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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 65 (1936)

Heft: 15

Rubrik: Leçon de gymnastique - IIme degré - 10me année : plan I

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: 10.08.2025

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

Leçon de gymnastique — IIme Degré — 10me Année

Plan I

I. O. M. (2 min.). *Mise sur un rang :* Placer les élèves sur un rang sur l'un des côtés de l'emplacement — numéroter par 4 — à chaque coup de sifflet ou claque des mains, les élèves vont se placer, par groupe de 4, successivement, sur l'un des autres côtés de l'emplacement (répéter 3 ou 4 fois).
Balancer les bras légèrement fléchis alternativement et avec souplesse, dans le sens de la marche, jusqu'à la hauteur des hanches.
Marche sur place, pieds parallèles.
Pas. (Filles, 4 min.)
Faire alterner 8 pas en cadence avec 8 pas sur la pointe des pieds.
Balancer la jambe g. en avant, en arrière, en avant et la poser en avant en levant le talon droit (4 temps). Exécution sans arrêt.
Sautiller très rapidement (la petite fille qui revient de l'école).

II. E. M. L. (6 min.).

1. *a)* Lever les bras de côté... 1, 2 – Les baisser... 3. (No 1.)
   b) Balancer les bras de côté... 1 – 2. (No 6.)
2. *a)* De la station ouverte : lever les bras de côté... 1, 2, balancer le torse en av. en balançant les bras en bas... 3 (aussi en 2 mouvements : 1, 2 – 3 ; 4, 5 – 3, etc. 4, 5 – 6. (No 25.)
   b) De la station ouverte : élan des bras de côté... 1 et balancer le torse en av. en balançant les bras en bas... 2 ; 3 – 4. (No 29.)
3. *a)* De la station ouverte : lever le bras droit de côté en haut et fléchir le torse à gauche... 1, 2 – 3. (No 49.)
   b) De la station ouverte, bras fléchis, poings aux épaules : balancer le torse à g. en tendant le bras dr. en haut... 1 et le fléchir... 2. (No 53.)
4. Pieds fermés : sautiller sur place... 1 – 2 – 3 ou hop ! hop ! etc. (No 73.)

III. E. P. (12 – 10 min.).

Course : Former le cercle, face au centre [1].)

1. Lever et baisser alternativement les talons (en tendant une jambe et en fléchissant l'autre).
2. Courir sur place en levant légèrement les jambes fléchies en avant avec souplesse.
3. En cercle de flanc : Courir en avant en levant légèrement les jambes fléchies en avant avec souplesse. (Voir manuel, Nos 1 et 2, p. 228-229.)

Saut : Etude du saut en hauteur [1].)

1. De la position de course, lancer la jambe g. en av. (pied à hauteur de la tête, genou à hauteur de l'épaule, les bras travaillent librement). (Voir manuel, No 1, p. 244, fig. 111.)

Lancer : Etude du lancer par le bas.

1. Dans la position d'un pas en avant : Balancer les bras en tournant le torse.
2. Recevoir des 2 mains en fléchissant légèrement les jambes.

IV. J. (10 – 8 min.).
La balle tirée dans le cercle. (Variante.)

[1]) Position de course, pieds parallèles. G. G.