

# Adelanto *Elementary School District*

**TO: PARENT/GUARDIAN**  
**FROM: CAROL COBURN, DIRECTOR OF ACADEMIC SERVICES**  
**SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION TEST (PFT) NOTIFICATION**  
**DATE: JANUARY 2022**

**BOARD OF TRUSTEES**  
Christina Bentz, President  
Christine Turner, Clerk  
Holly Eckes, Member  
La Shawn Love-French, Member  
Vacant, Member

**SUPERINTENDENT**  
Kennon Mitchell, Ph.D.

Each year, students in grades five and seven are required to participate in the California Physical Fitness Test, also called the PFT. Students are not able to opt out of this California Department of Education required test unless they have a current (2021-2022 school year) doctor's note. California has chosen the FITNESSGRAM<sup>®</sup> as the annual physical fitness test for students in California public schools. The PFT results provide one measure that students and their families can use, along with other information, to monitor overall fitness. Schools may also use these results for the purpose of evaluating their physical education program.

This year, your child will take the Physical Fitness Test (FITNESSGRAM<sup>®</sup>) in February. The FITNESSGRAM<sup>®</sup> includes five test areas:

- \*Aerobic Capacity
- \*Abdominal Strength and Endurance
- \*Trunk Extensor Strength and Flexibility
- \*Upper Body Strength and Endurance
- \*Flexibility

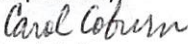
Most of the fitness areas of the FITNESSGRAM<sup>®</sup> have multiple test options so all students, including those with special needs, have the chance to participate. For each fitness area of the FITNESSGRAM<sup>®</sup>, students will be provided their score. Using their scores, students are able to calculate if they fall into the "Healthy Fitness Zone" or "Needs Improvement."

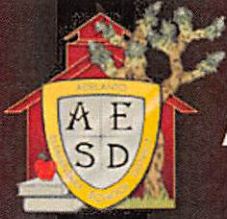
You are an important part of your child's education. To help your child get ready for the test, you can:

- \*Talk about the PFT with your child. Make sure your child is not anxious and is ready to do their very best.
- \*Tell your child that you and their teacher are both there to help, every step of the way, and want them to do their best to finish what they can.
- \*Help make sure your child engages in 60 minutes of activity every day.
- \*Make sure your child gets a good night's sleep and a nutritious breakfast before testing.

To learn more about the PFT, go to the California Department of Education Parent Guides to Understanding Web page at <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

If you have any questions about your child's participation in the PFT, the FITNESSGRAM<sup>®</sup>, or the test results, please contact your child's Physical Education Teacher.

Respectfully,  
  
Carol Coburn



# Adelanto Elementary School District

**PARA: PADRES/TUTORES LEGALES**  
**DE: CAROL COBURN, DIRECTORA DE SERVICIOS ACADÉMICOS**  
**ASUNTO: NOTIFICACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (PFT)**  
**FECHA: ENERO 2022**

**BOARD OF TRUSTEES**  
Christina Bentz, President  
Christine Turner, Clerk  
Holly Eckes, Member  
La Shawn Love-French, Member  
Vacant, Member

**SUPERINTENDENT**  
Kennon Mitchell, Ph.D.

Todos los años, los niños que están en el quinto hasta el séptimo grado, se les requiere que participen en la Prueba de Aptitud Física de California, conocida como PFT por sus siglas en inglés. Los estudiantes no pueden exonerarse de esta prueba exigida por el Departamento Educativo California, a menos que tengan una nota actual del año escolar en curso (2021-2022) por parte del médico. California ha elegido a FITNESSGRAM® para que sea la prueba de la aptitud física anual para los estudiantes en la escuelas públicas en California. Los resultados de PFT proveerán una medida a los estudiantes y a sus familias que podrán usar, conjuntamente con otra información, para que puedan supervisar su aptitud física en general. Las escuelas también pueden usar estos resultados con el fin de evaluar su programa de educación física

La prueba (FITNESSGRAM®) de febrero. Esta prueba FITNESSGRAM® se componen de cinco áreas:

- \*Capacidad Aeróbica
- \*Fuerza y Resistencia Abdominal
- \*Fuerza y Flexibilidad del Tronco
- \*Fuerza y Resistencia de la Parte Superior del Cuerpo
- \*Flexibilidad

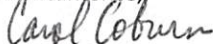
La mayoría de las áreas de la aptitud física de la prueba FITNESSGRAM® tiene varias opciones de la prueba de manera que todos los estudiantes, incluyendo a los que reciben educación especial tengan la oportunidad de participar en la prueba. En cada área de la prueba de aptitud de la prueba FITNESSGRAM®, se va a entregar a los estudiantes su puntaje. Al usar sus puntajes, los estudiantes van a poder calcular y ver si salen en la "Zona de Aptitud Física Saludable" o que "Necesita Mejorar."

Usted es una parte importante en la educación de su niño. Para ayudar a que su niño esté listo para la prueba, usted puede hacer lo siguiente:

- \*Hablar de la prueba PFT con su niño. Asegurarse que su niño no se ponga ansioso y que esté listo para que se desempeñe bien.
- \*Decirle a su niño que usted y sus maestros estarán ahí para ayudarlos en todo momento, y que ustedes quieren que desempeñen bien para que terminen la prueba lo mejor que puedan hacerlo.
- \*Asegurarse de que su niño participe en 60 minutos de actividad todos los días.
- \*Asegurarse de que su niño duerma bien la noche anterior y que tome un desayuno nutritivo antes de la prueba.

Para saber más sobre la prueba PFT, vaya a ver las Guías de los Padres para que Entiendan la Prueba PFT en la página Web del Departamento Educativo en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Si tienen cualquier pregunta sobre la participación de su niño en la prueba PFT, FITNESSGRAM®, o sobre los resultados de la prueba, comuníquese con el Maestro de Educación Física de su niño.

Atentamente,  
  
Carol Coburn