

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

Bài kiểm tra thể lực (PFT) dành cho học sinh tại các trường học ở California là FITNESSGRAM®. Mục tiêu chính của bài kiểm tra là giúp học sinh bắt đầu thói quen hoạt động thể chất thường xuyên suốt đời. PFT được sử dụng để đo lường thể chất của con quý vị và cung cấp thông tin về cách có thể hỗ trợ thể chất của trẻ tại trường và ở nhà.

Học sinh nào sẽ làm bài kiểm tra này?

Tất cả học sinh lớp 5, 7 và lớp 9 đều phải kiểm tra PFT. Học sinh khuyết tật sẽ được làm bài kiểm tra nhiều nhất có thể theo tình trạng của học sinh cho phép.



Tại sao học sinh phải làm bài kiểm tra này?

Kết quả kiểm tra FITNESSGRAM® được sử dụng cùng với những thông tin khác để theo dõi thể lực tổng thể của con quý vị. Các trường học cũng có thể sử dụng kết quả này cho mục đích đánh giá chương trình giáo dục thể chất của họ.

Khi nào học sinh làm bài kiểm tra này?

PFT được tổ chức từ ngày 1 tháng 2 đến ngày 31 tháng 5. Quý vị sẽ nhận được thông tin bổ sung từ nhà trường về ngày giờ khảo thí cụ thể.

Học sinh làm bài kiểm tra này như thế nào?

PFT có thể được tổ chức cho học sinh trong nhiều ngày. Học sinh sẽ tham gia vào mỗi bộ môn trong số năm bộ môn thể dục và sẽ được cung cấp kết quả riêng của từng bộ môn đó, bằng miệng hoặc bằng văn bản, sau khi hoàn thành PFT.

Hầu hết các bộ môn thể dục của FITNESSGRAM® đều có hai hoặc ba lựa chọn kiểm tra để tất cả học sinh, kể cả những học sinh khuyết tật, đều có cơ hội tham gia PFT.

Các tùy chọn cho năm lĩnh vực thể dục là gì?

Thể Dục Aerobic

- Chạy hoặc Đi Bộ Một Dặm
- Kiểm tra Chạy Tăng Sức Bền Tim Mạch

Sức Mạnh và Sức Bền Cơ Bụng

- Gập Bụng

Sức Mạnh và Khả Năng Linh Hoạt Uốn Thân Về Phía Sau

- Nâng Thân Trên

Sức Mạnh và Sức Bền Thân Trên

- Chống Đẩy
- Hít Xà Đơn Đã Điều Chỉnh
- Đu Xà

Khả Năng Linh Hoạt

- Ngồi Vói Tay và Đẩy Lưng
- Căng Vai

Tôi có thể giúp con mình bằng cách nào?

Lưu ý với con rằng quý vị và giáo viên của trẻ mong muốn trẻ nỗ lực hết sức mình và đều luôn sẵn sàng trợ giúp trẻ trên mỗi bước của hành trình này.

Để biết thêm thông tin về PFT, hãy liên hệ với giáo viên của con quý vị và/hoặc văn phòng nhà trường.



Tháng 7/2022