

MANUAL PARA LA ADMINISTRACIÓN DE CAPL-2

(EVALUACIÓN CANADIENSE DE LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA)
VERSIÓN ESPAÑOLA

Traducción y Adaptación de: Canadian Assessment of Physical Literacy
“Manual for Test Administration”. Healthy Active Living and Obesity
Research Group. Second Edition - 2017

HEALTH, ECONOMY, MOTRICITY AND EDUCATION RESEARCH GROUP (HEME)

PROMOTING A HEALTHY SOCIETY RESEARCH GROUP (PHSO)

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA.

Versión español.

María Mendoza Muñoz (mamendozam@unex.es) / José Carmelo Adsuar Sala (jadssal@unex.es)

Grupo de Investigación Health, Economy, Motricity and Education (HEME) y Promoting a Healthy Society Research Group (PHSO)

Facultad Ciencias del Deporte. Avenida de la Universidad s/n, 10001 Cáceres (Cáceres)

Teléfono: 927.257.000 ext: 57853

Versión original (Inglés).

Healthy Active Living and Obesity Research Group (HALO)

Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute www.haloresearch.ca

401 Smyth Road, Ottawa, ON, K1H 8L1

Phone: 613-737-7600 ext. 4408

ÍNDICE

<p>ANTECEDENTES 1</p> <p>E INFORMACIÓN 1</p> <p>CAPL- 2 ¿Qué es? 2</p> <p>DOMINIOS DEL CAPL-2..... 3</p> <p>DURACIÓN Y ORGANIZACIÓN 4</p> <p>DEL TEST 4</p> <p style="padding-left: 20px;">Duración del test..... 4</p> <p style="padding-left: 20px;">Organización del test 4</p> <p style="padding-left: 40px;">Organización de los participantes..... 4</p> <p style="padding-left: 40px;">Organización de las estaciones para 4-5 evaluadores..... 4</p> <p style="padding-left: 40px;">Organización de las estaciones para 1-2 evaluadores..... 5</p> <p style="padding-left: 20px;">¿Quién puede ser evaluador?..... 6</p> <p style="padding-left: 20px;">Entrenamiento del evaluador 6</p> <p style="padding-left: 20px;">Privacidad y confidencialidad 6</p> <p style="padding-left: 20px;">Seguridad e Incidentes..... 6</p> <p>PUNTUACIÓN NUMÉRICA 8</p> <p>DEL CAPL-2 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Niveles según la puntuación obtenida en el CAPL-2..... 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Procedencia de la puntuación total del CAPL-2..... 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Datos perdidos 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación general en chicas 11</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación general en chicos 11</p> <p style="padding-left: 20px;">Mensaje apropiado para cada categoría interpretativa..... 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Ideas para crear alfabetización física..... 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Dominio:..... 14</p> <p>ACTIVIDAD DIARIA 14</p> <p style="padding-left: 20px;">Equipo y preparación para evaluar el componente recuento de pasos 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Explicación a los alumnos 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación del componente “Recuento de pasos” 18</p> <p style="padding-left: 40px;">Interpretación de la puntuación 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación del componente “Autoinforme sobre días de actividad física” 19</p> <p style="padding-left: 40px;">Interpretación de la puntuación 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Dominio:..... 20</p> <p>COMPETENCIA FÍSICA 20</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación de la puntuación total del dominio de Competencia física. 21</p> <p style="padding-left: 20px;">Competencia motora. Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA) 22</p> <p style="padding-left: 40px;">Descripción general..... 22</p> <p style="padding-left: 40px;">Descripción del protocolo..... 23</p> <p style="padding-left: 40px;">Instrucciones para el participante 24</p> <p style="padding-left: 40px;">Como evaluar el componente CAMSA..... 24</p> <p style="padding-left: 40px;">Criterios de evaluación 25</p> <p style="padding-left: 40px;">Instrumentos de evaluación 26</p>	<p style="padding-left: 20px;">Puntuación.....26</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación de los resultados27</p> <p>Capacidad Cardiorrespiratoria. Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)(Meredith & Welk, 2005)28</p> <p style="padding-left: 20px;">Descripción general.....28</p> <p style="padding-left: 20px;">Instrucciones para el participante.....28</p> <p style="padding-left: 20px;">¿Cómo evaluar el componente PACER?.....29</p> <p style="padding-left: 20px;">Criterios de evaluación.....29</p> <p style="padding-left: 20px;">Instrumentos de evaluación.....29</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación.....30</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación de los resultados30</p> <p style="padding-left: 20px;">20m.....30</p> <p>Plancha (Boyer et al., 2013).....31</p> <p style="padding-left: 20px;">Descripción general.....31</p> <p style="padding-left: 20px;">¿Cómo administrar la prueba?.....31</p> <p style="padding-left: 20px;">Instrucciones para el participante.....31</p> <p style="padding-left: 20px;">Formas incorrectas. ¿Qué observar durante el test?32</p> <p style="padding-left: 20px;">Como evaluar el componente Plancha. Criterios de evaluación. .32</p> <p style="padding-left: 20px;">Instrumento de evaluación.33</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación.....34</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación de los resultados34</p> <p>Dominios:.....35</p> <p>CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN Y MOTIVACIÓN Y CONFIANZA.....35</p> <p style="padding-left: 20px;">Aclaraciones36</p> <p style="padding-left: 40px;">Orientaciones generales.....36</p> <p style="padding-left: 20px;">Cuestionario en papel37</p> <p style="padding-left: 20px;">Cuestionario en línea.....37</p> <p style="padding-left: 20px;">Instrucciones para el participante.....38</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación del dominio de Conocimiento y Comprensión38</p> <p style="padding-left: 20px;">Cálculo del dominio de Conocimiento y Comprensión38</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación del dominio de Conocimiento y Comprensión39</p> <p style="padding-left: 20px;">Puntuación del dominio de Motivación y Confianza39</p> <p style="padding-left: 20px;">Cálculo del dominio de Motivación y Confianza40</p> <p style="padding-left: 20px;">Interpretación del dominio de Motivación y Confianza40</p> <p>Anexos41</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 1. EJEMPLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO42</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA NIÑOS43</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 3. PREGUNTAS DE SUPERVISIÓN44</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 4. INCIDENCIAS.....46</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 5. INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL COMPONENTE DE ACTIVIDAD DIARIA.....47</p> <p style="padding-left: 20px;">ANEXO 6. INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL COMPONENTE DE COMPETENCIA FÍSICA.....50</p> <p style="padding-left: 40px;">15m/20m PACER. Conversión.52</p> <p>BIBLIOGRAFÍA53</p>
--	--



ANTECEDENTES E INFORMACIÓN

El término alfabetización física se ha definido como “la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión, que los individuos desarrollan para mantener la actividad física en un nivel adecuado durante toda su vida” (Whitehead, 2010). De la misma manera que la lectura, la escritura, la escucha y el habla se combinan para formular la alfabetización lingüística que permite una vida de lectura y comunicación, la alfabetización física es un viaje progresivo en el que los diferentes componentes (es decir, la competencia física, el comportamiento diario, el conocimiento y la comprensión, la motivación y la comprensión) interactúan de manera integral para facilitar una vida de participación y disfrute en la actividad física. Un niño físicamente alfabetizado puede moverse con habilidad y confianza en una gran variedad de situaciones físicamente desafiantes, puede leer el entorno físico, anticipar posibles necesidades de movimiento y puede responder de manera inteligente e imaginativa (Whitehead, 2010). Por el contrario, un niño que aún no ha desarrollado un alto nivel de alfabetización física tratará de evitar la actividad física siempre que sea posible, tendrá una confianza mínima en su capacidad física y no estará motivado para participar en una actividad física estructurada (Whitehead, 2010).

CAPL- 2 ¿Qué es?

La evaluación canadiense de la alfabetización física (CAPL-2) es un protocolo completo que permite evaluar de manera precisa y fiable un amplio espectro de habilidades y capacidades que contribuyen y caracterizan el nivel de alfabetización física del niño (Longmuir et al., 2015). La alfabetización física va más allá de la aptitud o la habilidad motora de manera aislada. El CAPL-2 es único en poder evaluar múltiples aspectos de la alfabetización física. Para más información sobre el CAPL-2 se puede acudir a www.capl-eclp.ca.

El grupo de investigación sobre la Vida Activa Saludable y la Obesidad (HALO) ha sido el responsable del desarrollo del CAPL desde 2008. El CAPL-2, es la segunda versión de esta evaluación, y se revisó basándose en la evaluación de más de 10.000 niños canadienses. El objetivo de estos cambios fue garantizar que los resultados de esta evaluación reflejasen de forma precisa y fiable el nivel de alfabetización física actual del niño.

El CAPL-2 está formado por 4 dominios (Figura 1). Cada dominio consiste en diferentes elementos diseñados para evaluar: la motivación y la confianza, el conocimiento y la comprensión, la competencia física, y el comportamiento diario respecto a la actividad física.

El dominio del comportamiento diario es considerado como el resultado conductual de los otros 3 dominios. Este modelo refleja la creencia de HALO, la cual considera que sería muy difícil para un niño inactivo tener un alto nivel de alfabetización física ya que un niño que posea el conocimiento, la comprensión, la motivación, la confianza y la capacidad física adecuada tendría más probabilidades de llevar un estilo de vida activo y saludable. La figura 1 también demuestra que los dominios se superponen, destacando el hecho de que la alfabetización física es el resultado de una interacción entre varios factores. Las puntuaciones en los diferentes elementos de un dominio pueden estar influenciadas por las puntuaciones en otro dominio (p. ej., el rendimiento de un niño en el PACER de 15m/20m puede verse influenciados por su motivación para la actividad física).

Figura 1: Dominio del CAPL-2



Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

DOMINIOS DEL CAPL-2

El CAPL-2 está diseñado para niños de 8 a 12 años. La mayoría de los niños de este rango de edad pueden realizar satisfactoriamente las actividades de evaluación. Aunque algunos niños no puedan ser capaces de completar todas las pruebas, se les anima a participar, si son capaces de hacerlo, sin comprometer su salud.

Cada dominio del CAPL-2 se pueden administrar, anotar e interpretar de forma independiente, proporcionando así una evaluación de cada uno de ellos. Los elementos de cada dominio también se pueden combinar para proporcionar puntuaciones completas para cada dominio CAPL-2 (consulte la figura 3).

Figura 2: Dominios y puntuación total del CAPL-2

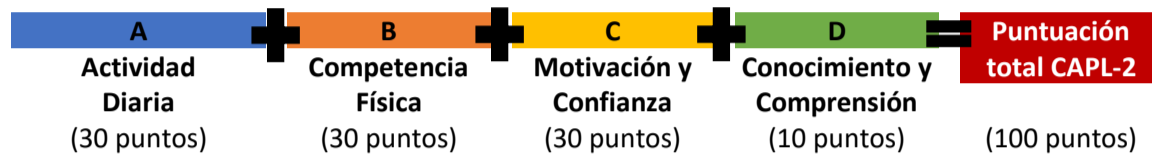
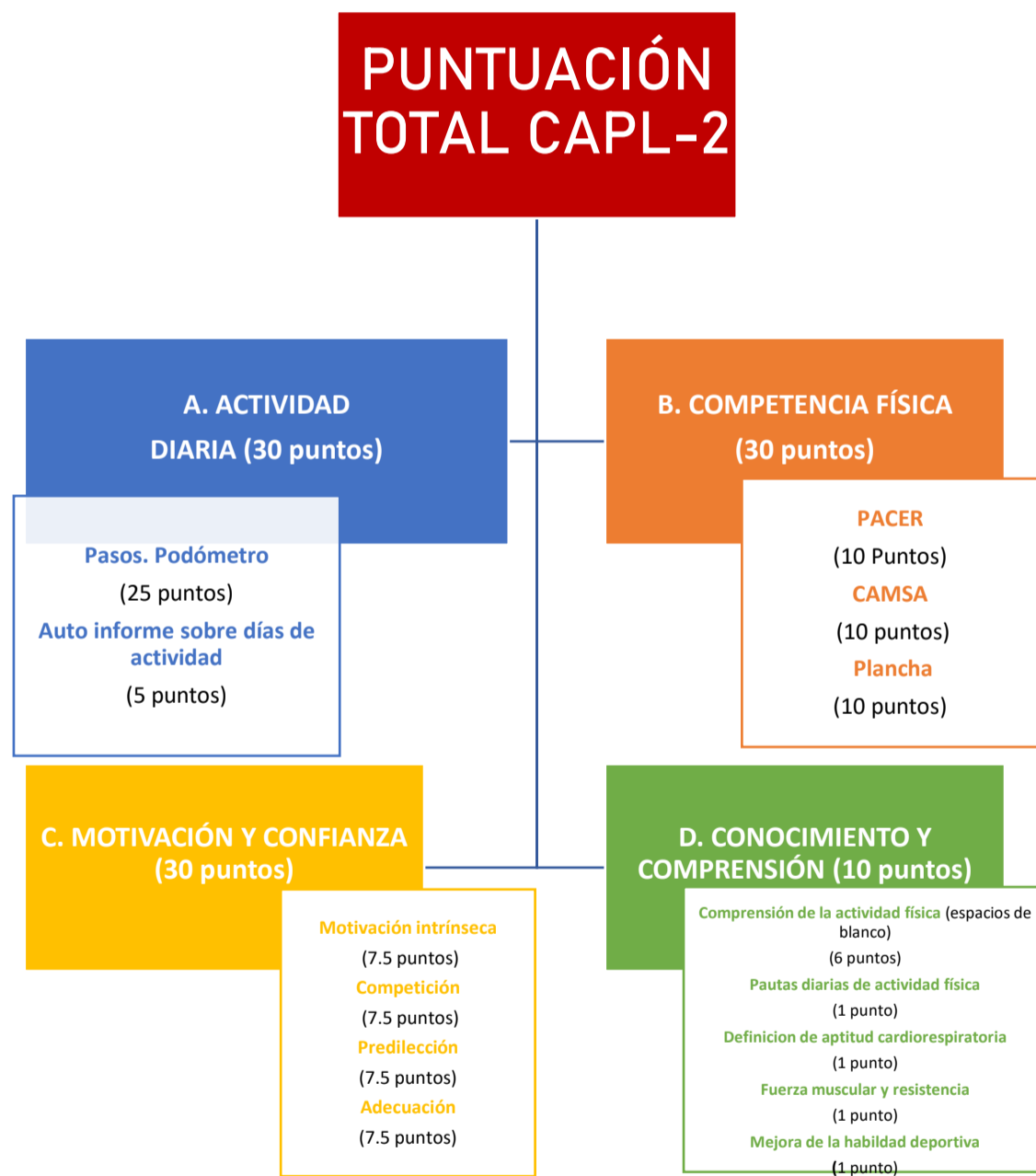


Figura 3: Comprensión del sistema de puntuación.



* CAMSA; Canadian Agility and Movement Skill Assessment

* PACER; Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

DURACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TEST

Duración del test

La administración del CAPL-2 puede llevar entre 30 y 40 minutos si se administra individualmente, pero si hay varios evaluadores disponibles, los niños pueden evaluarse en grupos.

Un grupo de 25 niños puede ser evaluado por un equipo de 3 evaluadores en 90 minutos. La duración estimada de la prueba no incluye el tiempo (7 días completos) que el podómetro se usa para medir el comportamiento diario de la actividad física.

Las pruebas se pueden completar en una sesión o dividirse entre varios días de evaluación. El tiempo necesario para los componentes de evaluación individuales del CAPL-2 varía desde aproximadamente 1 minuto para plancha, hasta 20 minutos para el cuestionario de conocimiento (dependiendo de la edad y la alfabetización de lectura del niño).

Los ejemplos de cómo se pueden estructurar los períodos de evaluación se proporcionan detalladamente en la siguiente figura.



Organización del test

Organización de los participantes

- ✓ Los niños pueden ser evaluados solos o en grupos.
- ✓ Todos los niños participantes pueden completar las pruebas juntos si hay suficiente personal disponible.
- ✓ Los grupos grandes se pueden separar en grupos más pequeños según el número de estaciones de evaluación programadas para cada día de prueba.

Organización de las estaciones para 4-5 evaluadores.

(Las sesiones de actividad física pueden modificarse para adaptarse al sitio específico).

1. En el primer día de la prueba, los niños completarán:

- La evaluación de la agilidad y la habilidad de movimiento (CAMSA),
- La evaluación de plancha.
- Los cuestionarios.
 - Se llevará a cabo de la siguiente manera:
 - Estación 1:** CAMSA - 2 evaluadores.
 - Estación 2:** Plancha - 1 evaluador.
 - Estación 3:** Cuestionarios - 1 evaluador.

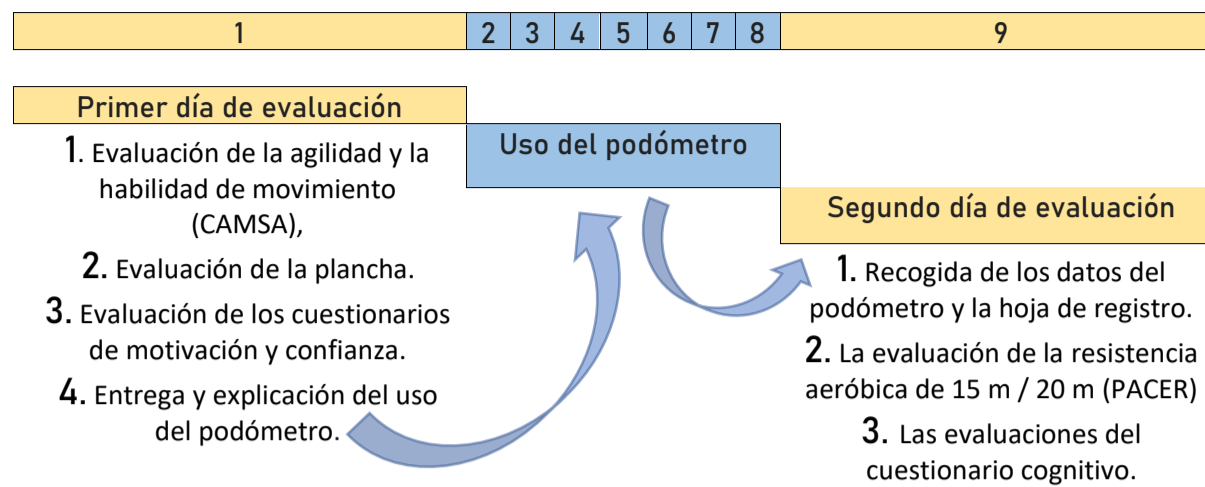
2. Al final del primer día de la prueba, a cada niño se le da un podómetro junto con instrucciones sobre cómo usarlo.

3. Ocho días después, durante el segundo día de la prueba, se recogerán los datos del podómetro y la hoja de registro, y además se realizará la evaluación de la resistencia aeróbica de 15 m / 20 m (PACER) y las evaluaciones del cuestionario cognitivo.

La cantidad de niños que pueden examinarse simultáneamente depende de la cantidad de personal disponible, su experiencia y el espacio.

Los cuestionarios se pueden completar fuera del gimnasio para reducir las distracciones y optimizar el espacio disponible para la prueba aeróbica. Los cuestionarios también se pueden completar en línea mediante ordenador o móvil.

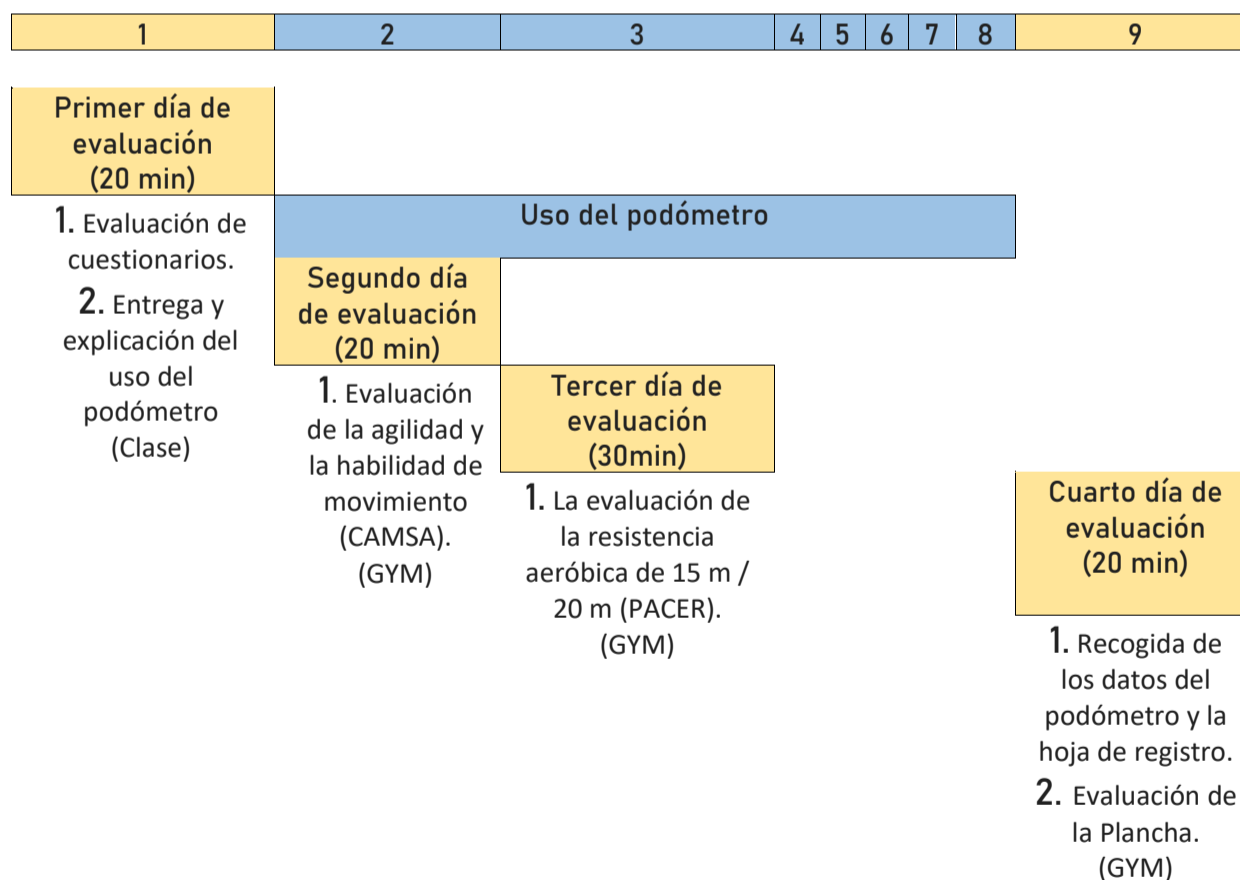
Figura 4: DÍAS de duración del CAPL-2 (para 4-5 evaluadores).

**Organización de las estaciones para 1-2 evaluadores.**

(Las sesiones de actividades físicas pueden modificarse para adaptarse a su sitio específico).

1. En el primer día de la prueba, los niños completarán:
 - Cuestionarios.
2. Al final del primer día de la prueba, a cada niño se le da un podómetro junto con instrucciones sobre cómo usarlo.
3. El segundo día de evaluación, los niños realizarán:
 - Evaluación de la agilidad y la habilidad de movimiento (CAMSA).
4. El tercer día de evaluación, los niños realizarán:
 - La evaluación de la resistencia aeróbica de 15 m / 20 m (PACER).
5. Por último, tras ocho días con el podómetro, se recogerán los datos del podómetro y la hoja de registro, y además se realizará la evaluación de la plancha.

Figura 5: DÍAS de duración del CAPL-2 (para 1-2 evaluadores).



¿Quién puede ser evaluador?

Se recomienda que, en sesiones de pruebas individuales, esté presente un evaluador de cada género. Durante el desarrollo inicial del CAPL, las evaluaciones fueron realizadas por investigadores capacitados. Los asistentes de investigación tenían educación superior en Ciencias de la Actividad Física (por ejemplo, kinesiología, fisiología del ejercicio). Los profesionales de la actividad física suelen tener la experiencia y la formación necesarias para administrar el CAPL-2 sin ninguna formación adicional. Con la formación adecuada (ver más abajo), los padres, maestros, profesionales de la salud pública, entrenadores y monitores de recreación también pueden ser evaluadores de CAPL-2.

Entrenamiento del evaluador

Cada evaluador debe estar completamente capacitado en todos los aspectos del protocolo de CAPL-2. Se debe revisar este manual y videos de formación para evaluar el CAPL-2, los cuales proporcionan la información que se necesita. Los evaluadores deben practicar cada evaluación hasta que se sientan competentes para administrar la prueba. Se recomienda que los evaluadores de CAPL-2 tengan experiencia en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y no tengan antecedentes penales. Cada organización que administra el CAPL-2 es responsable de garantizar que los evaluadores reciban la formación adecuada. Los evaluadores deben asignarse, antes de la fecha de la prueba.



Privacidad y confidencialidad

Los requerimientos de privacidad y legislación

Los requisitos de privacidad y legislación dependerán de los evaluadores que realicen la evaluación. En general, los datos recogidos con el CAPL-2 están sujetos a todas las regulaciones de privacidad y almacenamiento de datos aplicables a la organización que realiza la evaluación. La identidad del niño debe permanecer confidencial en todo momento. Se recomienda que los evaluadores CAPL-2 utilicen promedios de grupo si se discuten los resultados de CAPL-2 con un grupo de niños. Se deben seguir las políticas organizativas con respecto a la divulgación de los resultados de la evaluación.

La participación en las evaluaciones CAPL-2 es siempre voluntaria. Si los niños no desean participar en 1 o más de las pruebas, no deben estar obligados a hacerlo. La voluntad de los niños de participar en cualquier prueba es completamente voluntaria, incluso si los padres/tutores han dado permiso para su participación. Echa un vistazo a la web (www.CAPL-ECLP.CA) para obtener consejos sobre cómo hacer que el CAPL-2 sea divertido.

La participación en la investigación requiere el consentimiento informado del padre/tutor y la aprobación del niño. En los anexos se puede encontrar un ejemplo de formulario de consentimiento para los padres, así como, un ejemplo de consentimiento para los niños. Estos documentos se pueden utilizar como plantillas para desarrollar los formularios de consentimiento o aprobación requeridos por la Junta de ética de investigación de su propia organización.

Uso de los resultados de la investigación

Si opta por introducir los resultados de la evaluación en el sistema de informes en línea CAPL-2, se le notificará que los datos que está introduciendo pueden utilizarse con fines de investigación. Se eliminará toda la información identificable y los datos identificados se transferirán a la base de datos de investigación CAPL-2 mantenida por el grupo de investigación HALO del Hospital Infantil de Eastern Ontario (CHEO). La base de datos de la investigación es utilizada por los científicos para aumentar el conocimiento sobre la alfabetización física de los niños. La base de datos CAPL-2 y los estudios que acceden a la información son revisados y aprobados por la Junta de ética (CHEO REB). Puede obtenerse información adicional sobre el uso de los datos del CAPL-2 en Dr. Mark Tremblay, Director de HALO Grupo de Investigación (613-737-7600 ext. 4114; mtremblay@cheo.on.ca) o el Presidente del CHEO REB (613-737-7600 ext. 3272).

Seguridad e Incidentes

Es responsabilidad del evaluador y de la organización anfitriona decidir qué componentes del CAPL-2 se utilizarán, y si cada protocolo es apropiado o no. Las puntuaciones de alfabetización física se pueden calcular incluso si no se incluye una medida (consulte la sección sobre los datos perdidos). Todos los protocolos incluidos en el CAPL-2 están vinculados directamente a los resultados de salud y alfabetización física, actividad física diaria y habilidad motora.

Durante el desarrollo inicial de la CAPL, los niños participantes debían indicar verbalmente su aprobación para participar en el estudio. El personal del proyecto además materializó este acuerdo en forma de consentimiento escrito del niño. También se informó a los niños que era su elección participar o no en cada estación o actividad. Los datos de la investigación (> 10.000 niños) indican que muy pocos niños rechazaron su participación:

- PACER (n = 22)
- Plancha (n = 12)
- Podómetro (n = 20)
- CAMSA (n = 9)
- Cuestionario (n = 1)

Aunque muy pocos niños se negaron a participar en una medida, siempre se debe preguntar si desean o no participar en cada actividad e informarles qué si no participan en una actividad, pueden seguir participando en las demás.

Entorno físico

Los evaluadores deben visitar el gimnasio o el sitio de evaluación antes de la prueba CAPL-2, para garantizar la seguridad y la idoneidad del espacio disponible. Siempre que sea posible se debe utilizar el protocolo PACER de 20m. Además, se debe proporcionar un espacio despejado adicional de 1,5 m en cada extremo del PACER de 15m/20m para garantizar la seguridad del niño cuando se invierte la dirección. Si no hay suficiente espacio disponible, se debe utilizar el protocolo PACER de 15m.

Entorno social

El entorno social durante la evaluación CAPL-2 puede tener un impacto significativo en la confianza y el disfrute de los niños participantes. La comunicación verbal y no verbal del evaluador, el formato y estructura de las actividades desempeñan un papel importante en la creación de un entorno social positivo e inclusivo donde se involucre y apoye a los niños participantes. Todos los protocolos deben ser realizados de una manera que fomente un ambiente acogedor e inclusivo atendiendo a la diversidad.

Los evaluadores CAPL-2 deben establecer expectativas claras para todos los niños con respecto a la comunicación apropiada durante los procedimientos de evaluación. Durante la observación de los niños se deben proporcionar comentarios positivos de sus compañeros para fomentar así un rendimiento óptimo durante las pruebas. Además, se espera un comportamiento profesional y sensible de todos los evaluadores.

Capacidad individual para la actividad física

Antes de completar las evaluaciones CAPL-2 se recomienda que se informe por parte del padre/madre/tutor sobre la capacidad del niño para participar en actividad física vigorosa.

El CHEO REB, recomienda que, como mínimo, el padre/madre/tutor responda a la siguiente pregunta: ¿Existe alguna recomendación médica o de otro tipo que impida la realización de actividad física a su hijo?

En el anexo se puede encontrar un ejemplo de un formulario sobre la información que deben completar sobre las capacidades de sus hijos. Responder afirmativamente a la pregunta anterior sugiere que pueda haber componentes dentro del CAPL-2 que el niño no deba realizar. Se debe obtener información adicional de los padres para determinar si cada componente de la evaluación CAPL-2 es adecuado para el niño. Independientemente de las restricciones de actividad física, todos los niños deben ser capaces de participar en los cuestionarios CAPL-2 y tienen su comportamiento de actividad diaria medida con los podómetros. Además, los niños también pueden participar en cualquier actividad que no esté relacionada con la(s) restricción(es) requerida(es).

Respuesta a efectos adversos

Las mediciones CAPL-2 pueden producirse en una amplia variedad de ubicaciones. Los evaluadores que administran el CAPL-2 no están asociados con el grupo de investigación HALO, excepto cuando son empleados explícitamente por esta organización. Las políticas y procedimientos de la organización que aloja y administra el CAPL-2 deben seguirse cuando se abordan y documentan eventos adversos. Cada evaluador es responsable de la seguridad de los niños que participan en la prueba CAPL-2.

Seguimiento de eventos adversos

En la improbable situación en la que se produzca un acontecimiento adverso durante la prueba CAPL-2, se solicita a los evaluadores que proporcionen al grupo de investigación de HALO dicha incidencia. No se debe incluir información que pueda identificar potencialmente a los niños involucrados en el acontecimiento. El informe debe indicar el (los) grupo (s) de individuos involucrados (evaluador, niño, etc.), describir lo que ocurrió antes/durante/después del acontecimiento, indicar la magnitud de cualquier lesión, y proporcionar recomendaciones para prevenir situaciones similares en el futuro. En el Anexo se proporciona una plantilla para informar sobre acontecimientos adversos. Los informes de eventos adversos serán revisados periódicamente por HALO para asegurar que el CAPL-2 siga siendo una herramienta de medición segura.



PUNTUACIÓN NUMÉRICA DEL CAPL-2

Niveles según la puntuación obtenida en el CAPL-2

Las puntuaciones numéricas de CAPL-2 se asignan de 1 a 4 niveles: insuficiente, en progreso, suficiente y sobresaliente.

- El nivel insuficiente y en progreso corresponden a niños que aún no han alcanzado el nivel óptimo de alfabetización física.
- El nivel “suficiente” identifica a los niños que han alcanzado un puntaje asociado con una suficiente alfabetización física.
- El nivel “sobresalientes” demuestran un alto nivel de alfabetización física.

Además, se proporcionan comentarios interpretativos y recomendaciones generales para los 3 grupos de personas que pueden estar interesadas en los resultados del niño: el niño, padres / tutores / cuidadores, y evaluadores del CAPL-2.

Los comentarios y recomendaciones están diseñados para proporcionar orientación y apoyo hacia una mejora en la puntuación. Independientemente del nivel asignado a la puntuación, siempre hay margen para mejorar, ya que la alfabetización física es un viaje para toda la vida.

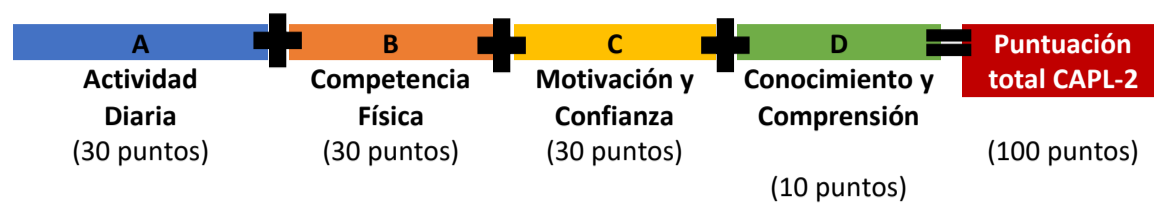
Los resultados del CAPL-2 solo proporcionan información instantánea de la alfabetización física del niño participante, y la mayoría de los protocolos de evaluación se basan en la cooperación, la motivación y el esfuerzo del niño. Teniendo esto en cuenta, los resultados de la evaluación deben interpretarse con cautela. Los datos de confiabilidad y validez se aplican solo a las evaluaciones a nivel de población (por ejemplo, grupos de niños), lo que significa que a nivel individual puede haber mucha más variación.

SOBRESALIENTE Supera el nivel mínimo recomendado.	<p>Los niños que tienen una excelente alfabetización física tienen: la competencia física, el conocimiento, la motivación o las conductas cotidianas, que se asocian con importantes beneficios para la salud. El estímulo y el apoyo les permitirán continuar sobresaliendo a medida que crecen y se desarrollan.</p>
SUFICIENTE Cumple el nivel mínimo recomendado.	<p>Los niños que están logrando la alfabetización física tienen: la capacidad física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos, que generalmente se asocian con los beneficios para la salud de un estilo de vida físicamente activo. El estímulo y el apoyo les permitirán continuar desarrollando la alfabetización física hacia la excelencia.</p>
EN PROGRESO Alcanzando el nivel similar a los niños de su misma edad.	<p>Los niños que empiezan su desarrollo de alfabetización física están empezando a adquirir: la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos necesarios para un estilo de vida físicamente activo. Es probable que su progreso hacia una mayor alfabetización física requiera un apoyo y un estímulo significativos.</p>
INSUFICIENTE Comenzando la alfabetización física, limitada en comparación con los niños de su misma edad.	<p>Los niños que empiezan su desarrollo de alfabetización física están empezando a adquirir: la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos necesarios para un estilo de vida físicamente activo. Es probable que su progreso hacia una mayor alfabetización física requiera un apoyo y un estímulo significativos.</p>

Nota. Adaptado de “Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration” Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017



Figura 6: Procedencia de la Puntuación total del CAPL-2



El CAPL-2 permite la opción de anotar cada componente de evaluación individualmente o sumar las puntuaciones para evaluar los dominios globales que influyen en la alfabetización física de un niño.

El nivel de retroalimentación o feedback dado a cada niño es competencia del evaluador del CAPL-2, dependiendo del propósito de la evaluación. Por ejemplo, a veces el interés se centra en la alfabetización física general del niño, pero en otras ocasiones, el objetivo puede ser probar sólo el conocimiento del niño y la comprensión sobre la alfabetización física. Cada una de estas opciones de evaluación se puede lograr utilizando los protocolos del CAPL-2 y su sistema de puntuación flexible.

Las opciones de puntuación disponibles son:

1. **Elementos de prueba individuales** (p. ej., la puntuación PACER de 15m/20m, la puntuación en plancha, el número de pasos diarios, etc.).

2. **Puntuaciones de un dominio concreto** (comportamiento diario, competencia física, conocimiento y comprensión, motivación y confianza).

3. **Sub-puntuaciones de dominios** (competencia motora o competencia cardiorrespiratoria).

4. **Puntuación de alfabetización física total** (suma de las puntuaciones de los 4 dominios).

También se proporciona información para realizar el cálculo de puntuaciones si falta 1 elemento de evaluación o la puntuación de un dominio completo. Esto permite que los resultados de la evaluación CAPL-2 se calculen e interpreten incluso si un niño no puede participar en algún protocolo de evaluación específico o si no desea completar alguna evaluación.

Estas opciones de puntuación se desarrollaron a través de una consulta en Delphi con expertos internacionales en alfabetización física infantil y actividad física (Francis et al., 2015).

Se proporciona orientación sobre cómo interpretar las puntuaciones de cada componente de los dominios, de los dominios en sí y de la puntuación general, para ayudar así a los evaluadores a dar feedback y asesoramiento a los niños acerca de cómo aumentar su alfabetización física. Cada puntuación tiene un valor numérico, que informa sobre los puntos de corte específicos para cada edad y sexo, lo que permite que se siga el progreso en el tiempo. Cada puntuación numérica también se asigna a una categoría, que indica la progresión del niño debe seguir hacia la alfabetización física para lograr beneficios óptimos para la salud. Las puntuaciones CAPL-2 se interpretan también en una de estas 4 categorías, insuficiente, en progreso, suficiente, y sobresaliente (ver página anterior), para que tanto el niño como el evaluador sean capaces de entender mejor el significado de la puntuación del niño.

Datos perdidos

Se utiliza un enfoque estadístico para insertar aleatoriamente datos perdidos en el uso del podómetro (consulte la sección de Actividad Diaria, días perdidos). De esta manera, aun los niños que usan el podómetro menos de 4 días, o menos 10 horas en un día, pueden obtener puntuaciones en este dominio y así retroalimentación sobre su nivel actual de alfabetización física.

La puntuación total CAPL-2 se puede calcular sin haber completado todos los dominios, pudiéndose perder por completo solo uno de ellos, para poder calcular así la puntuación total.

Para todas las demás situaciones, para sustituir los datos perdidos, se utilizan los siguientes procedimientos:

1. Se realiza una división entre el total de puntos que se obtuvieron y el total posible, es decir, se elimina la parte que no se completó, por ejemplo: Si el niño ha perdido la prueba de "plancha" (valorada en 10 puntos), entonces la puntuación del dominio de competencia física sería de un total de 20 en lugar de los 30 iniciales. Si la suma de las puntuaciones del niño para los componentes del dominio de competencia física es de 16, la fracción se calcularía como: $16/20 = 0,80$.

2. Posteriormente, la fracción se multiplica por los máximos puntos posibles de dicho dominio, por ejemplo: los máximos puntos posibles para el dominio de competencia física son 30. Siguiendo el caso anterior, la puntuación de competencia física del niño se calculará de la siguiente manera: $0.80 * 30 = 24$

3. Con lo cual el desempeño del niño en el dominio de la competencia física se interpretaría basándose en una puntuación de 24 puntos.

4. **Nota:** estos procedimientos de datos perdidos no se aplican al dominio de comportamiento diario. La puntuación del dominio del comportamiento diario no se calcula a menos que se hayan recopilado datos suficientes (pasos de podómetro y el autoinforme sobre actividad física).

Puntuación general en chicas

Puntuación general en chicos

Figura: 7 Puntuación general en chicas.

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Alfabetización física general				
Niñas de 8 años	< 49.6	49.6 a 64.8	64.9 a 71.7	>71.7
Niñas de 9 años	< 50.6	50.6 a 66.1	66.2 a 73.1	>73.1
Niñas de 10 años	< 51.2	51.2 a 66.8	66.9 a 73.9	>73.9
Niñas de 11 años	< 51.3	51.3 a 67.0	67.1 a 77.1	>74.1
Niñas de 12 años	< 52.1	52.1 a 68.1	68.2 a 75.3	>75.3
Competencia física				
Niñas de 8 años	< 13.2	13.2 a 18.0	18.1 a 20.3	>20.3
Niñas de 9 años	< 13.7	13.7 a 18.6	18.7 a 20.9	>20.9
Niñas de 10 años	< 14.1	14.1 a 19.1	19.2 a 21.6	>21.6
Niñas de 11 años	< 14.5	14.5 a 19.8	19.9 a 22.3	>22.3
Niñas de 12 años	< 15.2	15.2 a 20.7	20.8 a 23.3	>23.3
Actividad Diaria				
Niñas de 8 años	< 10.8	10.8 a 21.6	21.7 a 26.2	>26.2
Niñas de 9 años	< 10.7	10.7 a 21.5	21.6 a 26.1	>26.1
Niñas de 10 años	< 10.5	10.5 a 21.1	21.2 a 25.7	>25.7
Niñas de 11 años	< 10.1	10.1 a 20.4	20.5 a 24.8	>24.8
Niñas de 12 años	< 10.1	10.1 a 20.3	20.4 a 24.7	>24.7
Conocimiento y Comprensión				
Niñas de 8 años	< 4.8	4.8 a 6.6	6.7 a 7.3	>7.3
Niñas de 9 años	< 5.0	5.0 a 6.9	7.0 a 7.7	>7.7
Niñas de 10 años	< 5.3	5.3 a 7.3	7.4 a 8.1	>8.1
Niñas de 11 años	< 5.5	5.5 a 7.6	7.7 a 8.4	>8.4
Niñas de 12 años	< 5.6	5.6 a 7.8	7.9 a 8.6	>8.6
Motivación y Confianza				
Niñas de 8 años	< 16.2	16.2 a 22.3	22.4 a 24.8	> 24.8
Niñas de 9 años	< 16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 24.8	>24.8
Niñas de 10 años	< 16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 24.8	>24.8
Niñas de 11 años	< 16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 25.0	>25.0
Niñas de 12 años	< 16.2	16.3 a 22.5	22.6 a 25.0	>25.0

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

Figura: 8 Puntuación general en chicos.

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Alfabetización física general				
Niños de 8 años	<47.3	47.3 a 65.3	65.4 a 72.7	>72.7
Niños de 9 años	<48.8	48.8 a 67.4	67.5 a 75.0	>75.0
Niños de 10 años	<49.8	49.8 a 68.7	68.8 a 76.4	>76.4
Niños de 11 años	<50.2	50.2 a 69.3	69.4 a 77.1	>77.1
Niños de 12 años	<51.6	51.6 a 71.1	71.2 a 79.1	>79.1
Competencia física				
Niños de 8 años	<13.4	13.4 a 19.4	19.5 a 22.0	>22.0
Niños de 9 años	<13.7	13.4 a 19.9	20.0 a 22.5	>22.5
Niños de 10 años	<14.0	14.0 a 20.3	20.4 a 23.0	>23.0
Niños de 11 años	<14.3	14.3 a 20.8	20.9 a 23.6	>23.6
Niños de 12 años	<14.9	14.9 a 21.6	21.7 a 24.5	>24.5
Actividad Diaria				
Niños de 8 años	<8.8	8.8 a 22.3	22.4 a 26.9	>26.9
Niños de 9 años	<8.8	8.8 a 22.3	22.4 a 26.9	>26.9
Niños de 10 años	<8.8	8.8 a 22.3	22.4 a 26.9	>26.9
Niños de 11 años	<8.8	8.8 a 22.3	22.4 a 26.9	>26.9
Niños de 12 años	<8.8	8.8 a 22.3	22.4 a 26.9	>26.9
Conocimiento y Comprensión				
Niños de 8 años	<4.4	4.4 a 6.4	6.5 a 7.2	>7.2
Niños de 9 años	<4.7	4.7 a 6.8	6.9 a 7.6	>7.6
Niños de 10 años	<5.0	5.0 a 7.2	7.3 a 8.1	>8.1
Niños de 11 años	<5.2	5.2 a 7.5	7.6 a 8.4	>8.4
Niños de 12 años	<5.3	5.3 a 7.6	7.7 a 8.5	>8.5
Motivación y Confianza				
Niños de 8 años	<16.3	16.3 a 23.0	23.1 a 25.3	>25.3
Niños de 9 años	<16.7	16.7 a 23.3	23.4 a 25.7	>25.7
Niños de 10 años	<16.8	16.8 a 23.5	23.6 a 26.0	>26.0
Niños de 11 años	<16.8	16.8 a 23.7	23.8 a 26.0	>26.0
Niños de 12 años	<16.8	16.8 a 23.7	23.8 a 26.2	>26.2

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

Mensaje apropiado para cada categoría interpretativa

	Niños	Padres	Evaluador
INSUFICIENTE	Estás empezando el desarrollo de tu alfabetización física y estás empezando a adquirir las habilidades que necesitarás. Pregunte a tu mamá, papá u otro adulto cómo puede moverte mejor, estirar, fortalecerte, aprender y divertirse más a través de un estilo de vida físicamente activo.	Su hijo está comenzando a desarrollar su alfabetización física y está empezando a adquirir la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos diarios necesarios para un estilo de vida físicamente activo. Es probable que su progreso hacia una mayor alfabetización física requiera un apoyo y un estímulo significativos.	Los niños que empiezan a desarrollar su alfabetización física están empezando a adquirir la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos necesarios para un estilo de vida físicamente activo. Es probable que su progreso hacia una mayor alfabetización física requiera un apoyo y un estímulo significativos.
EN PROGRESO	Estas progresando en el desarrollo de tu alfabetización física. Puedes moverte, estirar, utilizar tus músculos, entender, y disfrutar de la actividad física al igual que otros niños de su edad.	Su hijo está progresando en el desarrollo de su alfabetización física y tienen la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos que son típicos para los niños de su misma edad. Probablemente logren progresar hacia una mayor alfabetización física, así como, beneficios para su salud.	Los niños que están progresando en su desarrollo de alfabetización física tienen la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos típicos de los niños de su misma edad. Probablemente logren progresar hacia una mayor alfabetización física, así como, beneficios para su salud.
SUFICIENTE	Estas logrando el nivel recomendado de alfabetización física. Puedes moverte, estirar, utilizar tus músculos, entender, y disfrutar de la actividad física de manera que obtengas beneficios para tu salud, así como, estilo de vida físicamente activo.	Su hijo está logrando el desarrollo de su alfabetización física y tiene la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos que generalmente se asocian con beneficios para la salud y un estilo de vida físicamente activo. El estímulo y el apoyo le permitirán a su hijo continuar desarrollando su alfabetización física hacia la excelencia.	Los niños están logrando el desarrollo de su alfabetización física, tienen la capacidad física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos cotidianos que generalmente se asocian con beneficios para la salud y un estilo de vida físicamente activo. El estímulo y el apoyo le permitirán a su hijo continuar desarrollando su alfabetización física hacia la excelencia.
SOBRESALIENTE	Estas sobresaliendo en el desarrollo de tu alfabetización física. Puedes moverte, estirar, utilizar tus músculos, entender, y disfrutar de la actividad física de manera que obtengas beneficios para tu salud, así como, estilo de vida físicamente activo.	Su hijo está sobresaliendo en el desarrollo de su alfabetización física y él/ella tiene la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos diarios que están asociados con beneficios importantes para la salud. El estímulo y el apoyo le permitirán a su hijo continuar sobresaliendo en el desarrollo de su alfabetización física a medida que crecen y se desarrollan.	Los niños que están sobresaliendo en su viaje de alfabetización física tienen la competencia física, el conocimiento, la motivación o los comportamientos diarios que están asociados con beneficios importantes para la salud. El estímulo y el apoyo le permitirán a los niños continuar sobresaliendo en el desarrollo de su alfabetización física a medida que crecen y se desarrollan.
Como padre, usted tiene la mayor influencia en la actitud y las opciones de actividad de su hijo. Los niños cuyos padres apoyan firmemente un estilo de vida activo son más propensos a ser activos ellos mismos. Usted puede ayudar a su hijo a estar activo, proporcionando transporte a las prácticas/actividades del equipo deportivo, observándolos mientras participan en deportes/actividades y alentándolos a estar activos todos los días.			

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

Ideas para crear alfabetización física

	Niños	Padres	Evaluador
INSUFICIENTE	<p>Antes de la escuela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camina, monta en bicicleta, o utiliza patines para ir a la escuela. - Si vives lejos, no llegues hasta la escuela en transporte, bájate antes y continúa andando hasta allí. <p>En la escuela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juega durante el recreo, realizara saltos a la comba durante el almuerzo, y participa activamente en todas tus clases de educación física. 	<p>Antes de la escuela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anime a su hijo ir a la escuela caminando, en bicicleta o patinando. - Organice un autobús a pie con otros padres para acompañar a la escuela a su hijo. - Si vives demasiado lejos para caminar, aparque el coche un poco más lejos de la escuela y haga que hijo camine el resto del recorrido. <p>Después de la escuela:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anime a su hijo a salir fuera de casa, en lugar de quedarse en el interior y ver la televisión o jugar juegos de ordenador. - Organice un horario de rotación con otros padres que ofrezca supervisar a un grupo de niños mientras juegan. - Anime el juego libre en el parque o en su patio, o juegue con sus niños. - Mientras cocina la cena, ponga música y baile con su hijo. - Inscriba a su hijo en un equipo deportivo. - Los fines de semana: Hagan actividades solos o en familia como: ir al parque, dar un paseo o montar en bicicleta, ir a la piscina, ... 	<p>Utilice el tiempo que niño está bajo su responsabilidad para conseguir que él/ella se mueva tanto como sea posible, y así, aumentar su alfabetización física.</p> <p>Trate de reducir el tiempo que pasan sentados mientras usted está explicando una tarea.</p> <p>Asigne tiempo para el juego libre para que puedan participar en las actividades que disfrutan. Haga hincapié en que hay muchas maneras de aumentar la actividad diaria.</p> <p>Agrupe a los niños con diferentes niveles de alfabetización física para las actividades.</p> <p>Muéstrese activo con los niños durante las actividades, eligiendo aquellas con las que más disfrutan, tratando de favorecer su motivación para mejorar su alfabetización física.</p>
&	<ul style="list-style-type: none"> - Juega tantos deportes diferentes como puedas, durante clases de educación física, durante el recreo o en equipos escolares. 		
EN PROGRESO	<p>Después de la escuela: Si tienes tiempo libre después de la escuela,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ve a jugar a un parque o haz alguna actividad extraescolar como fútbol, baloncesto, gimnasia,... - Ponte tu canción favorita y baila alrededor de tu sala de estar. - Juega a diferentes deportes en el patio con amigos o con tu familia. - Lleva a un perro a dar un paseo. - Los fines de semana: ve al parque. - Ve en bici o corriendo a la casa de tu amigo o al centro comercial, en lugar de considerarlo un paseo. 		

	Niños	Padres	Evaluador
SUFICIENTE	<p>Estar activo durante al menos 60 minutos diarios puede ayudarte a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar su salud, hacer mejor en la escuela, - Mejorar su estado físico. - Crecer más fuerte. - Divertirte jugando con tus amigos. - Sentirte más feliz. - Mantener un peso corporal saludable. - Aprender nuevas habilidades. 	<p>Asegúrese de animar siempre a su hijo a ser lo más activo posible, enfatizando que más actividad física está asociada con mayores beneficios para la salud. Asegúrese de que su hijo esté realizando al menos 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa todos los días (actividades como correr, nadar, esquí de fondo y montar en bicicleta).</p> <p>Anime a su hijo a hacer actividades que fortalezcan los músculos y huesos (al menos 3 días a la semana), como saltar, la rayuela, tirar-soga, escalar árboles o barras de monos, o saltar obstáculos. Busque oportunidades para probar nuevas actividades físicas, que construyan nuevas habilidades y desarrollaren una gama más amplia de intereses y oportunidades.</p>	<p>Anime al niño a ser lo más activo posible, enfatizando que más actividad física está asociada con mayores beneficios para la salud. Empareje al niño más activo con un niño menos activo para animar a los niños a ayudarse mutuamente. Haga hincapié en que los niños necesitan participar en al menos 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa todos los días. Busca oportunidades para incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo, como saltar o escalar. Si es posible, pruebe y asegúrese de que hay alguna actividad de intensidad vigorosa en sus sesiones como correr, esprintar o juegos variados. Las actividades de fortalecimiento óseo y muscular y las actividades de intensa intensidad se recomiendan por lo menos 3 días a la semana.</p>
&			
SOBRESALIENTE	<p>Trata de hacer 3 días a la semana actividades que aumenten tu respiración como: correr, nadar o montar en bicicleta.</p> <p>Trata de hacer actividades que fortalezcan tus músculos 3 días a la semana como: saltar, rayuela, tira-soga o barras de monos.</p>		

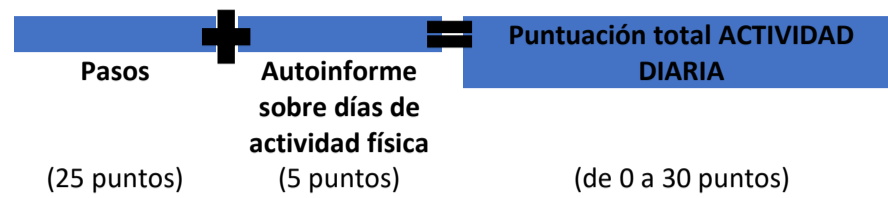


Dominio: ACTIVIDAD DIARIA

La evaluación del comportamiento diario abarca los niveles de actividad física del niño, evaluados tanto objetiva como subjetivamente. La actividad física se mide directamente con los podómetros e indirectamente se evalúa a través de la última pregunta del cuestionario de alfabetización física (es decir, el número de días a la semana que un niño participa en actividades que los hacen respirar más fuerte y hacen que el corazón lata más rápido).

En este dominio se sumarán las puntuaciones de 2 componentes: **recuentos de pasos** mediante un podómetro y la **actividad autoinformada** de los minutos que realiza de actividad física semanal.

A los valores de los pasos se les asigna un mayor peso que a la pregunta sobre actividad física, porque la medición directa de la actividad durante 7 días mediante un podómetro es una medida más objetiva que la medida por el cuestionario.



La puntuación del componente de recuento de pasos (25 puntos) se calcula a partir de la cantidad de pasos registrados por el podómetro. Esta se establece según la siguiente tabla. (consulte la página 18 para obtener más información). (R. Colley, Gorber, & Tremblay, 2010)

Equipo y preparación para evaluar el componente recuento de pasos



Equipo o espacio:	Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> • Podómetro con un número de identificación único para cada niño • Hoja de registro para cada niño • Hoja de información para cada niño 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer copias de la hoja de registro. • Hacer copias de la hoja de información • Registrar los números de identificación del niño y su correspondiente número de identificación del podómetro. • Asegurarse de que el podómetro esté funcionando correctamente (es decir, seguir algunos pasos y asegurarse de que funciona). <p>Cada niño recibirá:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Un podómetro. b) Una hoja de registro (Anexo 5). c) Una hoja de información (Anexo 5). d) Información para los padres y/o tutores (Anexo 5). <p>Los podómetros deben distribuirse el primer día de prueba y recogerse después de 7 días.</p>






Explicación a los alumnos

- Se debe realizar una presentación que explique cómo usar los podómetros y cómo registrar los resultados (se debe hacer después de que cada niño haya recibido su propio podómetro).
- Los niños deben ponerse el podómetro mientras siguen cada paso de la demostración.
- Demuestre cómo colocar el podómetro en la cinturilla del pantalón o en el cinturón, para que se coloque sobre el hueso de la cadera en el lado derecho del cuerpo. Enfátice que se debe usar en el mismo lugar cada día.
- Una vez que todos los niños estén usando sus podómetros, demuestre cómo se abre el estuche y se usa el botón de reinicio para que el conteo de pasos vuelva a cero.
- Haga que los niños ingresen la hora del día en la que se reinicia el podómetro en la hoja de registro en el "Día de práctica".
- Haga que los niños cierren el podómetro y hagan hincapié en que no registrará los pasos si está abierto.
- Proporcione a los niños las instrucciones completas para el uso del podómetro y responda cualquier pregunta que pueda surgir.



Hoja de registro de pasos

DIA DE PRÁCTICA	HORA INICIO:	HORA FIN:	PASOS REALIZADOS 	¿ESTUVISTE UTILIZANDO EL PODÓMETRO TODO EL DÍA? 
	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____

DIA	FECHA 	HORA DE LEVANTARME 	HORA DE ACOSTARME 	PASOS REALIZADOS 	¿ESTUVISTE UTILIZANDO EL PODÓMETRO TODO EL DÍA? 
1	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
2	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
3	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
4	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
5	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
6	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
7	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____

INSTRUCCIONES SOBRE EL USO DEL PODÓMETRO



Sí

Sujeta el podómetro directamente a tus pantalones o cinturón.



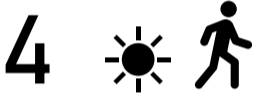
No

No sujetes el podómetro en el bolsillo.



No

No dejes suelto el podómetro.

**1** Usa el podómetro durante **7 DÍAS COMPLETOS SEGUIDOS**, contando el día después de que reciba el podómetro como Día 1 (el día en que recibe y comienza a usar el podómetro es el "Día de práctica").**2** Al final de cada día, **CUANDO TE ACUESTES**, escribe cuántos pasos realizaste. Quítate el podómetro cuando te acuestes por la noche y colócalo en la mesita de noche.**3** **REINICIA** el podómetro a **0 TODAS LAS MAÑANAS** cuando te despiertes.**4** Póntelo cuando te levantes (cuando salgas de la cama) **POR LA MAÑANA**.**5** No presiones el botón de reinicio en ningún otro momento.**6** **NUNCA** uses el podómetro en el **AGUA** (baño, ducha, piscina, etc.).**7** Puedes usar el podómetro **DURANTE LAS PRÁCTICAS** o los juegos de los equipos deportivos si su entrenador dice que está bien que lo haga.**8** Si tiene que usar **ROPA AJUSTADA**, como un leotardo de gimnasia, entonces puedes ponerte un cinturón y colocar el podómetro en su lugar.**9** Si te quitas el podómetro por cualquier motivo, anota la cantidad de **TIEMPO QUE NO LO ESTUVISTE USANDO** en la hoja de registro, junto con el motivo por el que te lo quitaste.**10** **PONTE EN CONTACTO CON TU PROFESOR O CON NOSOTROS SI TIENES ALGUNA DUDA**

Puntuación del componente "Recuento de pasos".

La puntuación de los datos del podómetro (es decir, recuentos de pasos diarios) sigue las convenciones que se muestran a continuación (Larouche, Lloyd, Knight, & Tremblay, 2011). Se revisa el registro del podómetro y se registra el número total de pasos realizados cada día. Los días se identifican como un día laborable (de lunes a viernes) o un fin de semana (sábado / domingo).

Los recuentos de pasos del podómetro se revisan para identificar datos faltantes o erróneos. Un día válido de datos del podómetro cumple los siguientes criterios:

1. Entre 1,000 y 30,000 pasos por día (Pabayó, Gauvin, Barnett, Nikiéma, & Séguin, 2010; Tudor-Locke, McClain, Hart, Sisson, & Washington, 2009)

2. Al menos 10 horas de tiempo de uso por día (de acuerdo con el tiempo registrado en la hoja de registro que se colocó y quitó el podómetro) (R. Colley et al., 2010; Eisenmann, Laurson, Wickel, Gentile, & Walsh, 2007)

3. Se requieren al menos 3 días válidos de mediciones del podómetro (Tudor-Locke et al., 2009)

Se requieren al menos 4 días de recuento de pasos del podómetro para calcular el promedio de pasos diarios.

- Si hay 4 o más días válidos de tiempo de uso del podómetro, calcule el recuento de pasos diario promedio utilizando la información disponible.
- Si solo hay 3 días con datos válidos, el valor del día 4 se extrae aleatoriamente de los otros 3 días. Por ejemplo, el Día 1 es igual al número de pasos en el primer día válido. El día 2 es igual al número de pasos en el segundo día válido. El día 3 es igual al número de pasos en el tercer día válido. Para determinar el número de pasos para el día 4 se usará en método aleatorio de elección entre 1 y 3 (a partir de un ordenador o un dado hasta que aparezca el primer número entre 1 y 3). Si el número seleccionado al azar es "2", por ejemplo, ingrese el número de pasos tomados en el Día 2 en el día faltante (Día 2 y Día 4 ahora tendrán el mismo número de pasos).

Número de pasos	Valor numérico	Numero de pasos	Valor numérico
1000-1999	0	10000-10499	13
2000-2999	1	10500-10999	14
3000-3999	2	11000-11499	15
4000-4999	3	11500-11999	16
5000-5999	4	12000-12499	17
6000-6499	5	12500-12999	18
6500-6999	6	13000-13499	19
7000-7499	7	13500-13999	20
7500-7999	8	14000-14999	21
8000-8499	9	15000-15999	22
8500-8999	10	16000-16999	23
9000-9499	11	17000-17999	24
9500-9999	12	18000-30000	25

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

Interpretación de la puntuación

Las pautas actuales de actividad física para niños de 5 a 17 años de edad son que se acumulen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés). Colley et al. (R. C. Colley, Janssen, & Tremblay, 2012) sugieren que 12,000 pasos al día equivalen al menos 60 minutos de MVPA.

Si bien HALO ha optado por continuar con estos criterios, hay otras pautas publicadas: President's Council on Physical Fitness and Sports (2005) recomienda 13,000 pasos para niños y 11,000 pasos para niñas; Tudor-Locke et al. (Tudor-Locke et al., 2004) recomienda 12,000 pasos para las niñas y 15,000 pasos para los niños. HALO continuará monitoreando los niveles de actividad física de los niños de 8 a 12 años de edad y ajustará el sistema de puntuación en el futuro, si es necesario.

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	< 8.059	8.059 a 11.999	12.000 a 15.643	>15.643
9 años	< 7.814	7.814 a 11.999	12.000 a 15.168	>15.168
10 años	< 7.569	7.569 a 11.999	12.000 a 14.692	>14.692
11 años	< 7.324	7.324 a 11.999	12.000 a 14.217	>14.217
12 años	< 7.079	7.079 a 11.999	12.000 a 13.742	>13.742
Niños				
8 años	<8.892	8.892 a 11.999	12.000 a 17.980	>17.980
9 años	<8.655	8.655 a 11.999	12.000 a 17.500	>17.500
10 años	<8.417	8.410 a 11.999	12.000 a 17.020	>17.020
11 años	<8.180	8.180 a 11.999	12.000 a 16.539	>16.539
12 años	<7.942	7.942 a 11.999	12.000 a 16.059	>16.059

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

**Based on data collected on >10,000 Canadian children

Puntuación del componente "Autoinforme sobre días de actividad física"

Este componente del dominio de actividad diaria se basa en responder a una pregunta sobre el número de días que se estuvo activo durante al menos 60 minutos (se toma la respuesta del niño de la última pregunta del cuestionario CAPL-2). Los puntos se otorgan de la siguiente manera:

Número de días	Valor numérico
0 o 1 día	0
2 días	1
3 días	2
4 días	3
5 días	4
6 días	5

Interpretación de la puntuación

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	< 4	4	5 a 6	>6
9 años	< 3	3 a 4	5 a 6	>6
10 años	< 3	3 a 4	5 a 6	>6
11 años	< 3	3 a 4	5 a 6	>6
12 años	< 3	3 a 4	5 a 6	>6
Niños				
8 años	<4	4	5 a 6	>6
9 años	<4	4	5 a 6	>6
10 años	<4	4	5 a 6	>6
11 años	<4	4	5 a 6	>6
12 años	<4	4	5 a 6	>6

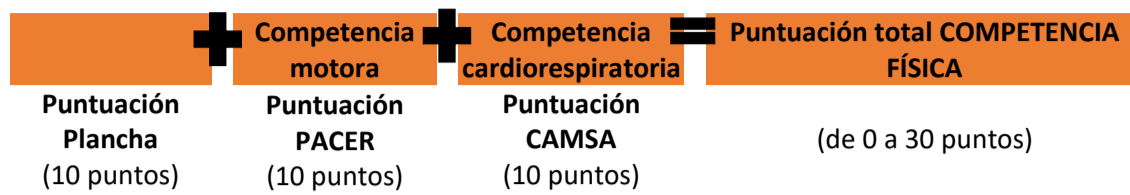
Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration"
Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
**Based on data collected on >10,000 Canadian children



Dominio:
**COMPETENCIA
FÍSICA**

El dominio de la competencia física evalúa la capacidad física de un niño para participar en actividades físicas. Este dominio incorpora medidas de aptitud física y rendimiento motor. La aptitud física se evalúa a través de medidas de aptitud aeróbica y resistencia musculoesquelética. El rendimiento motor se evalúa a través de las habilidades realizadas, y el tiempo para completarlas y la agilidad.

En este dominio se sumarán las puntuaciones de 3 componentes: **Plancha**, **PACER** (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) y **CAMSA** (Canadian Agility and Movement Skill Assessment).



Instrumento de evaluación Competencia física

Identificador del niño: _____

Fecha del test: ____/____/____ Lugar de realización: _____

Edad: _____ Sexo: Chico Chica

1	Plancha	Tiempo _____ segundos			
2	PACER	Distancia: <input type="checkbox"/> 15 m <input type="checkbox"/> 20 m		Vueltas: _____ vueltas	
3	CAMSA	Tiempo 1 _____ segundos	Puntuación 1 _____	Tiempo 2 _____ segundos	Puntuación 2 _____

Interpretación de la puntuación total del dominio de Competencia física.

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	<13.2	13.2 a 18.0	18.1 a 20.3	>20.3
9 años	<13.7	13.7 a 18.6	18.7 a 20.9	>20.9
10 años	<14.1	14.1 a 19.1	19.2 a 21.6	>21.6
11 años	<14.5	14.5 a 19.8	19.9 a 22.3	>22.3
12 años	<15.2	15.2 a 20.7	20.8 a 23.3	>23.3
Niños				
8 años	<13.4	13.4 a 19.4	19.5 a 22.0	>22.0
9 años	<13.7	13.7 a 19.9	20.0 a 22.5	>22.5
10 años	<14.0	14.0 a 20.3	20.4 a 23.0	>23.0
11 años	<14.3	14.3 a 20.8	20.9 a 23.6	>23.6
12 años	<14.9	14.9 a 21.6	21.7 a 24.5	>24.5

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
**Based on data collected on >10,000 Canadian children

Competencia motora. Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA)

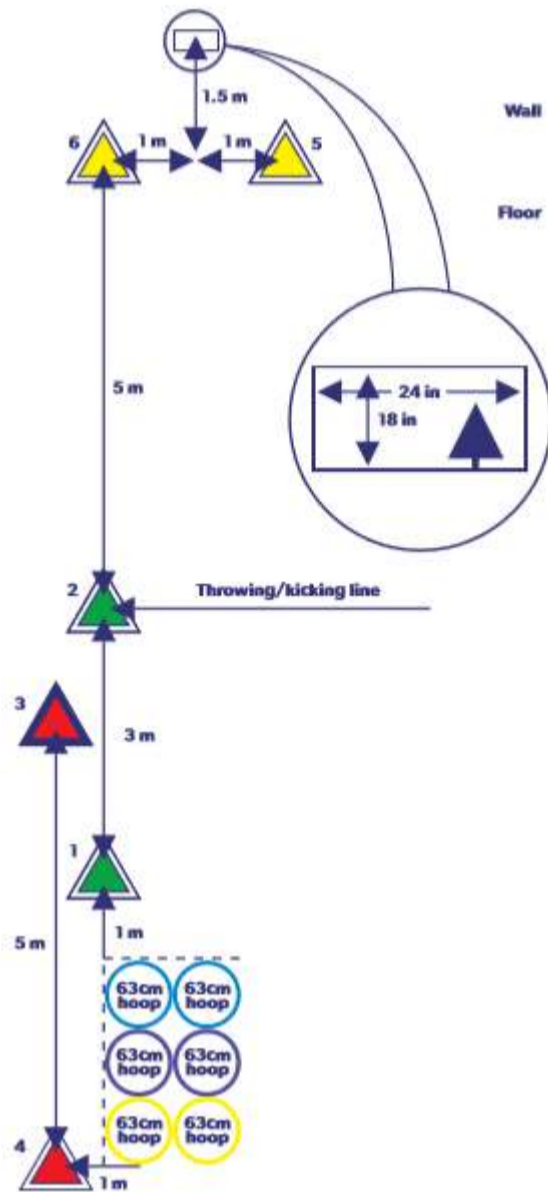
Descripción general.



Equipo o espacio:	Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto (15x5 m), con suelo plano y seguro. • Cinta para el gimnasio • 6 aros (63 cm de diámetro) * Si no hay aros disponibles, puede pegar círculos en el suelo de 63 cm de diámetro • 6 conos (20-30 cm de altura) • 1 balón de fútbol • 1 pelota de tenis (70 mm) • 1 objetivo de pared de cartón (61 cm de ancho x 46 cm de alto). 	<p>Antes de intentar la Evaluación de habilidades de movimiento y agilidad de Canadá (CAMSA), los niños presenciarán dos demostraciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante la primera demostración del CAMSA, el evaluador realizará lentamente todo el recorrido, realizando cada habilidad a la perfección y demostrando cada criterio. Se proporciona una descripción verbal de cada habilidad, enfatizando las palabras clave (vea las páginas siguientes). - Para la segunda demostración, el evaluador completa el CAMSA a toda velocidad manteniendo precisión en las habilidades. - Información inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Explique que cada niño tendrá 2 intentos de práctica seguidos (cronometrados y calificados). Haga hincapié en que se conservará la mejor puntuación si completan el circuito lo más rápido posible con la mayor habilidad. • Haga que cada niño complete 2 intentos de práctica. Proporcione indicaciones verbales, según lo requiera el protocolo de la prueba, y correcciones verbales inmediatas ante cualquier error cometido.

Para conocer con exactitud el protocolo [PINCHA AQUÍ](#).

Preparación de la Prueba



"Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

1. Monte el objetivo en la pared (de modo que la parte superior del objetivo esté a 1.5 m sobre el suelo, vea el diagrama en la página siguiente).
2. Marca el centro del objetivo. Mida 1 m a la izquierda y derecha del centro del objetivo y marque estas posiciones en el suelo.
 - Coloque el cono nº 5 y nº 6 encima de estas marcas.
3. Desde el cono nº 6 mida perpendicular a la pared una distancia de 5 m y márkela, en esta posición coloque el cono nº 2.
 - Marque en el suelo la línea de lanzar (2 m de largo) de modo que quede paralela al objetivo de la pared (debe cubrir la misma distancia que el espacio entre los conos nº5 y nº6).
4. Desde el cono nº 2, continúe midiendo perpendicularmente a la pared una distancia adicional de 3 m.
 - Marque esta posición en el suelo y coloque el cono nº1 en esta marca.
5. Mida 1 m desde el cono nº 1 (continuando la línea que es perpendicular a la pared objetivo) y marque este punto en el suelo.
6. Alinee el borde izquierdo del aro azul con la línea de la pared objetivo (en línea con el cono nº 1, nº 2 y nº 6), asegurándose de que la parte frontal del aro esté nivelada con la marca (dibuje una línea perpendicular imaginaria, paralela al objetivo de la pared).
7. Coloque los aros restantes en 3 filas de 2 (para que no se muevan, junte todos los aros y asegúrelos firmemente al suelo con cinta adhesiva).
8. Mida 1 m desde el centro del aro amarillo izquierdo hacia la izquierda del aro, paralelo a la pared objetivo.
 - Marque este lugar y coloque el cono nº 4 en esta marca.
9. Mida 5 m desde el cono nº 4 hacia delante y perpendicular a la pared objetivo.
 - Marque esta posición y coloque el cono nº 3 en esta marca.

Protocolo

1. **EL EVALUADOR nº 1** contabiliza las veces que el niño se coloca en el extremo opuesto de la línea de lanzamiento del cono nº 2.
2. La pelota de tenis y la pelota de fútbol estarán en la mano.
 - El evaluador nº 1 comienza cada prueba diciendo "1, 2, Ya".
3. El tiempo comienza cuando el evaluador dice "Ya" y se detiene cuando el pie del niño golpea el balón de fútbol.
4. El evaluador nº 1 lanza la pelota de tenis cuando el niño está listo para atraparlo después de tocar el cono nº 1 y coloca la pelota de fútbol en la línea después de que el niño haya pasado por el cono nº 3.
5. **EL EVALUADOR nº 2** puntúa el desempeño del niño en cada habilidad.
6. Se otorga un punto por cada habilidad realizada correctamente.
7. Es muy importante que el Evaluador nº1 aporte pautas verbales claras y consistentes para cada habilidad durante la ejecución del CAMSA.
8. Las indicaciones precisas y efectivas son esenciales para garantizar que la puntuación y que el tiempo refleje las habilidades motoras del niño, en lugar de la memoria.

Instrucciones para el participante

Acciones	Premisas
1. Comience parado frente al aro amarillo del lado derecho.	"Cuando estés listo para ir, te diré 1, 2, Ya".
2. Complete tres saltos con los 2 pies juntos comenzando por el aro amarillo (desde el primero al último). Corre al cono n.º 1 y luego gírate lateralmente para colocarte enfrente del evaluador n.º 1.	"Cuando digo: ya", saltas con ambos pies juntos a través de los aros".
3. Desplácese lateralmente hasta el cono nº 2 y toque el cono. Luego invierta la dirección (permanezca frente al evaluador) para deslizarse hacia el cono nº 1 de nuevo y toque ese cono.	"La siguiente parte será deslizandote de lado. Deberías estar mirando hacia este lado para que puedas ver al evaluador". "Deslízate hacia un lado y toca el cono verde , luego deslízate hacia el otro, aún mirando de la misma manera, y toca el otro cono verde ".
4. Empiece a correr hacia la línea de lanzamiento, atrape la pelota que le lanza el evaluador y lánzala hacia el objetivo (desde cualquier punto detrás de la línea).	"Cuando termines de deslizarte, te lanzaré la pelota. Cógela y corre hacia la línea y lánzala al objetivo antes de cruzar la línea".
5. Corre por la línea y alrededor del cono nº 2 para llegar al exterior del cono nº 3 . Salte del cono nº 3 al cono nº 4 antes de correr alrededor del cono nº 4 y regresar a los aros.	"Después de lanzar, rodea el cono verde y corre hacia el exterior del cono rojo . Cuando llegues al cono rojo , salta hasta el segundo cono rojo . Haz tu mejor salto. Salta alrededor del cono rojo y luego vuelve corriendo a los aros".
6. Después de alcanzar el cono n.º 4 y de asegurarse de que lo rodea, llega a los aros y comienza a saltar con 1 pie en cada aro.	"Esta vez tienes que aterrizar en todos los aros saltando sobre 1 pie (pata coja)". Puedes completar los aros en cualquier orden, pero debes aterrizar con el mismo pie en todos los aros".
7. Después de saltar al último aro, corre hacia la línea de golpeo y golpea la pelota hacia el objetivo.	"Después de aterrizar sobre 1 pie en el último aro, corre hacia el balón de fútbol y lánzalo entre los 2 conos amarillos . No es necesario que apuntes la pelota hacia el objetivo en la pared, que es solo para lanzar la pelota pequeña. Una vez que has lanzado el balón ya has terminado".



Como evaluar el componente CAMSA

- Asegúrese de que los niños lleven calzado adecuado y los cordones de los zapatos estén atados.
- Asegúrese de que los niños que esperan para realizar el CAMSA no interfieran con el niño que está siendo evaluado (es decir, se están alejando de la prueba, etc.).
- La investigación indica que son necesarios al menos 2 ensayos de práctica, seguidos por 2 pruebas cronometradas y calificadas. La puntuación del rendimiento motor se puede estimar a partir de la segunda prueba cronometrada (1 práctica, 2 cronometradas/ puntuadas).
- No utilice el primer ensayo cronometrado, después de solo 1 ensayo de práctica, ya que hay un efecto de aprendizaje significativo en el puntaje CAMSA cuando el niño ha completado la prueba menos de 3 veces

1. El tiempo lo registra el evaluador 1.
2. La puntuación de las habilidades motoras es registrada por el evaluador 2, usando la lista de verificación.
3. Se otorga 1 punto por cada criterio de desempeño de habilidad (el puntaje total de habilidad es de 14).
4. Cuando no se cumpla un criterio, ponga una "X" en la casilla correspondiente de la hoja de puntuación.
5. Si la prueba del CAMSA se ve afectado por una influencia externa (por ejemplo, alguien se interpone en el camino, el tiro del evaluador está fuera del objetivo), el ensayo no se califica y se realiza un nuevo intento.

Criterios de evaluación

- Cada habilidad realizada durante el CAMSA se evalúa utilizando 1 o más criterios.
- Cada criterio de habilidad se puntúa como realizado (1 punto) o no se realiza correctamente (0 puntos).
- No se proporcionan puntos parciales.

Salto con 2 pies juntos (2 puntos)

1. 3 saltos consecutivos con los 2 pies juntos (1 punto): Despega y aterriza con ambos pies al mismo tiempo.
2. Ambos pies aterrizan juntos en cada aro y no tocan los aros (1 punto): Solo 1 salto en cada aro (sin saltos pequeños adicionales al aterrizar), salto limpio de 1 aro al siguiente sin tocar los aros.

Deslizamiento (3 puntos)

1. Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se desliza en una dirección (1 punto): No importa en qué dirección se mueva el niño, primero, el pie de avance avanza de lado, el pie de arrastre hasta el pie de avance (pasos laterales), los hombros, las caderas y los pies, todos alineados, orientados 90 grados hacia la dirección de desplazamiento, solo se otorga 1 punto si el niño se desliza en la misma dirección en ambas ocasiones (es decir, gira 180 grados y mira en sentido opuesto al invertir la dirección de deslizamiento).
2. Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se deslizan en la dirección opuesta (1 punto): el niño regresa al primer cono mientras mira hacia la misma dirección que el desplazamiento lateral inicial. Se aplican los mismos criterios de calificación que para el anterior.
3. Toca el cono con el centro de gravedad bajo y una posición atlética (1 punto): las rodillas dobladas, los pies separados, todo el cuerpo (es decir, el centro de gravedad) baja para tocar el cono, no solo la mano (para que el tiempo no se pierda al pararse o cambiar la posición de deslizamiento, si el niño demuestra un centro de gravedad bajo y una postura atlética, pero no toca el cono, el punto también puede otorgarse). Si la habilidad motora se demuestra una de las veces, se puede otorgar un punto (es decir, no es necesario toque ambos conos con la posición atlética para obtener el punto), el punto NO se otorga: si el niño toca el cono sin una posición atlética (por ejemplo, se dobla en la cintura para tocar el cono pero las piernas se mantienen rectas).

Captura de la pelota (1 punto)

1. Atrapa la pelota sin atraparla contra el cuerpo (1 punto): La pelota se atrapa limpiamente con 1 o 2 manos. No se usa el cuerpo para evitar que la bola caiga al suelo. Si la pelota se cae bajo cualquier circunstancia, el punto se pierde (por ejemplo, incluso si el niño deja caer la pelota debido a que no anticipa el lanzamiento).
EXCEPCIÓN: si el lanzamiento del evaluador fue incorrecto y fue la única causa de que se cayera el balón, el intento se anula y el niño debe iniciar el CAMSA nuevamente desde el principio.

Lanzamiento con la mano (1 punto)

1. Realiza el lanzamiento por encima de la cabeza para golpear el objetivo (1 punto): La bola golpea al objetivo, el brazo viene por detrás y la mano va por encima del hombro. Si usa un lanzamiento de brazo lateral también obtendría el punto (por ejemplo, lanzamientos de béisbol o cricket).
2. Transfiere el peso y rota el cuerpo para ayudar al lanzamiento (1 punto): el brazo y los hombros siguen la trayectoria de la bola una vez que se ha soltado, el cuerpo gira sobre las caderas y los hombros, las piernas se encuentran ligeramente separadas y el peso se transfiere de la pierna trasera a pierna delantera para ayudar a lanzar, todo el cuerpo permanece bajo control y bien equilibrado.

Skip (2 punto)

1. Realiza correctamente el patrón de salto-paso-salto-paso (1 punto): la pierna delantera se alterna.
2. Utiliza los brazos adecuadamente (1 punto): Alterna brazos y piernas, la posición del brazo contribuye al equilibrio.

**Salto con un pie (2 punto)**

1. Contacta solo 1 pie en cada aro (1 punto): El mismo pie en cada aro.
2. Salta solo una vez en cada aro y no toca los aros (1 punto): no toca ninguno de los aros, no hay saltos pequeños adicionales para mantener el equilibrio entre los aros.

Lanzamiento con el pie (2 punto)

1. Acercamiento suave para golpear la pelota entre los conos (1 punto): la pelota es golpeada entre los conos o la pelota golpea uno de los conos, el patrón de carrera es continua, el acercamiento es rápido, suave y sin interrupción para hacer contacto con la pelota.
2. Paso alargado en el último paso antes del impacto (1 punto): el pie que no patea se sienta deliberadamente para ayudar a la precisión de la patada, la longitud del paso final antes de que se asiente el pie es más largo que los pasos anteriores durante el acercamiento a la pelota.

Instrumento de evaluación para CAMSA

Fecha del test: ____/____/____

Lugar de realización:

Evaluador 1: _____

Evaluador 2: _____

ID del niño: _____

		Repeticiones:					
1. Salto con los dos pies juntos	3 saltos con los pies juntos dentro de los aros						
	Ningún salto adicional y ningún contacto con los aros						
2. Desplazamiento	Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se deslizan en una dirección						
	Cuerpo y pies están alineados lateralmente cuando se desliza en la dirección opuesta						
	Toca el cono con el centro de gravedad bajo y posición atlética						
3. Recepción	Atrapa la pelota (sin caídas)						
4. Lanzamiento con la mano	Utiliza el brazo para golpear el objetivo						
	Transfiere el peso y rota el cuerpo						
5. Skipping	Realiza patrón correcto de salto-paso						
	Utiliza apropiadamente los brazos y las piernas, utilizando los brazos para equilibrarse						
6. Salto con un pie	Aterriza con el mismo pie en cada aro						
	Salta una vez en cada aro						
7. Lanzamiento con la pierna	Realiza un acercamiento suave para golpear la pelota hacia el objetivo						
	Realiza la última zancada alargada antes del impacto						
Total :							

Puntuación

La competencia motora se evalúa mediante el rendimiento del CAMSA. Se evalúan la puntuación basada en el tiempo que se tarda en completar el CAMSA (de 1 a 14) como una evaluación del rendimiento de la habilidad (de 0 a 14) referenciada por los criterios anteriormente mencionados. Al tiempo y la puntuación de habilidad se le asignan igual ponderación, ya que el niño más alfabetizado físicamente será capaz de encontrar el equilibrio óptimo entre la velocidad y la precisión. La puntuación de CAMSA se calcula de la misma manera para cada niño, independientemente de su edad. Sin embargo, la interpretación y la categorización de la puntuación obtenida por cada niño se expresa posteriormente según su edad. Se espera que los niños mayores desempeñen mayor competencia física que los niños más pequeños, por lo que se espera que la puntuación bruta de un niño aumente con la edad. Como resultado, los niños mayores deben lograr una puntuación más alta para

permanecer dentro de la misma categoría de interpretación (por ejemplo, un niño de 12 años necesitará una puntuación mayor que un niño de 8 para permanecer en la categoría de sobresaliente).

La distribución de puntos entre las habilidades realizadas es la siguiente:

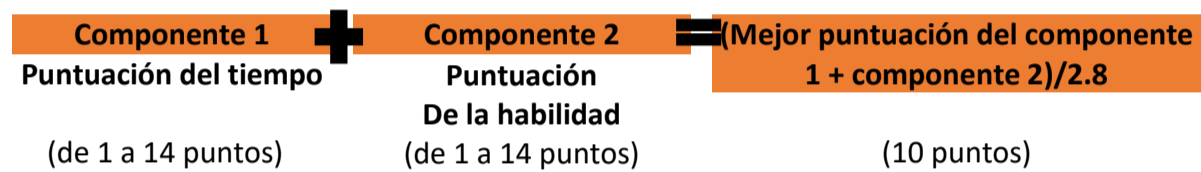
Tiempo (seg)	Puntuación
1. Salto con los dos pies juntos	De 0 a 2
2. Desplazamiento	De 0 a 3
3. Recepción	De 0 a 1
4. Lanzamiento con la mano	De 0 a 2
5. Skipping	De 0 a 2
6. Salto con un pie	De 0 a 2
7. Lanzamiento con la pierna	De 0 a 2

La puntuación total de la habilidad motora es simplemente el número total de habilidades que se realizaron correctamente, por lo que la puntuación de habilidad oscile entre 0 y 14.

La puntuación del tiempo para realizar el CAMSA proviene de la siguiente categoría (asignándose valores altos a los tiempos más rápidos).

Tiempo (seg)	Puntuación
<14	14
14<15	13
15<16	12
16<17	11
17<18	10
18<19	9
19<20	8
20<21	7
21<22	6
22<24	5
24<26	4
26<28	3
28<30	2
≥30	1

Al calcular la puntuación general de CAMSA, se debe utilizar la puntuación del tiempo y la puntuación de habilidad de la misma prueba. La puntuación total de CAMSA se calcula de la siguiente manera:



La puntuación general más alta de la CAMSA, ya sea de la parte 1 o de la 2, debe utilizarse para interpretar la competencia motora del niño o para calcular una puntuación de competencia física.

Interpretación de los resultados

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas (medición en segundos)				
8 años	<15	15 a 20	21	>21
9 años	<16	16 a 21	22	>22
10 años	<17	17 a 22	23	>23
11 años	<17	17 a 22	23 a 24	>24
12 años	<18	18 a 33	24 a 25	>25
Niños (medición en segundos)				
8 años	<16	16 a 21	22 a 23	>23
9 años	<17	17 a 22	23	>23
10 años	<17	17 a 22	23 a 24	>24
11 años	<18	18 a 23	24 a 25	>25
12 años	<18	18 a 24	25 a 26	>26

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
**Based on data collected on >10,000 Canadian children

Capacidad Cardiorrespiratoria. Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)(Meredith & Welk, 2005)

Descripción general



Equipo o espacio:

- Cinta métrica
- Cinta adhesiva para el suelo del gimnasio
- Espacio de gimnasio (15 m o 20 m de recorrido marcado, más un espacio de 1,5 m para girar en cada extremo)
- Reproductor de CD
- FITNESSGRAM PACER CD
- 20 conos

Preparación:

En esta estación le pedimos que corra todo el tiempo que pueda.

Habrás un reproductor que emitirá un pitido.

- Una vez que oigas el primer pitido, puede salir de este lado y debe llegar al otro lado antes del siguiente pitido. Tan pronto como escuches el siguiente pitido, corre de nuevo a este lado. Cada vez que escuches un pitido, corre al otro lado. Si llegas a la línea antes del pitido, debe esperar hasta que oigas el siguiente pitido antes de volver a correr.
- Los pitidos se acelerarán gradualmente, por lo que tendrás que correr más rápido después de cada pitido.
- Queremos que sigas adelante, siempre y cuando puedas llegar al otro lado antes de oír el siguiente pitido.

Necesitas coger buen ritmo para que no te canses demasiado rápido.

El primer nivel es fácil para que no corra muy rápido al principio, si corres demasiado rápido al principio te cansarás muy rápido y no llegarás al mejor nivel posible.

Instrucciones para el participante

Haga una demostración de la prueba reproduciendo el sonido y realizando 3 o 4 carreras.

Instrucciones

1. Colócate en posición de salida y asegúrate de que está detrás de la línea de salida.
2. Al sonido del primer pitido debes salir lo antes posible para asegurarte de cruzar la línea en el otro lado, antes del sonido del siguiente pitido.
3. Una vez que llegues allí, da la vuelta y espera el siguiente pitido.
4. Tan pronto como oigas el siguiente pitido, empieza a correr de nuevo para volver al otro lado. Cada minuto los pitidos serán más rápidos.
5. Cuando escuches un pitido triple, esto le indicará que ha completado un nivel y que los pitidos comenzarán a ser un poco más rápido.
6. No dejes de correr cuando escuches este pitido triple ¡sigue corriendo!
7. Continúa corriendo ida y vuelta hasta que no seas capaz de llegar a la línea antes del siguiente pitido.
8. Te daremos una advertencia la primera vez que no consigas atravesar la línea en tiempo.
9. Cuando te advirtamos que necesita ir más rápido, gira inmediatamente y vuelve a la siguiente línea.
10. La segunda vez que no pises la línea antes de la señal sonora, habrás terminado.
11. Recuerda que tienes que seguir adelante durante el mayor tiempo posible, así que tómatelo con calma al principio. No intentes correr muy rápido durante el primer nivel.

Puntuación

20m PACER (vueltas)	Valor numérico	20m PACER (vueltas)	Valor numérico
<5	0	De 30 a 34	6
De 5 a 9	1	De 35 a 39	7
De 10 a 14	2	De 40 a 44	8
De 15 a 19	3	De 45 a 49	9
De 20 a 24	4	>49	10
De 25 a 29	5		

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration"
Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

Interpretación de los resultados

La resistencia cardiorrespiratoria se mide a través de la prueba PACER de 15 m/20 m. Si la prueba PACER se realizó en 15m, las puntuaciones se pueden convertir a la puntuación de 20 m utilizando el gráfico del Anexo 6. La puntuación del componente se determina a partir de la tabla siguiente.

20m

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	<9	9 a 19	20 a 27	>27
9 años	<10	10 a 21	22 a 29	>29
10 años	<10	10 a 21	22 a 30	>30
11 años	<11	11 a 23	24 a 32	>32
12 años	<12	12 a 26	27 a 36	>36
Niños				
8 años	<10	10 a 25	26 a 37	>37
9 años	<10	10 a 27	28 a 39	>39
10 años	<11	11 a 28	29 a 41	>41
11 años	<11	11 a 30	31 a 43	>43
12 años	<13	13 a 33	34 a 48	>48

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration"
Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017

**Based on data collected on >10,000 Canadian children

Descripción general

Equipo o espacio:	Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> • Colchoneta más largo que el cuerpo del niño • Cronómetro que mida intervalos de 1 segundo 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar la colchoneta en un plano liso y recto. • Los niños deberán usar ropa adecuada (deportiva preferentemente) y se recomienda meterse la camiseta por dentro del pantalón, así como el uso de pantalones cortos o pantalones largo no muy anchos



¿Cómo administrar la prueba?

Haga una demostración del procedimiento de la prueba al mismo tiempo que proporciona la siguiente explicación:

"Métete la camiseta por dentro del pantalón para que pueda ver dónde están tu espalda y tu cuerpo durante la prueba. Empieza a bajar las manos y las rodillas. Luego, coloca las manos y los codos debajo de los hombros y mantén las manos juntas contra el suelo. Cuando los codos y las manos estén en la posición adecuada, levanta las rodillas y endereza las piernas para que sólo los dedos de los pies estén en el suelo, y manten los pies juntos. Mira tus manos y haz una línea perfectamente recta con tu cuerpo. Una vez que tu cuerpo está recto el tiempo comenzará a contar. Queremos que mantengas esta posición durante el tiempo que puedas."

Instrucciones para el participante

Prueba previa

1. Ponte a cuadrupedia.
2. Apóyate en los codos. Los codos deben estar en línea con los hombros, es decir, justo debajo.
3. Juntas las manos y haz fuerza contra el suelo.
4. Mira tus manos, eleva la cadera y haz una línea perfectamente recta desde tu cabeza, hasta los tobillos.
 - Corrige la posición del cuerpo según sea necesario.
5. ¿Sientes cómo tu cuerpo está recto desde los tobillos hasta la cabeza?.
6. Puedes relajarte, pero recuerda cómo es esa posición recta del cuerpo.



(El intento de prueba de realizar la posición correcta no debe exceder los 30 segundos y la evaluación real debe producirse después de un período de descanso adecuado que sea al menos 4 veces el tiempo necesario para lograr y mantener la posición correcta durante el intento de prueba).

Evaluación

7. Esta vez voy a contabilizar el tiempo que puedes mantener tu cuerpo recto. Coloca los brazos, haz fuerza sobre el suelo, endereza las piernas subiendo la cadera y creando una línea recta con tu cuerpo.

(Proporcionar comentarios sobre cualquier cambio en la posición del cuerpo y el estímulo para continuar).

Formas incorrectas. ¿Qué observar durante el test?

Cadera alta



Cadera baja



Pies separados



Camiseta por fuera



Como evaluar el componente Plancha. Criterios de evaluación.

Criterios de evaluación

1. Comience a cronometrar una vez que el niño esté en la posición correcta.
2. Cuento la cantidad de tiempo que se mantiene en la posición correcta.
3. Advierta al niño si hay alguna ruptura de la línea recta, ya tenga la cadera demasiado alta o demasiado baja, si la cabeza se sale de la alineación, si los hombros están delante o detrás de los codos o si las rodillas se doblan.
4. El tiempo continuará si el niño corrige la posición del cuerpo.
5. Una segunda interrupción de la posición requerida finaliza la prueba (La prueba también se termina si el niño no reanuda la posición correcta en 10 segundos).
6. El niño mantiene la posición durante el mayor tiempo posible (sin límite de tiempo).

Instrumento de evaluación para la Plancha

Fecha del test: ____/____/_____

Lugar de realización:

	ID del niño	Evaluador	Puntuación
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Puntuación.

La puntuación de este componente proviene del tiempo total que el niño puede mantener la posición de plancha.

Tiempo en plancha (seg)	Puntuación	Tiempo en plancha (seg)	Puntuación
< 20 segundos	0	70-79 segundos	6
20-29 segundos	1	80-89 segundos	7
30-39 segundos	2	90-99 segundos	8
40-49 segundos	3	100-109 segundos	9
50-59 segundos	4	>110 segundos	10
60-69 segundos	5		

Interpretación de los resultados

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas (medición en segundos)				
8 años	<24.4	24.4 a 59.4	59.5 a 89.3	>89.3
9 años	<25.2	25.2 a 61.4	61.5 a 92.2	>92.2
10 años	<26.0	26.0 a 63.4	63.5 a 95.2	>95.2
11 años	<26.8	26.8 a 65.3	65.4 a 98.2	>98.2
12 años	<27.6	27.6 a 67.3	67.4 a 101.2	>101.2
Niños (medición en segundos)				
8 años	<12.4	12.4 a 72.0	72.1 a 101.0	>101.0
9 años	<15.2	15.2 a 74.9	75.0 a 103.8	>103.8
10 años	<18.1	18.1 a 77.7	77.8 a 106.7	>106.7
11 años	<20.9	20.9 a 80.6	80.7 a 109.5	>109.5
12 años	<23.8	23.8 a 83.4	83.5 a 112.4	>112.4

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration"
 Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
 **Based on data collected on >10,000 Canadian children

Dominios:

CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN Y MOTIVACIÓN Y CONFIANZA

El dominio del conocimiento y la comprensión evalúa el conocimiento de la alfabetización física de un niño.

El dominio de motivación y confianza evalúa la confianza de un niño en su capacidad para ser físicamente activo, y su motivación para participar en la actividad física.

El cuestionario CAPL-2 contiene ambas evaluaciones. Puede administrarse mediante formato de papel o en línea. La versión en línea disminuye el tiempo y los errores al volver a introducir los datos y garantiza que se proporcione una respuesta para todas las preguntas. La herramienta en línea también permite a los niños completar el cuestionario de forma rápida y precisa.

Los niños a menudo harán preguntas sobre el significado de ciertas palabras o para aclarar lo que le estamos pidiendo en la pregunta. A continuación, se muestra una lista de preguntas comunes que hacen los niños, y una orientación sobre cómo responder sin desvelar la respuesta.

Orientaciones generales

1. Para preguntas con respuestas de opción múltiple, dígalas a los niños descarten las respuestas que saben que son incorrectas y a partir de las restantes hagan su suposición.
2. Si le preguntan acerca de los diferentes escenarios en que los niños se encuentran durante un año (por ejemplo, estación del año, diferentes casas), dígalas que piensen en lo que hicieron la semana pasada.
3. Si no está seguro de cómo responder, recuérdelos a los niños que sólo queremos saber lo que piensan, y digan lo que piensan que es la mejor respuesta.

PREGUNTA	Aclaración de la pregunta	Posibles respuestas
¿Por qué eres activo/a?	"No entiendo que tengo que hacer"	-A menudo la lectura a través de la primera opción con el niño aumentará la comprensión de la respuesta requerida: - Reformular la pregunta para ser más directo: "algunos niños dicen que son activos porque ser activos es divertido. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo? "
¿Cómo te sientes siendo activo/a?	Ver pregunta anterior	
2	"No sé qué significa cardiorrespiratorio"	- La capacidad cardiorrespiratoria significa lo mismo que la capacidad aeróbica o la resistencia... ¿Has escuchado las palabras aeróbica o resistencia antes? -Resolver qué respuesta sabes que no es y ver lo que te queda. -Elije la respuesta que piensas que es mejor -no te preocupe, sólo queremos saber lo que piensas.
5	"No sé que significan todas las palabras"	- Rellena las palabras que conoce y ve las palabras que te quedan. -Elije la respuesta que piensas que es mejor-no te preocupes, esta es una de las preguntas más difíciles para los niños mayores -Recuerde que sólo queremos saber lo que piensa.
6	"Si hago pequeñas cantidades de ejercicio, ¿puedo añadir las?"	- Sí, la pregunta es cuántos días está físicamente activo un TOTAL de al menos 60 minutos para que pueda hacer ejercicio durante 30 minutos dos veces en 1 día, o 4 veces durante 15 minutos, etc. todos ellos contarán como 60 minutos en ese día.
¿Qué se parece más a mí?	A veces en la versión en papel los niños responden a ambos lados de la misma pregunta	-Mira las 2 afirmaciones y decide cual es la más parecida a ti. -Rodea la que más sea como tú y luego ignorar la otra opción. -Cuando hayas decidido qué opción es más como tú, entonces necesitas decidir si la opción es realmente cierta o algo cierta para ti. -Sólo debes marcar una casilla en cada línea horizontal.

*CSAPPA = Children's Self-Perceptions of Adequacy in and Predilection for Physical Activity (Hay, 1992)
El cuestionario "What's most like me?" (CSAPPA)(¿Qué se parece más a mí?) fue desarrollado por el Dr. John Hay y se utiliza en la evaluación canadiense de alfabetización física con su permiso. No se permite la reproducción, alteración o publicación de las preguntas "What ' s Most Like Me" sin el permiso expreso por escrito del Dr. John Hay, Brock University, St. Catharines, Ontario, Canada

Cuestionario en papel



Equipo o espacio:

- Mesa o escritorio para cada niño
- Copia del cuestionario para cada niño
- Lápiz o bolígrafo para respuestas al cuestionario para cada niño

Preparación:

- Haga copias de los cuestionarios.
- Asegúrese de que todos los niños tengan un código de identificación único (ID) asociado a su nombre

El cuestionario es administrado por un evaluador del CAPL-2.

Puede tener lugar en un aula o mientras los niños están esperando para participar en las pruebas del gimnasio. A cada uno de los niños se les da su propia copia de los cuestionarios, y completan los cuestionarios de forma independiente y a su propio ritmo. Es importante enfatizar a los niños que son para que den su propia opinión en cada respuesta, no hay respuestas "correctas" o "incorrectas", y que algunas preguntas están destinadas a los estudiantes mayores, así que, si no saben cómo responder que intenten predecirla a partir de las que saben que no son correctas. Los evaluadores pueden ayudar a aclarar las preguntas según sea necesario, siempre y cuando las aclaraciones no conduzcan a los niños hacia respuestas específicas.

Es muy importante cuando se utiliza el cuestionario en papel que el evaluador y el grupo de niños revisen las dos primeras páginas juntos. El evaluador debe guiar a los niños para que respondan a las preguntas de ejemplo en la segunda página. Es importante que los niños entiendan claramente que cada cuadro de respuesta requiere dos pasos:

- 1) Rodear la declaración que es más parecida a ellos.
- 2) Marque una casilla que indique si la declaración rodeada es realmente verdadera.

El formato en línea del cuestionario requerirá que los niños completen esta respuesta en dos pasos, pero los niños que utilicen el formato de papel deben estar claramente instruidos sobre lo que se requiere.

Cuestionario en línea



Equipo o espacio:

- Ordenador, tableta o cualquier otro dispositivo de mano capaz de soportar esta herramienta en línea

Preparación:

- Compruebe que el ordenador está conectado y funcionando correctamente.
- Asegúrese de que haya una conexión a Internet y que el sitio web no esté bloqueado.

El cuestionario es administrado por un evaluador del CAPL-2. Puede tener lugar en un aula o mientras los niños están esperando para participar en las actividades del gimnasio.

A cada uno de los niños se les da su propia copia de los cuestionarios, y completan los cuestionarios de forma independiente y a su propio ritmo. Es importante enfatizar a los niños que son para que den su propia opinión en cada respuesta, no hay respuestas "correctas" o "incorrectas", y que algunas preguntas están destinadas a los estudiantes mayores, así que, si no saben cómo responder que intenten predecirla a partir de las que saben que no son correctas.

Los evaluadores pueden ayudar a aclarar las preguntas según sea necesario, siempre y cuando las aclaraciones no conduzcan a los niños hacia respuestas específicas.

Instrucciones para el participante

1. Responde las preguntas sobre tus mejores habilidades. Queremos saber lo que piensas que es mejor y no hay necesariamente una respuesta correcta o incorrecta.

2. Pregunte a los niños si no entienden alguna pregunta.

3. Tómase todo el tiempo que necesite para completar el cuestionario.

Asegúrese de que el número de identificación del niño esté en el cuestionario.

Asegúrese de que todas las preguntas estén completas.

También asegúrese de que los niños sean instruidos para reportar el género con el que se identifican.

Sin conocer el género del niño, no se le podrá asignar una puntuación apropiada, ya que el sistema de puntuación individual, se basa en estándares específicos por género.

Puntuación del dominio de Conocimiento y Comprensión

P1. ¿Cuántos minutos cada día deberíais tú y los demás niños/as hacer actividades físicas que hagan que vuestro corazón lata más deprisa y os haga respirar más rápido, como caminar rápido o correr? Calcula el tiempo que deberías estar activo en el colegio y también cuando estás en casa o en tu barrio.

Respuesta correcta: c) al menos 60 minutos o 1 hora
1: respuesta correcta; 0: respuesta incorrecta

P2. Hay muchos tipos de aptitudes físicas. Una se llama resistencia, o capacidad aeróbica, o acondicionamiento cardiorrespiratorio. El acondicionamiento cardiorrespiratorio significa:

Respuesta correcta: b) Lo bien que el corazón puede bombear sangre y los pulmones pueden proporcionar oxígeno
1: respuesta correcta; 0: respuesta incorrecta

P3. La fuerza muscular o resistencia muscular significa...

Respuesta correcta: a) Lo bien que los músculos pueden empujar, tirar o estirar
1: respuesta correcta; 0: respuesta incorrecta

P4. Si quisieras mejorar en una habilidad deportiva (como darle una patada a un balón o atraparlo), ¿Cuál sería la mejor cosa que podrías hacer?

Respuesta correcta: d) Ver un video, recibir una clase, o tener un entrenador para que te enseñe cómo darle una patada y atrapar un balón.
1: respuesta correcta; 0: respuesta incorrecta

P5. Rellena las palabras que faltan

- 1 punto por cada palabra colocada correctamente (máximo de 6)
- 1er espacio = 'diversión'
 - 2do espacio = 'bueno'
 - 3er espacio = 'resistencia'
 - 4 ° espacio = 'fuerza'
 - 5 ° espacio = 'estira'
 - 6 ° espacio = 'pulso'



Cálculo del dominio de Conocimiento y Comprensión

La puntuación de cada una de estas 5 preguntas del dominio de conocimiento y comprensión se suman para dar una posible puntuación máxima de 10 puntos.

Pregunta 1 (de 0 a 1)	+	Pregunta 2 (de 0 a 1)	+	Pregunta 3 (de 0 a 1)	+	Pregunta 4 (de 0 a 1)	+	Pregunta 5 (de 0 a 6)	=	Puntuación total Conocimiento y Comprensión (10 puntos)
--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	---

Interpretación del dominio de Conocimiento y Comprensión

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	<4.8	4.8 a 6.6	6.7 a 7.3	>7.3
9 años	<5.0	5.0 a 6.9	7.0 a 7.7	>7.7
10 años	<5.3	5.3 a 7.3	7.4 a 8.1	>8.1
11 años	<5.5	5.5 a 7.6	7.7 a 8.4	>8.4
12 años	<5.6	5.6 a 7.8	7.9 a 8.6	>8.6
Niños				
8 años	<4.4	4.4 a 6.4	6.5 a 7.2	>7.2
9 años	<4.7	4.7 a 6.8	6.9 a 7.6	>7.6
10 años	<5.0	5.0 a 7.2	7.3 a 8.1	>8.1
11 años	<5.2	5.2 a 7.5	7.6 a 8.4	>8.4
12 años	<5.3	5.3 a 7.6	7.7 a 8.5	>8.5

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
**Based on data collected on >10,000 Canadian children

Puntuación del dominio de Motivación y Confianza

El dominio de motivación y confianza asigna 7.5 puntos a cada componente de 4 ítems de la evaluación (2.5 puntos / ítem). El puntaje máximo posible es de 30 puntos.

1. Motivación intrínseca (¿Por qué eres activo/a?)

Para todos los ítems el desglose de puntuación el:

- No es cierto para mí: 0.5 puntos
- No es del todo cierto para mí: 1 punto
- A veces es cierto para mí: 1.5 puntos
- Bastante cierto para mí: 2 puntos
- Muy cierto para mí: 2.5 puntos

2. Competencia de actividad física (¿Cómo te sientes siendo activo/a?)

Para todos los ítems el desglose de puntuación el:

- Para nada como yo: 0.5 puntos
- No es muy como yo: 1 punto
- A veces como yo: 1.5 puntos
- Bastante como yo: 2 puntos
- Muy como yo: 2.5 puntos

3. Puntuación "Predilección" y "Adecuación" de la sección "¿Qué se parece más a mí?":

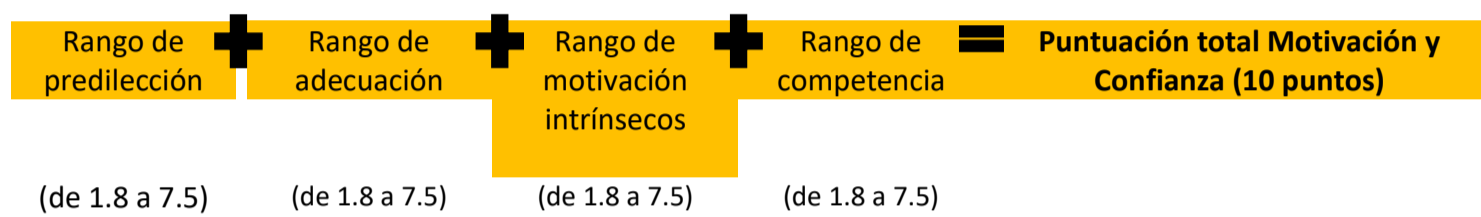
- **Puntuación del rango predilección:** la puntuación de predilección para la actividad física se determina en función de la respuesta a las siguientes 3 preguntas:

	Realmente cierto para mí	Parcialmente cierto para mí	Realmente cierto para mí	Parcialmente cierto para mí	
A algunos/as niños/as no les gusta jugar a juegos que requieren actividad física	0.6	1.2	2.5	1.8	A otros/as niños/as les gusta mucho jugar a juegos que requieren actividad física
Algunos/as niños/as no encuentran mucha diversión en los deportes	0.6	1.2	2.5	1.8	Otros/as niños/as encuentran diversión en los deportes
A algunos/as niños/as no les gusta practicar deporte	0.6	1.2	2.5	1.8	Otros/as niños/as realmente se divierten practicando deporte
Total:					
Total del rango de predilección (rango 1.8 a 7.5) = suma de todas las puntuaciones.					

- **Puntuación del rango de adecuación:** la puntuación de competencia propia para la actividad física está determinado por las respuestas a las siguientes 3 preguntas:

	Realmente cierto para mí	Parcialmente cierto para mí	Realmente cierto para mí	Parcialmente cierto para mí	
A algunos/as niños/as son buenos en los juegos activos	2.5	1.8	0.6	1.2	Otros/as niños/as les encuentran muy duros los juegos activos.
A algunos/as niños/as se les da bien el deporte	2.5	1.8	0.6	1.2	A algunos/as niños/as se les da bien el deporte
Algunos/as niños/as aprenden fácilmente los juegos de actividad física	2.5	1.8	0.6	1.2	Otros/as niños/as encuentran difícil aprender los juegos de actividad física
Total:					
Total del rango de adecuación (rango 1.8 a 7.5) = suma de todas las puntuaciones					

Cálculo del dominio de Motivación y Confianza



Interpretación del dominio de Motivación y Confianza

	Insuficiente	En progreso	Suficiente	Excelente
Niñas				
8 años	<16.2	16.2 a 22.3	22.4 a 24.8	>24.8
9 años	<16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 24.8	>24.8
10 años	<16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 24.8	>24.8
11 años	<16.2	16.2 a 22.5	22.6 a 25.0	>25.0
12 años	<16.3	16.3 a 22.5	22.6 a 25.0	>25.0
Niños				
8 años	<16.3	16.3 a 23.0	23.1 a 25.3	>25.0
9 años	<16.7	16.7 a 23.3	23.4 a 25.7	>25.7
10 años	<16.8	16.8 a 23.5	23.6 a 26.0	>26.0
11 años	<16.8	16.8 a 23.7	23.8 a 26.0	>26.0
12 años	<16.8	16.8 a 23.7	23.8 a 26.2	>26.2

Nota. Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" Healthy Active Living and Obesity Research Group. Second Edition. 2017
 **Based on data collected on >10,000 Canadian children

Anexos

ANEXO 1. EJEMPLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

¿Cuál es el título de este estudio de investigación?

La Evaluación Canadiense de la Alfabetización Física

¿Quién está haciendo esta investigación?

[su nombre e información de contacto]

Ejemplo:

Sr. Kevin Belanger, Coordinador de Investigación, Grupo de Investigación sobre Vida Activa y Obesidad para una Vida Saludable, CHEO- Instituto de Investigación, teléfono: 613-737-7600 x 4408, correo electrónico: kbelanger@cheo.on.ca

Los << inserte el nombre de la organización colaboradora >> han aprobado este estudio de investigación.

¿Por qué estamos haciendo este estudio?

Estamos realizando este estudio porque los maestros, entrenadores y otros profesionales de actividad física nos han dicho que necesitan una nueva forma de medir qué tan bien están los niños en educación física y salud. La prueba que hemos creado se llama Evaluación canadiense de la alfabetización física. "Alfabetización física" significa todo lo que los niños necesitan tener o aprender porque deben llevar una vida saludable, activa y placentera. Hay muchas maneras de medir qué están aprendiendo los niños en muchas materias escolares, como matemáticas y lengua. Sin embargo, en este momento no hay muchas medidas de alfabetización física, por lo que estamos creando una nueva. Tener una manera precisa y confiable de medir la alfabetización física nos ayudará a identificar a los niños que no están aprendiendo todo lo que necesitan saber para llevar un estilo de vida activo y saludable. También nos ayudará a evaluar mejor los programas diseñados para fomentar la actividad física y vida saludable, para que los niños no corran riesgo de padecer problemas de salud como el sobrepeso.

¿Qué hará su hijo durante el estudio?

La Evaluación Canadiense de Alfabetización Física incluye muchas actividades que son similares a lo que su hijo haría normalmente durante la clase de educación física. Se le pedirá a su hijo que "haga lo mejor que pueda" y "haga todo lo posible" para cada actividad. En definitiva, su hijo realizará un ejercicio intenso durante el estudio, aunque se le permitirá detenerse en cualquier actividad y en cualquier momento. Los niños, cuando sea posible, deben ser avisados de llevar ropa adecuada como para participar en una clase de educación física (calzado adecuado y ropa deportiva).

Antes de que su hijo pruebe cualquiera de las actividades de estudio, le preguntaremos a su hijo si desea participar. Su hijo puede decir "Sí" o "No", y su elección será respetada incluso si desea que su hijo participe. Si su hijo acepta participar, registraremos el género, la edad y el curso de su hijo. Se le pedirá a su hijo que complete cada una de las siguientes tareas:

- CAMSA: incluye saltar, correr, atrapar, lanzar y golpear pelotas mientras corre.
- Plancha: es un ejercicio de fuerza central comúnmente utilizado en actividades similares al yoga y entrenamiento deportivo: mantener una posición Push Up mientras descansa sobre los dedos de los pies y antebrazos.
- PACER de 15 m / 20 m (prueba de pitido): consiste en recorrer una distancia de ida y vuelta siguiendo un pitido, el cual irá incrementando la velocidad de realización, comenzará a una

velocidad lenta y gradualmente irá aumentando. Seguirán corriendo hasta que estén demasiado cansados o no deseen seguir corriendo a mayor velocidad.

- Cuestionario: responder preguntas sobre actividad física escribiendo sus respuestas en un cuestionario o usando un ordenador para responderlo. Las preguntas nos dirán lo que los niños saben acerca de la actividad física, la condición física y las habilidades que necesitan para estar activos. Las preguntas también preguntarán sobre el interés de su hijo en la actividad física.

- Podómetros: es un pequeño dispositivo cuadrado, que se sujeta con un clip a un cinturón o cintura del pantalón, para medir la cantidad de pasos que su hijo realiza diariamente durante 8 días. El podómetro se debe usar en todo momento durante las horas de vigilia, excepto cuando el niño está nadando o bañándose. No mide los tipos de actividades o dónde está el niño; sólo mide cuánto movimiento realiza. También se le pedirá a su hijo que anote las horas en que no se usa el podómetro, así como las actividades que se realizaron cuando su hijo estaba usando el dispositivo. Es muy importante que nos devuelvan el podómetro al final del estudio.

Si elige no permitir que su hijo participe en este estudio, su propio profesor supervisará su participación en otras actividades mientras los otros niños completan las pruebas del estudio. Todas las actividades se llevarán a cabo en la organización donde su hijo está registrado y el profesor, entrenador o personal deportivo de su hijo estará presente en todo momento. La mayoría de las actividades se llevarán a cabo en el gimnasio.

¿Quién puede participar en esta investigación?

Hemos solicitado 10 sitios piloto donde los niños de 8 a 12 años de edad estén inscritos, para participar en esta investigación.

El profesor, entrenador o personal deportivo a cargo de su hijo están interesados en que los niños en sus programas participen en esta investigación.

La actividad física y las pruebas de condición física son seguras para la mayoría de los niños, y las actividades que se realizan en este estudio son similares a las que normalmente realiza su hijo durante las clases de educación física. Proporcionarnos más información sobre la salud de su hijo y el historial de su familia nos ayudará a hacer que el estudio de investigación sea divertido y seguro para su hijo. Complete el formulario de evaluación de "Actividad física para niños" adjunto, y envíelo junto con el formulario de consentimiento al responsable del programa de su hijo. Si tiene preguntas sobre la información que le solicitamos o sobre el formulario de evaluación, comuníquese con: [su nombre] por teléfono a [su número] o enviando un correo electrónico a [su correo electrónico].

¿Podría pasarle algo malo a mi hijo durante este estudio?

No esperamos que les sucedan cosas malas a los niños que participan en este estudio. Todas las actividades para el estudio son similares a las que hace su hijo en sus programas regulares de educación física. No hay agujas ni procedimientos invasivos. Al igual que con cualquier tipo de actividad física, existe un pequeño riesgo de caerse o lastimarse. Sin embargo, todo el material de investigación es similar a lo que su hijo usa en educación física, y su seguridad, es nuestra prioridad. Todo el personal del estudio está formado en Primeros Auxilios y RCP, y en caso de una lesión, se seguirán las políticas de actuación estándar.

Los protocolos CAPL-2 también están diseñados teniendo en cuenta la seguridad emocional del estudiante. Se recomienda a los evaluadores que fomenten un ambiente seguro, amigable y acogedor durante todas las evaluaciones. Como hemos mencionado los niños tendrán la oportunidad de optar por no participar en cualquiera de las actividades sin penalización o comentarios negativos.

En el improbable caso de que su hijo se lesione como resultado directo de participar en esta investigación, se aplicarán las reglas legales normales sobre la compensación por la lesión. Al firmar este formulario de consentimiento, usted no renuncia de ninguna manera a sus derechos legales o libera al investigador y al patrocinador de sus responsabilidades legales y profesionales.

¿Mi hijo o mi familia obtendrán algo por participar en este estudio?

No se les pagará ni a usted ni a su hijo por participar en este estudio. No podemos prometerle que obtendrá algún beneficio de la participación en el estudio.

La información que recopilamos durante este estudio nos ayudará a evaluar como los profesionales deportivos, de recreación, personal de salud pública y / o maestros de escuelas pueden implementar la Evaluación Canadiense de Alfabetización Física con niños de 8 a 12 años de edad.

En el futuro, estos, podrán utilizar la Evaluación canadiense de alfabetización física para ayudar a los niños que tienen problemas a la hora de participar en actividades físicas. La participación de su hijo en este estudio es completamente voluntaria. Usted o su hijo pueden retirarse de este estudio en cualquier momento, incluso después de que se hayan completado las pruebas de investigación. Ni la participación ni el retiro del estudio afectarán los resultados de su hijo en sus programas.

¿Quién sabrá que mi hijo está en este estudio de investigación?

La información que recopilamos sobre su hijo no identificará a su hijo. Usaremos un número de identificación codificado en lugar del nombre de su hijo para que solo los investigadores sepan de quién se trata la información. Los datos recopilados en este estudio se guardarán en un lugar seguro. Toda la información de su hijo estará numerada y no contendrá el nombre de su hijo. Una lista de nombres asociados a códigos se almacenará por separado.

Yo, _____ (tu nombre),
padre/madre/ tutor de _____ (nombre de su hijo)

Doy mi consentimiento a la participación de mi hijo en el estudio anterior.

No doy mi consentimiento a la participación de mi hijo en el estudio anterior.

(marque una de las oraciones anteriores para indicar si da su consentimiento)

He leído y comprendido la información del estudio adjunto o me explicaron verbalmente la información adjunta. Entiendo que se le pedirá a mi hijo que haga ejercicio vigoroso y que lo haga lo mejor que pueda para en cada prueba. Me han informado completamente sobre los detalles del estudio y he tenido la oportunidad de solventar mis inquietudes. Entiendo que soy libre de retirar a mi hijo en cualquier momento o que este no responda a las preguntas que nos hacen sentir incómodos, y que los resultados de rendimiento de mi hijo no se verán afectados si lo hago. He recibido una copia de la información del estudio y el formulario de consentimiento.

Nombre del padre/madre/ tutor

Firma

Fecha

Después de que su hijo complete el estudio, recibirá una carta con un nombre de usuario y contraseña. La información le permitirá obtener de manera confidencial los resultados del estudio de investigación de su hijo.

¿Cómo se llama esta investigación?

¿Qué tan activo puedo ser?

¿Quién está haciendo esta investigación?

[sus nombres]. Trabajan en [su institución u organización]. Puede ponerse en contacto con ellos por teléfono en [número]. Los << insertar nombre de la organización colaboradora >> han aprobado este estudio.

¿Por qué estamos haciendo este estudio?

Estamos haciendo este estudio porque a los maestros y entrenadores les gustaría conocer si los niños están aprendiendo a ser activos. Les ayudaría saber si los niños están aprendiendo todo lo que necesitan para estar saludables.

¿Qué vas a hacer durante el estudio?

Harás muchas actividades que son como estar en clase de educación física. Te pediremos que responda algunas preguntas. En el gimnasio te pediremos que pruebes cada una de estas tareas:

- Realizar un circuito de agilidad (saltar, lanzar y golpear una pelota).
- Mantener un cuerpo recto mientras te apoyas solo en los dedos de los pies y los codos.
- Recorrer una distancia, haciendo recorridos de ida y vuelta, comenzando lentamente y aumentando la velocidad progresivamente.
- Responder preguntas sobre la actividad física.
- Usar un pequeño contador de pasos, podómetro (más pequeño que un teléfono móvil) todos los días durante 8 días. Se usa en un cinturón o pantalón, y cuenta la cantidad de pasos que haces.

Todas las actividades de investigación se llevarán a cabo en tu lugar de entrenamiento, escuela o centro deportivo, y tu maestro/entrenado/monitor también estará allí. La mayoría de las actividades se realizarán en el gimnasio. Si no desea participar en el estudio de investigación, simplemente se quedará con su maestro/entrenado/monitor. Es muy importante que nos devuelva el podómetro para que otra persona pueda usarlo. Si el contador de pasos se pierde y no puede encontrarlo incluso cuando usted y sus padres se ven muy duros, háganoslo saber. No tendrás que comprar uno nuevo.

¿Hay cosas buenas o malas acerca de participar en este estudio?

No esperamos que les sucedan cosas malas a los niños que participan en este estudio. Ya que estarán corriendo y haciendo otras actividades, podría caer o tropezar con algo. Será lo mismo que la clase de gimnasia.

No te daremos nada por estar en este estudio. Lo que aprendemos podría ayudar a otros niños a estar más sanos algún día.

¿Quién sabrá que estoy en este estudio de investigación?

Toda su información escrita se almacenará de manera segura y su información personal permanecerá privada. No tienes que participar si no quieres, y la información que obtengamos no se compartirá con nadie, excepto contigo y sus padres. El equipo de investigación también verá los datos para fines de investigación, pero lo hará con un número y no por tu nombre real. Estar en este estudio no cambiará tus calificaciones, y puedes decidir detener el estudio en cualquier momento.

Yo, _____(nombre del niño/a),
 acepto participar en este estudio de investigación.

La información ha sido explicada verbalmente al niño. Se le ha contado al niño/a todo sobre el estudio y ha tenido la oportunidad de hablar sobre él. El/la niño/a entiende que puede cambiar de opinión y detener el estudio en cualquier momento. El/la niño/a también sabe que no tiene que responder preguntas ni hacer cosas que los hagan sentir incómodos. El/la niño/a sabe que su tratamiento en su programa no se verá afectado porque están haciendo esta investigación. El/la niño/a ha recibido una copia de la información del estudio y el formulario de consentimiento.

Nombre de la persona que obtiene el consentimiento

Firma

Fecha

Nombre del padre / tutor: _____

El nombre del niño: _____

La actividad física y las pruebas de condición física son seguras para la mayoría de los niños. Sin embargo, a veces los niños necesitan tener cuidado cuando realizan algún tipo de actividad específica.

Ayúdenos a supervisar adecuadamente la actividad de su hijo respondiendo las siguientes preguntas.

1. ¿Alguna vez le ha dicho un profesional sanitario que hay algunos tipos de ejercicio o actividad física que su hijo no debería hacer? Por favor rodea una respuesta.

Si No

2. ¿Hay alguna consideración especial que debamos saber cuándo su hijo hace ejercicio o está físicamente activo? Por favor circule una respuesta.

Si No

3. Si respondió sí a cualquiera de las preguntas anteriores, describa las consideraciones especiales o los tipos de ejercicio o actividad física que su hijo no puede hacer en este momento:

Cada organización que administra el CAPL-2 debe tener su propio plan de gestión de riesgos, incluido un plan de acción de emergencia. En cualquier incidente, el primer paso debe ser evaluar la situación para determinar si se ha producido una emergencia médica y si se debe llamar a los servicios de emergencia. Si es una emergencia, se debe iniciar el plan de emergencia. A continuación, se incluyen algunas pautas a seguir si su organización no cuenta con un plan de primeros auxilios:

Respuesta inicial

- Tome el control de la situación (dirija y apruebe lo que está ocurriendo en la situación).
- Asegúrese de que se brinden primeros auxilios y servicios médicos según sea necesario.
- Controlar posibles incidentes / accidentes secundarios (determinar el potencial de lesiones adicionales / daños al equipo / propiedad).
- Identifique las fuentes de evidencia en la escena (se pueden agrupar en 4 categorías):
 - Personas, cualquier persona que tenga información relacionada con el incidente o testigos;
 - Posiciones de personas, equipos o elementos, incluidas las condiciones ambientales;
 - Las partes se relacionan con cualquier elemento físico o efectos del incidente;
 - El papel cubre cualquier documentación que tenga relación con el incidente
- Determine el potencial de pérdida (¿Qué tan malo podría haber sido y cómo se pudo haber prevenido?)
- Notifique al personal apropiado (por ejemplo, directores, coordinadores o sanitarios, según corresponda)



Documentación

- Complete el formulario de investigación de accidentes, incluya fotos u otra información relevante
- Asegúrese de que el formulario de incidentes de los empleados se complete y envíe al equipo de HEME






Organización:	Fecha:		
Describe cómo ha pasado el accidente:			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding-right: 20px;"> ¿Qué protocolo estaba siguiendo el niño cuando se ha lesionado? </td> <td style="vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> CAMSA <input type="checkbox"/> 15/20m PACER <input type="checkbox"/> Plancha <input type="checkbox"/> Cuestionarios <input type="checkbox"/> Otros: </td> </tr> </table>		¿Qué protocolo estaba siguiendo el niño cuando se ha lesionado?	<input type="checkbox"/> CAMSA <input type="checkbox"/> 15/20m PACER <input type="checkbox"/> Plancha <input type="checkbox"/> Cuestionarios <input type="checkbox"/> Otros:
¿Qué protocolo estaba siguiendo el niño cuando se ha lesionado?	<input type="checkbox"/> CAMSA <input type="checkbox"/> 15/20m PACER <input type="checkbox"/> Plancha <input type="checkbox"/> Cuestionarios <input type="checkbox"/> Otros:		
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding-right: 20px;"> ¿Cuál fue el resultado de la lesión? </td> <td style="vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Hueso roto <input type="checkbox"/> Hematoma <input type="checkbox"/> Rasguño <input type="checkbox"/> Esgince de tobillo <input type="checkbox"/> Agotamiento <input type="checkbox"/> Otro: </td> </tr> </table>		¿Cuál fue el resultado de la lesión?	<input type="checkbox"/> Hueso roto <input type="checkbox"/> Hematoma <input type="checkbox"/> Rasguño <input type="checkbox"/> Esgince de tobillo <input type="checkbox"/> Agotamiento <input type="checkbox"/> Otro:
¿Cuál fue el resultado de la lesión?	<input type="checkbox"/> Hueso roto <input type="checkbox"/> Hematoma <input type="checkbox"/> Rasguño <input type="checkbox"/> Esgince de tobillo <input type="checkbox"/> Agotamiento <input type="checkbox"/> Otro:		
¿Cómo reducirá la probabilidad de que esta lesión ocurra en el futuro?			

ANEXO 5. INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL COMPONENTE DE ACTIVIDAD DIARIA

Hoja de registro de pasos

DIA DE PRÁCTICA	HORA INICIO:	HORA FIN:	PASOS REALIZADOS 	¿ESTUVISTE UTILIZANDO EL PODÓMETRO TODO EL DÍA? 
	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____

--

DIA	FECHA 	HORA DE LEVANTARME 	HORA DE ACOSTARME 	PASOS REALIZADOS 	¿ESTUVISTE UTILIZANDO EL PODÓMETRO TODO EL DÍA? 
1	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
2	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
3	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
4	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
5	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
6	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____
7	Día: _____ Mes: _____ Año: _____	___:___	___:___		<input type="checkbox"/> Sí, nunca lo apagué. <input type="checkbox"/> NO, ¿Cuántas horas estuvo apagado? _____

INSTRUCCIONES SOBRE EL USO DEL PODÓMETRO



Sí

Sujeta el podómetro directamente a tus pantalones o cinturón.



No

No sujetes el podómetro en el bolsillo.



No

No dejes suelto el podómetro.

1 Usa el podómetro durante **7 DÍAS COMPLETOS SEGUIDOS**, contando el día después de que reciba el podómetro como Día 1 (el día en que recibe y comienza a usar el podómetro es el "Día de práctica").2 Al final de cada día, **CUANDO TE ACUESTES**, escribe cuántos pasos realizaste. Quítate el podómetro cuando te acuestes por la noche y colócalo en la mesita de noche.3 **REINICIA** el podómetro a **0 TODAS LAS MAÑANAS** cuando te despiertes.4 Póntelo cuando te levantes (cuando salgas de la cama) **POR LA MAÑANA**.5 

No presiones el botón de reinicio en ningún otro momento.

6 **NUNCA** uses el podómetro en el **AGUA** (baño, ducha, piscina, etc.).7 Puedes usar el podómetro **DURANTE LAS PRÁCTICAS** o los juegos de los equipos deportivos si su entrenador dice que está bien que lo haga.8 Si tiene que usar **ROPA AJUSTADA**, como un leotardo de gimnasia, entonces puedes ponerte un cinturón y colocar el podómetro en su lugar.9 Si te quitas el podómetro por cualquier motivo, anota la cantidad de **TIEMPO QUE NO LO ESTUVISTE USANDO** en la hoja de registro, junto con el motivo por el que te lo quitaste.10 **PONTE EN CONTACTO CON TU PROFESOR O CON NOSOTROS SI TIENES ALGUNA DUDA**

INSTRUCCIONES PARA LOS PADRES SOBRE EL PODÓMETRO

Estimado padre/ madre/ tutor,

Su hijo recibió hoy un podómetro para medir su actividad física (como parte de su participación en un proyecto denominado “observatorio de la obesidad, motricidad y bienestar infantil y juvenil”).

Le hemos proporcionado esta **hoja de instrucciones**, así como un **registro de pasos** para que su hijo la rellene. Por favor, ayude a su hijo a completar el registro de pasos cada día, y luego devuelva la hoja de registro junto con el podómetro (tras haberlo utilizado durante 7 días completos).

Paso 1:

Trate de que su hijo/a use el podómetro durante 7 días seguidos; a partir de mañana, cuando su hijo se levante por la mañana (el día en que recibió el podómetro es un día de práctica).

Para abrir el podómetro, tire del pestillo hacia arriba y hacia afuera

- Haga que su hijo abra el podómetro y lo ponga a cero todas las mañanas (antes de que se coloque el podómetro para el día) limpie los pasos del día anterior.
- Asegúrese de que el podómetro no se moje ya que no es resistente al agua.
- Si su hijo necesita quitarse el podómetro en cualquier momento (es decir, nadar o ducharse), anote la cantidad de tiempo que el podómetro estuvo apagado en la hoja de registro de su hijo. Vuelva a colocar el podómetro tan pronto como su hijo salga del agua.
- El podómetro no dañará a su hijo y no afectará su juego durante los deportes. Su hijo debe poder usarlo durante las prácticas y juegos. Solicite permiso al entrenador, al instructor o al árbitro para usar el podómetro esta semana. Si el entrenador, instructor o árbitro insiste en que no se debe usar el podómetro, registre la hora en que su hijo no estuvo usando el podómetro y la razón, así como las actividades que realizó cuando el podómetro estaba apagado.

Paso 2:

Anote el número de pasos diarios todos los días a la hora de acostarse en el Registro de pasos.

- Registre la hora del día en que se colocó el podómetro, la hora en que se retiró y registre el número de pasos realizados en las columnas provistas.
- Pídale a su hijo que deje el podómetro cerrado todo el día. El podómetro solo funcionará cuando la tapa esté cerrada.
- Pídale a su hijo que NO presione el botón de reinicio en ningún otro momento antes de que se coloque el podómetro cuando salga de la cama por la mañana. Presionar el botón de reinicio en cualquier otro momento borrará las lecturas y hará que ese día no sea válido. Si esto sucede accidentalmente, anótela en el formulario de registro y haga que su hijo use el podómetro durante 1 día adicional de la semana o el fin de semana (para reemplazar el día perdido).

Paso 3:

Tan pronto como se completen los 7 días, devuelva el Registro de pasos y el podómetro (s) de inmediato.

ANEXO 6. INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL COMPONENTE DE COMPETENCIA FÍSICA

Instrumento de evaluación Competencia física

Identificador del niño: _____

Fecha del test: ____/____/____ Lugar de realización: _____

Edad: _____ Sexo: Chico Chica

1	Plancha	Tiempo _____ segundos		
2	PACER	Distancia: <input type="checkbox"/> 15 m <input type="checkbox"/> 20 m	Vueltas: _____ vueltas	
3	CAMSA	Tiempo 1 _____ segundos	Puntuación 1 _____	Tiempo 2 _____ segundos
			Puntuación 2 _____	

Instrumento de evaluación para la Plancha

Fecha del test: ____/____/____ Lugar de realización: _____

	ID del niño	Evaluador	Puntuación
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Instrumento de evaluación para CAMSA

Fecha del test: ____/____/_____

Lugar de realización: _____

Evaluador 1: _____

Evaluador 2: _____

ID del niño: _____		Repeticiones:								
1. Salto con los dos pies juntos	3 saltos con los pies juntos dentro de los aros									
	Ningún salto adicional y ningún contacto con los aros									
2. Desplazamiento	Cuerpo y pies alineados lateralmente cuando se deslizan en una dirección									
	Cuerpo y pies están alineados lateralmente cuando se desliza en la dirección opuesta									
	Toca el cono con el centro de gravedad bajo y posición atlética									
3. Recepción	Atrapa la pelota (sin caídas)									
4. Lanzamiento con la mano	Utiliza el brazo para golpear el objetivo									
	Transfiere el peso y rota el cuerpo									
5. Skipping	Realiza patrón correcto de salto-paso									
	Utiliza apropiadamente los brazos y las piernas, utilizando los brazos para equilibrarse									
6. Salto con un pie	Aterriza con el mismo pie en cada aro									
	Salta una vez en cada aro									
7. Lanzamiento con la pierna	Realiza un acercamiento suave para golpear la pelota hacia el objetivo									
	Realiza la última zancada alargada antes del impacto									
Total :										

Instrumento de evaluación para PACER

Fecha del test: ____/____/_____

Lugar de realización: _____

- La carrera de un extremo a otro (15 m o 20 m de distancia) es 1 vuelta.
- Registre el número de vueltas completadas por el niño.
- Cuente la primera vuelta no completada antes del pitido, pero no la 2ª.

ID del niño	Evaluador	Calle	Vueltas completadas

PACER Conversion Chart

Use this chart to convert scores on the 15-M PACER to a 20-M score to enter in the *FITNESSGRAM* software.

Level		Laps																			
1	15 M	1	2	3	4	5	6	7	8	9											
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7											
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19										
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15										
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23									
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42								
	20 M	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32								
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54								
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41								
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67							
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51							
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80							
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61							
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94						
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72						
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108						
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83						
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123					
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94					
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138					
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106					
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154				
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118				
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171			
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131			
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188			
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144			
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206		
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157		
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224		
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171		
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	184	185	
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	200	
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	214	
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	230	

BIBLIOGRAFÍA

- Boyer, C., Tremblay, M., Saunders, T., McFarlane, A., Borghese, M., Lloyd, M., & Longmuir, P. (2013). Feasibility, Validity, and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8–12 Years of Age. *Pediatric exercise science, 25*(3), 407-422.
- Colley, R., Gorber, S. C., & Tremblay, M. S. (2010). Quality control and data reduction procedures for accelerometry-derived measures of physical activity. *Health reports, 21*(1), 63.
- Colley, R. C., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 44*(5), 977-982.
- Eisenmann, J., Laurson, K., Wickel, E., Gentile, D., & Walsh, D. (2007). Utility of pedometer step recommendations for predicting overweight in children. *International Journal of Obesity, 31*(7), 1179.
- Francis, C., Longmuir, P., Boyer, C., Belanger, P., Andersen, L., Barnes, J., . . . Faulkner, G. (2015). Developing a physical literacy model and relative factor importance within the Canadian Assessment of Physical Literacy: a Delphi process. *J Phys Act Health.*
- Hay, J. A. (1992). Adequacy in and predilection for physical activity. *Clin J Sport Med, 2*(3), 192-201.
- Larouche, R., Lloyd, M., Knight, E., & Tremblay, M. S. (2011). Relationship Between Active School Transport and Body Mass Index in Grades-4-to-6 Children. *Pediatric exercise science, 23*(3), 322-330.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health, 15*, 767. doi:10.1186/s12889-015-2106-6
- Meredith, M. D., & Welk, G. J. (2005). *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*: Human Kinetics 1.
- Pabayo, R., Gauvin, L., Barnett, T. A., Nikiéma, B., & Séguin, L. (2010). Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across the early school years: findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Preventive medicine, 50*, S59-S64.
- Tudor-Locke, C., McClain, J. J., Hart, T. L., Sisson, S. B., & Washington, T. L. (2009). Pedometer methods for assessing free-living youth. *Research quarterly for exercise and sport, 80*(2), 175-184.
- Tudor-Locke, C., Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Rutherford, W. J., Vincent, S. D., Raustorp, A., . . . Cuddihy, T. F. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive medicine, 38*(6), 857-864.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*: Routledge.