

# programme des matières SF sof sup

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
1-6	examen	TFA 3 disciplines		1	en salle/terrain
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8)	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 tchoukball kin-ball FooBaSKILL	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)		1	en salle/terrain
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8/9)		1	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique	jeux de combat et de lutte		1	en salle/terrain
	condition physique	light-contact		2	en salle/terrain
7	course d'orientation	course d'orientation		1	terrain
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-6)		1	en salle/terrain

# programme des matières SF sof sup

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
2-3	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	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	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	1	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités longues)	1	terrain
6-7	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	2	terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courtes)	1	terrain