

Lista de verificación de actividades físicas

Esta lista incluye prácticas que inducen e invitan al niño a hacer actividades físicas y juego activo como parte del aprendizaje diario. La lista incluye varias prácticas que los adultos, tanto practicantes como padres, pueden seguir para asegurar que los niños estén físicamente activos, como ejercicio, movimiento, etc., de forma que mantengan o mejoren la preparación física, el bienestar y el desarrollo de las capacidades motrices básicas, así como el desarrollo en otras áreas.

Los indicadores de la lista de verificación pueden servirle al practicante para elaborar un plan de uso de las prácticas o para fomentar el uso de las mismas por parte de los padres. La escala de calificaciones de la lista puede utilizarse para efectuar una autoevaluación que indique si se emplearon las distintas características de la práctica con el niño o para fomentar el uso de las mismas por parte de los padres.

Practicante: _____ Niño: _____ Fecha: _____

Indique cuáles de las siguientes oportunidades o actividades físicas se emplearon para promover el ejercicio y el movimiento:	Casi nunca o nunca (0 - 25%)	Algunas veces (25 - 50%)	Siempre que puedo (50 - 75%)	La mayoría de las veces (75 - 100%)	Notas
1. Programar períodos regulares para animar al niño a jugar y moverse, dentro y al aire libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Permitir tiempo suficiente y se ofrece una variedad de actividades para fomentar el juego y el movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Propiciar el movimiento físico para que el niño se mueva y haga ejercicio como parte de sus actividades cotidianas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Usar música, poemas y otras actividades para fomentar el movimiento y el ejercicio físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Usar una variedad de actividades adecuadas para cada edad para fomentar el movimiento y el ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Utilizar adaptaciones en las actividades y tecnología asistencial si fuera necesario, para que los niños con discapacidades participen en las actividades físicas y el movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	