دليل الوالدين لفهم
®اختبار اللياقة البدنية في كاليفورنيا وفيتنس كرام

اختبار اللياقة البدنية (PFT) للطلاب في مدارس كاليفورنيا هو فيتنس جرام. الهدف الرئيسي من الاختبار هو مساعدة الطلاب في بدء عادات مدى لحياة من النشاط البدني المنتظم. يستخدم PFT لقياس لياقة طفلك ولتوفير معلومات حول كيفية دعم اللياقة البدنية للطفل في المدرسة والمنزل.

من يخضع لهذا الاختبار؟

جميع الطلاب في الصفوف ٥ و٧ و٩ يخضعون الى اختبار PFT. الطلاب ذوي الإعاقة سيتم اعطاؤهم أكبر قدر من الاختبار بقدر ما تسمح به حالتهم.

لماذا يأخذ الطلاب هذا الاختبار؟ يمكن استخدام نتائج ®FITNESSGRAM جنبا إلى جنب مع معلومات أخرى لمراقبة اللياقة البدنية العامة لطفلك.

يمكن للمدارس أيضا استخدام هذه النتائج لغرض تقييم برنامج التربية البدنية الخاص بها.

متى يخضع الطلاب لهذا الاختبار؟

تُدارPFT بين الفترة ١ شباط و٣١ أيار. سوف تتلقى معلومات إضافية من مدرستك حول التواريخ والاوقات المحددة للاختبار.

كيف يخضع الطلاب لهذا الاختبار؟

يمكن إعطاء PFT للطلاب على مدار عدة أيام. سيشارك الطلاب في كل مجال من مجالات اللياقة البدنية الخمسة وسيتم تزويدهم بنتائجهم الفردية، اما شفهيا أو كتابيا، عند الانتهاء من PFT . تحتوي معظم مناطق اللياقة البدنية في ®FITNESSGRAM على خيارين أو ثلاثة خيارات اختبار، لذلك يتمتع جميع الطلاب ، بما في ذلك ذوي الإعاقة ، بفرصة المشاركة في.PFT

ماهي الخيارات المتاحة لمناطق اللياقة البدنية الخمسة؟

قوة الجزء العلوي من الجسم والقدرة على التحمل

- Push-upرفع الجسم بالاعتماد على الذراعين
- معدل سحب الجسم
- قوة أعلى الجسم بواسطة التعلق بالقضيب الحديدي

المرونة

- تمرين الظهر بالجلوس ولمس القدمين
- تمارين الكتف

التمارين الرياضية في الهواء الطلق

- الجري او المشي لمسافة ميل واحد
- PACERاختبار

قوة عضلات البطن والقدرة على التحمل

- التكور

قوة ومرونة منتصف او مركز الجسم

- رفع منتصف الجسم (الجذع)

كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

ذكر طفلك بأنك ومعلمه تريدانه أن يبذل قصارى جهده وأنك موجود لمساعدته في كل خطوة على مدى الطريق .

لمزيد من المعلومات حولPFT ، اتصل بمعلم طفلك و / أو مكتب المدرسة.

July 2022