

# Ang Physical Fitness Test ng California at ang FITNESSGRAM®

Ang Physical Fitness Test (PFT) ay bahagi ng programa sa pagsusulit ng estado. Pinili ng California ang FITNESSGRAM® bilang ang taunang PFT para sa mga estudyante sa mga pampublikong paaralan.

Ang FITNESSGRAM® ay isang komprehensibong pagsusulit sa fitness na may-kinalaman sa kalusugan na binuo ng The Cooper Institute.



## Ang Physical Fitness Test at ang FITNESSGRAM®

### SINO

Sinusuri ang lahat ng estudyanteng nasa mga baitang lima, pito, at siyam.

### KAILAN

Isinasagawa ang PFT sa pagitan ng Pebrero at Mayo. Makakatanggap ka ng karagdagang impormasyon mula sa iyong paaralan tungkol sa mga espesipikong petsa at oras ng pagsusulit.

### ANO

Ang FITNESSGRAM® ay may limang aspekto ng fitness:

- Kakayahang Aerobic
- Lakas at Katatagan ng Tiyan (Abdominal Strength and Endurance)
- Lakas at Pagiging Flexible ng Trunk Extensor
- Lakas at Katatagan ng Itaas na Bahagi ng Katawan
- Pagiging flexible

### PAANO

Maaaring ibigay ang PFT sa mga estudyante sa loob ng ilang araw. Lalahok ang mga estudyante sa bawat-isa sa limang aspekto ng fitness at ibigay sa kanila ang kani-kaniyang mga resulta sa pamamagitan ng komunikasyon o pagsusulat, kapag natapos na ang PFT.

#### **Kumukuha din ba ng PFT ang mga estudyanteng may kapansanan?**

Oo. Karamihan sa mga aspekto ng fitness ng FITNESSGRAM® ay may dalawa o tatlong opsyon sa pagsusulit kaya ang lahat ng estudyante, kabilang ang mga may kapansanan, ay may pagkakataong lumahok sa PFT. Ibigay sa mga estudyante ang pagsusulit na makakaya ng kanilang kondisyon.

### BAKIT

Ang mga resulta ng FITNESSGRAM® ay isang sukatan ng impormasyon na magagamit ng mga estudyante at ng kanilang mga pamilya, kasama ng ibang impormasyon, para masubaybayan ang pangkalahatang fitness.

Maaari ding gamitin ng mga paaralan ang mga resultang ito para sa layunin ng pagtatasa sa kanilang programa sa pisikal na edukasyon.

## Ano-anong mga opsyon sa pagsusulit ang mayroon para sa PFT?

### Kakayahang Aerobic

- Pagtakbo ng Isang Milya
- PACER
- Pagsusulit sa Paglalakad

### Lakas at Katatagan ng Tiyan (Abdominal Strength and Endurance)

- Curl-Up

### Lakas at Pagiging Flexible ng Trunk Extensor

- Trunk Lift

### Lakas at Katatagan ng Itaas na Bahagi ng Katawan

- Push-Up
- Modified Pull-Up
- Flexed-Arm Hang

### Pagiging flexible

- Back-Saver Sit and Reach
- Pagbabanat ng Balikat

### Paano ko matutulungan ang aking anak na makapaghanda para sa pagsusulit?

Ikaw ay isang mahalagang bahagi ng edukasyon ng iyong anak. Ito ang ilan sa mga bagay na maaari mong gawin para matulungan ang iyong anak:

- Talakayin ang pagsusulit kasama ang inyong anak. Tiyaking hindi takot o kinakabahan ang inyong anak.
- Sabihin sa iyong anak na malaki ang pag-asa ninyo ng kaniyang guro sa kaniya, at nariyan kayo para tulungan siya sa bawat hakbang.
- Tiyakin na lalahok ang inyong anak sa 60 minuto ng aktibidad araw-araw.
- Tiyakin na mahimbing ang pagtulog ng inyong anak sa gabi at makakapag-almusal ng masustansya bago ang pagsusulit.
- Repasuhin ang mga resulta ng pagsusulit at tulungan ang inyong anak na magplano ng mga aktibidad sa fitness para makamit ang mga layunin sa fitness.



## Karagdagang Impormasyon

Makakakita ng karagdagang impormasyon tungkol sa PFT sa web pag ng California Department of Education PFT sa <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga score ng inyong anak, makipag-ugnayan sa guro ng inyong anak at/o sa tanggapan ng paaralan.

