

Promising Practices for Physical Activity

Successful design and delivery of early childhood programs incorporates a host of ideas, values, approaches, concepts, strategies, guiding principles, recommendations, and themes. Taken as a set, these components comprise what are known as *promising practices*. Ideally these practices move a program forward, support measurable and desirable outcomes and can be assessed and evaluated. Over time, as the desired outcomes flowing from these promising practices become more consistent and predictable, many may be re-classified as *best practices* for others to follow.

You may wish to use the following lists of promising practices related to physical activity to evaluate your personal or program's practice and to support discussion and change:

Programming for physical activity

- The planned program respects children's personal needs for physical activity.
- Planned physical activity experiences reflect the children's interests and skills.
- Inclusive practice is built into the planning of physical activity experiences.
- Children's physical activity experiences build on previously achieved skills and interests.
- Planned and spontaneous physical activity experiences are in balance.
- Planned experiences avoid long waits by children for a turn or for materials and equipment.
- Large blocks of time permit complex, integrated and in-depth exploration of play options.
- Children are encouraged to explore movement concepts within other program areas including art, music, and dramatic experiences.
- Physical activity materials and equipment support children in their need to engage in exploration.
- Children have opportunities and time to explore and engage in experiences that offer challenge, variety and a sense of wonder.
- The physical activity program offers developmentally appropriate experiences

with a balance of skills, concepts, games, rhythm and dance experiences for both individuals and groups.

- Children are allowed to observe, explore, refine and integrate skills at their individual rate over a period of time.
- Programming demonstrates awareness of the influence of a child's ability, culture and race on the child's willingness to engage in physical activity experiences.
- Physical activity for individual children and groups of children is the primary focus for outdoor playtime.
- The physical activity play portion of the program reflects parent and community involvement.
- Adults model physical activity for and with the children.

Program operations

- Practitioners value physical activity experiences for young children.
- Program scheduling provides opportunity for practitioners to plan and implement open-ended physical activity experiences indoors and outdoors.
- The duration of children's physical activity/outdoor play experiences is fluid.
- Practitioners offer parents current information on the relationship of physical activity to development and to healthy living practices.
- The child/practitioner ratio is managed to permit children to move freely between the indoors and outdoors as much as possible.
- The practitioner's workload permits attention to the individual needs of the children.
- The children's program schedule is flexible to offer variety and novelty in children's exploration of physical activity experiences.
- Practitioners are comfortable with the concept of "safe risk."
- Practitioners are comfortable with the concept "holistic play environment."
- Parent and community partnerships promote an awareness of the value of

unstructured active/outdoor play.

- Children are provided with timely and nutritious meals and snacks to nourish them for active play.

* Safe risk is the opportunity for the active child to carry out an action involving risk in a play environment in such as way that it decreases the potential for harm. For more information, see resource sheet #79b, *Managing Playtime Risk*.

** A holistic play environment supports all areas of a child's development, including motor, social, cognitive and emotional skills.

Physical activity play environments

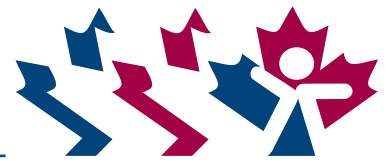
- Practitioners appreciate that children need space for physical activity exploration and interaction.
- Physical activity play environments promote and challenge the individual child's progressive development of motor skills.
- Physical activity play environments provide children with areas for individual and group play, spontaneous play, large vehicle, dramatic play, construction, places to pause and open areas for movement.
- Diverse ground spaces and terrain permit a range of physical activity experiences.
- Physical activity spaces are available to offer children shelter from the weather.
- Available physical activity equipment, materials and experiences reflect the child's abilities, interests, culture and their progression of skills from simple to more complex.
- Practitioners offer children a variety of materials, textures and experiences that encourage solitary and group play.
- The physical play environment provides sufficient materials and equipment for the number of children in the play area.
- Physical activity experiences are offered beyond the fences and gates of the centre's outdoor environment.
- Play environments for physical activities support mixed age groups of children.

References:

Select and Implement Best Practices, Retrieved-11-25-2005
<http://casat.unr.edu/bestpractices/bestprac.htm>

Best Practices, Retrieved-11-25-2005
<http://www.amchp.org/policy/bestpractice-definition.htm>

Dietze, B. (2006). *Foundations of Early Childhood Education: Learning Environments and Child Care in Canada*. Toronto: Pearson.



Pratiques prometteuses pour l'activité physique

Il faut toute une série d'idées, de valeurs, de méthodes, de concepts, de stratégies, de principes directeurs, de recommandations et de thèmes pour élaborer et mettre en œuvre des programmes réussis à l'intention des jeunes enfants. Prises ensemble, ces composantes forment ce que l'on appelle les *pratiques prometteuses*. Dans l'idéal, ces pratiques permettent à un programme d'avancer, aident à établir des résultats visés mesurables et peuvent elles-mêmes faire l'objet d'évaluations. Au fil du temps, à mesure que les résultats visés découlant de ces pratiques prometteuses deviennent plus cohérents et prévisibles, il est possible d'en classer plusieurs dans la catégorie des *meilleures pratiques* ou des pratiques exemplaires.

Vous voudrez peut-être consulter de pratiques prometteuses ci-dessous pour évaluer vos propres pratiques ou les pratiques utilisées dans le cadre de votre programme et pour soutenir les débats et le changement.

La programmation des activités physiques

- Le programme prévu respecte le besoin d'activité physique de chaque enfant.
- Les activités physiques prévues correspondent aux intérêts et aux habiletés des enfants.
- La planification des activités physiques incorpore les pratiques inclusives.
- Les activités physiques des enfants misent sur les habiletés et les intérêts acquis.
- Il existe un équilibre entre les activités physiques organisées et spontanées.
- Les activités sont planifiées de façon à ce que les enfants n'aient pas à attendre longtemps leur tour, du matériel ou de l'équipement.
- Les tranches de temps sont assez longues pour permettre l'exploration complexe, intégrée et approfondie des possibilités offertes par le jeu.
- On encourage les enfants à explorer les mouvements dans le cadre d'autres programmes, y compris les arts, la musique et les jeux de rôle.
- Le matériel et l'équipement pour activité physique aident les enfants à répondre à leurs besoins de se livrer à l'exploration.
- Les enfants ont des occasions et le temps d'explorer et de se livrer à des activités

qui présentent des défis, de la variété et de l'émerveillement.

- Le programme d'activités physiques propose des activités adaptées au stade de développement avec un dosage d'habiletés, de concepts, de jeux, de rythme et de danse, destinées autant à l'enfant seul qu'aux groupes.
- Les enfants ont l'autorisation d'observer, d'explorer, de perfectionner et d'intégrer des habiletés à leur propre rythme sur une période de temps donnée.
- L'établissement de programmes révèle la connaissance de l'influence des habiletés, de la culture et de la race d'un enfant sur son empressement à se livrer à des activités physiques.
- Les activités physiques destinées aux enfants seuls et aux groupes sont le principal objectif du jeu extérieur.
- La portion du programme qui est consacrée au jeu actif tient compte de la participation des parents et de la collectivité.
- Les adultes montrent en exemple les activités physiques destinées aux enfants en participant avec eux.

Le fonctionnement du programme

- Les intervenantes valorisent des activités physiques destinées aux jeunes enfants.
- La planification des programmes fournit aux intervenantes l'occasion d'organiser et de mener des activités physiques sans limite de durée à l'intérieur et à l'extérieur.
- Il est possible d'adapter la durée du jeu actif ou extérieur des enfants.
- Les intervenantes présentent aux parents de l'information courante sur la relation entre l'activité physique et le développement et les pratiques s'inscrivant dans un mode de vie sain.
- Le rapport du nombre d'intervenantes au nombre d'enfants est contrôlé afin de permettre aux enfants de se déplacer entre l'intérieur et l'extérieur avec le plus de liberté possible.
- La charge de travail de l'intervenante lui permet de prêter attention aux besoins de chacun des enfants.
- L'horaire du programme pour enfants est souple pour faire place à la variété et à la nouveauté dans les activités physiques exploratoires des enfants.
- Les intervenantes sont à l'aise avec la notion de « risque calculé ».*

- Les intervenantes sont à l'aise avec la notion « d'environnement de jeu holistique ».**
- Les partenariats avec les parents et la collectivité favorisent une reconnaissance de la valeur du jeu actif ou extérieur non structuré.
- On sert aux enfants des collations et des repas sains et nutritifs en vue du jeu actif.

* Le risque calculé est l'occasion qu'a l'enfant actif de se livrer à une action comprenant un risque dans un environnement de jeu d'une façon qui diminue le danger possible. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous à la feuille-ressource n° 79b, intitulée *Gestion du risque lié au jeu*.

** Un environnement de jeu holistique favorise tous les domaines du développement d'un enfant, y compris les habiletés motrices, les aptitudes sociales, les capacités cognitives et le comportement émotionnel.

Les environnements pour le jeu actif

- Les intervenantes comprennent que les enfants ont besoin d'espace pour explorer et interagir dans le cadre des activités physiques.
- Les environnements pour le jeu actif favorisent et stimulent le développement progressif des habiletés motrices de chaque enfant.
- Les environnements pour le jeu actif fournissent aux enfants des aires réservées au jeu individuel et en groupe, au jeu spontané, aux gros véhicules, au jeu de rôle, à la construction, aux pauses et aux mouvements.
- Des espaces et un terrain variés permettent différentes activités physiques.
- Les enfants ont accès à des espaces réservés à l'activité physique qui les protègent du mauvais temps.
- L'équipement et le matériel réservés à l'activité physique et les activités proposées correspondent aux habiletés, aux intérêts, à la culture et aux progrès des habiletés de l'enfant, allant du simple au complexe.
- Les intervenantes présentent aux enfants un choix de matériel, de textures et d'activités qui encourage le jeu seul ou en groupe.
- L'environnement pour le jeu actif fournit assez de matériel et d'équipement pour tous les enfants qui se trouvent dans l'aire de jeu.
- On propose des activités physiques au-delà de la clôture et de la barrière de l'environnement extérieur du centre.
- Les environnements pour l'activité physique peuvent accueillir des groupes d'enfants d'âges variés.

Références

Choix et mise en œuvre de meilleures pratiques, extrait le 25 novembre 2005 : <http://casat.unr.edu/bestpractices/bestprac.htm>

Meilleures pratiques extraites le 25 novembre 2005 : <http://www.amchp.org/policy/bestpractice-definition.htm>

DIETZE, B. (2006). *Foundations of Early Childhood Education: Learning Environments and Child Care in Canada*, Toronto, Pearson.