

# *Mansfield Independent School District*

Estimado Padre/Guardián,

La ley del Senado, numero 530 requirió que empezando por el año escolar 2007-08 la evaluación de la buena salud de FITNESSGRAM sea administrada a todos los estudiantes en grados 3-12. La ley del Senado numero 8 enmendio esta cuenta. Comenzando con el año escolar 2011-12, solamente requerirán a los estudiantes (grados 3-12) que actualmente esten alistados en PE y/o clases que se pueden substituir para el crédito de PE, a tomar la evaluación de la buen salud de FITNESSGRAM. FITNESSGRAM es una evaluación relativa a la salud de la aptitud desarrollada por El Instituto de Cooper para la investigación aerobica y es una prueba referida a criterio investigación-basada.

MISD considera FITNESSGRAM una evaluación de calidad por tres razones:

1. FITNESSGRAM establece una línea de fondo para una zona sana de la salud de la cual los estudiantes podrán sentar metas y verificar su progreso (no competitivo) para planear para la actividad física de toda la vida y para mantener y mejorar su nivel de la salud. Esta evaluación de la salud mide la capacidad aeróbica de los estudiantes, mide la fuerza/resistencia muscular, y la composición de la flexibilidad y el cuerpo.
2. FITNESSGRAM proporciona las opciones recomendadas en este programa de actividad que ayudarán a los estudiantes para que alcancen las zonas sanas de la salud en esas áreas donde ellos necesitan mejorar.
3. FITNESSGRAM no pone énfasis en las habilidades excepcionales como las deportivas, o de velocidad, como las de las carreras. Ni tampoco compara a unos estudiantes con otros.

FITNESSGRAM les da la prueba a todos estudiantes a pesar de la edad, a pesar del género, o a pesar de la habilidad. Los estudiantes son alentados a estar auto enterado del estado de su salud física para que puedan tomar responsabilidad y para que puedan sentar metas personales para su salud. Cuándo los estudiantes se involucran personalmente en el proceso de hacer lo mejor para su persona, esto tiene un impacto positivo que dura toda la vida.

En el día de la prueba de su hijo/a, él/ella debe usar pantalones cortos atléticos (athletic shorts), una camiseta, los calcetines y zapatos estilo tenis debajo de un set cómodo de pantalones y chaqueta estilo sudadera (como los que se usan para andar calentitos y en comodidad—en Ingles sweat pants/shirt) o debe usar los shorts y camiseta debajo de la ropa que se ha aprobado para uso diario en el distrito. Hacer la prueba en ropa cómoda (sweat pants/sweat shirt) es permitido y los estudiantes pueden usar esta ropa todo el día. Si a su hijo/a se le olvida traer ropa cómoda para tomar esta prueba, hará la prueba física en su ropa regular que se ha aprobado para uso diario.

Usted recibirá una copia de la evaluación de su hijo/hija dentro de una de las últimas calificaciones en la primavera. Los resultados para estudiantes de “high school” se enviaran en la última calificación en junio. Los resultados para estudiantes en grados 3-8 se enviaran en la calificación del quinto o sexto periodo, dependiendo de cuando su niño participo en la prueba. Proporcionándole a ustedes y a sus hijos con esta información de la salud física, MISD cree que usted mejor podrá dirigir a sus hijos hacia unos hábitos y estilos de vida sana. Un estudiante sano esta mejor preparado para el aprendizaje y para ejecutar mejor en todos los aspectos de la vida.

Para información adicional con respecto a la Evaluación de FITNESSGRAM, por favor refiérase en el internet al <http://www.fitnessgram.net/texas/>.

El horario del Fitnessgram para las escuelas de MISD será enumerado en el Web site de MISD: [www.mansfieldisd.org/](http://www.mansfieldisd.org/) (<http://www.mansfieldisd.org/>). Estara situado bajo la sección de Educación Física del plan de estudios.

Sinceramente,

Amy Senato  
MISD Elementary Science/ PE Coordinator

## 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 qué carrera decida desarrollar, vivirás una vida más feliz y más productiva si estas 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 cómo 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 tú has logrado el nivel físico que es recomendado para alguien de tu edad. Si tus resultados caen debajo del HFZ, tú debes participar en actividades físicas que te ayudarán a mejorar.

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

Hay seis artículos de la prueba:

- Unos de los siguientes: O 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)
- Las planchas (Push ups-mide el cuerpo superior la fuerza/resistencia muscular)
- Los rizo-arribas (Curl ups-mide la fuerza/resistencia muscular abdominal)
- O el Salva Espaldas y Alcanza (Back Saver and Reach) o Estira Hombro (Shoulder Stretch-mide la flexibilidad)
- Ascensor de Tronco (Trunk Lift-mide la fuerza de extensor de tronco y flexibilidad)
- 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 muévete 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. Pregúntale a un maestro de la educación física o el entrenador en la escuela para puntos específicos de las maneras que tu puedes prepararte no sólo para la prueba de FITNESSGRAM, pero para una vida de buena salud general.