la date de l'entrée en vigueur :
Règlement 51.041.01 f « Sport dans l'armée Programme des matières »,
valable dès le 01.01.2009 (état au 01.01.2011).

Les subordonnés directs abrogent toutes les dispositions contraires au présent règlement.

Le chef de l'Armée

¹Date de signature

Introduction

Selon le règlement 51.041, chiffre marginal 35, deux leçons de 90 minutes et deux leçons de 30 minutes doivent être planifiées chaque semaine pour l'instruction du sport. Le programme des matières est divisé en leçons longues et courtes.

Les leçons longues ont une partie principale sur des thèmes pratiques qui dure 60 minutes. La présentation graphique correspond au temps consacré à chaque contenu (une séparation intermédiaire signifie p. ex. que les deux parties durent 30 minutes chacune). Les 30 minutes restantes sont dédiées à l'échauffement et à la pause de récupération à la fin de l'entraînement. Ces deux parties ne figurent cependant pas dans le programme des matières. La leçon théorique prend toute la durée (90 minutes).

En ce qui concerne les leçons courtes, la durée se répartit entre les contenus pratiques et théoriques. Afin de minimiser les risques de blessure une partie pratique doit également être consacrée à l'échauffement et au retour au calme.

Programme des matières ER

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		TFA3 disciplines	Nombre de leçons	Lieu
1-2	Examen				1	En salle Terrain
	Entraînement à la course Coursa d'orientation	Introduction au thème de la course Ecole de la course /ABC de la course à pied	CO place d'armes CO frisbee		2	Terrain
	Condition physique	Introduction au thème de la force Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	Introduction à la salle de fitness		1	Terrain (En salle) Salle de fit
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 1)	1re priorité: badminton minitennis volley-ball	2e priorité: speedminton indica balle a upomg	4	En salle Terrain (Salle de fit)
3-5	Condition physique Capacité de coordination			Postes de travail de la coordination avec / sans engins (programme I)	1	En salle (Terrain) (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles			Introduction à la piste d'obstacles en salle / dans le terrain	1	En salle Terrain
6-8	Condition physique Jeu			1re priorité: unihockey smolball inter-crosse/lacrosse	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination			Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 2)	1	En salle (Terrain) (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles			Introduction à la piste d'obstacles dans le terrain / en salle	1	En salle Terrain
9-11	Condition physique Jeu			1re priorité: basket-ball futsal /football ballon chasseur	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination			Jeux de combat et de lutte	1	En salle
12	Examen			TFA 5 disciplines	1	En salle Terrain
	Condition physique Capacité de coordination Technique de grimpe Jeu	Parcours de condition physique et de coordination	Grimper à la corde / à la perche		1	En salle
	Jeu			Tournoi de jeux (thèmes sem. 3-11)	1	En salle Terrain

13-15	Condition physique Jeu	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples (programme 4)	1re priorité: badminton unihockey smolball inter-crosse/lacrosse basket-ball futsal/football frisbee ultimaté / jeu avec un aéro hurleur	2e priorité: speedminton minitennis volley-ball indica balle au poing ballon chasseur balle éclair / touch rugby balle brûlée / kick ball	2	Terrain En salle	
			Course: entraînement par intervalles (unités courtes)			1	Terrain
	Condition physique Capacité de coordination	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples (programme 5)	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples (programme III)			1	Terrain (En salle)
			Régénération			1	Terrain (En salle)
	Entraînement à la course Régénération	Introduction au nordic walking	Course d'orientation			1	Terrain
			Condition physique Jeu	Types de circuit / forme de renforcement avec / sans engins / moyens simples (programme 6)	Jeu au choix (thèmes sem. 13-15)		
	Condition physique Capacité de coordination	Régénération active			Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples (programme IV)		
			Régénération	Course d'orientation	Régénération		
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 3-15)			Course d'orientation		
			Examen	TFA3 disciplines	TFA3 disciplines		

IF0

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course: entraînement d'endurance de base	1	Terrain
		Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme A)	2	En salle Terrain
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme B)	2	En salle Terrain
Course: entraînement d'endurance de base		4	Terrain	
6-8	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme C)	3	En salle Terrain
		Course: entraînement d'endurance de base	2	Terrain
9-12	Test de performance	Course: test d'intervalles (4 x 2)	1	Terrain
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme D)	4	En salle Terrain
		Course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain
	Course: entraînement pyramidal (unités longues)	2	Terrain	
13-15	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme E)	3	Terrain En salle
		Course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	Terrain
	Course: entraînement pyramidal (unités courtes)	2	Terrain	
	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme F)	3	Terrain En salle	
16-18	Condition physique	Course: entraînement par intervalles (unités courtes—très courtes)	2	Terrain
		Course: test d'intervalles (4 x 2)	1	Terrain

Programme des matières ESO

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
1	Examen	TFA3 disciplines		1	En salle Terrain
	Condition physique Technique de grimpe Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 7)	Grimper à la corde / à la perche Jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	En salle (Salle de fit)
2-4	Technique pour piste d'obstacles Condition physique	Parcours	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 8)	1	En salle (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles Jeu		Jeu au choix: badminton / speedminton – mini tennis – volley ball india ca – balle au poing unihockey – smolball – inter-crosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby balle éclair / kick ball	1	En salle
	Technique pour piste d'obstacles Condition physique Jeu	Parcours	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 7)	1	En salle (Salle de fit)
	Capacité de coordination Examen	Gymnastique au sol et aux engins	Piste d'obstacles en salle	1	En salle
Capacité de coordination Examen	Acrobaties avec des partenaires	Test de condition physique et de coordination	1	En salle	
Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 8)	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	En salle (Terrain) (Salle de fit)	

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction de sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
2-4	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme G)	3	En salle Terrain
		Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain

Programme des matières EO

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
1-3	Examen	TFA 3 disciplines		1	En salle Terrain
	Bases théoriques MSM	Théorie sur le sport (partie 1)		1	Salle de théorie
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 9)	Tchoukball	2	En salle Terrain (Salle de fit)
	Bases pratiques MSM	Introduction au thème de l'endurance Ecole de la course / ABC de la course Introduction au thème de la force Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	CO place d'armes CO frisbee Introduction salle de fitness	1	Terrain Terrain (En salle) Salle de fit
4-6	Examen MSL	Piste d'obstacles dans le terrain		1	Terrain
	Bases théoriques MSM	Théorie sur le sport (partie 2)		1	Salle de théorie
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 1/2/3)	Jeu au choix: badminton / speedminton – mini tennis – volleyball india – balle au poing unihockey – smolball – inter-crosse / acrosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby balle brûlée / kick ball FooBaSKILL	3	En salle (Terrain) (Salle de fit)
	Bases pratiques MSM	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 1 / 2 / 3 / 6)		1	Terrain (En salle)

	Examens MSL	TFA 5 disciplines / grimper	1	En salle Terrain
	Bases théoriques MSM	Théorie sur le sport (partie 3)	1	Salle de théorie
7-9	Bases pratiques MSM Condition physique	Jeux de combat et de lutte	0.5	En salle Terrain
	Condition physique	Light-Contact	2	En salle Terrain
	Bases pratiques MSM Examen MSL	Postes de travail de la coordination avec / sans engins (programme I/II)	1	En salle
	Bases pratiques MSM Examen MSL	Gymnastique au sol et aux engins	1	En salle
	Bases théoriques MSM	Théorie sur le sport (partie 4)	1	Salle de théorie
10-12	Bases pratiques MSM Bases théoriques MSM	Théorie sur la course d'orientation	1	Salle de théorie Terrain
	Condition physique Jeu	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples (programme 4 / 5)	2	Terrain (En salle) (Salle de fit)
	Bases pratiques MSM	Jeux / tournoi	1	En salle Terrain
	Examen	TFA 3 disciplines	1	En salle Terrain
	Course d'orientation	Course d'orientation	2	Terrain
13-15	Bases pratiques MSM	Nordic walking / Régénération (active)	1	Terrain (En salle)
	Bases pratiques MSM	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples (programme III/IV)	1	Terrain
	Bases théoriques MSM Examen MSL	Répétition de la théorie du sport	1	Salle de théorie
		Examen théorique MSM à écrit		

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
2-4	Bases pratiques MSM	Course : entraînement d'endurance de base	2	Terrain
		Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme A)	1	En salle Terrain
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	3	Terrain
5-7	Bases pratiques MSM	Course : entraînement par intervalles	1	Terrain
		Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme B)	1	En salle Terrain
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	Terrain En salle
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain
8-10	Bases pratiques MSM	Course : entraînement pyramidal	1	Terrain
		Course : entraînement par intervalles / pyramidal	1	Terrain
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme C)	1	En salle Terrain
		Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	Terrain En salle
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	1	Terrain

11–13	Bases pratiques MSM	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme D)	1	En salle Terrain
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	2	Terrain (En salle)
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	1	Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités courtes)	1	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités courtes)	1	Terrain
14–15	Bases pratiques MSM	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme E)	1	Terrain En salle
	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme F)	1	Terrain En salle
		Course : test d'intervalles (4x2)	1	Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités courtes)	1	Terrain

Programme des matières SF chef cuis

10

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
1	Examen	TFA 3 disciplines		1	En salle
	Condition physique Technique de grimpe Jeu	Types de circuit avec / sans engins / (programme 7)	Grimper à la corde / à la perche Jeu au choix (cf. ci-dessous)	1	En salle (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles Condition physique	Parcours	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 8) Jeu au choix: badminton / speedminton – mini tennis – volleyball india ca – balle au pöng unihokey – smolball – inter-crosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby balle brûlée / kick ball	1	En salle (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles Jeu		1	En salle	
2-5	Technique pour piste d'obstacles Condition physique Jeu	Parcours	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 7) Jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	En salle (Salle de fit)
	Capacité de coordination Jeu	Gymnastique au sol et aux engins	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	En salle
	Capacité de coordination Jeu	Acrobaties avec des partenaires		1	En salle
	Condition physique	Jeux de combat et de lutte	Light-Contact	1	En salle Terrain
6	Condition physique	Light-Contact		2	En salle Terrain
	Bases théoriques	Théorie sport et nutrition		1	Salle de théorie
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 2-5)		1	En salle Terrain

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
2-3	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme G)	2	En salle Terrain
		Course : entraînement d'endurance de base	2	Terrain
4-5	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	Terrain En salle
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	1	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	1	Terrain
6	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	1	Terrain En salle
		Course : entraînement par intervalles (unités courtes)	1	Terrain

Programme des matières SF sof sup

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
	Examen	TFA 3 disciplines		1	En salle Terrain
1	Condition physique Jeu	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples (programme 8)	Jeu au choix: badminton / speedminton – mini tennis – volleyball indica – balle au poing	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Capacité de coordination Jeu	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples (programme I / II / III / IV)	unihockey – smolball – inter-crosse / lacrosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby	1	En salle Terrain
2-5	Condition physique Jeu	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples (programme 9)	balle brûlée / Kick Ball tchoukball kin-ball FootBaSKILL	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique	Jeux de combat et de lutte	Light-Contact	1	En salle Terrain
	Condition physique		Light-Contact	2	En salle Terrain
6	Course d'orientation		Course d'orientation	1	Terrain
	Jeu		Tournoi de jeux (thèmes sem. 1-5)	1	En salle Terrain

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
2-3	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	Terrain En salle
		Course : entraînement d'endurance de base	2	Terrain
4-5	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	2	Terrain (En salle)
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	1	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	1	Terrain
6	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	1	Terrain (En salle)
		Course : entraînement par intervalles (unités courtes)	1	Terrain

Programme des matières mil SL

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
19-22	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 8)	badminton / speedminton – mini tennis – volleyball indiaa – balle au poing unihockey – smolball – inter-crosse / lacrosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby balle brûlée / kick ball FootBaSKILL	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Technique pour piste d'obstacles Jeu	Parcours	Tchoukball	2	En salle
23-26	Condition physique Technique pour piste d'obstacles Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 7)	Parcours	1	En salle (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 8)	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simple (programme I / II / III / IV)	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 9)	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples	Gymnastique au sol et aux engins	1	En salle (Salle de fit)
23-26	Condition physique Capacité de coordination	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Acrobaties avec des partenaires	1	En salle (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples (programme 9)	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 1-22)		1	En salle Terrain

27-30	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples ----- Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique	Light-Contact		2	En salle Terrain
31-34	Condition physique	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples ----- Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Light-Contact	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Examen	TFA 5 disciplines		1	En salle Terrain
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples	Kin-ball	2	En salle Terrain (Salle de fit)
35-38	Condition physique Capacité de coordination	----- Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Jeu	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	2	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Jeu	Jeux de combat et de lutte		1	En salle Terrain
35-38	Orientierungslauf	Course d'orientation		2	Terrain
	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination	----- Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples	Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples	1	En salle Terrain (Salle de fit)
35-38	Course d'orientation	Course d'orientation		2	Terrain
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 1-34)		1	En salle Terrain

39-42	Condition physique Jeu	Types de circuit avec / sans engins / moyens simples	Jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	En salle Terrain (Salle de fit)
	Condition physique Capacité de coordination	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids / partenaire / moyens simples	Postes de travail de la coordination	1	En salle Terrain (Salle de fit)
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 1-34)		2	En salle Terrain
	Examen	TFA 3 disciplines		1	En salle Terrain

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
19–22	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme G)	4	En salle Terrain
		Course : entraînement d'endurance de base	4	Terrain
23–26	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	4	Terrain En salle
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	2	Terrain
27–30	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	En salle Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	2	Terrain
31–34	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	En salle Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités courtes)	2	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités courtes)	2	Terrain
35–38	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	En salle Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	2	Terrain
		Course : entraînement pyramidal (unités longues)	2	Terrain
39–42	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	En salle Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités courts–très courts)	2	Terrain
	Test de performance	Course : entraînement pyramidal (unités courts–très courts) Course : test d'intervalles (4 x 2)	1	Terrain
			1	Terrain

Programme des matières SIF

18

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue		Nombre de leçons	Lieu
1-3	Examen	TFA 5 disciplines		1	En salle Terrain
	Condition physique Jeu Capacité de coordination	Formes de circuit avec / sans engins / moyens simples	Jeu aux choix: badminton / speedminton – mini tennis – volleyball india ca – balle au pöng unihockey – smoi ball – inter-crosse / la crosse frisbee ultimate / jeu avec un aéro hurleur basket-ball – futsal / football ballon chasseur – balle éclair / touch rugby balle brûlée / kickball tchoukball kin-ball FoobASKILL Postes de travail de la coordination avec / sans engins / moyens simples	2	Terrain En salle (Salle de fit)
	Jeu	Formes de renforcement avec engins / à l'aide de son propre poids / avec un partenaire / avec des moyens simples			
	Course d'orientation Condition physique Régénération	Course d'orientation Course sur le terrain / course militaire Nordic walking / Régénération (active)		2	Terrain
	Jeu	Tournoi de jeux (thèmes sem. 1-3)		1	En salle Terrain

Semaine	Domaine spécialisé	Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	Nombre de leçons	Lieu
1	Théorie	Théorie d'introduction du sport	1	Salle de théorie
	Condition physique	Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
2-3	Condition physique	Formes de renforcement à l'aide de son propre poids	2	Terrain En salle
		Course : entraînement d'endurance de base	1	Terrain
		Course : entraînement par intervalles (unités longues)	1	Terrain

Thèmes de l'instruction du sport, leçon longue	
Domaine spécialisé	Objectif global
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> – améliorer sa condition physique (force, endurance, vitesse et souplesse) au moyen de différents types d'exercices, d'entraînements et de jeux; – travailler en groupe, en fonction de la force ou de la difficulté, afin de s'entraîner, à son niveau, en augmentant l'intensité progressivement et en respectant les principes d'entraînement; – utiliser différentes formes d'échauffement et de retour au calme.
Capacité de coordination	<ul style="list-style-type: none"> – acquérir, appliquer et intégrer différentes techniques de mouvement, et développer ses capacités de coordination (orientation, équilibre, rythme, réaction et différenciation).
Entraînement à la course	<ul style="list-style-type: none"> – améliorer son style de course en analysant sa technique et en adaptant son entraînement, se familiariser avec de nouvelles formes de course.
Course d'orientation	<ul style="list-style-type: none"> – acquérir, améliorer et appliquer la manipulation des cartes (technique de lecture) de jour comme de nuit sous forme de jeux et de courses; – augmenter la puissance et la capacité aérobie et anaérobie.
Piste d'obstacles et technique de grimpe	<ul style="list-style-type: none"> – acquérir, appliquer et intégrer différentes techniques de grimpe et pour piste d'obstacles à travers des entraînements, des exercices et des jeux adaptés à la situation, que ce soit sur la piste d'obstacles en salle ou sur le terrain, aux barres, aux cordes ou avec différents engins.
Jeu	<ul style="list-style-type: none"> – connaître et apprendre les règles de divers jeux d'équipe, de balle et d'adresse à travers différents types de structure formes d'exercice (parfois simplifiés) et tournois.
Régénération	<ul style="list-style-type: none"> – appliquer différentes formes actives et passives de régénération.
Examen	<ul style="list-style-type: none"> – valider ses acquis lors d'examens; – obtenir la distinction de sport militaire (DSM).
Théorie du sport	<ul style="list-style-type: none"> – acquérir les bases théoriques dans le domaine du sport en les combinant aux leçons pratiques; – SF chef cuis: acquérir les bases théoriques dans le domaine du sport et de la nutrition au moyen de théorie spécifique.

Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte	
Domaine spécialisé	Objectif global
Condition physique	<p>Course :</p> <ul style="list-style-type: none"> – entraînement d'endurance de base : évaluer l'intensité de la course et définir des unités moins intenses pour l'entraînement d'endurance (course de fond, rallye, « course aux numéros », etc.); – entraînement par intervalles et pyramidal avec des unités longues : augmenter l'entraînement d'endurance et donc la capacité d'aérobic (c'est-à-dire en retardant le moment où le seuil d'anaérobic est atteint) ; – entraînement par intervalles et pyramidal avec des unités courtes, voire très courtes : continuer à augmenter l'intensité de l'entraînement d'endurance, afin d'améliorer le VO2 max. <p>Formes de renforcement à l'aide de son propre poids :</p> <ul style="list-style-type: none"> – méthodes d'entraînement intensif, par intervalles, afin d'augmenter globalement la force et la résistance du corps (prévention des blessures). – vérifier la capacité d'endurance au moyen d'un test et comparer les résultats.
Test de performance	<ul style="list-style-type: none"> – comprendre la méthode, l'approche didactique et l'organisation du sport au sein de l'école ; – réglementation dans le domaine du sport (dispense, équipement, matériel de sport).
Théorie	

Instruction MSM

Thèmes de l'instruction du sport, leçon courte / longue	
Domaine spécialisé	Objectif global
	<p>Assurer une instruction du sport appropriée lors du service pratique et des SIF :</p> <ul style="list-style-type: none"> – être capable de recourir à différentes formes d'échauffement et de récupération ; – savoir comment améliorer la condition physique (force, endurance, vitesse et souplesse) en respectant les principes de l'entraînement ; – être capable d'enseigner les capacités de coordination (orientation, équilibre, rythme, réaction et différenciation) ; – identifier les différents styles de course, améliorer les résultats grâce à un entraînement spécialisé et faire découvrir de nouvelles formes de course ; – former à l'utilisation des cartes (technique de lecture) de jour et/ou de nuit sous forme de jeux et de courses ; – créer des conditions de base favorables à l'apprentissage de techniques de grimpe et pour piste d'obstacles en misant sur la diversité et la créativité ; – connaître les techniques de base et les règles des différents jeux d'équipe, de balle et d'adresse, ainsi que de relais, et savoir les utiliser sous forme d'exercices variés (y compris simplifiés) et de tournois ; – montrer différentes possibilités de régénération passive et active.
	<p>Bases pratiques MSM</p> <ul style="list-style-type: none"> – connaître la teneur et la portée de l'instruction du sport dans l'armée ; – connaître la méthode, l'approche didactique et l'organisation du sport dans l'école et au SIF ; – comprendre la structure, ainsi que les principes méthodologiques et d'organisation d'une leçon de sport ; – élargir et consolider les fondements théoriques de divers thèmes de l'instruction du sport ; – comprendre le manuel clé et les modèles J+S.
	<p>Bases théoriques MSM</p> <ul style="list-style-type: none"> – obtenir la distinction de moniteur de sport militaire ; – préparer des examens, les organiser et les évaluer.
	<p>Examens MSM</p>
Domaine spécialisé	Durée de l'instruction
	<p>21 h 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> – Instruction du sport, leçon longue : 6 x 60 min. + 1 x 45 min. (CO) + 3 x 30 min. + 15 x 30 min. (échauffement/ récupération ou thème de la partie principale) = 15 h 45 ; – Instruction sport court : 12 x 30 min. = 6 h.
	<p>Bases pratiques MSM</p> <p>7 h 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> – Instruction du sport, leçon longue : 4 x 90 min. + 1 x 45 min. (CO) + 1 x 30 min. (répétition de la théorie du sport).
	<p>Bases théoriques MSM</p> <p>4 h</p> <ul style="list-style-type: none"> – Instruction du sport, leçon longue : 3 x 60 min. + 2 x 30 min.
	<p>Examens MSM</p> <p>33 h</p> <p>Les heures de formation sont basées sur la planification de l'EO. Pour les formations de MSM, qui ne sont pas intégrées à l'EO, il est possible d'adapter les conditions, en maintenant toujours le temps d'instruction au minimum.</p>
	<p>Total instruction MSM</p>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Esercito svizzero

Regolamento 51.041.01 i

Sport nell'esercito Piani delle materie

Appendice 6 al regl 51.041 dfi

Valevole dal 01.01.2018

Distribuzione

Esemplari personali

- Alti ufficiali superiori
- Ufficiali di stato maggiore generale
- Militari di professione
- Comandanti dei corpi di truppa
- Uff sport GU
- Monitori di sport militare
- Monitori di sport militare – Istruttori
- Monitori di sport militare – Esperti
- Allievi ufficiali della scuola ufficiali

Entrata in vigore

Regolamento 51.041.01 dfi

Sport nell'esercito Piani delle materie

del 01.01.2018¹

emanato in virtù dell'allegato 2 del Regolamento interno dell'Aggruppamento Difesa (RI D) del 01.01.2018.

Il presente regolamento entra in vigore il 01.01.2018.

Alla data dell'entrata in vigore vengono abrogati: regolamento 51.041.01 i «Sport nell'esercito Piani delle materie», valevole dal 01.01.2009, stato al 01.01.2011.

I subordinati diretti dichiarano nulle tutte le disposizioni divergenti dal presente regolamento.

Capo dell'esercito

¹Data di sottoscrizione

Introduzione

Secondo il regolamento 51.041 numero 35 per l'istruzione sportiva nell'esercito occorre prevedere due lezioni di 30 e due di 90 minuti alla settimana. Il piano delle materie è perciò strutturato in unità didattiche di breve e lunga durata.

Nelle unità didattiche di lunga durata che trattano temi pratici, la parte principale dura 60 minuti. La divisione grafica del piano delle materie definisce il periodo di tempo per i contenuti (ad es. una linea di suddivisione significa che le due parti durano 30 minuti ciascuna). I restanti 30 minuti vengono utilizzati per il riscaldamento specifico e il defaticamento. Queste parti non sono esposte nei piani delle materie.

Una lezione teorica dura 90 minuti.

Nelle unità didattiche di breve durata i contenuti pratici come pure quelli teorici si protraggono per la loro intera durata. Tuttavia questa tipologia di lezione nella parte pratica è opportuno effettuare un riscaldamento e un defaticamento adeguati, al fine di evitare il prodursi di lesioni.

Piano delle materie SR

Settimana		Settore		Temil lezione di sport di lunga durata		N° lezioni		Luogo	
1-2	Esame	TFE 3 discipline				1		Palestra Terreno	
	Allenamento alla corsa Corsa d'orientamento	Introduzione al tema della corsa Scuola di corsa/ ABC della corsa		CO pzarini CO frisbee			2		Terreno
3-5	Condizione fisica	Introduzione al tema della forza Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo		Introduzione al locale fitness		1		Terreno (Palestra) Loc fit	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 1)		1. priorità: badminton mini tennis pallavolo 2. priorità: speedminton indiana pallapugno		4		Terreno (Palestra) Loc fit	
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impie- go di attrezzi/ strumenti semplici (Programma I)				1		Terreno (Palestra) Loc fit	
6-8	Tecnica di superamento degli ostacoli	Introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno				1		Palestra Terreno	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 2)		1. priorità: unihockey smoball intercross / lacrosse 2. priorità: frisbee ultimate/ Vortex		4		Terreno (Palestra) Loc fit	
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impie- go di attrezzi/ strumenti semplici (Programma II)				1		Terreno (Palestra) Loc fit	
9-11	Tecnica di superamento degli ostacoli	Introduzione alla pista a ostacoli in palestra o sul terreno				1		Ha Gel	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 3)		1. priorità: basket futsal/calcio palla prigioniera 2. priorità: palla blitz/touch rugby palla bruciata/kickball		4		Terreno (Palestra) Loc fit	
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Giochi di combattimento e lotta		Ginnastica a terra / agli attrezzi		1		Palestra	
12	Esame	TFE 5 discipline				1		Palestra Terreno	
	Condizione fisica Competenza coordinativa Tecnica d'arrampicata Gioco	Percorso di condizione fisica e coordinazione		Arrampicata alla pertica o alla fune (Termini settimane 3-11)		1		Palestra	
	Gioco	Torneo di gioco (Termini settimane 3-11)				1		Palestra Terreno	

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di lunga durata		N° lezioni	Luogo
13-15	Condizione fisica Gioco	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo / Con partner / con strumenti semplici (Programma 4)	1. priorità: badminton unihockey smolball intercross/lacrosse basket futsal/calcio frisbee ultimate/ Vortex	2	Terreno Palestra
	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 / con strumenti semplici (Programma 5)	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (Programma III)	1	Terreno (Palestra)
	Allenamento alla corsa Rigenerazione	Introduzione al Nordic Walking	Rigenerazione	1	Terreno (Palestra)
	Corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento		1	Terreno
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito / di rafforzamento con/senza impiego di strumenti semplici (Programma 6)	Giochi a scelta (Tempi settimane 13-15)	1	Terreno Palestra
	Condizione fisica Competenza coordinativa		Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di strumenti semplici (Programma IV)	1	Terreno (Palestra)
	Rigenerazione	Rigenerazione attiva	Rigenerazione	1	Terreno (Palestra)
	Corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento		1	Terreno
	Gioco	Torneo di gioco (Tempi settimane 3-15)		1	Palestra Terreno
Esame	TFE 3 discipline		1	Palestra Terreno	

IDR

Settimana	Settore	Temi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	Luogo
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
6-8	Condizione fisica	Corsa: allenamento di base		4	Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma C)		3	Palestra Terreno
		Corsa: allenamento di base		2	Terreno
9-12	Test di prestazione	Corsa: test a intervalli (4x2)		1	Terreno
	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma D)		4	Palestra Terreno
13-15	Condizione fisica	Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		2	Terreno
		Corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)		2	Terreno
16-18	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma E)		3	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte)		1	Terreno
16-18	Condizione fisica	Corsa: allenamento a piramide (unità corte)		2	Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma F)		3	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte—molto corte)		2	Terreno
		Corsa: test a intervalli (4x2)		1	Terreno

Piano delle materie SSU

4

Settimana		Settore		Tempi lezione e di sport di lunga durata		N° lezioni		Luogo	
1	Esame	TFE3 discipline						Palestra Terreno	
	Condizione fisica Tecnica d'arrampicata Gioco	Forme di circuito 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 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-pallavolo indiana – pallapugno unihockey – smolball – intercross frisbee ultimate/Vortex basket – futsal/calcio palla prigioniera – palla blitz/touch rugby palla bruciata/krickball		1		Palestra		
	Tecnica di superamento degli ostacoli Condizione fisica Gioco	Percorso	Forme di circuito 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 con/senza impiego di attrezzi/ strumenti semplici (Programma 8)	Gioco a scelta (vedi sopra)		1		Palestra (Terreno) (Loc fit)			

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di breve durata	N° lezioni	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

Piano delle materie SU

Settimana		Settore		Teminazione di sport di lunga durata		N° lezioni		Luogo	
1-3	Esame	TFE 3 discipline				1		Palestra Terreno	
	Basi teoriche MSM	Teoria dello sport (Parte 1)				1		Sala teoria	
4-6	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 9)		Tchoukball		2		Palestra Terreno (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		Terreno (Palestra) (Loc fit)	
	Esame MSM	Pista a ostacoli sul terreno				1		Terreno	
7-9	Basi teoriche MSM	Teoria dello sport (Parte 2)				1		Sala teoria	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 1/2/3)		Gioco a scelta: badminton/speedminton—mini tennis – pallavolo indiana – pallapugno unihockey – smolball – intercross/lacross frisbee ultimate/Vortex basket – futsal/calciobasket – touch rugby palla prigioniera – palla blitz/touch rugby palla bruciata/ kick ball FootBASKILL		3		Palestra (Terreno) (Loc fit)	
	Basi pratiche MSM	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 1/2/3/6)				1		Terreno (Palestra)	
7-9	Esami MSM	TFE 5 discipline/arrampicata				1		Palestra Terreno	
	Basi teoriche MSM	Teoria dello sport (Parte 3)				1		Sala teoria	
	Basi pratiche MSM Condizione fisica	Gioco di combattimento e lotta		Light-Contact		0.5		Palestra Terreno	
	Condizione fisica	Light-Contact				2		Palestra Terreno	
	Basi pratiche MSM Esame MSM	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezzi (Programma //II)		Pista a ostacoli in palestra		1		Palestra	

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 (Parte4)		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 / con strumenti semplici (Programma 4/5)	Kin-ball	2	Terreno (Palestra) (Loc fit)
13-15	Basi pratiche MSM	Giochi / torneo di gioco		1	Palestra Terreno
	Esame	TFE 3 discipline		1	Palestra Terreno
	Corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento		2	Terreno
	Basi pratiche MSM	Nordic Walking / rigenerazione (attiva)		1	Terreno (Palestra)
	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

Settimana	Settore	Temi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	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
	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma A)		1	Palestra Terreno
5-7	Basi pratiche MSM	Corsa: allenamento di base		3	Terreno
		Corsa: allenamento a intervalli		1	Terreno
	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma B)		1	Palestra Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma H)		2	Terreno Palestra
8-10	Basi pratiche MSM	Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		2	Terreno
		Corsa: allenamento a piramide		1	Terreno
	Condizione fisica	Corsa: allenamento a intervalli/ a piramide		1	Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma C)		1	Palestra Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma H)		2	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		1	Terreno

11-13	Basi pratiche MSM Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma D)	1	Palestra Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma J)	2	Terreno (Palestra)
		Corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)	1	Terreno
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	Terreno
14-15	Basi pratiche MSM Condizione fisica	Corsa: allenamento a piramide (unità corte)	1	Terreno
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma E)	1	Terreno Palestra
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma F)	1	Terreno Palestra
		Corsa: test a intervalli (4x2)	1	Terreno
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte)	1	Terreno

10 Piano delle materie Cfo capocuc

Settimana		Settore		Temi lezione di sport di lunga durata		N° lezioni		Luogo	
1	Esame	TFE3 discipline						Palestra Terreno	
	Condizione fisica Tecnica d'arrampicata Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (Programma 7)	Arrampicata alla pertica o alla fune	Gioco a scelta (vedi sotto)				Palestra (Loc fit)	
	Tecnica di superamento degli ostacoli Condizione fisica	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (Programma 8)						Palestra (Loc fit)	
2-5	Tecnica di superamento degli ostacoli Gioco	Percorso		Gioco a scelta: badminton/speedminton – mini tennis – pallavolo indiaa – pallapugno unihockey – smoball – intercross frisbee ultimate/Vortex basket – futsal/calcio palla prigioniera – palla blitz/touchrugby palla bruciata/krickball				Palestra	
	Tecnica di superamento degli ostacoli Condizione fisica Gioco	Percorso	Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi/strumenti semplici (Programma 7)	Gioco a scelta (vedi sopra)				Palestra (Loc fit)	
	Competenza coordinativa Gioco	Ginnastica a terra / agli attrezzi	Gioco a scelta (vedi sopra)						Palestra
6	Competenza coordinativa Gioco	Esercizi acrobatici con partner						Palestra	
	Condizione fisica	Giochi di combattimento e lotta		Light-Contact				Palestra Terreno	
	Condizione fisica	Light-Contact						Palestra Terreno	
6	Basi teoriche	Teoria sport e alimentazione						Sala teoria	
	Gioco	Torneo di gioco (temi settimane 2-5)						Palestra Terreno	

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	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 (Programma G)		2	Palestra Terreno
		Corsa: allenamento di base		2	Terreno
4-5	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma H)		2	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		1	Terreno
		Corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)		1	Terreno
6	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma H)		1	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte)		1	Terreno

12 Piano delle materie Cfo suff sup

Settimana		Settore		Tempi lezione di sport di lunga durata		N° lezioni	Luogo	
1	Esame	TFE3 discipline				1	Palestra Terreno	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi/ strumenti semplici (Programma 8)	Gioco a scelta: badminton/speedminton – mini tennis – pallavolo indiana – pallanuoto		1		Palestra Terreno (Loc fit)	
2-5	Competenza coordinativa Gioco	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/ senza impie- go di attrezzi/ strumenti semplici (Programma I/II/III/IV)	unihockey – smolball – intercrosse/lacrosse frisbee ultimate/Vortex basket – futsal/ calcio			1	Palestra Terreno	
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi/ strumenti semplici (Programma 9)	palla prigioniera – palla blitz/ touch rugby palla bruciata/kick ball tchoukball kin-ball FooBaSKILL		4		Palestra Terreno (Loc fit)	
	Condizione fisica	Giocchi di combattimento e lotta	Light-Contact				1	Palestra Terreno
Condizione fisica		Light-Contact		2		Palestra Terreno		
6	Corsa d'orientamento	Corsa d'orientamento				1		Terreno
	Gioco	Torneo di gioco (temi settimane 1-5)					1	Palestra Terreno

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	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 (Programma H)		2	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento di base		2	Terreno
4-5	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma J)		2	Terreno (Palestra)
		Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		1	Terreno
		Corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)		1	Terreno
6	Condizione fisica	Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo (Programma J)		1	Terreno (Palestra)
		Corsa: allenamento a intervalli (unità corte)		1	Terreno

Piano delle materie militari in ferma continuata

14

Settimana	Settore		Tempi lezione di sport di lunga durata		N° lezioni	Luogo
19-22	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 8)	Gioco a scelta: badminton/speedminton – mini tennis – pallavolo indiana – pallapugno unihockey – smoball – intercrosse/lacrosse frisbee/ultimate/Vortex basket – futsal/calcio palla prigioniera – palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball FoBaSKILL		4	Palestra Terreno (Loc fit)
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 7)	Tchoukball		2	Palestra
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 8)	Gioco a scelta (vedi sopra)		1	Palestra (Loc fit)
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di circuito 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)
23-26	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di circuito 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 con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 9)	Ginnastica a terra / agli attrezzi		1	Palestra (Loc fit)
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici (Programma 9)	Esercizi acrobatici con partner		1	Palestra (Loc fit)
	Gioco	Torneo di gioco (Tempi settimane 1-22)		1	Palestra Terreno	

27-30	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici	Gioco a scelta (vedi sopra)	4	Palestra Terreno (Loc fit)
	Condizione fisica	Light-Contact		2	Palestra Terreno
31-34	Condizione fisica	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici	Light-Contact	1	Palestra Terreno (Loc fit)
	Esame	TFE 5 discipline		1	Palestra Terreno
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici	Kin-ball	2	Palestra Terreno (Loc fit)
35-38	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici	1	Palestra Terreno (Loc fit)
	Condizione fisica Gioco	Giochi di combattimento e lotta	Gioco a scelta (vedi sopra)	2	Palestra Terreno (Loc fit)
35-38	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici		1	Palestra Terreno
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici		2	Terreno
	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici	Gioco a scelta (vedi sopra)	4	Palestra Terreno (Loc fit)
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici	1	Palestra Terreno (Loc fit)
35-38	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/ senza impiego di attrezzi / strumenti semplici		2	Terreno
	Condizione fisica Gioco	Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici		1	Palestra Terreno

39-42	Condizione fisica Gioco	Forme di circuito con/senza impiego di attrezi / strumenti semplici	Gioca a scelta (vedi sopra)	4	Palestra Terreno (Loc fit)
	Condizione fisica Competenza coordinativa	Forme di rafforzamento con impiego di attrezi / con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici	Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza impiego di attrezi / 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

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	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	Terreno Palestra
		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
		Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo		4	Palestra Terreno
31-34	Condizione fisica	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 lunghe)		2	Terreno
		Corsa: allenamento a piramide (unità lunghe)		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: testa intervalli (4x2)		1	Terreno

Piano delle materie SIF

18

Settimana	Settore		Temi lezione di sport di lunga durata		N° lezioni	Luogo
1-3	Esame	TFE 5 discipline		<p>Gioco a scelta: badminton/speedminton – mini tennis – pallavolo indiana – pallapugno unihockey – smolball – intercrosse/lacrosse frisbee ultimate/Vortex basket – futsal/calcio palla prigioniera – palla blitz/touch rugby palla bruciata/kick ball tchoukball kin-ball FootBASKILL</p> <p>Lavoro di coordinazione alle postazioni con/senza imple- go di attrezzi/ strumenti semplici</p>	1	Palestra Terreno
	Condizione fisica Gioco Competenza coordinativa	<p>Forme di circuito con/senza impiego di attrezzi/ strumenti semplici</p> <p>Forme di rafforzamento con impiego di attrezzi/ con il proprio peso corporeo / con partner / con strumenti semplici</p>				
	Corsa d'orientamento Condizione fisica Rigenerazione	<p>Corsa d'orientamento</p> <p>Corsa campestre / corsa militare</p> <p>Nordic Walking / rigenerazione (attiva)</p>		2	Terreno	
Gioco	Torneo di gioco (temi settimane 1-3)		1	Palestra Terreno		

Settimana	Settore	Tempi lezione di sport di breve durata		N° lezioni	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	Terreno Palestra
		Corsa: allenamento di base		1	Terreno
		Corsa: allenamento a intervalli (unità lunghe)		1	Terreno

Lezione di sport di lunga durata	
Settore	Obiettivi didattici
Condizione fisica	<ul style="list-style-type: none"> - migliorare la Condizione fisica (forza, resistenza, velocità e agilità) attraverso diverse tipologie di esercizi, allenamenti e giochi; - lavorare suddivisi in gruppi a seconda della forza o con gradi di difficoltà diversi, affinché tutti i militari possano allenarsi in base al loro livello. Aumentare progressivamente l'intensità e osservare i principi dell'allenamento; - mettere in pratica forme di riscaldamento specifico e di defaticamento.
Competenza coordinativa	<ul style="list-style-type: none"> - acquisire, mettere in pratica e realizzare diverse tecniche di movimento, come pure esercitare la competenza coordinativa (capacità d'orientamento, d'equilibrio, di ritmizzazione, di reazione e di differenziazione).
Allenamento alla corsa	<ul style="list-style-type: none"> - migliorare lo stile di corsa attraverso analisi e allenamento della tecnica, come pure conoscere nuove varianti di corsa.
Corsa d'orientamento	<ul style="list-style-type: none"> - acquisire, consolidare e mettere in pratica la lettura della carta topografica (tecnica di lettura) di notte e di giorno attraverso varianti di giochi e di corsa, - aumentare la capacità di prestazione aerobica e anaerobica.
Tecnica d'arrampicata e di superamento degli ostacoli	<ul style="list-style-type: none"> - acquisire, mettere in pratica e strutturare la tecnica d'arrampicata e di superamento degli ostacoli attraverso varianti di esercizi, d'allenamento e di gioco adatte alla situazione sulla pista a ostacoli, in palestra o sul terreno, alla pertica o sulla fune, come pure su diversi attrezzi.
Giocho	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere e svolgere attivamente piccoli giochi e giochi di squadra, imparandone le regole attraverso varianti di realizzazione e d'esercizio adatte (anche in presenza di condizioni semplici) come pure nell'ambito di tornei.
Rigenerazione	<ul style="list-style-type: none"> - mettere in pratica varianti di rigenerazione attive e passive.
Esame	<ul style="list-style-type: none"> - mettere alla prova la capacità di prestazione mediante esami; - ottenere la distinzione di sport militare (DSM).
Teoria dello sport	<ul style="list-style-type: none"> - le basi teoriche nell'ambito dello sport sono completate dalle lezioni pratiche; - Cfo capocuc: teoria specifica riguardante l'alimentazione nell'ambito dello sport.

Lezione di sport di breve durata	
Settore	Obiettivi diretti
Condizione fisica	<p>Corsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> – allenamento di base: valutare l'intensità della corsa e porre le basi per il proseguimento dell'allenamento alla resistenza tramite unità di intensità più bassa (ad es. corsa di resistenza, corsa tra diverse postazioni, corsa a numeri, ecc); – lunghe unità nel quadro dell'allenamento a intervalli e a piramide: aumentare l'intensità dell'allenamento alla resistenza, incrementando in tal modo la capacità di prestazione in ambito aerobico (spostare il limite anaerobico da raggiungere); – unità corte o molto corte nel quadro dell'allenamento a intervalli e a piramide: aumentare ulteriormente l'intensità dell'allenamento alla resistenza per migliorare il massimo apporto di O₂. <p>Forme di rafforzamento con il proprio peso corporeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – metodi d'allenamento intensi composti da intervalli d'allenamento per rinforzare tutte le parti del corpo e aumentare la capacità di resistenza (profiliassi contro le lesioni). – esaminare la capacità di resistenza tramite varianti di test e confrontare i risultati.
Test di prestazione	<ul style="list-style-type: none"> – acquisire le basi teoriche nell'ambito sportivo in combinazione con le lezioni pratiche;
Teoria	<ul style="list-style-type: none"> – Cfo.c.apocuc: acquisire le basi teoriche nell'ambito dello sport e dell'alimentazione tramite teorie specifiche.

Istruzione MSM

22

Lezione di sport di breve /lunga durata	
Settore	Obiettivi direttivi
Basi pratiche MSM	<p>Assicurare la corretta messa in pratica dell'istruzione sportiva nel servizio pratico come pure nei SIF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - essere in grado di effettuare le varianti di riscaldamento specifico e di defaticamento; - sapere come migliorare la Condizione fisica (forza, resistenza, velocità, agilità) tenendo in considerazione i principi dell'allenamento; - essere in grado di esercitare la competenza coordinativa (capacità d'orientamento, d'equilibrio, di ritmizzazione, di reazione e di differenziazione); - riconoscere gli stili di corsa, ottimizzarli tramite un allenamento della tecnica specifico e illustrare e nuove varianti di corsa; - apprendere la lettura della carta topografica (tecnica di lettura) di notte e di giorno attraverso varianti di gioco e corsa; - creare le condizioni per apprendere le tecniche di arrampicata e di superamento degli ostacoli, consentire la varietà e promuovere la creatività; - conoscere le tecniche di base e le rispettive regole di gioco di piccoli giochi e giochi di squadra nonché di staffette e metterle in pratica, eventualmente modificandole, al di fuori della realtà del gioco tramite varianti di realizzazione e d'esercizio adatte (anche in presenza di condizioni semplificate) e nell'ambito di tornei; - mostrare le possibilità per effettuare una rigenerazione attiva e passiva.
Basi teoriche MSM	<ul style="list-style-type: none"> - comprendere i contenuti e l'entità dell'istruzione sportiva nell'esercito; - conoscere lo svolgimento metodico, didattico e organizzativo dello sport nelle scuole e nei SIF; - comprendere la struttura, come pure i principi metodici e organizzativi di una lezione di sport; - ampliare e consolidare le basi teoriche relative a varie tematiche concernenti l'ambito sportivo; - comprendere il manuale e i modelli di base G+S.
Esami MSM	<ul style="list-style-type: none"> - ottenere la distinzione per monitorare di sport militare; - preparare, eseguire e valutare gli esami.
Settore	Tempo
Basi pratiche MSM	<p>21 ore 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - lezione di sport di lunga durata: 6 x 60 min + 1 x 45 min (corsa d'orientamento) + 3 x 30 min + 15 x 30 min (riscaldamento / defaticamento o tema parte principale) = 15 ore 45 min; - lezione di sport di breve durata: 12 x 30 min = 6 ore.
Basi teoriche MSM	<p>7 ore 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - lezione di sport di lunga durata: 4 x 90 min + 1 x 45 min (CO) + 1 x 30 min (ripetizione teoria dello sport).
Esami MSM	<p>4 ore 00 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - lezione di sport di lunga durata: 3 x 60 min + 2 x 30 min.
Totale istruzione MSM	<p>33 ore 00 min</p> <p>Le indicazioni dei tempi si basano sulla pianificazione prevista per la SU. Per le istruzioni MSM che non sono integrate nella SU, i tempi possono essere adattati. Tuttavia occorre sempre rispettare almeno il totale della durata dell'istruzione.</p>

Impressum

Herausgeber Schweizer Armee
Verfasser Heer
Premedia Zentrum elektronische Medien ZEM
Vertrieb Bundesamt für Bauten und Logistik BBL
Copyright VBS
Auflage 5000 03.2018

Internet <https://www.lmsvbs.admin.ch>

Reglement 51.041.01 dfi
SAP 2529.3344

Inhalt gedruckt auf 100% Altpapier, aus FSC-zertifizierten Rohstoffen

Impressum

Editeur Armée suisse
Auteur Forces terrestres
Premedia Centre des médias électroniques CME
Distribution Office fédéral des constructions et de la logistique OFCL
Copyright DDPS
Tirage 5000 03.2018

Internet <https://www.lmsvbs.admin.ch>

Règlement 51.041.01 dfi
SAP 2529.3344

Imprimé à 100% sur du papier recyclé à partir de matières premières certifiées FSC

Impressum

Editore Esercito svizzero
Autore Forze terrestri
Premedia Centro dei media elettronici CME
Distribuzione Ufficio federale delle costruzioni e della logistica UFCL
Copyright DDPS
Tiratura 5000 03.2018

Internet <https://www.lmsvbs.admin.ch>

Regolamento 51.041.01 dfi
SAP 2529.3344

Contenuto stampato su carta riciclata al 100%, proveniente da materie prime certificate FSC

