

**Healthy Kids, Healthy Future**

**PALS**

**Physical Activity Learning Session**



**Folletos para la  
capacitación**



## Go NAPSACC

### Instrumento de Autoevaluación

Fecha: \_\_\_\_\_

Su Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre del Programa: \_\_\_\_\_



## La Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Go NAPSACC está basado en un conjunto de las mejores prácticas que han surgido de las últimas investigaciones en este campo. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas de mejora, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta autoevaluación, 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 para niños con necesidades especiales y niños de desarrollo típico. Esta autoevaluación pregunta sobre la actividad física para *los infantes* (0–12 meses) y *los niños* (13 meses–5 años).

#### Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales para padres, los horarios, u otros documentos que expresen sus normas sobre actividad física o delinee sus prácticas diarias.
- ✓ Solicite la ayuda de los maestros 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 claves están marcadas con un asterisco (\*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus prácticas en general. Si ninguna de las respuestas parece ser la correcta, escoja la respuesta más adecuada.

#### Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones de los mejores prácticas en esta área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las cuales su programa puede mejorar.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

## Tiempo que se Proporciona

**La cantidad de tiempo que se da a los niños preescolares\* cada día para actividades físicas<sup>†</sup>, 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 NAPSACC, 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.

**How much time for indoor and outdoor physical activity<sup>†</sup> is provided to preschool children\* each day?**

- Less than 60 minutes  
(Half-day: Less than 30 minutes)
- 60–89 minutes  
(Half-day: 30–44 minutes)
- 90–119 minutes  
(Half-day: 45–59 minutes)
- 120 minutes or more  
(Half-day: 60 minutes or more)

\* For Go NAPSACC, preschool children are children ages 2-5 years.

† Physical activity is any movement of the body that increases heart rate and breathing above what it would be if a child was sitting or resting. Examples include walking, running, crawling, climbing, jumping, and dancing.

**La cantidad de tiempo que se da a los niños pequeños\* 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 NAPSACC, los niños pequeños son los niños de entre 13 y 24 meses.

**How much time for indoor and outdoor physical activity is provided to toddlers\* each day?**

- Less than 60 minutes  
(Half-day: Less than 15 minutes)
- 60–74 minutes  
(Half-day: 15–29 minutes)
- 75–89 minutes  
(Half-day: 30–44 minutes)
- 90 minutes or more  
(Half-day: 45 minutes or more)

\* For Go NAPSACC, toddlers are children ages 13-24 months.

**Nuestro programa ofrece tiempo para boca abajo\* a los infantes<sup>†</sup>:**

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

\* El tiempo boca abajo es un tiempo supervisado cuando el niño esta despierto y alerta, acostado en su barriga. Oportunidades por tiempo boca abajo deben durar lo mas tiempo posible para ayudar a los bebes a disfrutarlo y fortalecerse. Es posible que no dure 3–5 minutos cuando el bebé no está acostumbrado o no lo disfruta.

† Para Go NAPSACC, los infantes son los niños de entre 0 y 12 meses.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

**How often does your program offer tummy time\* to non-crawling infants?†**

- 1 time per day or less (Half-day: 3 times per week or less)       2 times per day (Half-day: 4 times per week)       3 times per day (Half-day: 1 time per day)       4 times per day or more (Half-day: 2 times per day or more)

\* Tummy time is supervised time when an infant is awake and alert, lying on her/his belly. Opportunities for tummy time should last as long as possible to help infants learn to enjoy it and build their strength. For infants who are not used to it or do not enjoy it, each period of tummy time can start at 1–2 minutes, and build up to 5–10 minutes over time.

† For Go NAPSACC, infants are children ages 0–12 months.

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

- 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)

\* Ejemplos de actividades dirigidas por un adulto pueden incluir el baile, la música y el movimiento, clases de desarrollo motor y juegos activos físicamente. El tiempo total puede incluir sesiones cortas que se agregan durante el transcurso del día.

**How much adult-led\* physical activity does your program provide to preschool children each day?**

- Less than 30 minutes (Half-day: Less than 10 minutes)       30–44 minutes (Half-day: 10–19 minutes)       45–59 minutes (Half-day: 20–29 minutes)       60 minutes or more (Half-day: 30 minutes or more)

\* Adult-led activities and lessons can be led by teachers or outside presenters. Examples include dancing, music and movement, motor development lessons, physically active games, and tumbling. The total amount of adult-led activity time may include multiple short activities added up over the course of the day.

**Aparte de la siesta y las horas de comida, el mayor tiempo que se espera que los niños de preescolar y los niños pequeños permanezcan sentados en cualquier momento es de:**

- 30 minutos o más       20–29 minutos       15–19 minutos       Menos de 15 minutos

**Outside of nap and meal times, how long are children asked to remain seated at any one time?**

- 30 minutes or more       20–29 minutes       15–19 minutes       Less than 15 minutes

**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:**

- 30 minutos o más       15–29 minutos       1–14 minutos       Los bebés nunca se ponen en asientos, columpios ni ExerSaucers

\* Para Go NAPSACC, los infantes son los niños de entre 0 y 12 meses.

**Outside of nap and meal times, how long do infants\* spend in seats, swings, or ExerSaucers at any one time?**

- 30 minutes or more       15–29 minutes       1–14 minutes       Infants are never placed in seats, swings, or ExerSaucers

\* For Go NAPSACC, infants are children ages 0–12 months.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

## El Entorno del Área de Juegos de Salón

### Nuestro programa ofrece el siguiente espacio de juegos de salón:

Verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.

- 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
- Ninguna de las anteriores

### Which of the following does your program offer in the indoor play space?

Check all that apply.

- Space for all activities, including jumping, running, and rolling
- Separate play areas for each age group
- Areas that allow play for individuals, pairs, small groups, and large groups
- Full access for children with special needs
- None of the above

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

Verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.

- 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
- Ninguna de las anteriores

\* 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.

### Which of the following portable play equipment\* does your program have available and in good condition for children to use indoors?

Check all that apply.

- Jumping toys: jump ropes, jumping balls
- Push-pull toys: big dump trucks, corn poppers, push and ride cars
- Twirling toys: ribbons, scarves, batons, hula hoops, parachute
- Throwing, catching, and striking toys: balls, pom poms, bean bags, noodles, rackets
- Balance toys: balance beams, plastic "river stones"
- Crawling or tumbling equipment: mats, portable tunnels
- None of the above

\* Portable play equipment includes any toys that children can carry, throw, push, pull, etc. to help them build gross motor skills. This does not include equipment fixed into the floor or the walls, but does include fabric tunnels, mats, and other larger items that teachers can easily move and switch out. Portable play equipment can be homemade or store bought.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinsho T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

**Las maestras ofrecen equipos portátiles a los preescolares y los niños pequeños durante el tiempo de juegos de salón\*:**

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

\* El juego libre de salón 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.

**How often is portable play equipment\* available to children during indoor free play time?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       At least a few items are always available to encourage physical activity

\* Indoor free play time includes free choice activities during center time. It can also include activities in a gym, multi-purpose room, or other space that allows children to move freely.

**Los maestros 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

\* Ejemplos de equipos de juego portátiles para infantes puede incluir pelotas, bloques suaves, y sonajeros.

**How often is developmentally appropriate portable play equipment\* offered to infants during tummy time and other indoor activities?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       Always

\* Portable play equipment for infants includes balls, soft blocks, and rattles.

**La colección de nuestro programa de pósteres, libros, juguetes y otros materiales didácticos que promueven la actividad física incluye:**

- Hay pocos materiales o ninguno       Hay algunos materiales, pero poca variedad       Hay una gran variedad de materiales       Hay una gran variedad de materiales con nuevos añadidos o cambiados estacionalmente

**Which of the following best describes your program's collection of posters, books, and other learning materials that promote physical activity?**

- Few or no materials       Some materials with limited variety       A variety of materials       A large variety of materials with items, added or rotated seasonally

## Métodos de los Maestros

**Para manejar conductas desafiantes, es posible que los preescolares y los niños pequeños son separados de juego físicamente activo por más de 5 minutos:**

- Siempre       A menudo       Algunas veces       Nunca

**To manage challenging behaviors, how often do teachers take away time for physical activity or remove children from physically active playtime for longer than 5 minutes?**

- Always       Often       Sometimes       Never



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

**Durante la hora de juego físicamente activo de los preescolares, los maestros:**

- 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

**What role do teachers take during children's physically active playtime?**

- They supervise only     They supervise and verbally encourage physical activity     They supervise, verbally encourage, and sometimes join in to increase children's physical activity     They supervise, verbally encourage, and often join in to increase children's physical activity

**Durante el tiempo de estar boca abajo (tummy time) y otras actividades, los maestros 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. Las habilidades para los bebés incluyen: levantar y girar la cabeza, darse la vuelta, sentarse y tratar de alcanzar y agarrar los juguetes.

**During tummy time and other activities, how often do teachers interact with infants to help them build motor skills?\***

- Rarely or never     Sometimes     Often     Always

\* Motor skills are physical abilities and muscle control that children develop as they grow. Motor skills for infants include lifting and turning the head, rolling over, sitting up, and reaching for and grasping toys.

**Las maestras incorporan actividad física en las rutinas, transiciones y actividades planificadas\*:**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Cada vez que veo una oportunidad

\* La actividad física durante las rutinas, transiciones, y actividades planificadas puede incluir jugar Simón Dice u otros juegos de movimiento mientras que los niños esperan en línea o transición entre actividades, o usar movimiento durante el tiempo circular o tiempo de cuento.

**How often do teachers incorporate physical activity into classroom routines, transitions, and planned activities?\***

- Rarely or never     Sometimes     Often     Each time they see an opportunity

\* Physical activity during routines, transitions, and planned activities can include playing Simon Says or other movement games while children wait in line or transition between activities, or using movement during circle time or story time.

## Educación y Desarrollo Profesional

**Los maestros planean sus clases para fomentar las habilidades motoras de preescolares y niños pequeños\*:**

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

\* Las habilidades motoras gruesas son las capacidades físicas y el control muscular grande que desarrollan los niños mientras crecen. Lecciones para desarrollar habilidades motoras gruesas puede enfocarse en practicar: saltar, lanzar, agarrar, patear, balancear, estirar, u otras habilidades específicas.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

**How often do children participate in planned lessons focused on building gross motor skills?\***

- Rarely or never       1 time per month       2–3 times per month       1 time per week or more

\* Gross motor skills are physical abilities and large muscle control that children develop as they grow. Lessons to build gross motor skills may focus on children practicing skipping, jumping, throwing, catching, kicking, balancing, stretching, or other specific skills.

**Los maestros hablan informalmente\* con los niños sobre la importancia de la actividad física:**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Cada vez que veo una oportunidad

\* Hablar informalmente con niños incluyen los “momentos de enseñanza” y otras conversaciones fuera de las lecciones planificadas.

**How often do teachers talk with children informally\* about the importance of physical activity?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       Each time they see an opportunity

\* Talking with children informally includes “teachable moments” and other conversations that take place outside of planned lessons. For example, when a child is jumping or running, a teacher might comment on how that activity will help strengthen his/her heart.

**Los maestros y los empleados reciben desarrollo 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

*Si marca “nunca”, en el sitio web, pasará a la siguiente pregunta. Si da otra respuesta como: (Menos de 1 vez al año; 1 vez al año; 2 veces al año o más) verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.*

\* En esta evaluación, el desarrollo profesional sobre la actividad física no incluye entrenamiento sobre la seguridad en el parque infantil. El desarrollo profesional puede incluir entrenamiento en persona o virtual que cuentan como horas en clase o como créditos de educación continua. Además puede incluir folletos, libros, o artículos por el internet hecho por organizaciones de confianza.

**How often do teachers and staff receive professional development\* on children’s physical activity (other than playground safety)?**

- Never       Less than 1 time per year       1 time per year       2 times per year or more

*If you mark “never” the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more), on the website, check the items from the list below that your program includes.*

\* For this assessment, professional development on children’s physical activity does not include training on playground safety. Professional development can include taking in-person or online training for contact hours or continuing education credits. It can also include information presented at staff meetings.

**Los siguientes temas se incluyen en el desarrollo profesional sobre la actividad física de los niños:**

*Verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.*

- Cantidad de actividad física diaria que se recomienda
- Maneras de estimular la actividad física en los niños
- Maneras de evitar que los niños 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
- Ninguna de las anteriores



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).



**Which of the following topics have been included in professional development for current staff on children’s physical activity?**

*Check all that apply.*

- Recommended amounts of daily physical activity for young children
- Encouraging children’s physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Children’s motor skill development
- Communicating with families about encouraging children’s physical activity
- Our program’s policies on physical activity
- None of the above

---

**Se ofrece información\* 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

*Si marca “nunca”, en el sitio web, pasará a la siguiente pregunta. Si da otra respuesta como: (Menos de 1 vez al año; 1 vez al año; 2 veces al año o más) verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.*

- \* Información puede ser ofrecido por folletos, hojas informativas, o el boletín informativo, sitio de web, o tablón de anuncios de su programa.

**How often are families offered education\* on children’s physical activity?**

- Never                       Less than 1 time per year       1 time per year                       2 times per year or more

*If you mark “never” the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more), on the website, check the items from the list below that your program includes.*

- \* Education can be offered through in-person educational sessions, brochures, tip sheets, or your program’s newsletter, website, or bulletin boards.

---

**La información que ofrece a las familias sobre la actividad física de los niños cubre los siguientes temas:**

*Verifique los elementos de la lista a continuación que incluye su programa.*

- 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
- Ninguna de las anteriores

**Which of the following topics are included in education for families on children’s physical activity?**

*Check all that apply.*

- Recommended amounts of daily physical activity for young children
- Encouraging children’s physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Children’s motor skill development
- Our program’s policies on physical activity
- None of the above



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

### Las normas escritas\* de nuestro programa incluye los siguientes temas sobre la actividad física:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

Si marca “no hay normas escritas”, marque “no” en el sitio web y la autoevaluación será completa. Para todas las demás respuestas en el sitio web, verifique los elementos de la lista a continuación que su programa incluye en sus pólizas.

- Cantidad de tiempo que se proporciona cada día para la actividad física adentro y afuera
- Limitar la cantidad de tiempo que los niños permanecen sentados
- Zapatos y ropa que permita a niños y maestros participar activamente en actividades físicas
- Métodos de los maestros para estimular la actividad física
- No quitar tiempo de actividad física o separar niños de tiempo de juego físicamente activo por periodos de tiempo largo para manejar conductas desafiantes
- Educación planificada e informal sobre la actividad física
- Instrucción sobre la actividad física planificada e informal
- Desarrollo profesional sobre la actividad física de los niños
- Educación a las familias sobre la actividad física de los niños
- Ninguna de las anteriores
- No hay normas escritas

\* Una norma escrita puede incluir cualquier directriz escrita sobre las operaciones o expectativas de su programa para personal, niños, y familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres y otros documentos.

### Which of the following topics are included in your written policy\* on physical activity?

See list and mark response below.

If you marked “no written policy”, mark “no” on the website and the self-assessment will be complete. For all other answers, on the website, check the items from the list below that your program includes in its policies.

- Amount of time provided each day for indoor and outdoor physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Shoes and clothes that allow children and teachers to actively participate in physical activity
- Teacher practices that encourage physical activity
- Not taking away physical activity time or removing children from long periods of physically active playtime in order to manage challenging behaviors
- Planned and informal physical activity education
- Professional development on children’s physical activity
- Education for families on children’s physical activity
- None of the above
- No written policy

\* A written policy can include any written guidelines about your program’s operations or expectations for teachers, staff, children, and families. Policies can be included in parent handbooks, staff manuals, and other documents.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). 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. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).



**Bienvenidos** a la Sesión de aprendizaje para la actividad física de Healthy Kids, Healthy Future. Llamamos a este programa PALS (por sus siglas en inglés). PALS es una serie de cinco sesiones de aprendizaje enfocadas en la actividad física. Estas capacitaciones lo ayudarán a aplicar las mejores prácticas a lo largo del día para brindar a los niños que están bajo su cuidado las mejores experiencias de actividad física.

Sesión 1	
Sesión 2	
Sesión 3	
Sesión 4	
Sesión 5	

Información de contacto del capacitador:



### Autoevaluación

Después de completar la autoevaluación, identifique una práctica de actividad física que esté realizando bien. Esta es una fortaleza en su práctica. Describa cómo logró esta buena práctica. Identifique una práctica de actividad física que sea un área de mejora en su práctica y describa por qué es un desafío.

#### Fortalezas

#### Áreas de mejora



### La actividad física desarrolla:

- Habilidades cognitivas
- Habilidades motrices gruesas
- Habilidades socioemocionales