

# Prueba de aptitud física y FITNESSGRAM® de California

La Prueba de aptitud física (PFT, por sus siglas en inglés) es parte del programa de evaluaciones del estado. California ha elegido la prueba FITNESSGRAM® como la PFT anual para estudiantes de escuelas públicas.

FITNESSGRAM® es una prueba integral de aptitud física relacionada con la salud desarrollada por The Cooper Institute.



## Prueba de aptitud física y FITNESSGRAM®

### QUIÉN

Se evalúa a todos los estudiantes de estos grados: quinto, séptimo y noveno.

### CUÁNDO

La PFT se administra entre febrero y mayo. Su escuela le proporcionará información adicional sobre las fechas y los horarios específicos de los exámenes.

### QUÉ

FITNESSGRAM® examina cinco áreas de aptitud física:

- Capacidad aeróbica
- Fuerza y resistencia abdominal
- Fuerza y flexibilidad del extensor del tronco
- Fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo
- Flexibilidad

### CÓMO

La PFT se puede administrar a los estudiantes a lo largo de varios días. Los estudiantes participarán en cada una de las cinco áreas de aptitud física y recibirán sus resultados individuales, ya sea oralmente o por escrito, al completar la PFT.

#### ¿Los estudiantes con discapacidades participan en la PFT?

Sí. La mayoría de las áreas de aptitud física de FITNESSGRAM® tienen dos o tres opciones de prueba para que todos los estudiantes, incluidos aquellos con discapacidades, tengan la oportunidad de participar en la PFT. Los estudiantes realizarán la prueba hasta el punto en que su condición lo permita.

### POR QUÉ

Los resultados de FITNESSGRAM® son una medida de información que los estudiantes y sus familias pueden usar, junto con otros datos, para monitorear la condición física general.

Las escuelas también pueden usar estos resultados con el fin de evaluar su programa de educación física.

## ¿Qué opciones de prueba están disponibles para la PFT?

### Capacidad aeróbica

- Carrera de una milla
- Carrera progresiva de resistencia cardiovascular aeróbica (PACER)
- Prueba de caminata

### Fuerza y resistencia abdominal

- Abdominales

### Fuerza y flexibilidad del extensor del tronco

- Elevación del tronco

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

- Flexiones
- Flexión modificada
- Suspensión con brazos flexionados

### Flexibilidad

- Sentarse y alcanzar con pierna flexionada
- Estiramiento de hombros

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a prepararse para el examen?

Usted es una parte importante de la educación de su hijo/a. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo/a:

- Hable sobre el examen con su hijo/a. Asegúrese que su hijo/a no tenga miedo ni sienta ansiedad.
- Dígale a su hijo/a que usted y el docente tienen grandes expectativas y que ambos están ahí para ayudarlos en cada paso del camino.
- Asegúrese de que su hijo/a realice 60 minutos de actividad todos los días.
- Asegúrese de que su hijo/a duerma bien y coma un desayuno nutritivo antes de la prueba.
- Revise los resultados de las pruebas y ayude a su hijo/a a planificar actividades de aptitud física para alcanzar objetivos de acondicionamiento físico.



## Información adicional

Puede encontrar más información sobre la PFT en la página web de la PFT del Departamento de Educación de California en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

Para obtener más información sobre los resultados de su hijo/a, póngase en contacto con el docente o con la oficina escolar.

