

학부모 안내서

캘리포니아주 체력 테스트 및 FITNESSGRAM®

FITNESSGRAM®은 캘리포니아주 학생 체력장(PFT) 평가이며, 학생이 규칙적인 신체활동을 평생 생활 습관으로써 시작하도록 돕는 것을 주요 목표로 합니다. PFT는 자녀의 체력을 측정하고 학교와 가정에서 자녀의 체력 향상을 지원하는 방법에 관한 정보를 제공하는 데 사용됩니다.

어떤 학생이 이 시험을 치르나요?

5, 7, 9학년 학생 전체가 PFT를 치릅니다. 장애가 있는 학생은 각자의 조건에 따라 가능한 영역에서 시험을 치릅니다.



이 시험을 치르는 이유는 무엇인가요?

FITNESSGRAM® 결과 및 다른 정보를 바탕으로 자녀의 전반적 체력 상태를 모니터링할 수 있습니다. 또한 학교에서 교내 체육 프로그램을 평가하는 목적으로 이 결과를 사용할 수 있습니다.

이 시험은 언제 치르게 되나요?

PFT는 2월 1일~5월 31일 기간에 시행됩니다. 구체적인 시험 일시에 관한 추가 정보는 해당 학교에서 제공합니다.

어떤 방식으로 시험을 치게 되나요?

학생은 여러 날에 걸쳐 PFT를 치를 수 있습니다. 학생은 5가지 피트니스 영역에서 모두 시험을 치르며 PFT 완료 후 구두 또는 서면으로 개별 결과를 받게 됩니다.

FITNESSGRAM® 피트니스 영역은 대부분 두세 가지 시험 옵션이 있으며, 전 학생 (장애 학생 포함)에게 PFT에 참여할 기회를 제공합니다.

다섯 가지 피트니스 영역별 시험 옵션은 무엇인가요?

유산소 능력

- 1마일 달리기 또는 1마일 걷기
- 페이스(왕복오래달리기) 테스트

복근력과 지구력

- 컬업(윗몸일으키기)

몸통 신근력과 유연성

- 몸통 리프트

상체 근력과 지구력

- 푸시업(팔굽혀펴기)
- 수정된 풀업(턱걸이)
- 오래매달리기

유연성

- 백 세이버 시트 앤 리치 (Back-Saver Sit and Reach)
- 어깨 스트레칭

자녀를 도울 좋은 방법은 무엇인가요?

귀하와 자녀의 담임교사가 자녀가 최선을 다하기를 바라고 있으며 모든 단계에서 도와줄 것임을 자녀에게 알려주십시오.

PFT에 관한 자세한 정보는 자녀의 담임교사 또는 교무실에 문의하십시오.



2024년 7월