

Torrance Unified School District

2335 PLAZA DEL AMO
P. O. BOX 2954
TORRANCE, CALIFORNIA 90509-2954

TELEPHONE (310) 972-6500
www.tusd.org

BOARD OF EDUCATION
JEREMY GERSON
JAMES HAN
DON LEE
BETTY LIEU
TERRY RAGINS

**SUPERINTENDENT OF
SCHOOLS**
GEORGE W. MANNON, Ed. D.

Dear Parent/Guardian:

Each year, students in grades five, seven, and nine participate in the California Physical Fitness Test, also called the PFT. California has chosen the FITNESSGRAM® 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®).

The FITNESSGRAM® includes six test areas:

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

Most of the fitness areas of the FITNESSGRAM® have two or three test options so all students, including those with special needs, have the chance to participate. For each fitness area of the FITNESSGRAM®, students are scored as meeting 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>.

Our students will start testing in **February**. If you have any questions about your child’s participation in the PFT, the FITNESSGRAM®, or the test results, please contact your student’s school directly.

Sincerely,

Testing & Assessment Department
Torrance Unified School District



Torrance Unified School District

2335 PLAZA DEL AMO
P. O. BOX 2954
TORRANCE, CALIFORNIA 90509-2954

TELEPHONE (310) 972-6500
www.tusd.org

BOARD OF EDUCATION
JEREMY GERSON
JAMES HAN
DON LEE
BETTY LIEU
TERRY RAGINS

SUPERINTENDENT OF
SCHOOLS
GEORGE W. MANNON, Ed. D.

Estimado Padre/Tutor:

Cada año, los estudiantes de los grados quinto, séptimo y noveno participan en la Prueba de Aptitud Física de California, también conocido como PFT. California ha elegido a FITNESSGRAM® como la prueba de aptitud física anual para estudiantes en las escuelas públicas de California. Los resultados de la PFT proporcionan una medida que los estudiantes y sus familias pueden usar, junto con otra información, para monitorear el estado físico general. Las escuelas también pueden usar estos resultados para evaluar su programa de educación física.

Este año, su estudiante tomará la Prueba de Aptitud Física (FITNESSGRAM®).

FITNESSGRAM® incluye seis áreas de prueba:

- Capacidad Aeróbica
- Composición Corporal
- Fuerza y Resistencia Abdominal
- Fuerza y Flexibilidad del Extensor del Tronco
- Fuerza y Resistencia de la Parte Superior del Cuerpo
- Flexibilidad

La mayoría de las áreas de aptitud física del FITNESSGRAM® tienen dos o tres opciones de prueba para que todos los estudiantes, que incluye aquellos con necesidades especiales, tengan la oportunidad de participar. Para cada área de aptitud física de FITNESSGRAM®, los estudiantes reciben una calificación de "Zona de Aptitud Física Saludable" o "Necesita Mejorar".

Usted es una parte importante de la educación de su hijo(a). Para ayudar a su hijo(a) a prepararse para el examen, usted puede:

- Hablar sobre la PFT con su hijo(a). Asegúrese de que su hijo(a) no esté nervioso y que esté listo para que lo haga lo mejor posible.
- Dígale a su hijo(a) que usted y su maestro están allí para ayudarlo en cada paso del camino, y que deseen que hagan todo lo posible para terminar lo que puedan.
- Ayude a asegurarse de que su hijo(a) participe en 60 minutos de actividad todos los días.
- Asegúrese de que su hijo(a) duerma bien y que reciba un desayuno nutritivo antes de la prueba.

Para obtener más información sobre la PFT, visite la página web de Guías para Padres para Comprender del Departamento de Educación de California en <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Nuestros estudiantes comenzarán las pruebas en **febrero**. Si tiene alguna pregunta sobre la participación de su hijo(a) en la PFT, el FITNESSGRAM® o los resultados de la prueba, comuníquese directamente con la escuela de su estudiante.

保護者各位：

毎年、5年生、7年生、9年生の生徒はカリフォルニア州体力テスト（PFT）を受けます。カリフォルニアでは、公立学校での毎年の体力テストとして、FITNESSGRAM®が選ばれています。PFTの結果は、生徒や家族が生徒の体力全般についてモニターするために、その他の情報と共に使うことができるひとつの尺度です。またこのテストのスコアは、学校の体育教育プログラムを評価する目的で使われることがあります。

今年度、貴方のお子さんは体力テスト (FITNESSGRAM®) を受けます。

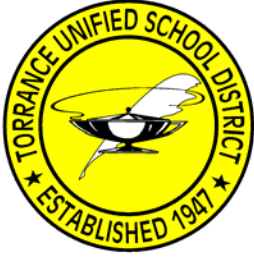
FITNESSGRAM® は6つの領域のテストから成ります：

- 有酸素能力
- 身体組成
- 腹筋の強さと耐久性
- 体幹伸筋の強さと柔軟性
- 上体の強さと耐久性
- 柔軟性

FITNESSGRAM®のフィットネス領域のほとんどに関して、特別なニーズのある生徒を含むすべての生徒が参加できるように、2つか3つのオプションがあります。各フィットネス領域で、生徒はスコアにより、「ヘルシー・フィットネス・ゾーン」を満たしているか、「向上が必要」であるかを判定されます。

保護者の皆様は、お子さんの教育で重要な役割を果たします。お子さんの体力テストに備えてできることには以下のようなことがあります：

- お子さんと PFT について話しましょう。テストに不安を感じず、全力を尽くせるようにしましょう。
- 助けが必要であれば保護者や先生ができるだけのことをするから、全力でがんばってほしいことを伝えましょう。



Torrance Unified School District

2335 PLAZA DEL AMO
P. O. BOX 2954
TORRANCE, CALIFORNIA 90509-2954

TELEPHONE (310) 972-6500
www.tusd.org

BOARD OF EDUCATION
JEREMY GERSON
JAMES HAN
DON LEE
BETTY LIEU
TERRY RAGINS

SUPERINTENDENT OF
SCHOOLS
GEORGE W. MANNON, Ed. D.

- お子さんが毎日 60 分は運動をするようにしましょう。
- テストの前夜は十分な睡眠をとらせ、当日はヘルシーな朝食を食べさせるようにしましょう。

PFTについてさらに詳しい情報は、カリフォルニア教育局の保護者のためのガイド (Parent Guides to Understanding) のウェブページ <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp> をご覧ください。

テストは2月に始まります。お子さんの PFT、*FITNESSGRAM*®への参加、またはテスト結果についてご質問がありましたら、生徒の学校に直接連絡してください。

학부모/보호자께:

매년, 5학년, 7학년 및 9학년 학생들은 PFT 라고도 불리는, 캘리포니아 체력 검사에 참여합니다. 캘리포니아는 캘리포니아 공립 학교에 다니는 학생들을 위한 연간 체력 검사로 *FITNESSGRAM*® (피트니스그램)을 선택했습니다. PFT 결과는 학생들과 그 가족이 전반적인 체력을 점검하기 위해 다른 정보와 함께 사용할 수 있는 하나의 척도를 제공합니다. 학교는 또한 이 결과를 체육 프로그램을 평가하는 목적으로 사용할 수 있습니다.

올해, 여러분의 자녀는 체력 검사 (*FITNESSGRAM*®)에 참여할 것입니다.

***FITNESSGRAM*® (피트니스그램)에는 6가지 검사 항목이 있습니다:**

- 유산소 운동 능력
- 신체 구성
- 복근력과 지구력
- 몸통 신장력과 유연성
- 윗몸 체력과 지구력
- 유연성

대부분의 *FITNESSGRAM*® (피트니스그램) 항목은 2가지 또는 3가지 검사 옵션이 있어 특수한 도움이 필요한 학생들을 포함하여 모든 학생이 참여할 기회를 갖습니다. *FITNESSGRAM*® (피트니스그램)의 각 항목에서, 학생들은 "건강한 체력 지대" 또는 "향상이 필요함"에 맞는 점수를 받습니다.

여러분은 자녀 교육의 중요한 부분입니다. 자녀가 이 검사에 대비할 수 있도록, 여러분은:

- 자녀와 PFT 에 대해 얘기할 수 있습니다. 자녀가 불안해하지 않고 최선을 다할 수 있도록 해주십시오.
- 여러분과 교사 모두 단계마다 도움을 주기 위해 있으며, 자녀가 할 수 있는 것은 끝내도록 최선을 다하길 원한다고 말해주십시오.
- 자녀가 매일 60 분 정도의 신체 활동에 참여할 수 있도록 해주십시오.
- 자녀가 검사 전 밤에 잘 자고 영양가 있는 아침 식사를 할 수 있게 해주십시오.

PFT 에 대해 좀 더 알고 싶으시면, 웹페이지 이해를 돕는 캘리포니아 교육부 학부모 안내 사항을 확인하시기 바랍니다.

<https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

우리 학생들은 **이월** 에 검사를 시작할 것입니다. 자녀의 PFT 참여, *FITNESSGRAM*® 또는 시험 결과는 학생의 학교에 직접 문의하십시오.