



Evergreen School District

From strong roots grow bright futures

Tháng 6 năm 2018

Kính gửi Quý Phụ Huynh/Người Giám Hộ của Lớp 5 và Lớp 7,

Rèn luyện thể chất là một phần quan trọng trong việc giáo dục trẻ và đã được chứng minh là giúp cho trẻ xử lý căng thẳng và kiểm soát cân nặng; xây dựng và duy trì xương, cơ và khớp khỏe mạnh; tăng sự tự tin và năng lực học tập; và tăng cường mối quan hệ với bạn bè. Bộ Luật Giáo Dục Mục 60800 yêu cầu mỗi học khu tại California phải thực hiện bài kiểm tra thể chất (PFT) hàng năm cho tất cả các học sinh lớp năm, lớp bảy và lớp chín vào mỗi mùa xuân.

PFT cung cấp nhiều lĩnh vực rèn luyện thể chất để tất cả các em học sinh, bao gồm cả học sinh khuyết tật, có cơ hội tối đa tham gia vào bài kiểm tra này. Học sinh được kiểm tra ở sáu lĩnh vực rèn luyện thể chất sau.

Khả Năng Aerobic

- Chạy Một Dặm
- Kiểm Tra Khả Năng Đi Bộ (từ 13 tuổi trở lên)

Thành Phần Cơ Thể

- Chỉ Số Khối Cơ Thể

Sức Mạnh & Sức Chịu Đựng của Bụng

- Gập Bụng

Sự Dẻo Dại & Sức Cơ Duỗi Toàn Thân

- Khả Năng Nâng Toàn Thân

Sức Chịu Đựng & Sức Mạnh của Phần Trên Cơ Thể

- Chống Đẩy
- Kéo Xà Đơn
- Hít Xà Đơn

Sự Dẻo Dại

- Khả Năng Kéo Căng Vai (Lớp 5)
- Ngồi Vươn Tay Chạm Ngón Chân (Lớp 7)

PFT sử dụng tiêu chuẩn thành tích được đối chiếu với các tiêu chí, dựa trên nghiên cứu và ý kiến chuyên gia, để đánh giá thành tích về rèn luyện thể chất. Hai cấp độ thành tích cho mỗi bài kiểm tra được sử dụng để mô tả sức khỏe thể chất của học sinh: (1) trong Phạm Vi Khỏe Mạnh và (2) cần cải thiện (không trong Phạm Vi Khỏe Mạnh). Tiêu chuẩn thành tích mong muốn cho mỗi lựa chọn kiểm tra là Phạm Vi Khỏe Mạnh. Phạm Vi Khỏe Mạnh thể hiện một mức độ sức khỏe thể chất mà cung cấp một mức độ bảo vệ chống lại các bệnh do lối sống ít vận động.

Kết quả của từng cá nhân và trường học của con quý vị nằm ở mặt sau của lá thư này. Các kết quả PFT được thiết kế để sử dụng theo nhiều cách. Nhà trường có thể sử dụng kết quả để xác định mức độ tập thể dục của học sinh và cung cấp hướng dẫn cho các chương trình giáo dục thể chất. Có thể khuyến khích học sinh sử dụng kết quả này để phát triển một chương trình tập thể dục nhằm duy trì hoặc cải thiện sức khỏe. Phụ huynh/người giám hộ có thể sử dụng các kết quả này để giúp các con lên kế hoạch cho các hoạt động thể dục đáp ứng nhu cầu cá nhân của các con.

Việc tập thể dục là tốt cho trẻ em ở mọi lứa tuổi và các em có thể hưởng lợi từ hoạt động thể chất sớm là điều không còn nghi ngờ gì nữa. Ngoài hoạt động thể chất, nên khuyến khích con quý vị ăn các bữa ăn bổ dưỡng và bữa ăn nhẹ để giúp xây dựng và duy trì một cơ thể khỏe mạnh. Có nhiều điều quý vị có thể làm ở nhà để giúp con mình năng động hơn.

- Hãy là một tấm gương năng động bằng cách tự tập thể dục thường xuyên hoặc tập với con quý vị.
- Tham dự các sự kiện điền kinh của con quý vị để khuyến khích và hỗ trợ con.
- Tham gia các hoạt động thể dục cho gia đình như đạp xe, đi bộ, trượt patanh, bơi lội, nhảy múa, đi bộ đường dài, trượt tuyết, trượt tuyết băng đồng và/hoặc đi chơi tại các công viên ở địa phương của quý vị.
- Làm quen với các nguồn lực trong cộng đồng của quý vị để quảng bá hoạt động thể dục và rèn luyện thể chất, bao gồm các chương trình giải trí, thể thao và các chương trình dành cho thanh thiếu niên khác.

Để biết thêm thông tin về cách giúp con quý vị trở nên năng động hơn, hãy truy cập vào các trang web sau:

- 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>