

Assessment Fact Sheet

ورقة معلومات التقييم

اختبار اللياقة البدنية



ما هو PFT؟

يُعد اختبار اللياقة البدنية (PFT) مجموعة شاملة من اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمخصصة للطلاب في ولاية كاليفورنيا. ويتألف الاختبار من خمسة أجزاء تقيس مستوى اللياقة البدنية الذي يوفر قدرًا من الوقاية ضد الأمراض الناجمة عن الخمول البدني، كما يمكن للطلاب والمعلمين وأولياء الأمور الاستفادة من نتائج هذا الاختبار.

المكونات الخمسة للياقة البدنية في اختبار اللياقة البدنية (PFT) هي: القدرة التنفسية، وقوة عضلات البطن وقدرتها على التحمل، وقوة عضلات تمديد الجذع ومرونتها، وقوة الجزء العلوي من الجسم وقدرته على التحمل، والمرونة.



لماذا يتم إجراء اختبار اللياقة البدنية؟

تُعدّ هذه النتائج إحدى المعلومات التي يمكن للطلاب وعائلاتهم استخدامها، إلى جانب معلومات أخرى، لمراقبة اللياقة البدنية العامة. كما تُفيد هذه النتائج المدارس في مراقبة برامج التربية البدنية لديها.



من يقوم بإجراء اختبار اللياقة البدنية؟

سيتم إجراء اختبار اللياقة البدنية (PFT) لجميع الطلاب المسجلين في مدرسة عامة في كاليفورنيا في الصفوف الخامس والسابع والتاسع. ويجب إشراك الطلاب ذوي الإعاقة في الاختبار بالقدر الذي تسمح به الحالة الجسدية لكل طالب؛ حيث يتولى فريق "برنامج التعليم الفردي (IEP)" أو فريق "خطة القسم ٥٠٤ (Section 504 plan)" مسؤولية تحديد كيفية مشاركة هؤلاء الطلاب في الاختبار.



كيف يتم إجراء اختبار اللياقة البدنية؟

باعتباره اختبارًا للياقة البدنية، يتطلب اختبار اللياقة البدنية (PFT) من كل طالب في الصفوف الخامس والسابع والتاسع أداء مجموعة من المهام البدنية. وقد يتم إجراء هذه المهام في أي وقت خلال الفترة المحددة لإجراء الاختبار، ويمكن إجراؤها جميعًا معًا أو في أوقات مختلفة خلال هذه الفترة.



متى يتم إجراء اختبار اللياقة البدنية؟

فترة إجراء اختبار اللياقة البدنية (PFT) مفتوحة من ١ شباط/فبراير إلى ٣١ أيار/مايو

إذا كانت لديك أسئلة حول اختبار اللياقة البدنية (PFT)، فتواصل مع مكتب اختبار اللياقة البدنية عبر البريد الإلكتروني

pft@cde.ca.gov

July 2023

