

# A PARENT GUIDE TO UNDERSTANDING The California Physical Fitness Test and FITNESSGRAM®

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.

