



# Evergreen School District

*From strong roots grow bright futures*

Junio de 2018

Estimados padres de familia/tutores de 5.º y 7.º grados:

El buen estado físico es una parte importante de la educación de un niño y ha demostrado que ayuda a los niños a manejar el estrés y controlar el peso, a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos, a elevar la autoestima y capacidad de aprendizaje, y a fortalecer las relaciones con los pares. El artículo 60800 del Código de Educación exige a cada distrito escolar de California administrar el examen de aptitud física (PFT) todos los años a todos los estudiantes de quinto, séptimo y noveno grados en cada primavera.

El PFT brinda varias áreas de aptitud para que todos los estudiantes, incluso los que tienen discapacidades, tengan la máxima oportunidad de participar en el examen. Se evalúa a los estudiantes en las siguientes seis áreas de aptitud.

#### **Capacidad aeróbica**

- Carrera de una milla
- Prueba de caminata (para estudiantes mayores de 13)

#### **Composición corporal**

- Índice de Masa Corporal

#### **Fuerza y resistencia abdominal**

- Abdominales

#### **Fuerza y flexibilidad del músculo extensor del torso**

- Elevación del torso

#### **Fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo**

- Lagartijas
- Dominadas modificadas
- Suspensión con brazos flexionados

#### **Flexibilidad**

- Estiramiento de hombros (5.º grado)
- Sentarse y alcanzar (7.º grado)

El PFT utiliza estándares de desempeño basadas en criterios, en la investigación y en la opinión de expertos para evaluar el desempeño físico. Se utilizan dos niveles de desempeño para cada examen para describir la aptitud física de los estudiantes: (1) está en el Área de Aptitud Saludable y (2) necesita mejorar (no está en el Área de Aptitud Saludable). El estándar de desempeño deseado para cada opción de prueba es el Área de Aptitud Saludable. El Área de Aptitud Saludable representa un nivel de aptitud que ofrece cierto grado de protección contra las enfermedades que son la consecuencia de la vida sedentaria.

Al reverso de esta carta, se encuentran los resultados individuales y escolares de su hijo. Los resultados del PFT están diseñados para utilizarse de varias maneras. Las escuelas pueden utilizar los resultados para determinar los niveles de aptitud de sus estudiantes y brindar orientación para programas de educación física. También puede alentarse a los estudiantes a utilizar los resultados para desarrollar un programa de entrenamiento de mantenimiento o mejoramiento. Los padres de familia/tutores pueden utilizar los resultados para ayudar a sus hijos a planificar actividades de entrenamiento que satisfagan sus necesidades individuales.

No hay dudas de que el ejercicio es bueno para niños de todas las edades, y que pueden beneficiarse de la actividad física desde una edad temprana. Además de la actividad física, alienten a su hijo a comer comidas y refrigerios nutritivos para ayudar a desarrollar y mantener un cuerpo sano. Hay muchas cosas que pueden hacer en sus casas para ayudar a su hijo a ser más activo.

- Sean modelos por seguir al hacer ejercicio regularmente solos o con su hijo.
- Asistan a eventos deportivos de su hijo para animarlo y brindar apoyo.
- Participen en actividades físicas familiares, como ciclismo, caminata, patinaje sobre ruedas, natación, baile, senderismo, snowboarding, campo traviesa, esquí, y/o paseos a su parque local.
- Familiarícense con recursos de su comunidad para fomentar la actividad y aptitud físicas, incluyendo programas de recreación, deportes, y otros programas juveniles.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo a ser más activo, visiten los siguientes sitios web:

- [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/Healthy-Kids\\_UCM\\_304156\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/Healthy-Kids_UCM_304156_SubHomePage.jsp)
- <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>
- <http://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>