

Le temps consacré à la gymnastique

Autor(en): **Noth, Marcelle**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **62 (1933)**

Heft 7

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1041426>

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.

Le temps consacré à la gymnastique

Il est bon que la leçon de gymnastique trouve sa place *régulière* dans l'ensemble du programme scolaire et dans l'horaire hebdomadaire.

Là où les instituteurs et institutrices doivent donner les leçons de gymnastique à leur propre classe, c'est à eux qu'incombe la tâche de faire le plan des leçons selon leurs capacités et le degré de développement de leurs élèves. Ce plan devra comprendre un choix d'exercices calculés de façon à éviter un excès de fatigue.

La gymnastique à l'école doit être un élément récréatif, dérivatif, reposant des efforts de tension de l'esprit que l'on exige de l'enfant.

Comme tel, il n'est pas indifférent de placer les leçons de gymnastique n'importe où dans la semaine et dans la journée.

Si vous consacrez une heure par semaine, par exemple, pour cette branche, donnez $2 \times \frac{1}{2}$ heure plutôt qu'une seule leçon. Si vous consacrez deux heures par semaines, donnez 2×1 heure ou $4 \times \frac{1}{2}$ heure.

Une leçon de gymnastique fixée directement après le dîner perd par cela même une grande partie de son influence bienfaisante sur la santé : le trop de mouvement aussitôt après un repas entrave la digestion.

Très tôt le matin, ou dès la première heure de classe, modérez les exercices de course, de saut et en général les exercices exigeant un grand effort.

Vers la fin de la journée, on ne pourra plus exiger de la part des élèves fatigués une grande attention. Ne laissez pas des élèves prendre part à une leçon de gymnastique en ayant faim.

Le meilleur temps pour ce genre de leçon à l'école est de 10 à 11 heures du matin ou de 2 à 3 $\frac{1}{2}$ heures de l'après-midi.

Mais les difficultés d'horaires empêchent souvent de suivre ces indications. Il faudra alors modifier la leçon en tenant compte de l'état des élèves qui nous sont confiés.

Lorsqu'une leçon rayonne de joie, de vie, d'énergie, elle éveille un entrain qui « défatigue » vite l'enfant. Elle donne en même temps un intérêt profond pour la gymnastique qui a, dans l'éducation, un si grand rôle à remplir.

Ces sentiments seront un encouragement pour les enfants et pour les éducateurs que cet enseignement rebute parfois. Même s'ils ne s'y consacrent pas par goût personnel, ils s'y mettront par dévouement, en reconnaissant les bienfaits immenses qu'ils en peuvent tirer. Ils auront alors à cœur de ne jamais le négliger.

MARCELLE NOTH.

