

# Kiểm Tra Thể Chất California và FITNESSGRAM®

Kiểm Tra Thể Chất (Physical Fitness Test, PFT) là một phần trong chương trình khảo thí của tiểu bang. California đã chọn FITNESSGRAM® làm chương trình PFT hàng năm cho học sinh các trường công lập.

FITNESSGRAM® là một bài kiểm tra sức khỏe toàn diện được phát triển bởi Viện Cooper.



## Kiểm Tra Thể Chất và FITNESSGRAM®

### AI

Tất cả học sinh lớp năm, lớp bảy và lớp chín đều phải tham gia kiểm tra.

### KHI NÀO

PFT được tổ chức từ Tháng Hai đến Tháng Năm. Quý vị sẽ nhận được thông tin bổ sung từ nhà trường về ngày giờ khảo thí cụ thể.

### CÁI GÌ

FITNESSGRAM® gồm năm bộ môn thể dục:

- Thể Dục Aerobic
- Sức Mạnh và Sức Bền Cơ Bụng
- Sức Mạnh và Khả Năng Linh Hoạt Uốn Thân Về Phía Sau
- Sức Mạnh và Sức Bền Thân Trên
- Khả Năng Linh Hoạt

### CÁCH THỨC

PFT có thể được tổ chức cho học sinh trong nhiều ngày. Học sinh sẽ tham gia vào mỗi bộ môn trong số năm bộ môn thể dục và sẽ được cung cấp kết quả riêng của từng bộ môn đó, bằng miệng hoặc bằng văn bản, sau khi hoàn thành PFT.

#### **Học sinh khuyết tật có thi PFT được không?**

Có. Hầu hết các bộ môn thể dục của FITNESSGRAM® đều có hai hoặc ba lựa chọn kiểm tra để tất cả học sinh, kể cả những học sinh khuyết tật, đều có cơ hội tham gia PFT. Học sinh sẽ được làm bài kiểm tra nhiều nhất có thể theo điều kiện của học sinh cho phép.

### TẠI SAO

Kết quả bài thi FITNESSGRAM® là một thước đo thông tin mà học sinh và gia đình của học sinh có thể sử dụng, cùng với các thông tin khác, để theo dõi sức khỏe thể chất tổng thể.

Các trường học cũng có thể sử dụng kết quả này cho mục đích đánh giá chương trình giáo dục thể chất của họ.

## Những tùy chọn kiểm tra nào có sẵn cho PFT?

### Thể Dục Aerobic

- Chạy Một Dặm
- PACER (Chạy Tăng Sức Bền Tim Mạch)
- Kiểm Tra Đi Bộ

### Sức Mạnh và Sức Bền Cơ Bụng

- Gập Bụng

### Sức Mạnh và Khả Năng Linh Hoạt Uốn Thân Về Phía Sau

- Nâng Thân Trên

### Sức Mạnh và Sức Bền Thân Trên

- Chống Đẩy
- Hít Xà Đơn Đã Điều Chỉnh
- Đu Xà

### Khả Năng Linh Hoạt

- Ngồi Vởi Tay và Đẩy Lưng
- Căng Vai

### Tôi có thể trợ giúp con tôi chuẩn bị cho bài kiểm tra như thế nào?

Quý vị là một phần quan trọng trong việc giáo dục con em mình. Một số điều quý vị có thể làm để hỗ trợ con mình bao gồm:

- Thảo luận về bài kiểm tra đó với con quý vị. Đảm bảo rằng con quý vị không sợ hãi hoặc lo lắng.
- Nói với con rằng quý vị và giáo viên có kỳ vọng cao và cả hai người đều luôn sẵn sàng trợ giúp con trong mỗi bước đi.
- Đảm bảo con quý vị tham gia 60 phút hoạt động mỗi ngày.
- Hãy chắc chắn rằng con quý vị có được một giấc ngủ ngon và một bữa sáng bổ dưỡng trước khi kiểm tra.
- Xem lại kết quả kiểm tra và giúp con quý vị lập kế hoạch cho các hoạt động thể dục để đáp ứng các mục tiêu thể dục.



## Thông Tin Bổ Sung

Thông tin bổ sung thêm về PFT có trên trang web FPT của Bộ Giáo Dục California tại <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.

Để biết thêm thông tin về điểm số của con quý vị, hãy liên hệ với giáo viên của trẻ và/hoặc văn phòng nhà trường.

