

### Conseil de la semaine 40/2011 – Devoirs à domicile en mouvement

## Gammes

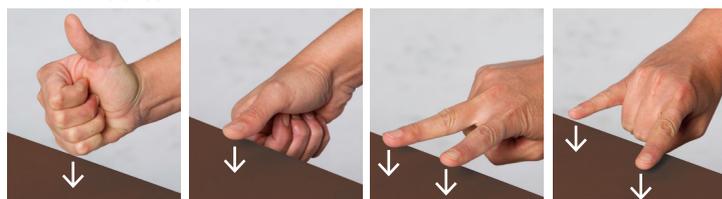
Laissez aux élèves suffisamment de temps pour apprendre les exercices de coordination illustrés ci-dessous à la maison. Ils devraient arriver à maîtriser au moins le plus facile des trois degrés de difficulté. Lorsqu'ils y parviennent, on peut augmenter le degré de difficulté.

Assis, l'élève tape des doigts le rebord de son pupitre en respectant toujours l'ordre des quatre exercices suivants:

- 1 Pouces en l'air: les pouces sont en l'air, les autres doigts refermés sur eux-mêmes; l'élève tape sur le pupitre avec le côté inférieur de la main.
- 2 Pouces à plat: la position des doigts est la même que pour les «pouces en l'air», mais la main est tournée vers le bas et de façon à ce que l'ongle du pouce soit dirigé vers le haut; le pouce tape sur le pupitre.
- 3 Victory: l'index et le majeur sont écartés et forment un V; ils tapent en même temps sur le pupitre.
- 4 Heavy Metal: l'index et l'auriculaire sont écartés; ils tapent en même temps sur le pupitre.

Degrés de difficulté:

- ★ 40 suites d'exercices en une minute, avec la même position des doigts à gauche et à droite
- ★★ 60 suites d'exercices en une minute, avec la même position des doigts à gauche et à droite
- ★★★ 20 suites d'exercices en une minute, en décalant chaque fois la position des doigts d'une main: main droite position 1, main gauche position 2, et ainsi de suite.



### Individuel

#### Organisation

Travail individuel

#### Objectif

Améliorer la coordination

#### Matériel

Aucun

#### Source

Patrick Fust

maître d'enseignement secondaire Teufen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

A l'école	En classe	Avant/après l'école
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestations scolaires</li><li>• Périodes sans enseignement</li><li>• Sport scolaire facultatif</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leçons d'éducation physique</li><li>• Enseignement en mouvement</li><li>• Activités interdisciplinaires</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chemin de l'école</li><li>• Devoirs à domicile</li></ul>