

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/indiacca/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