



Adelanto Elementary School District

PARA: PADRES/TUTORES LEGALES
DE: CAROL COBURN, DIRECTORA DE SERVICIOS ACADÉMICOS
ASUNTO: NOTIFICACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (PFT)
FECHA: ENERO 2022

BOARD OF TRUSTEES
Christina Bentz, President
Christine Turner, Clerk
Holly Eckes, Member
La Shawn Love-French, Member
Vacant, Member

SUPERINTENDENT
Kennon Mitchell, Ph.D.

Todos los años, los niños que están en el quinto hasta el séptimo grado, se les requiere que participen en la Prueba de Aptitud Física de California, conocida como PFT por sus siglas en inglés. Los estudiantes no pueden exonerarse de esta prueba exigida por el Departamento Educativo California, a menos que tengan una nota actual del año escolar en curso (2021-2022) por parte del médico. California ha elegido a FITNESSGRAM® para que sea la prueba de la aptitud física anual para los estudiantes en la escuelas públicas en California. Los resultados de PFT proveerán una medida a los estudiantes y a sus familias que podrán usar, conjuntamente con otra información, para que puedan supervisar su aptitud física en general. Las escuelas también pueden usar estos resultados con el fin de evaluar su programa de educación física

La prueba (FITNESSGRAM®) de febrero. Esta prueba FITNESSGRAM® se componen de cinco áreas:

- *Capacidad Aeróbica
- *Fuerza y Resistencia Abdominal
- *Fuerza y Flexibilidad del Tronco
- *Fuerza y Resistencia de la Parte Superior del Cuerpo
- *Flexibilidad


La mayoría de las áreas de la aptitud física de la prueba FITNESSGRAM® tiene varias opciones de la prueba de manera que todos los estudiantes, incluyendo a los que reciben educación especial tengan la oportunidad de participar en la prueba. En cada área de la prueba de aptitud de la prueba FITNESSGRAM®, se va a entregar a los estudiantes su puntaje. Al usar sus puntajes, los estudiantes van a poder calcular y ver si salen en la "Zona de Aptitud Física Saludable" o que "Necesita Mejorar."

Usted es una parte importante en la educación de su niño. Para ayudar a que su niño esté listo para la prueba, usted puede hacer lo siguiente:

- *Hablar de la prueba PFT con su niño. Asegurarse que su niño no se ponga ansioso y que esté listo para que se desempeñe bien.
- *Decirle a su niño que usted y sus maestros estarán ahí para ayudarlos en todo momento, y que ustedes quieren que desempeñen bien para que terminen la prueba lo mejor que puedan hacerlo.
- *Asegurarse de que su niño participe en 60 minutos de actividad todos los días.
- *Asegurarse de que su niño duerma bien la noche anterior y que tome un desayuno nutritivo antes de la prueba.

Para saber más sobre la prueba PFT, vaya a ver las Guías de los Padres para que Entiendan la Prueba PFT en la página Web del Departamento Educativo en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Si tienen cualquier pregunta sobre la participación de su niño en la prueba PFT, FITNESSGRAM®, o sobre los resultados de la prueba, comuníquese con el Maestro de Educación Física de su niño.

Atentamente,

Carol Coburn