

رهنمود والدین برای نوک

امتحان سلامت فزیک کالیفورنیا و FITNESSGRAM®

در امتحان سلامت فزیک (PFT) برای دانش آموزان مکاتب کالیفورنیا از FITNESSGRAM® استفاده میشود. هدف اصلی این امتحان، کمک به دانش آموزان است تا آنها مادام العمر در فعالیت های ورزشی مشارکت داشته باشند. PFT برای اندازه گیری سلامت کودک و ارائه معلومات مرتبط به نحوه عملکرد شما استفاده می شود تا به کودک شما در قسمت سلامت فزیک وی در مکتب و خانه حمایت صورت گیرد.

چه کسی در این آزمون شرکت می کند؟

همه دانش آموزان صنف ۵، ۷ و ۹ در امتحان PFT اشتراک می کنند. دانش آموزان دارای معلولیت به اندازه ای که وضعیت شان اجازه می دهد، در امتحان اشتراک می کنند.



چرا دانش آموزان در این امتحان اشتراک می کنند؟

نتایج FITNESSGRAM® همراه با سایر معلومات را می توان برای نظارت سلامت فزیک فرزندان استفاده کرد. همچنین مکاتب می توانند از این نتایج به منظور ارزیابی برنامه تربیت بدنی خویش استفاده کنند.

دانش آموزان چه زمانی در این امتحان اشتراک می کنند؟

امتحان PFT بین ۱ فبروری و ۳۱ ماه می برگزار می شود. مکتب شما در مورد تاریخ و زمان برگزاری امتحان معلومات بیشتری به شما ارائه خواهد کرد.

دانش آموزان چگونه در امتحان اشتراک می کنند؟

امتحان PFT در طول چند روز برگزار می شود. دانش آموزان در پنج بخش امتحان سلامت فزیک اشتراک نموده و بعد از اتمام PFT نتایج فردی خود را به صورت شفاهی یا کتبی دریافت نمایند.

اکثر بخش های سلامت فزیک FITNESSGRAM® دارای دو یا سه گزینه امتحان هستند، بنا بر این، همه دانش آموزان بشمول دانش آموزان دارای معلولیت، فرصت اشتراک در PFT را دارند.

گزینه های پنج بخش سلامت فزیک کدام اند؟

قوت و استقامت عضلات بالاتنه

- سینه کشی
- پول آپ اصلاح شده
- آویزان شدن با دستان خمیده از میله بارفیکس

انعطاف پذیری

- نشستن و رساندن بک ساور یا با یک زانوی خمیده
- کشش سرشانه

ظرفیت هوایی

- دویدن یک میل- پیاده روی یک میل
- امتحان PACER

قوت و استقامت عضلات بطن

- کشش بارفیکس

قدرت و انعطاف پذیری عضله منبسطه

- لیفت تنه

چگونه می توانم به فرزندم کمک کنم؟

به فرزندتان بگویید تا تلاش نهایی خود را انجام دهد و یادآوری شوید که شما و معلمش در تمام مراحل امتحان آماده کمک با وی هستید. برای معلومات بیشتر در مورد PFT، لطفاً با معلم فرزندتان و/یا اداره مکتب تماس بگیرید.



July 2022