Outil d'aide à la conception d'un emploi du temps : proposition d'activités en lien avec les données recueillies auprès des chronobiologistes (cette liste est loin d'être exhaustive...)

Plages horaires	Phases de vigilance	Situations d'apprentissage Nature des opérations cognitives envisageables	Activités	Français	mathématiques
8h00-9h30	Faible vigilance **: capacité d'attention faible**	***Les tâches simples sont à favoriser (opérations de bas niveau) dans des situations nécessitant le recours à la mémoire à court terme :*** **Utilisation de connaissances déjà acquises sous la forme de** **- Renforcement :** Systématisation Entraînement **- Structuration :** Représentation Verbalisation	Schématiser, présenter un travail, présentation des cahiers, mener une activité ritualisée	Encoder des mots simples ou déjà étudiés (dictée) Expliquer/ rappeler des analogies étudiées Parler d'un sujet connu, raconter une histoire, une sortie Ordonner des étiquettes mots (extraits des lectures) pour faire une phrase...	Associer les nombres et les quantités Décomposer les nombres Schématiser une démarche après la manipulation Décrire une transformation simple
			Apprendre et/ou réciter	Une poésie Une comptine Une notion grammaticale ou lexicale	Des tables (additions, soustractions, multiplications) (la compréhension aura été travaillée en amont)
			Exercices d'application Calcul mental Lecture orale	Discriminer des sons Catégoriser des mots après une collecte/ une observation, chercher d'autres	Entraînement au calcul mental Effectuer des opérations selon une technique connue

				analogies Lire oralement un texte connu pour une lecteur en devenir ou un texte nouveau pour un bon lecteur (travail de la fluence)... Identifier des mots selon leur nature ou leur fonction	Reproduire des figures géométriques simples ou les décrire (cycle 3)
9h30-11h00 11h00 à 12H00	Moyenne vigilance et forte vigilance	***Les tâches complexes sont à favoriser (opérations de haut niveau) en sollicitant la mémoire à court terme :*** **Mise en place des apprentissages nouveaux :** **Découverte:** exploration **Structuration :** conceptualisation **Création / renforcement :** production semi dirigée ou autonome, mobilisation (recherches d'informations) **Evaluation:** réinvestissement, transfert	Concevoir le texte d'une leçon, résoudre une situation-problème dans toutes les disciplines	Produire un texte court (début, fin avec images séquentielles...) en tenant compte de contraintes dégagées en groupe classe. Découvrir une notion grammaticale et élaborer les analogies Appréhender des structures syntaxiques complexes en vue de se les approprier...	Découvrir un problème nouveau dont la résolution n'a pas encore fait l'objet d'une catégorisation. Activité de géométrie : propriétés des figures ou solides et manipulation du matériel + vocabulaire spécifique...
			Rédiger un texte, situation-problème déjà rencontrée	Construire une notion en verbalisant ce qui a été abordé (organiser son discours)...,	Verbaliser (expliquer) sa démarche, argumenter, défendre un point de vue, construire une

				catégoriser, classer, caractériser, trouver la règle.	notion rédiger un plan de construction
			Résolution de problème mettant en jeu de nouvelles stratégies, lecture compréhension	Situation de transfert en lecture compréhension. Lire des textes résistants, interroger les textes (atelier de questionnement de textes)	Faire de la résolution par tâtonnement, résoudre un problème ouvert et justifier ses choix schématiser un problème sans passer par la manipulation
Durant cette plage horaire, il serait judicieux de mettre en place une démarche explicite.					
Plages horaires	**Phases de vigilance**	**Opérations cognitives**	**Activités**	**Français**	**mathématiques**
13h00-14h30	Faible vigilance	***Les tâches simples sont à favoriser (opérations de bas niveau) dans des situations nécessitant le recours à la mémoire à long terme :*** **Utilisation de connaissances déjà acquises sous la forme de** **- Renforcement :** Systématisation Entraînement **- Structuration :** Représentation Verbalisation	Présenter un travail, copier une leçon	Recopier une leçon élaborée le matin et écrite au tableau	
			Exercices d'application	Compléter les terminaisons des verbes d'un texte Transformer le temps d'un texte court Faire des transformations à l'oral	Utiliser un tableau de conversion Décomposer des nombres Lire l'heure...

14h30/15h30-16h00 (16h00 à 17h00)	Moyenne vigilance forte vigilance	***Les tâches complexes sont à favoriser (opérations de haut niveau) tout en sollicatant la mémoire à long terme :*** **Favoriser les nouveaux apprentissages, la mise en place des nouveaux savoirs :** **Travailler la systématisation** des situations complexes**, la mobilisation** de plusieurs habiletés au service d'une compétences, **la fixation** des acquis. **Création / renforcement :** production semi dirigée ou autonome, mobilisation (recherches d'informations)	Situation complexe mettant en jeu des habiletés déjà sollicitées : transfert et planification	Rédiger un texte Lecture compréhension Mettre en scène un texte faire une dictée d'apprentissage (pas une évaluation) ex : dictée réflexive Encoder des mots nouveaux à partir des sons étudiés, des catégories de mots travaillées...	Résoudre un problème Résolution de problèmes mettant en jeu de nouvelles stratégies, Rédiger ou exécuter un schéma de construction en géométrie travailler sur des problèmes de grandeurs et mesures dont les unités sont différentes (à convertir)...