



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre de la Guardería: _____



La Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta evaluación, el tema de la **actividad física** se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando. Estas preguntas se refieren a las oportunidades tanto para niños con necesidades especiales y como para niños de desarrollo típico.

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a jugar y aprender al aire libre.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y empleados que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

A medida que evalúa:

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis () son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que no tienen paréntesis.
- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus métodos generales. Si ninguna de las posibles respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



Tiempo que se Proporciona

1. La cantidad de tiempo que se da a los niños preescolares* cada día para actividades físicas, adentro o afuera es:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 30 minutos) | ☐ 60-89 minutos
(Medio día: 30-44 minutos) | ☐ 90-119 minutos
(Medio día: 45-59 minutos) | ☐ 120 minutos o más
(Medio día: 60 minutos o más) |
|--|--|---|---|

* Para Go NAP SACC, los preescolares son los niños de entre 2 y 5 años.

* Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando. Por ejemplo: caminar, correr, gatear, trepar, saltar y bailar.

2. La cantidad de tiempo que se da a los párvulos* cada día para actividades físicas, adentro o afuera es:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 15 minutos) | ☐ 60-74 minutos
(Medio día: 15-29 minutos) | ☐ 75-89 minutos
(Medio día: 30-44 minutos) | ☐ 90 minutos o más
(Medio día: 45 minutos o más) |
|--|--|--|--|

* Para Go NAP SACC, los párvulos son los niños de entre 13 y 24 meses.

3. Nuestro programa ofrece a los bebés* de 3-5 minutos para estar boca abajo*:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| ☐ 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos) | ☐ 3-4 veces a la semana
(Medio día: 2-3 veces a la semana) | ☐ 1 vez al día
(Medio día: 4 veces a la semana) | ☐ 2 veces al día o más
(Medio día: 1 vez al día o más) |
|---|--|---|--|

* Los 3-5 minutos que un bebé despierto y alerta está boca abajo es un tiempo supervisado. Es posible que no dure 3-5 minutos cuando el bebé no está acostumbrado o no lo disfruta. Y puede durar más de 5 minutos en los que sí. El tiempo boca abajo debe durar lo más posible para ayudar a los bebés a disfrutarlo y a fortalecerse.

* Para Go NAP SACC, los bebés son los niños de entre 0 y 12 meses.

4. La cantidad de actividades físicas dirigidas por un adulto* proporcionadas por nuestro programa a los niños preescolares cada día es de:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Menos de 30 minutos
(Medio día: Menos de 10 minutos) | ☐ 30-44 minutos
(Medio día: 10-19 minutos) | ☐ 45-59 minutos
(Medio día: 20-29 minutos) | ☐ 60 minutos o más
(Medio día: 30 minutos o más) |
|--|--|--|--|

* Actividades y lecciones dirigidas por un adulto pueden estar a cargo de las maestras o de presentadores de afuera. Ejemplo de ellas son el baile, la música y el movimiento, clases de desarrollo motor, juegos físicamente activos y dar volteretas o hacer gimnasia.

5. Aparte de la siesta y las horas de comida, el mayor tiempo que se espera que un niño de preescolar y un párvulo permanezcan sentados en cualquier momento es de:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ 30 minutos o más | ☐ 20-29 minutos | ☐ 15-19 minutos | ☐ Menos de 15 minutos |
|---|--|--|--|

6. Aparte de la siesta y las horas de comida, el mayor tiempo que se espera que un bebé permanezca sentado en asientos, columpios o ExerSaucers en cualquier momento es de:

- | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|
| ☐ Más de 30 minutos | ☐ 15-30 minutos | ☐ 1-14 minutos | ☐ Los bebés nunca se ponen en asientos, columpios ni ExerSaucers |
|--|--|---------------------------------------|---|



El Entorno del Área de Juego Bajo Techo

7. Nuestro programa ofrece el siguiente espacio de juego bajo techo:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Espacio para todas las actividades, incluyendo saltar, correr y rodar
- Áreas de juego separadas para cada grupo de edad
- Áreas que permiten jugar a un niño solo, a dos, a pequeños grupos y a grupos grandes
- Acceso total para los niños con necesidades especiales

☐ Ninguno ☐ 1 punto ☐ 2 puntos ☐ 3-4 puntos

8. Nuestro programa tiene los siguientes equipos de juego portátiles*, en buenas condiciones, para que los niños los usen en las áreas interiores:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Para saltar: cuerdas y pelotas para saltar
- Para halar y empujar: carritos, carretillas, grandes camiones de volteo
- Para hacer girar: cintas, bufandas, bastones, *hula hoops*, paracaídas
- Para lanzar, agarrar y golpear: pelotas, *bean bags*, *noodles*, raquetas
- Para el equilibrio: barras de equilibrio, "piedras de río" de plástico
- Para gatear o hacer piruetas: colchonetas, túneles portátiles

☐ Ninguno ☐ 1-2 tipos ☐ 3-5 tipos ☐ 6-7 tipos

* Equipos de juego portátiles son los que los niños pueden llevar, lanzar, empujar, halar, etc. No incluye los que están fijos en el suelo como los columpios o los *jungle gyms*. Los equipos de juego portátiles pueden estar hechos en casa o pueden ser comprados.

9. Las maestras ofrecen equipos portátiles a los preescolares y los párvulos durante el tiempo de juego bajo techo*:

☐ Casi nunca o nunca ☐ Algunas veces ☐ A menudo ☐ Al menos unos cuantos están siempre disponibles para estimular la actividad física

* El juego libre bajo techo incluye la libre elección de actividades durante la hora del centro así como actividades en un gimnasio, salón multiuso u otro espacio que permita a los niños moverse libremente.

10. Las maestras ofrecen a los bebés equipos de juego apropiados a su nivel de desarrollo cuando están boca abajo (*tummy time*) y durante otras actividades bajo techo:

☐ Casi nunca o nunca ☐ Algunas veces ☐ A menudo ☐ Siempre

11. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos* que su programa pone a la vista para promover la actividad física:

☐ Hay pocos materiales o ninguno ☐ Hay algunos materiales, pero poca variedad ☐ Hay una gran variedad de materiales ☐ Hay una gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos

Métodos de las Maestras

12. Como castigo por mala conducta, los preescolares y los párvulos son separados del juego físicamente activo por más de 5 minutos:

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ Algunas veces ☐ Nunca



13. Durante la hora de juego físicamente activo de los preescolares, las maestras:

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ Solamente supervisan | ☐ Supervisan y animan verbalmente la actividad física | ☐ Supervisan, animan y a veces participan para aumentar la actividad física | ☐ Supervisan, animan y a menudo participan para aumentar la actividad física |
|---|--|--|---|

14. Durante el tiempo de estar boca abajo (*tummy time*) y otras actividades, las maestras interactúan con los bebés para fomentar sus habilidades motoras*:

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Casi nunca o nunca | ☐ Algunas veces | ☐ A menudo | ☐ Siempre |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|

* Las habilidades motoras son las capacidades y el control muscular que desarrollan los niños mientras crecen. Para los bebés son: levantar y volar la cabeza, darse la vuelta, sentarse y tratar de alcanzar y agarrar los juguetes.

15. Las maestras incorporan actividad física en las rutinas y transiciones de la clase*:

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|
| ☐ Casi nunca o nunca | ☐ Algunas veces | ☐ A menudo | ☐ Siempre que ven una oportunidad |
|---|--|-----------------------------------|--|

* Las maestras incluyen movimientos a la hora del círculo o durante el cuento y actividades físicas durante la hora del centro de interés, Simón Dice, u otros juegos de movimiento mientras los niños esperan en fila.

Instrucción y Formación Profesional

16. Las maestras planean sus clases para fomentar las habilidades motoras de preescolares y párvulos*:

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| ☐ Casi nunca o nunca | ☐ 1 vez al mes | ☐ 2-3 veces al mes | ☐ 1 vez/semana o más |
|---|---------------------------------------|---|---|

* Las habilidades motoras son las capacidades y el control muscular que desarrollan los niños mientras crecen. Para los preescolares y los párvulos son: caminar, correr, saltar, lanzar, agarrar y patear.

17. Las maestras hablan informalmente con los niños sobre la importancia de la actividad física:

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|
| ☐ Casi nunca o nunca | ☐ Algunas veces | ☐ A menudo | ☐ Siempre que ven una oportunidad |
|---|--|-----------------------------------|--|

18. Las maestras y los empleados reciben formación profesional* sobre la actividad física de los niños:

- | | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| ☐ Nunca | ☐ Menos de 1 vez al año | ☐ 1 vez al año | ☐ 2 veces al año o más |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|---|

* En esta evaluación, la formación profesional sobre la actividad física no incluye entrenamiento para la seguridad en el parque infantil. La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.

19. Los siguientes tópicos se incluyen en la formación profesional sobre la actividad física de los niños:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de actividad física diaria que se recomienda
- Maneras de estimular la actividad física en los niños
- Maneras de hacer que los niños no permanezcan sentados por largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Comunicación con los padres sobre cómo promover la actividad física de los niños
- Las normas de nuestro programa sobre la actividad física

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ninguno | ☐ 1-2 tópicos | ☐ 3-4 tópicos | ☐ 5-6 tópicos |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



20. Se ofrece instrucción* a las familias sobre la actividad física de los niños:

- ☐ Nunca ☐ Menos de 1 vez al año ☐ 1 vez al año ☐ 2 veces al año o más

* La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas y enlaces a sitios seguros en Internet y sesiones informativas en persona.

21. Los siguientes tópicos se incluyen en la instrucción que se da a las familias sobre la actividad física de los niños:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de actividad física diaria que se recomienda para los niños
- Maneras de estimular la actividad física en los niños
- Maneras de evitar que los niños permanezcan sentados largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Las normas de nuestro programa sobre la actividad física

- ☐ Ninguno ☐ 1 tópico ☐ 2-3 tópicos ☐ 4-5 tópicos

Normas

22. Nuestras normas escritas* sobre la actividad física incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de tiempo que se proporciona cada día para la actividad física bajo techo o en exteriores
- Limitar la cantidad de tiempo que los niños permanecen sentados
- Zapatos y ropa que permita a niños y maestras participar activamente en actividades físicas
- Métodos de las maestras para estimular la actividad física
- No negar la actividad física como castigo
- Instrucción sobre la actividad física planificada e informal
- Formación profesional sobre la actividad física de los niños
- Instrucción a las familias sobre la actividad física de los niños

- ☐ No hay normas escritas ☐ 1-3 tópicos ☐ 4-6 tópicos ☐ 7-8 tópicos
o las que hay no
incluyen estos tópicos

* Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, el personal o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



Felicitaciones por completar la Autoevaluación de Go NAP SACC sobre la Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: www.gonapsacc.org.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.