A PARENT GUIDE TO UNDERSTANDING

The California Physical Fitness Test and FITNESSGRAM®

Ang pagsusulit sa physical fitness (PFT) para sa mga estudyante sa Californiay ay ang FITNESSGRAM®. Ang pangunahing layunin ng pagsusulit ay ang tulungan ang mga estudyante na makapagsimula sa mga panghabang-buhay na kagawian ng regular na pisikal na aktibidad. Ginagamit ang PFT upang sukatin ang fitness ng inyong anak at para magbigay ng impormasyon sa kung paano masusuportahan ang physical fitness ng inyong anak sa paaralan at sa tahanan.

Sino ang kumukuha ng pagsusulit na ito?

Lahat ng estudyanteng nasa baitang 5, 7, at 9 ay kumukuha ng PFT. Ibibigay sa mga estudyanteng may mga kapansanan ang pagsusulit na makakaya ng kanilang kondisyon.

Bakit kinukuha ng mga estudyante ang pagsusulit na ito?

Ang mga resulta ng FITNESSGRAM® ay maaaring gamitin kasama ng ibang impormasyon para masubaybayan ang pangkalahatang fitness ng inyong anak. Maaari ding gamitin ng mga paaralan ang mga resultang ito para sa layunin ng pagtatasa sa kanilang programa sa pisikal na edukasyon.

Kailan kinukuha ng mga estudyante ang pagsusulit na ito?

Isinasagawa ang PFT sa pagitan ng Pebrero 1 at Mayo 31. Makakatanggap ka ng karagdagang impormasyon mula sa iyong paaralan tungkol sa mga tiyak na petsa at oras ng pagsusulit.

Paano kinukuha ng mga estudyante ang pagsusulit na ito?

Maaaring ibigay ang PFT sa mga estudyante sa loob ng ilang araw. Lalahok ang mga mag-aaral sa bawat-isa sa limang aspekto ng fitness, at sasabihin sa kanila o ipapadala sa sulat ang kani-kaniyang mga resulta kapag natapos na ang PFT.

Karamihan sa mga aspekto ng FITNESSGRAM® ay may dalawa o tatlong opsyon sa pagsusulit, kaya ang lahat ng estudyante, kabilang ang mga may-kapansanan ay may pagkakataong lumahok sa PFT.

Ano-ano ang mga opsyon sa limang aspeto ng fitness?

Kakayahang Aerobic

- Pagtakbo ng Isang Milya o Paglakad ng Isang Milya
- PACER na pagsusulit

Lakas at Katatagan ng Tiyan (Abdominal Strength and Endurance)

- Curl-Up

Lakas at Pagiging Flexible ng Trunk Extensor

- Trunk Lift

Lakas at Katatagan ng Itaas na Bahagi ng Katawan

- Push-Up
- Modified Pull-Up
- Flexed-Arm Hang

Pagiging Flexible

- Back-Saver Sit and Reach
- Pagbabanat ng Balikat (Shoulder Stretch)

Paano ko matutulungan ang aking anak?

Ipaalala sa inyong anak na gusto ninyo ng kaniyang guro na gawin niya ang buo niyang makakaya, at nariyan kayo para tulungan siya sa bawat hakbang.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PFT, makipag-ugnayan sa guro ng inyong anak at/o sa tanggapan ng paaralan.

Hulyo 2022