

programme des matières ESO

| semaine | domaine spécialisé | thèmes de l'instruction du sport – leçon longue | | | nombre | lieu | |
|---------|--|--|---|---|--------|----------------------------|------------------------------------|
| 1 | examen | TFA 3 disciplines | | | 1 | en salle/terrain | |
| | condition physique technique de grimpe jeu | formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 7) | grimper à la corde/à la perche | jeu au choix (cf. ci-dessous) | 1 | en salle (salle de fit) | |
| 2-4 | technique pour piste d'obstacles condition physique | parcours | formes de circuit de force 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/street racket volley-ball/indiacaca/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 | | 1 | en salle | |
| | technique pour piste d'obstacles condition physique jeu | parcours | formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 7) | jeu au choix (cf. ci-dessus) | 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 | formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8) | | jeu au choix (cf. ci-dessus) | | 1 | en salle/terrain (salle de fit) |

programme des matières ESO

| semaine | domaine spécialisé | thèmes de l'instruction du sport – leçon courte | nombre | 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 |