



Educación Física en WCCUSD



Marzo de 2009

Estimado padre:

Esta carta tiene el objeto de informarle sobre las nuevas regulaciones referentes a los niveles de estado físico de los alumnos. Se evalúa anualmente a los alumnos de quinto, séptimo y noveno grado en sus clases de educación física utilizando un examen obligatorio adoptado por el estado que se denomina Fitnessgram. Una copia de los resultados de su hijo se mantiene en los archivos del alumno y otra copia es enviada a casa con el objeto de que usted esté al tanto de esta información. Los puntajes le indicarán el nivel de estado físico y los hábitos de actividad que presenta su hijo. Los puntajes del alumnado en toda la escuela se reportan en el documento llamado Informe de lo que se Responsabiliza a la Escuela (School Accountability Report Card), el que se publica en la Internet.

El examen Fitnessgram se compone de 6 partes mediante las que se evalúa el estado físico del alumno en comparación al rendimiento esperado de un alumno prototipo en buena salud y del mismo sexo que el alumno que está siendo evaluando. El examen se divide en las siguientes áreas:

- 1) **CAPACIDAD AERÓBICA**–
Medido por milla, ritmo, o examen de caminar
- 2) **COMPOSICIÓN CORPORAL** –
Medido por BMI (peso en relación a la altura) o % de grasa corporal
- 3) **FUERZA ABDOMINAL Y RESISTENCIA** –
Abdominales a un ritmo regular
- 4) **FUERZA DE EXTENSIÓN DEL TRONCO Y RESISTENCIA**–
Levantamiento del tronco
- 5) **FUERZA EN LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO Y RESISTENCIA**–
Flexiones de brazo a un ritmo regular, flexiones de brazo modificadas, suspensión del cuerpo con los brazos.
- 6) **FLEXIBILIDAD** –
Estrechamiento de los hombros o alcanzar los pies al sentarse

El propósito del examen Fitnessgram es servir como guía para que los alumnos establezcan hábitos de actividad física para toda la vida. Los alumnos rendirán este examen en fechas específicas en el mes de mayo. Las metas personales relacionadas con el estado físico del alumno deberían ser reguladas y supervisadas para crecer y mejorar. En las clases de educación física de su hijo se proporcionan muchas oportunidades para mejorar en las áreas que se evalúan.

Matt Stewart, Physical Education Curriculum Specialist
▪ 1575 Mann Dr Pinole, CA 94564 ▪ 510-741-7337 ▪ mstewart@wccusd.net



Educación Física en WCCUSD



Los decretos de ley 78 y 601 del senado que se hicieron efectivos en julio de 2007, establecieron lo siguiente:

- ✓ Noveno grado – todos los alumnos deben tomar educación física (PE) y rendir el examen Fitnessgram.
- ✓ Los alumnos que obtienen puntajes en la Zona de Estado Físico Saludable (HFZ) **en 5 de las 6 partes del examen** (SB 601) necesitan tomar y aprobar solamente 1 año más de educación física en 10mo, 11ro, o 12do grado.
- ✓ Los alumnos que obtienen puntajes en la Zona de Estado Físico Saludable **en 4 o menos partes del examen deben inscribirse** en clases de educación física en décimo grado.
- ✓ Los alumnos que continúan rindiendo el examen sin tener éxito en aprobar **5 de 6 partes del examen deben seguir tomando su clase de educación física hasta que aprueben el examen.**

El rendimiento en el examen Fitnessgram no afectará en que el alumno se gradúe de la escuela. Se requiere un mínimo de 20 créditos de educación física para graduarse.

Esperamos que los padres estimulen a sus hijos a que tengan el mejor rendimiento posible y que nos ayuden a desarrollar un estilo de vida que incluya una buena nutrición y actividad física regular. Si tuviese alguna pregunta relacionada con la información anteriormente proporcionada, haga el favor de contactarse con el maestro de educación física del alumno.

Cordialmente,

Matt Stewart
Especialista del Currículo de Educación Física
Distrito Escolar Unificado de West Contra Costa