

UNA GUÍA DE COMPRENSIÓN PARA PADRES

Prueba de aptitud física y FITNESSGRAM® de California

La prueba de aptitud física (PFT, por su sigla en inglés) para los estudiantes en las escuelas de California es FITNESSGRAM®. El principal objetivo de la prueba es ayudar a los estudiantes a iniciar hábitos de actividad física regular que mantengan de por vida. La PFT se utiliza para medir la aptitud física de su hijo/a y brindar información sobre cómo se lo puede apoyar en la escuela y en el hogar.

¿Quiénes realizan esta prueba?

Todos los estudiantes de 5°, 7° y 9° grado realizan la PFT. Los estudiantes con discapacidades realizarán la prueba hasta el punto en que su condición lo permita.



¿Por qué los estudiantes realizan esta prueba?

Los resultados de FITNESSGRAM® se pueden utilizar junto con otra información para monitorear la aptitud física general de su hijo/a. Las escuelas también pueden usar estos resultados con el fin de evaluar su programa de educación física.

¿Cuándo realizan los estudiantes esta prueba?

La PFT se administra entre el 1 de febrero y el 31 de mayo. Su escuela le proporcionará información adicional sobre las fechas y horarios específicos de los exámenes.

¿Cómo realizan los estudiantes esta prueba?

La PFT se puede administrar a los estudiantes a lo largo de varios días. Los estudiantes participarán en cada una de las cinco áreas de aptitud física y recibirán sus resultados individuales, ya sea oralmente o por escrito, al completar la PFT.

La mayoría de las áreas de aptitud física de FITNESSGRAM® tienen dos o tres opciones de pruebas para que todos los estudiantes, incluidos aquellos con discapacidades, tengan la oportunidad de participar en la PFT.

¿Cuáles son las opciones para las cinco áreas de aptitud física?

Capacidad aeróbica

- Carrera de una milla o caminata de una milla
- Prueba PACER

Fuerza y resistencia del músculo abdominal

- Abdominales

Fuerza y flexibilidad de la musculatura extensora del tronco

- Elevación del tronco

Fuerza y resistencia muscular del cuerpo superior

- Flexiones
- Flexión modificada
- Suspensión con brazos flexionados

Flexibilidad

- Extensión del tronco
- Estiramiento de hombros

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

Recuérdale a su hijo/a que usted y su maestro/a quieren que se esfuerce al máximo y que están ahí para ayudarlo en cada paso.

Para obtener más información sobre la PFT, póngase en contacto con el docente de su hijo/a y/o la oficina escolar.

