

## دليل أولياء الأمور للفهم FITNESSGRAM® اختبار كاليفورنيا للياقة البدنية واختبار

اختبار اللياقة البدنية (PFT) للطلاب في مدارس كاليفورنيا هو FITNESSGRAM®. يكمن الهدف الرئيسي من الاختبار في مساعدة الطلاب في المداومة على عادات الأنشطة البدنية المنتظمة مدى الحياة. يُستخدم اختبار اللياقة البدنية لقياس لياقة طفلك ولتقديم معلومات عن كيفية مساعدته على تحسين لياقته البدنية في المدرسة والمنزل.



### مَن يخضع لهذا الاختبار؟

يخضع جميع الطلاب في الصفوف 5 و7 و9 لاختبار اللياقة البدنية. وسوف يُعطى الطلاب ذوو الإعاقة أكبر قدر من الاختبار تسمح به حالتهم الصحية.

### لماذا يخضع الطلاب لهذا الاختبار؟

يمكن استخدام نتائج FITNESSGRAM® إلى جانب المعلومات الأخرى لمراقبة اللياقة العامة لدى طفلك. كما يجوز للمدارس استخدام هذه النتائج لأغراض تقييم برنامج التربية البدنية الخاص بها.

### متى يخضع الطلاب لهذا الاختبار؟

يتم إجراء اختبار اللياقة البدنية بين 1 فبراير و31 مايو. وستتلقى معلومات إضافية من مدرستك بشأن المواعيد والأوقات المحددة للاختبار.

### كيف يخضع الطلاب لهذا الاختبار؟

يمكن أن يخضع الطلاب لاختبار اللياقة البدنية على مدار عدة أيام، ومن ثم يشارك الطلاب في كل مجال من مجالات اللياقة الخمسة وسيتم اطلاعهم على نتائجهم الفردية، سواء شفويًا أو خطيًا، بمجرد اكتمال اختبار اللياقة البدنية. تتضمن معظم مجالات اللياقة لاختبار FITNESSGRAM® خيارين أو ثلاثة خيارات للاختبار، لذا يمتلك جميع الطلاب بما في ذلك الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة فرصة للمشاركة في اختبار اللياقة البدنية.

### ما هي خيارات مجالات اللياقة الخمس؟

<b>القدرات الهوائية</b>	<b>قوة الجزء العلوي من الجسم وتحمله</b>
■ الجري لمسافة ميل واحد أو المشي لمسافة ميل واحد	تمرين الضغط
اختبار اللياقة متعدد المراحل	تمرين العقلة المعدل
<b>قوة عضلات البطن وتحملها</b>	العقلة مع ثني الذراع
التمرين المتكور	<b>المرونة</b>
<b>قوة باسطة الجذع ومرونتها</b>	■ اختبار الجلوس ولمس القدم مع بسط الظهر
رفع الجذع	شد الكتف

### كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

تذكير طفلك بأنك أنت ومعلمه تريدان أن يقدم أفضل ما لديه، وأنكما موجودان لمساعدته في كل خطوة.

للحصول على مزيدٍ من المعلومات بشأن اختبار اللياقة البدنية، يمكنك الاتصال بمعلم طفلك و/أو مكتب المدرسة.

