JOURNAL DE BORD

Semaine 1- 16 au 19 novembre

**Mercredi 17 novembre- Histoire active *Promenade sur la Lune***

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 7 sur 10 |
| Participation des élèves | Les élèves ont bien participé à l’histoire active. Je crois que je peux expliquer cela par le fait que c’était la première fois que je faisais ce genre d’histoire, les élèves étaient donc excités de participer à mon projet. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Les élèves étaient très excités avant de débuter l’histoire. Effectivement, quand je suis allée les chercher au service de garde, ils gigotaient et parlaient fort. Au début de l’activité, les élèves étaient très excités, tellement qu’ils avaient de la difficulté à faire tous les mouvements.  À la fin de l’activité : Grâce à la décharge motrice, les élèves étaient beaucoup plus calmes après l’activité. Ils ont donc réussi à bien se concentrer après pour faire les activités de l’après-midi. |
| Appréciation de la part des élèves | Beaucoup aimé : 14 élèves, moyen aimé : 2, pas aimé : 2 |
| Mon appréciation | J’ai beaucoup aimé cette activité puisqu’elle a créé un changement dans la routine de détente. J’ai aimé raconter l’histoire et faire les mouvements avec les élèves. |
| Comparaison par rapport aux autres activités | Première activité, pas de comparaison possible |

**Jeudi 18 novembre- Vidéo de pleine conscience**

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 5 sur 10  Difficile, les élèves n’ont pas répondu à mes attentes. À la place de détendre grâce à une méditation, les élèves s’excitaient en répondant aux questions présentes dans la vidéo alors que mes attentes nommées étaient de simplement écouter la vidéo. |
| Participation des élèves | Les élèves participaient bien à l’écoute de la vidéo, mais ne participaient selon mes attentes. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Les élèves étaient très excités avant cette période de détente. Ils étaient autant excités après la période de détente active. C’était difficile de faire mes activités après cette période de pause active. |
| Appréciation de la part des élèves | 5 élèves n’ont pas participé puisqu’ils avaient un privilège, 5 élèves n’ont pas aimé, 8 élèves ont aimé |
| Mon appréciation | Je n’ai pas beaucoup apprécié cette activité. |
| Comparaison par rapport aux autres activités | La première activité s’est mieux déroulée. Je ferais donc plus la première activité que celle-ci. |

**Vendredi 19 novembre- Histoire active *Promenade dans le désert***

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 8 sur 10  L’activité s’est très bien déroulée puisque c’était la deuxième fois que je faisais ce genre de pause active avec les élèves. |
| Participation des élèves | Les élèves ont très bien participé à cette pause active. Ils m’écoutaient attentivement et recréaient très bien les mouvements que je faisais. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Comme à l’habitude, les élèves étaient excités en revenant dans la classe. C’était un vendredi et il y avait eu une grosse bordée de neige pendant l’heure de dîner, soit juste avant ma pause active. Après ma pause active, les élèves ont retrouvé un niveau d’énergie approprié afin de participer aux activités d’après-midi (bien que ces activités étaient faciles et légères puisque nous étions vendredi après-midi) |
| Appréciation de la part des élèves | Beaucoup aimé : 15 élèves, moyen aimé : 3, pas aimé : 1 |
| Mon appréciation | J’ai beaucoup aimé cette détente active. |
| Comparaison par rapport aux autres activités | Cette détente active a été ma préférée jusqu’à ce jour. |

Semaine 2- 22 au 26 novembre

**Mardi 23 novembre- Vidéo active de Force 4**

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 7 sur 10  L’activité s’est bien déroulée. Les élèves ont bien écouté mes consignes et ont réussi à bien suivre la vidéo. |
| Participation des élèves | Les élèves ont très bien participé à cette pause active. Ils écoutaient attentivement la vidéo et recréaient très bien les mouvements de la vidéo. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Les élèves n’étaient pas beaucoup excités avant de commencer la détente. Puisque nous étions au début de la semaine et que les élèves avaient été joués dehors pendant l’heure du dîner, les élèves n’étaient pas très excités. Après ma pause active, les élèves ont retrouvé un niveau d’énergie approprié afin de participer aux activités d’après-midi (bien que ces activités étaient faciles et légères puisque nous étions vendredi après-midi) |
| Appréciation de la part des élèves | Beaucoup aimé : 16 élèves, moyen aimé : 3 élèves |
| Mon appréciation | J’ai beaucoup aimé cette activité puisqu’elle était différente des autres. Les élèves suivaient plutôt une séquence de mouvements à l’ordinateur. J’ai aimé tester quelque chose de nouveau. |
| Comparaison par rapport aux autres activités | Ceci était ma deuxième activité préférée. |

**Mercredi 24 novembre- Vidéo de yoga**

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 10/10  L’activité s’est parfaitement déroulée. Les élèves écoutaient très bien la vidéo et toutes les instructions données dans la vidéo. |
| Participation des élèves | La vidéo de yoga est l’activité durant laquelle les élèves ont le mieux participé durant toutes ses pauses actives. Ils sont tous participés au fait de recréer parfaitement les mouvements présents dans la vidéo. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Les élèves n’étaient pas particulièrement excités avant de commencer cette pause active. Ils étaient capables de s’asseoir par terre et d’écouter mes consignes avant de commencer la pause active, ce qui peut être difficile lorsque l’excitation est à son comble. |
| Appréciation de la part des élèves | Beaucoup aimé : 18 élèves |
| Mon appréciation | Cette pause active a été ma préférée jusqu’à aujourd’hui puisque les élèves ont très bien participé et que j’ai vu un résultat positif immédiat sur la concentration des élèves. |
| Comparaison par rapport aux autres activités | Cette activité a été ma préférée et celle des élèves aussi. |

**Jeudi 25 novembre- Histoire active**

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | 8 sur 10  L’activité s’est très bien déroulée puisque c’était la troisième fois que je faisais ce genre de pause active avec les élèves. |
| Participation des élèves | Les élèves ne semblaient pas trop motivés par cette pause active. Effectivement, ils participaient quand même bien, mais ne semblaient pas enthousiastes comme durant les autres pauses actives que nous avons faites. |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité | Les élèves étaient très excités avant de débuter l’histoire. Effectivement, quand je suis allée les chercher au service de garde, ils gigotaient et parlaient fort. Au début de l’activité, les élèves étaient très excités, tellement qu’ils avaient de la difficulté à faire tous les mouvements.  À la fin de l’activité : Grâce à la décharge motrice, les élèves étaient beaucoup plus calmes après l’activité. Ils ont donc réussi à bien se concentrer après pour faire les activités de l’après-midi. |
| Appréciation de la part des élèves |  |
| Mon appréciation |  |
| Comparaison par rapport aux autres activités |  |

**Vendredi 26 novembre- Histoire active *L’histoire de Madame Fourmi***

|  |  |
| --- | --- |
| Manière dont s’est déroulée l’activité | Cette pause active n’a pas pu avoir lieu puisque nous avons eu une activité récompense de classe. |
| Participation des élèves |  |
| Niveau de calme/excitation des élèves et efficacité |  |
| Appréciation de la part des élèves |  |
| Mon appréciation |  |
| Comparaison par rapport aux autres activités |  |