

## Frequently Asked Questions About Fitnessgram

**1. Why is fitness testing important to me?**

The FITNESSGRAM physical fitness assessment is based not on athletic ability, but on good health. No matter what your career path, you will live a happier, more productive life if you are healthy-and physical fitness is vital to overall health. FITNESSGRAM provides accurate and reliable information about your physical condition and how it can be improved.

**2. Can I "fail" the FITNESSGRAM test?**

No. FITNESSGRAM is a tool to help you determine your fitness needs and guides you in planning a personalized physical activity program. The test will not affect your grades in any way.

**3. Will my child's scores be posted or be made public?**

No, individual student scores will not be made public. All the student scores, however, will be compiled to give an overall district result.

**4. Will my results be compared to other students?**

No. FITNESSGRAM uses Healthy Fitness Zones (HFZ) to determine your overall physical fitness. HFZs are not based on class averages or any other peer comparisons. The standards are set specifically for boys and girls of different ages using the best available research. If your score falls within the HFZ, it means you have achieved the recommended level of fitness for your age. If your score falls below the HFZ, you should engage in activities that will help you improve.

**5. What are the FITNESSGRAM Test items?**

There are six test items:

- a. One of the following: Either the Mile Run, the PACER (20 meter shuttle runs) or the Walk Test (measures aerobic capacity)
- b. Push-ups (measures upper body muscular strength/endurance)
- c. Curl-ups (measures abdominal muscular strength/endurance)
- d. Either the Back Saver Sit and Reach or Shoulder Stretch (measures flexibility)
- e. Trunk Lift (measures trunk extensor strength and flexibility)
- f. Body Mass Index (measures body composition: appropriateness of weight relative to height)

**6. What can I do to prepare for the fitness test?**

Actively play or move at least 60 minutes at least five days during the week. Walk, jog, play tennis, play racquetball or participate in any activity you enjoy. Do strength training activities such as sit-ups, push-ups, modified push-ups or climbing activities 2-3 days each week. Begin doing as many repetitions as possible and try to increase repetitions gradually. Also, eat a healthy diet by including more fruits and vegetables and reducing fats and sugars. Ask a physical education teacher or coach on your campus for specific tips on ways you can prepare not only for the FITNESSGRAM test, but for a lifetime of good overall health.

## Preguntas que se hacen con frecuencia acerca de FITNESSGRAM

### 1. ¿Por qué es la prueba sobre el estado de mi salud física importante para mí?

La evaluación que presenta FITNESSGRAM no es basada en habilidad atlética, sino en la buena salud. No importa que carrera decida desarrollar, vivirás una vida más feliz y más productiva si estás sano-además, la salud de tu forma física es esencial a la salud general. FITNESSGRAM proporciona información exacta y segura acerca de tu estado físico y como puede ser mejorado.

### 2. ¿Puedo "fallar" yo la prueba de FITNESSGRAM?

No. FITNESSGRAM es un instrumento para ayudarte a determinar tus necesidades de la salud y te guía en planear un programa personal de actividad física. La prueba no afectará tus grados de ninguna manera.

### 3. ¿Serán los resultados de mi hijo/a anunciados o serán hechos público?

No, los resultados individuales de los estudiantes no serán publicados. Todos los resultados del estudiante, sin embargo, serán compilados para dar un resultado general del distrito.

### 4. ¿Serán comparados mis resultados a los de otros estudiantes?

No. FITNESSGRAM utiliza las Zonas Sanas de la Salud (Healthy Fitness Zones - HFZ) para determinar tu estado físico general. HFZs no son basadas en promedios de las clases escolares ni cualquier otra comparación de estudiantes. Los estándares son puestos específicamente para niños y niñas de diferentes edades y utilizan la mejor investigación y estudio disponible. Si tus resultados caen entre el HFZ, significa que to has logrado el nivel físico que es recomendado para alguien de to edad. Si tus resultados caen debajo del HFZ, to debes participar en actividades físicas que te ayudaran a mejorar.

### 5. ¿Cuáles son los artículos de la Prueba de FITNESSGRAM?

Hay seis artículos de la prueba:

- a. Unos de los siguientes: 0 la Corrida de Milla (Mile Run, o el de Corridas a Paso entre dos puntos (20 metros) o la Prueba de Caminata (Walk Test-mide la capacidad aeróbica)
- b. Las planchas (Push ups-mide el cuerpo superior la fuerza/resistencia muscular)
- c. Los rizo-arribas (Curl ups-mide la fuerza/resistencia muscular abdominal)
- d. 0 el Salva Espaldas y Alcanza (Back Saver and Reach) o Estira Hombro (Shoulder Stretch-mide la flexibilidad)
- e. Ascensor de Tronco (Trunk Lift-mide la fuerza de extensor de tronco y flexibilidad)
- f. El Índice de la Masa del cuerpo (Body Mass Index-mide la composición del cuerpo: lo apropiado que es tu peso a tu altura)

### 6. ¿Qué puedo hacer para prepararme para la prueba de estado físico?

Juega activamente o muevete por lo menos 60 minutos por lo menos cinco días durante la semana. La caminata, cabalga a trote corto, juega al tenis, juega raqueta de tenis o participa en cualquier actividad que tu gozas. Haz actividades del entrenamiento de la fuerza tales como abdominales, las planchas, las planchas modificadas, las tracciones, ejercicios abdominales o actividades de escala 2-3 días cada semana. Empieza hacer las cantidades de repeticiones como sea posible y trata de aumentar las gradualmente. También, come una dieta sana y por inclusive, incluye más frutas y verduras y reducir las grasas y el azúcar. Preguntale a un maestro de la educación física o el entrenador en la escuela para puntos específicos de las maneras que tu puedes prepararte no solo para la prueba de FITNESSGRAM, pero para una vida de buena salud general.