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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 38 (1909)

Heft: 4

Rubrik: Gymnastique scolaire

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 1re, 2me et 3me 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 attidude 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 3me et 4me 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 3me et 4me 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 3me et 4me 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 3me et 4me mouvements. — 5. Position normale en baissant les bras de côté en bas.

8 à 14. Même exercice à droite.

IV. Sauts.

a) Exercices de 4me, 5me et 6me année.

b) *Planche d'assaut.* — Exercices de 4me, 5me et 6me année.

V. Jeux.

Les barres, page 247. — Saute-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 Cie, à Tournai, — Société de Saint-Jean l'Evangéliste, — le *Graduel vatican* reproduit par elle, en notation grégorienne. (No 696.) — Le *Graduel* No 695, est la reproduction exacte du *Graduel* tiré à Rome, à l'Imprimerie vaticane, tandis que le No 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.