



January 28, 2022

Dear Parents/Guardians,

Each year, students in grades five, seven, and nine 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® now 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.

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 February. If you have any questions about your child's participation in the PFT, the FITNESSGRAM®, or the test results, please contact your child's school.

Sincerely,

Jamie Fisher
Barstow Unified School District
Director- Instructional Support Services



28 de enero de 2022

Estimados Padres/Tutores,

Cada año, los estudiantes de quinto, séptimo y noveno grado participan en la Prueba de Aptitud Física de California, también conocida como PFT (Physical Fitness Test). California ha elegido el FITNESSGRAM® como prueba anual de aptitud física para los estudiantes de las escuelas públicas de California. Los resultados de la PFT proporcionan una medida que los estudiantes y sus familias pueden utilizar, junto con otra información, para supervisar el estado físico general. Las escuelas también pueden utilizar estos resultados para evaluar su programa de educación física. Este año, su hijo realizará la prueba de aptitud física (FITNESSGRAM®).

El FITNESSGRAM® ahora incluye áreas de prueba:

- Capacidad Aeróbica
- Fuerza y Resistencia Abdominal
- Fuerza y Flexibilidad de los Extensores del Tronco
- Fuerza y Resistencia de la parte superior del cuerpo
- Flexibilidad

La mayoría de las áreas de aptitud del FITNESSGRAM® tienen dos o tres opciones de prueba para que todos los estudiantes, incluidos los que tienen necesidades especiales, tengan la oportunidad de participar.

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

- Hable con su hijo sobre el PFT. Asegúrese de que su hijo no esté ansioso y esté preparado para dar lo mejor de sí mismo.
- Dígame a su hijo que tanto usted como su profesor están ahí para ayudarlo, en cada paso del proceso, y que quieren que haga todo lo posible para terminar lo que pueda.
- Ayude a que su hijo realice 60 minutos de actividad diaria.
- Asegúrese de que su hijo duerma bien y tome un desayuno nutritivo antes de la prueba.

Para obtener más información sobre el PFT, vaya a la página web del Departamento de Educación de California, Guías para la Comprensión de los Padres a <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Nuestros estudiantes comenzarán a realizar las pruebas en Febrero. Si tiene alguna pregunta sobre la participación de su hijo en el PFT, el FITNESSGRAM® o los resultados de las pruebas, póngase en contacto con la escuela de su hijo.

Sinceramente,

Jamie Fisher
Distrito Escolar Unificado de Barstow
Directora de Servicios de Apoyo a la Instrucción