

اختبار كاليفورنيا للياقة البدنية واختبار FITNESSGRAM®



يُعد اختبار اللياقة البدنية (PFT) جزءًا من برنامج اختبارات الولاية. فقد اختارت كاليفورنيا اختبار FITNESSGRAM® كاختبار لياقة بدنية سنوي للطلاب في المدارس العامة.

ويُعد FITNESSGRAM® اختبار لياقة شامل متعلق بالصحة وضعه معهد كوبر.

اختبار اللياقة البدنية واختبار FITNESSGRAM®

متى	من
يُجرى اختبار اللياقة البدنية بين شهري فبراير ومايو. وستلقى معلومات إضافية من مدرستك بشأن المواعيد والأوقات المحددة للاختبار.	يخضع جميع الطلاب المقيدون في الصفوف الخامس والسابع والتاسع للاختبار.
لماذا	ماذا
تُعد نتائج اختبار FITNESSGRAM® أحد مقاييس المعلومات التي يمكن للطلاب وأسرهم استخدامها، بجانب معلومات أخرى، لقياس مستوى اللياقة العامة. كما يجوز للمدارس استخدام هذه النتائج لأغراض تقييم برنامج التربية البدنية الخاص بها.	يتضمن اختبار FITNESSGRAM® خمسة مجالات لياقة: <ul style="list-style-type: none">■ القدرات الهوائية■ قوة عضلات البطن وتحملها■ قوة باسطة الجذع ومرونتها■ قوة الجزء العلوي من الجسم وتحمله■ المرونة
كيف	
يمكن أن يخضع الطلاب لاختبار اللياقة البدنية على مدار عدة أيام. ومن ثم يشارك الطلاب في كل مجال من مجالات اللياقة الخمسة وسيتم إطلاعهم على نتائجهم الفردية، سواء شفويًا أو خطيًا، بمجرد اكتمال اختبار اللياقة البدنية. هل يُجري الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة اختبار اللياقة البدنية؟ نعم. تتضمن معظم مجالات اللياقة لاختبار FITNESSGRAM® خيارين أو ثلاثة خيارات للاختبار، لذا يمتلك جميع الطلاب بما في ذلك الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة فرصة للمشاركة في اختبار اللياقة البدنية. ويمكن للطلاب إجراء أكبر قدر من الاختبار تسمح به حالتهم الصحية.	

ما خيارات الاختبار المتاحة لاختبار اللياقة البدنية؟

قوة الجزء العلوي من الجسم وتحمله

- تمرين الضغط
- تمرين العقلة المعدل
- العقلة مع ثني الذراع

المرونة

- اختبار الجلوس ولمس القدم مع بسط الظهر
- شد الكتف

القدرات الهوائية

- الجري لمسافة ميل واحد
- اختبار اللياقة متعدد المراحل
- اختبار المشي

قوة عضلات البطن وتحملها

- التمرين المتكور

قوة باسطة الجذع ومرونتها

- رفع الجذع

كيف يمكنني مساعدة طفلي على الاستعداد للاختبار؟

أنت تؤدي دورًا حيويًا في تعليم طفلك. وإليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك:

- ناقش الاختبار مع طفلك. تأكد من عدم شعور طفلك بالخوف أو القلق.
- أخبر طفلك أنك ومعلمه تعلقان آمالاً كبيرة عليه، وأنكما متاحان طوال الوقت لمساعدته في كل خطوة على الطريق.
- تأكد من مشاركة طفلك في أنشطة لمدة 60 دقيقة يوميًا.
- تأكد من نوم طفلك جيدًا ليلاً وتناوله إفطارًا مغذيًا قبل الاختبار.
- راجع نتائج الاختبار وساعد طفلك في التخطيط لجعل أنشطة اللياقة تحقق أهداف اللياقة.



معلومات إضافية

يمكن الاطلاع على مزيدٍ من المعلومات عن اختبار اللياقة البدنية على الصفحة المخصصة له في الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم في كاليفورنيا على العنوان التالي <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

للحصول على مزيدٍ من المعلومات بشأن درجات طفلك، يمكنك الاتصال بمعلم طفلك و/أو مكتب المدرسة.

