



DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE WEST CONTRA COSTA

Departamento de Currículo, Instrucción y Evaluación

1108 Bissell Avenue · Richmond, California 94801

Teléfono /Oficina de Evaluación: (510) 307-4515

Cheryl Cotton

Superintendente de Escuelas

Katherine Acosta-Verprauskus

Superintendente Asociada de Enseñanza y Aprendizaje

Febrero de 2026

Estimado padre o tutor:

A nuestros estudiantes en el grado 5, 7 y 9 se les administrará el Examen de aptitud física (PFT) requerido este año escolar, a partir de febrero 2026. Para este período de exámenes, el Departamento de Educación de California (CDE) tiene reglamentos de emergencia que permitirán a las escuelas administrar solo los siguientes cinco componentes del PFT:

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

Acerca del PFT

California ha elegido la prueba FITNESSGRAM® como el PFT anual para estudiantes de quinto, séptimo y noveno grado. Los resultados del PFT brindan a los estudiantes y sus familias una medida que pueden usar junto con otra información para controlar su estado físico general. Las escuelas también pueden utilizar los resultados para evaluar su programa de educación física.

Cómo ayudar a su hijo o hija a prepararse

Usted desempeña un papel importante en la educación de su hijo y puede ayudarlo a prepararse para el examen. Estas son algunas formas de ayudar:

- Hable sobre el PFT con su hijo. Asegúrese de que su hijo no esté ansioso y esté preparado para dar lo mejor de sí mismo.
- Dígle a su hijo que tanto usted como su maestro están ahí para ayudarlo en cada paso del camino y que quieren que haga todo lo posible para terminar lo que pueda.
- Ayude a que su hijo realice 60 minutos de actividad todos los días.
- Asegúrese de que su hijo duerma bien y coma un desayuno nutritivo antes del examen.

Para más información

Para obtener más información sobre el PFT, visite la página web de las Guías para Padres para la comprensión del CDE en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Si tiene alguna pregunta sobre la participación de su hijo en el PFT, la prueba FITNESSGRAM® o los resultados del examen, comuníquese con la escuela de su hijo.

Atentamente,

Oficina de Evaluación