

د والدين لپاره د پوهيدو لارښود

د كاليفورنيا فزيك فټنس ټيسټ FITNESSGRAM®

د كاليفورنيا په ښوونځيو كې د زده كونكو لپاره د فزيكي فټنس ازموينه (PFT) FITNESSGRAM® دى. د ازمويني اصلي هدف د زده كونكو سره د منظم فزيكي فعاليت د ژوند اوږد عادتونو پيل كولو كې مرسته كول دي. PFT ستاسو د ماشوم د فټنس اندازه كولو او د دې په اړه معلومات چمتو كولو لپاره كارول كيږي چې څنگه ستاسو د ماشوم فزيكي فټنس په ښوونځي او كور كې ملاتړ كيدى شي.



څوك دا ازموينه اخلي؟

ټول زده كونكي په 5، 7، او 9 ټولگي كې PFT اخلي. معلومات لرونكي زده كونكو ته به د ازمويني ډيره برخه وركړل شي څومره چې د دوى شرايط اجازه وركوي.

ولي زده كونكي دا ازموينه اخلي؟

د FITNESSGRAM® پايلې د نورو معلوماتو سره ستاسو د ماشوم د ټوليز فټنس څارلو لپاره كارول كيدى شي. ښوونځي هم كولى شي دا پايلې د دوى د فزيكي زده كړې برنامې ارزونې لپاره وکاروي.

زده كونكي دا ازموينه كله اخلي؟

PFT د فبروري له 1 څخه تر مې 31 پورې اداره كيږي. تاسو به د ازمويني د ځانگړو نېټو او وختونو په اړه ستاسو د ښوونځي څخه اضافي معلومات ترلاسه كړئ.

زده كونكي دا ازموينه څنگه اخلي؟

PFT په څو ورځو كې زده كونكو ته وركول كيدى شي. زده كونكي به په پنځو فټنس برخو كې برخه واخلي او د PFT بشپړيدو وروسته به د دوى انفرادي پايلې، يا په شفاهي يا ليكلي ډول چمتو شي. د FITNESSGRAM® د فټنس ډيرى ساحې دوه يا درې د ازمويني اختيارونه لري، نو ټول زده كونكي، په شمول د معلومات لرونكي، په PFT كې د گډون چانس لري.

د پنځو فټنس ساحو لپاره اختيارونه څه دي؟

د ايروبيك ظرفيت
■ يو مايل منډه يا يو مايل پياده
■ د PACER ازموينه
د معدې قوت او برداشت
■ curl-up
د ترنك Extensor ځواك او انعطاف پذيري
■ د پنډ پورته كول

د پورتنۍ بدن ځواك او برداشت
■ پش اپ يا سينه كشي
■ تعديل شوى پل اپ يا كش كول
■ لاس لرونكى لاس خړول
■ انعطاف
■ بيك سيور سيټ او ريچ
■ د اوږو اوږدوالى يا كش كول

څنگه كولى شم د خپل ماشوم سره مرسته وكړم؟

خپل ماشوم ته يادونه وكړئ چې تاسو او د دوى ښوونكى غواړئ چې دوى خپله هڅه وكړي او دا چې تاسو هلته ياست چې د لارې په هر گام كې ورسره مرسته وكړئ.

د PFT په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د خپل ماشوم ښوونكي او/يا د ښوونځي دفتر سره اړيکه ونيسئ.



July 2022