



Padres de estudiantes de educación física:

Como parte de nuestro programa de educación física del Condado Escolar de Pinellas, estaremos evaluando a su hijo en los componentes de la salud física. Nos esforzamos por ayudar a nuestros estudiantes a entender los componentes de la salud física, cómo se evalúan y cómo utilizar su información personal para desarrollar un programa de salud física del que puedan disfrutar.

El Condado Escolar de Pinellas utiliza las prácticas del programa *Being Fit Matters/Fitnessgram* para evaluar los cinco componentes de actitud física: capacidad aeróbica, composición del cuerpo, fortaleza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.

- La prueba de resistencia cardiovascular / capacidad aeróbica incluye una carrera de resistencia cardiovascular aeróbica (PACER).
- La composición del cuerpo es determinada por el Índice de Masa Muscular (BMI). El BMI es un cálculo de la relación entre el peso y la altura. El Condado escolar de Pinellas utilizará éste método y las mediciones del alto y el peso se harán discretamente durante la clase.
- La resistencia muscular es medida utilizando la curvatura que mide la fuerza y resistencia abdominal y por la elevación del tronco, que mide la fuerza y la flexibilidad. La fuerza muscular se comprueba mediante flexiones.
- La flexibilidad es medida mediante la prueba de sentarse y extenderse.

Cada prueba mide la salud física mínima y compara los resultados del estudiante con la zona de salud física acorde a la edad y sexo. La prueba también le brinda al estudiante indicadores sobre cómo mejorar o mantener su nivel de salud física. Nuestro objetivo es ayudar a los estudiantes a tomar buenas decisiones en sus actividades físicas para que puedan vivir una vida larga y saludable.

El resultado de la actitud física del estudiante estará disponible para todos los padres. En la página web de PCS, bajo la sección *Families / Safety and Wellness / Wellness / Being Fit Matters* pueden encontrar recursos que asisten a los padres con información adicional.

Si por cualquier motivo usted no desea que a su hijo se le evalúe el BMI, o si tiene alguna pregunta o preocupación relacionada con cualquiera de las evaluaciones, por favor comuníquese con el maestro de educación física.

Atentamente,

Departamento de Educación física
Pinellas County Schools