



Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Santé
Compétence	Reconnaître les effets positifs du mouvement pour se maintenir en bonne santé
Niveau A	Je bouge tous les jours et je remarque les bienfaits.
Niveau B	Je bouge tous les jours. Je connais différentes formes de mouvement que j'aime exécuter.
Niveau C	Je bouge tous les jours de diverses manières. Je désigne différentes formes de mouvement que j'aime exécuter.



## Livre de bord (ABC)

### Description de la tâche

Les élèves tiennent un livre de bord sur leur activité physique quotidienne.

### Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis pour que le test soit réussi.

### Critères d'observation

- Niveau A:*
- Le livre de bord contient des entrées pour chaque jour pendant une semaine.
- Niveau B:*
- Le livre de bord contient des entrées pour chaque jour pendant une semaine.
  - Chaque jour, l'élève souligne dans son livre de bord trois activités qu'il a aimé exécuter.
- Niveau C:*
- Le livre de bord contient des entrées pour chaque jour pendant une semaine.
  - Chaque jour, l'élève souligne dans son livre de bord trois activités qu'il a aimé exécuter.
  - L'élève complète chaque jour son livre de bord avec activités qu'il aurait aimé exécuter, mais qui n'ont pas été pratiquées.

### Consignes aux élèves

«Notez chaque jour vos activités physiques dans votre livre de bord et n'oubliez pas les week-ends. Sur chaque feuille soulignez 3 activités qui vous avez aimé pratiquer. Notez également ce que vous avez aimé pratiquer dans le livre de bord pour 1 semaine. Dans la colonne de droite, inscrivez quelles autres formes d'activités physiques vous auriez également voulu faire.»

### Mise en place

-

### Matériel

Livre de bord 1, 2

### Source

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

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

- Durée** 1 semaine
- Organisation** Les élèves complètent les feuilles à la maison ou pendant une partie de la 1<sup>re</sup> leçon à l'école. Cette tâche peut être correctement effectuée uniquement avec le soutien des parents ou de l'enseignant.
- Personnes évaluées** Chaque élève individuellement.
- Problèmes** Avant d'effectuer le test, thématiser en classe l'activité physique au quotidien. Expliquer précisément le principe de la tenue du livre de bord.

# Mon livre de bord

Nom:

Date:

Quand?	Type d'activité physique?	Combien de temps?					
Au réveil		5	10	15	20	...	Min.
Sur le chemin de l'école		5	10	15	20	...	Min.
Pendant la classe		5	10	15	20	...	Min.
Durant la pause		5	10	15	20	...	Min.
Sur le chemin de l'école		5	10	15	20	...	Min.
À midi		5	10	15	20	...	Min.
L'après-midi		5	10	15	20	...	Min.
Comme devoirs		5	10	15	20	...	Min.
Sport en société		30	45	60	90	...	Min.
Avant le coucher		5	10	15	20	...	Min.
Total du temps d'activité physique:							

# Mon livre de bord pour 1 semaine

Nom:

Date:

Quand?	Ce qui m'a plu	Ce que j'aurais encore aimé faire
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Dessinez les différentes activités, munissez les dessins d'une lettre et reportez la lettre correspondante dans le livre de bord. p.ex.:

- A Jouer en plein air
- B Trajet de l'école à pied
- C Jeu durant la pause
- D Jouer au ballon
- E Faire du vélo
- F Faire de la trottinette
- G Faire du roller
- H Patin à la glace
- I Luge
- J Unihockey
- K Se promener