

enero del 2009

Estimados Padres/Tutores,

El Proyecto de Ley del Senado 530 requiere que el programa "FITNESSGRAM" evalúe la aptitud física de los estudiantes en los grados **3 al 12**. "FITNESSGRAM" es una evaluación de criterio-referido desarrollada por El Instituto Cooper para Estudios Aeróbicos relacionada a la salud y a la aptitud física que está basada en estudios de investigación.

Hay tres razones por las cuales EPISD considera "FITNESSGRAM" una evaluación de calidad:

1. "FITNESSGRAM" establece una línea de base de una zona de aptitud física saludable de la cual los estudiantes pueden fijar metas y verificar su progreso (no competidor) para planear su actividad física de toda la vida y para mantener y mejorar su nivel de aptitud física. Una evaluación relacionada a la salud y a la aptitud física mide la capacidad aeróbica, la fuerza y tolerancia muscular y la flexibilidad y composición corporal de los estudiantes.
2. "FITNESSGRAM" proporciona opciones recomendadas para la actividad que ayudarán a los estudiantes lograr zonas de aptitud saludables en esas áreas dónde necesitan mejorar.
3. "FITNESSGRAM" no dá énfasis a destrezas ó aptitudes relacionadas a los deportes tal como medir el tiempo de un individuo en una carrera de velocidad de 40 yardas. No compara a los alumnos con otros alumnos.

"FITNESSGRAM" evalúa a todos los estudiantes sin consideración alguna a edad, género ó habilidad. Se les anima que tengan conocimiento de sí mismos de la aptitud física saludable y que tomen responsabilidad fijando metas personales de su aptitud física. Cuando los estudiantes se enfocan en el proceso de alcanzar lo mejor personalmente, se logra un impacto positivo para toda la vida.

El día de la prueba, debajo de una sudadera apropiada (chaqueta y pantalones) ó debajo de vestimento estandarizado, su hijo(a) debe ponerse "shorts" atléticos, una camiseta, calcetines y zapatos tenis. Se permite tomar la prueba en una sudadera y se le dará permiso a su hijo(a) traerla puesta todo el día. Si se le olvida vestirse apropiadamente para tomar la prueba, su hijo(a) tomará la prueba de aptitud física en el vestimento estandarizado.

Pueden pedir una copia de la evaluación de aptitud física de su hijo(a) escribiendo una carta al director ó a la directora al final del año escolar. EPISD cree que al proporcionarles a ustedes y a su hijo(a) con esta información relacionada a la salud y a la aptitud física, ustedes pueden guiarlo(la) hacia un estilo de vida saludable. Un estudiante saludable está mejor preparado para aprender y desempeñarse mejor en todos los aspectos de la vida.

Si tienen alguna pregunta acerca de la evaluación de "FITNESSGRAM", favor de comunicarse con Don Disney, Coordinador de Salud y Educación Física (915-881-2337) ó refiéranse a <http://www.FITNESSGRAM.net/texas/>.

Atentamente,

Don Disney

Don Disney
Coordinador de Salud y Educación Física
Distrito Escolar Independiente de El Paso