

programme des matières SIF

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
1-3	examen	TFA 5 disciplines		1	en salle/terrain
	condition physique jeu capacité de coordination	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/engins/moyens simples	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 tchoukball kin-ball FooBaSKILL	2	en salle/terrain (salle de fit)
			postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples		
	course d'orientation condition physique régénération	course d'orientation		2	terrain
		course sur le terrain/course militaire			
nordic walking/régénération (active)					
jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-3)		1	en salle/terrain	

programme des matières SIF

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	2	en salle/terrain
		course: entraînement d'endurance de base	1	terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain