

Gymnastique scolaire

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **38 (1909)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Programme de travail
pour l'enseignement de la gymnastique des garçons des Ecoles
du canton de Fribourg, année 1909.

MINIMUM OBLIGATOIRE

Approuvé par la Direction de l'Instruction publique

A. Ecoles inférieures

Premier degré. — Elèves de 8 à 12 ans.

I. Exercices d'ordre et de marches

Nos 1-9, 12, 17-21, 24, 25, 27 du *Manuel*.

II. Exercices libres

Programme B, Nos 1, 2, 8, 10, 27, 32, 23, 46 du *Manuel*.

III. Mouvements combinés.

a) 1. Lever les bras en avant. — 2. Balancer les bras par le bas de côté en haut. — 3. Fléchir les bras, mains à la nuque ¹. — 4. Tendre les bras en haut. — 5. Baisser les bras en avant en bas.

b) 1. Lever la jambe g. en avant en levant les bras en avant. — 2. Baisser la jambe g. en balançant les bras par le bas de côté en haut. — 3. Incliner le corps en avant en fléchissant les bras, mains à la nuque ¹. — Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 5. Baisser les bras en avant en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

c) 1. Lever la jambe g. de côté en levant les bras de côté. — 2. Baisser la jambe g. en balançant les bras par le bas en avant en haut. — 3. Fléchir le corps de côté à gauche en fléchissant les bras, mains à la nuque ¹. — 4. Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 5. Baisser les bras de côté en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

d) 1. Lever la jambe gauche en arrière en levant les bras en avant en haut. — 2. Baisser la jambe g. en balançant les bras par le bas de côté en haut. — 3. Fléchir le corps en arrière en fléchissant les bras, mains à la nuque ¹. — 4. Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 5. Baisser les bras de côté en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

IV. Sauts.

Exercices de 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} années.

V. Jeux.

Les courses circulaires, page 227. — Chat et souris, page 230.
— La balle au chasseur, page 232. — La palette, page 237.

¹ *Mains à la nuque.* — Les doigts étant engagés entre eux, appuyer les paumes des mains sur la nuque, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine ouverte et la tête droite. Cette attitude rectifie la position de l'épaule et redresse activement la région verticale.

B. Ecoles moyennes et supérieures

Deuxième degré. — Elèves de 12 à 16 ans.

I. Exercices d'ordre et de marches.

Nos 28-34, 37-39, 44, 45, 46, 47, 48 ¹ du *Manuel*.

II. Exercices libres.

Programme B. Nos 3, 5, 15, 16, 22, 23 du *Manuel*.

III. Mouvements combinés.

a) 1. Lever les bras en avant. — 2. Balancer les bras par le bas de côté. — 3. Lever les bras (direct.) en haut. — 4. Baisser les bras (direct.) de côté. — 5. et 6. Répéter les 3^{me} et 4^{me} mouvements. — 7. Baisser les bras en avant en bas.

b) 1. Lever la jambe g. en avant en levant les bras en avant. — 2. Poser la jambe g. fléchie en avant en balançant les bras par le bas de côté. — 3. Incliner le corps en avant en levant (direct.) les bras en haut. — 4. Redresser le corps en baissant (direct.) les bras de côté. — 5. et 6. Répéter les 3^{me} et 4^{me} mouvements. — 7. Position normale en baissant les bras en avant en bas.

8 à 14. Même exercice à droite.

c) 1. Lever la jambe g. de côté en levant les bras de côté. — 2. Poser la jambe g. fléchie de côté en levant (direct.) les bras en haut. — 3. Fléchir le corps de côté à gauche en baissant (direct.) les bras de côté. — 4. Redresser le corps en levant (direct.) les bras en haut. — 5. et 6. Répéter les 3^{me} et 4^{me} mouvements. — 7. Position normale en baissant les bras de côté en bas.

8 à 14. Même exercice à droite.

d) 1. Lever la jambe g. en arrière en levant les bras en arrière. — 2. Poser la jambe g. fléchie en arrière en balançant les bras par

le bas en avant en haut. — 3. Fléchir le corps en arrière, en baissant (direct.) les bras de côté. — 4. Redresser le corps en levant (direct.) les bras en haut. — 5 et 6. Répéter les 3^{me} et 4^{me} mouvements. — 5. Position normale en baissant les bras de côté en bas. 8 à 14. Même exercice à droite.

IV. Sauts.

- a) Exercices de 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} année.
- b) *Planche d'assaut*. — Exercices de 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} année.

V. Jeux.

Les barres, page 247. — Saut-mouton, page 253. — Les drapeaux, page 267. — La mouche, page 272.

VI. Course de durée.

1. Par groupes.
2. Tous les élèves.

Commencer par une course de la durée d'une minute. Augmenter cette durée d'une minute toutes les deux ou trois leçons, jusqu'au maximum de 8 à 10 minutes, afin d'éviter des désordres aux organes du cœur et d'accroître la capacité respiratoire.



BIBLIOGRAPHIES

I

Graduel vatican. — Nous recevons de la maison d'édition Desclée et C^{ie}, à Tournai, — Société de Saint-Jean l'Évangéliste, — le *Graduel vatican* reproduit par elle, en notation grégorienne. (N^o 696.) — Le *Graduel* N^o 695, est la reproduction exacte du *Graduel* tiré à Rome, à l'Imprimerie vaticane, tandis que le N^o 696 contient, en outre, certains signes rythmiques destinés à faciliter l'exécution des mélodies. Il y a, par exemple, de petites barres verticales indiquant les thésis, des barres transversales indiquant le ritardando, des points après certaines notes pour en faire allonger la durée par un retard (*mora vocis*).

Au point de vue typographique, cette édition ne laisse absolument rien à désirer : c'est clair, net, grand, solide et très agréable.

II

Die französischen Wörter germanischen Ursprungs (Mots français d'origine germanique), zusammengestellt zur Erleichterung ihrer Aneignung von Dr Anton Burger, zweite Auflage, une brochure de 20 p., 1 fr., St. Pölten, 1909. Simple liste de mots, dont l'évolution philologique n'est pas expliquée.