

امتحان آمادگی جسمی (Physical Fitness Test)



PFT چیست؟

امتحان آمادگی جسمی (PFT) مجموعه‌ای جامع از ارزیابی‌های آمادگی جسمی مربوط به صحت برای شاگردان در کالیفرنیا است. این امتحان شامل پنج بخش است که سطح آمادگی جسمی شاگرد را نشان می‌دهد و می‌تواند تا حدی در برابر مریضی‌هایی که در اثر کم‌تحرکی ایجاد می‌شوند، محافظت ایجاد کند. نتایج این امتحان می‌تواند از سوی شاگردان، معلمان و والدین مورد استفاده قرار گیرد.

پنج بخش آمادگی جسمانی در PFT عبارت‌اند از: ظرفیت تنفسی، قدرت و استقامت عضلات شکم، قدرت عضلات بازکننده تنه و انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت قسمت بالایی بدن، انعطاف‌پذیری.



چرا این امتحان انجام می‌شود؟

نتایج امتحان بخشی از معلوماتی است که شاگردان و خانواده‌های آنان می‌توانند در کنار سایر معلومات، برای پیگیری و امتحان آمادگی جسمی عمومی استفاده کنند. این نتایج همچنین برای مکاتب مفید است تا بتوانند برنامه‌های تربیت بدنی خود را بررسی و ارزیابی کنند.



چه کسانی در PFT شرکت می‌کنند؟

این امتحان برای تمام شاگردانی که در مکاتب دولتی کالیفرنیا در صنف‌های پنجم، هفتم و نهم شامل هستند، انجام می‌شود. برای شاگردان دارای معلولیت، باید تا جایی که شرایط جسمی شاگرد اجازه می‌دهد، ارزیابی صورت گیرد. تیم برنامه آموزشی انفرادی (IEP) یا برنامه بخش ۵۰۴ مسئول تصمیم‌گیری درباره نحوه شرکت شاگردان دارای معلولیت در PFT است.



امتحان PFT چگونه برگزار میشود

چون امتحان آمادگی جسمی است، شاگردان صنف‌های پنجم، هفتم و نهم باید مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و تمرین‌های فیزیکی را انجام دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند در هر زمانی در طول دوره تعیین‌شده برای انجام ارزیابی اجرا شوند. همچنین ممکن است همه فعالیت‌ها در یک زمان یا در زمان‌های متفاوت در طول این دوره انجام شوند.



ارزیابی PFT چه وقت برگزار می‌شود

این امتحان از ۱ فبروری الی ۳۱ می برگزار می‌شود.