

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Оценка уровня физической подготовки среди учащихся штата Калифорния и экзамен FITNESSGRAM®

FITNESSGRAM® — это тест оценки уровня физической подготовки (PFT) учащихся школ Калифорнии. Основная цель теста — помочь учащимся сформировать постоянную привычку к регулярной физической активности. PFT используется для измерения уровня физической подготовки вашего ребенка и предоставления информации о том, как поддерживать физическую форму ребенка в школе и дома.

Кто должен сдавать этот экзамен?

PFT сдают все учащиеся 5-го, 7-го и 9-го классов. Учащиеся с ограниченными возможностями проходят тест в той мере, в которой это позволяет состояние их здоровья.



Зачем учащиеся сдают этот экзамен?

Результаты FITNESSGRAM® вместе с другой информацией можно использовать для контроля общего уровня физической подготовки вашего ребенка. Полученные результаты также могут использоваться школами для оценки программы физического воспитания.

Когда учащиеся сдают этот экзамен?

Оценка PFT проводится в период с 1 февраля по 31 мая. Точную информацию о датах и времени проведения экзамена предоставляет школа.

Как проходит этот экзамен?

Оценка PFT может проводиться в течение нескольких дней. Учащиеся проходят оценку в каждой из пяти областей и по завершении PFT получают информацию о результатах в устном или письменном виде.

Большинство областей, включенных в экзамен FITNESSGRAM®, предусматривают два или три альтернативных варианта тестирования, в связи с чем оценку PFT могут проходить все учащиеся, включая тех, чьи возможности ограничены.

Каковы варианты тестирования в пяти областях?

Аэробная выносливость

- Бег или ходьба на одну милю
- Тест PACER (челночный бег)

Сила и выносливость мышц брюшного пресса

- Подъем корпуса

Сила и гибкость мышц-разгибателей туловища

- Отырив туловища от пола в положении лежа на животе

Сила и выносливость мышц верхней части тела

- Отжимания
- Модифицированный вариант подтягивания
- Вис на согнутых руках

Гибкость

- Наклон вперед в положении сидя с фиксацией позвоночника
- Растяжка рук и плечевого пояса

Как я могу помочь своему ребенку?

Скажите ребенку о том, что вы и его учитель верите в него и всегда готовы ему помочь.

Для получения подробной информации о тесте PFT обратитесь к учителю ребенка или в администрацию школы.



Июль 2024 г.