Gymnastique scolaire [suite]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1905)**

Heft 12

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

Troisième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1er degré, program. A, 1re, 2me et 3me années).

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1° Conversions des groupes, ex. 17 et 18 : *a*) de la position normale ; *b*) de la marche sur place au commandement.

Au début, faire placer les bras en chaîne devant le corps, ensuite sans chaîne.

2° Ouvrir la colonne de marche, ex. 27.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

3° Lever les bras alternativement : *a*) en avant et en haut ; *b*) de côté et en haut, ex. 10 *c*.

4° Poser une jambe tendue (positions de pas) : *a*) en avant, fig. 2, ex. 11 *a* ; *b*) de côté, fig. 4, ex. 11 *b*.

5° Rompre et former la ligne. Etude du pas raccourci. — Pendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

6° En station écartée, mains aux hanches, fléchir le corps : *a*) en avant ; *b*) en arrière ; *c*) de côté ; ex. 23.

Voir les indications, 1re et 2me leçons, pour les attitudes et l'exécution de ces mouvements.

7° Position normale, mains hanches, tourner le corps : *a*) à gauche ; *b*) à droite ; ex. 9 *a*.

Pour bonne exécution : Mains aux hanches, épaules bien en arrière et bien fermer les pieds (au début), puis faire la rotation aussi complète que possible. L'idéal serait que, tandis que les pointes des pieds, les genoux, le bassin resteraient dirigés en avant, la face serait dirigée en arrière. Il ne doit pas y avoir de rotation dans le bassin et encore moins dans les membres et il ne faut pas de flexion en arrière. — Voir également indications, 1re leçon, 2e degré, 3e série : *fautes* à éviter ; *surveillance* à exercer.

8° Fléchir les jambes à fond : *a*) en un mouvement ; *b*) en cadence à 1 temps ; ex. 28 *b, c*.

IV. Sauts. — Voir leçons précédentes.

9° Saut de pied ferme en hauteur : 1. Position normale, les bras levés en haut. — 2. Fléchir légèrement les jambes en baissant les bras en avant en bas et les porter en arrière. — 3. Tendre vigoureusement les jambes et lancer les bras tendus en avant pendant le vol. — 4. Retomber sur la pointe des pieds

en fléchissant les jambes, tendre les jambes et baisser les bras (position normale). — Répéter plusieurs fois.

V. Exercices respiratoires et de marche.

10° Former la colonne de marche. Faire alterner le pas raccourci, le pas cadencé et le pas de course au commandement.

11° En position normale : 1. Tourner les bras en dehors (la paume des mains vient en avant) en faisant une profonde inspiration nasale. — Retour à la position normale. — Répéter 4, 6, 8 fois.

12° Jeu. La balle au chasseur, Manuel, page 232.

Quatrième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1er degré, program. A, 1re, 2me et 3me années).

Répétition générale des 3 premières leçons.

Troisième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2me degré, program. A, 4me, 5me et 6me années).

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1° Se mettre en rang. — Numéroter par quatre — Faire faire quatre $^1/_4$ de conversions aux groupes en alternant avec des arrêts afin de permettre les corrections nécessaires.

2° Prendre les distances (ordre ouvert).

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

3° Poser une jambe en fléchissant la stationnaire et lever les bras :

a) Exercice 5 de la 1re leçon, ex. 16 *a ;* ex. 3 *c ;*

b) Exercice 3 de la 2e leçon, ex. 16 *b*.

4° Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé et le pas de course ; 2-3 minutes. — Ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

5° Poser une jambe fléchie en levant les bras, tendre la jambe et fléchir le corps :

a) Exercice 7 de la 1re leçon, ex, 3 *a ;*

b) Exercice 5 de la 2e leçon, ex. 3 *b*.

c) 1. Poser la jambe gauche fléchie en arrière en levant les bras (en avant) en haut. — 2. Tendre la jambe gauche et fléchir le corps en arrière en baissant les bras à la position horizontale en avant, fig. 67. — 3. Retour à la position, 1. — 4. Position normale.

6° Répéter l'exercice 6 de la 2e leçon.

7° Exercice 7 de la 2e leçon, mais poser la jambe en arrière, ex. 2 *b*.

IV. Sauts. — Voir 2e leçon.

8° Exercice 8 de la 2e leçon, mais en faisant $^1/_4$ de tour à gauche (ou à droite) au 4e temps, ex. 13.

9° *a*) Saut en hauteur de pied ferme. } Exercices de 4e année.
b) Saut en longueur avec élan.

V. Exercices respiratoires et de marche. — Voir leçon précédente.

10° Marche *cadencée* avec *chant*.

11° Jeu. La mouche. Manuel, page 271.

Quatrième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2me degré, program. A, 4me, 5me et 6me années).

Répétition générale des 3 premières leçons.

S.

COMPOSITION

La Rose.

Sujet imité de la poésie La Source, *page 88, degré supérieur.*

Plan de la poésie.

1. Une source naît près d'un lac. 2. Elle est heureuse de vivre. 3. Elle parle de ce qui l'entoure. 4. Elle espère devenir un grand fleuve. 5. Elle portera le steamer. 6. Elle forme cent projets d'avenir. 7. Elle tombe dans le lac.

Plan du nouveau sujet

1. Une rose vient d'éclore. 2. Elle est heureuse de s'épanouir. 3. Son entourage l'admire 4. Elle sera la reine du jardin. 5. Elle ornera les autels. 6. Elle forme cent projets d'avenir. 7. Un coup de vent l'emporte.

Développement.

1° Au milieu d'un riant jardin, une jolie petite rose vient d'éclore. Allègrement, elle s'élève au sommet de sa haute tige et se balance avec grâce au souffle du printemps.

2° Elle s'écrie : « Oh ! quelle joie d'ouvrir les yeux à la lumière ! Dans mon étroit calice, il faisait si noir ; j'étais si serrée, j'étouffais ! Maintenant ma brillante corolle s'épanouit librement de tous côtés, et le ciel bleu seul borne mes regards.

3° Le soleil me dore de ses bienfaisants rayons et la brise du soir s'enivre de mes parfums. L'oiseau sémillant me frôle de son aile et va se percher sur l'arbuste voisin ; il fait entendre pour me réjouir sa plus belle chanson. L'eau limpide du bassin réfléchit ma gracieuse silhouette, et le passant étonné me jette des regards d'envie.