



2 de febrero de 2026

Estimados padres/tutores legales:

Cada año, los alumnos en escuelas públicas de California participan en el Examen de aptitud física (PFT). La meta del examen es ayudar a los alumnos a desarrollar hábitos saludables de por vida a través de actividad física regular. El PFT ayuda a medir la aptitud física de sus hijos y ofrece una perspectiva de cómo se puede apoyar su salud física en la escuela y en el hogar.

Periodo de exámenes del PFT: 2 de febrero – 1 de mayo de 2026

Sus hijos participarán en el Examen de aptitud física si están inscritos en los **grados 5.º, 7.º o 9.º**. A los alumnos con discapacidades se les brindarán oportunidades para que puedan participar lo más que puedan según lo permita su condición.

El PFT mide el rendimiento estudiantil en las siguientes cinco áreas de aptitud física. Cada área incluye una opción o más del examen para permitir a todos los alumnos la oportunidad para participar exitosamente:

- Capacidad aeróbica
- Fortaleza y resistencia abdominales
- Fuerza y flexibilidad del tronco
- Fortaleza y resistencia de la parte superior del cuerpo
- Flexibilidad

Ustedes son la parte más importante de la educación de sus hijos. Para asegurarnos de que sus hijos se sientan cómodos al tomar los exámenes, ustedes pueden:

- Animar a sus hijos a hacer lo mejor que puedan y recordarles que la meta es apoyar los hábitos saludables de aptitud física de por vida.
- Asegurarse de que sus hijos lleven puesta ropa deportiva y calzado adecuados para los días de exámenes.
- Reafirmar la importancia de mantenerse activos y sanos en casa.

Para aprender más sobre estos exámenes repasen [Una guía de comprensión para padres sobre el Examen de aptitud física](#) o la [Hoja de datos de la evaluación para el Examen de aptitud física](#).

Si tienen preguntas adicionales, por favor comuníquense con la escuela de sus hijos.

Atentamente,

Michelle Cleveland, directora
Rendición de Cuentas y Tecnología Educativa

