



Physical Fitness Test, 2023-24 Parent and Guardian Notification Letter

Dear Parent/Guardian:

Each year, students in grades five and seven participate in the California Physical Fitness Test, also called the PFT. California has chosen the FITNESSGRAM® as the annual physical fitness test for students in California public schools. The PFT results provide one measure that students and their families can use, along with other information, to monitor overall fitness. Schools may also use these results for the purpose of evaluating their physical education program.

This year, your child will take the Physical Fitness Test (FITNESSGRAM®).

The FITNESSGRAM® includes five test areas:

- Aerobic Capacity
- Abdominal Strength and Endurance
- Trunk Extensor Strength and Flexibility
- Upper Body Strength and Endurance
- Flexibility

Most of the fitness areas of the FITNESSGRAM® have two or three test options so all students, including those with special needs, have the chance to participate. For each fitness area of the FITNESSGRAM®, students are scored as meeting the "Healthy Fitness Zone" or "Needs Improvement."

You are an important part of your child's education. To help your child get ready for the test, you can:

- Talk about the PFT with your child. Make sure your child is not anxious and is ready to do their very best.
- Tell your child that you and their teacher are both there to help, every step of the way, and want them to do their best to finish what they can.
- Help make sure your child engages in 60 minutes of activity every day.
- Make sure your child gets a good night's sleep and a nutritious breakfast before testing.

To learn more about the PFT, go to the California Department of Education Parent Guides to Understanding Web page at <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Our students will start testing in March. If you have any questions about your child's participation in the PFT, the FITNESSGRAM®, or the test results, please contact your school principal.

Sincerely,
Amy Fulinara
Educational Services Coordinator



Estimado Padre/Tutor:

Cada año, los estudiantes de quinto, séptimo y noveno grado participan en el Examen de Aptitud Física (conocido en inglés como California Physical Fitness Test o PFT). California escogió FITNESSGRAM® como el examen anual de aptitud física para los estudiantes de las escuelas públicas de California. Los resultados del PFT proporcionan una medida que los estudiantes y sus familias pueden usar, junto con otra información, para monitorear la aptitud física general. Las escuelas también pueden usar estos resultados para evaluar su programa de educación física.

Este año, su hijo tomará el Examen de Aptitud Física (FITNESSGRAM®).

EL FITNESSGRAM® incluye seis áreas de prueba:

- Capacidad aeróbica
- Fuerza y resistencia de la musculatura abdominal
- Fuerza y flexibilidad de la musculatura extensora del tronco
- Fuerza y resistencia de la musculatura del cuerpo superior
- Flexibilidad

La mayoría de las áreas de aptitud del FITNESSGRAM® tienen dos o tres opciones de prueba para que todos los estudiantes, incluidos aquellos con necesidades especiales, tengan la oportunidad de participar. Para cada área de aptitud física del FITNESSGRAM®, los estudiantes son clasificados como que están dentro de la "Zona de buena condición física" o que "Necesitan mejorar".

Usted es parte importante de la educación de su hijo. Para ayudar a su hijo a prepararse para el examen, puede:

- Hablar con su hijo acerca del PFT. Asegurarse de que no esté ansioso y que esté listo para hacer su mejor esfuerzo.
- Decirle a su hijo que usted y su maestro están con él para ayudarlo en cada paso del proceso y que desean que haga su mejor esfuerzo para terminar lo que pueda.
- Asegurarse de que su hijo participe en 60 minutos de actividad todos los días.
- Asegurarse de que hijo duerma bien y coma un desayuno nutritivo antes del examen.

Para obtener más información sobre el PFT, visite la página web de las guías para los padres que el Departamento de Educación de California mantiene en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Nuestros estudiantes comenzarán a tomar el examen en marzo. Si tiene preguntas acerca de la participación de su hijo en el PFT, el FITNESSGRAM® o los resultados del examen, póngase en contacto con el Director de la escuela.

Atentamente,
Amy Fulinara,
Coordinadora de Servicios Educativos