

Preguntas Hechas Frecuentemente Acerca de FITNESSGRAM

- **¿Porque la evaluación del estado físico es importante para mi niño/a?**

La evaluación del estado físico FITNESSGRAM no esta basada en la habilidad atlética, pero si en buena salud. No importa cual sea la trayectoria de carrera de su niño/a, el/ella vivirá una vida mas feliz y productiva si esta saludable y el estado físico es vital para la salud en general. FITNESSGRAM provee información exacta y confiable acerca de la condición física de su niño/a y de como puede ser mejorada.
- **¿Puede mi niño/a “no pasar” la evaluación de FITNESSGRAM?**

No. FITNESSGRAM es una herramienta para ayudar a su niño/a a determinar sus necesidades de estado físico y para guiarle a planificar un programa personalizado de actividad física. La evaluación no afectara las notas de su niño/a en ninguna forma.
- **¿Se expondrán o se publicaran las puntuaciones de mi niño/a?**

No.
- **¿Se compararan los resultados de mi hijo/a con los de otros estudiantes?**

No. FITNESSGRAM usa la Zona de Buena Salud (HFZ) para determinar el buen estado físico en general de su niño/a. HFZs no están basados en los promedios de clase o en ningunas otras comparaciones de compañeros. Las normas son fijadas específicamente para niños y niñas de diferentes edades usando la mejor investigación disponible. Si su niño/a obtiene una puntuación que cae dentro del HFZ, quiere decir que su niño/a ha alcanzado el nivel recomendado de estado físico para su edad. Si la puntuación de su niño/a cae debajo de HFZ, el/ella deberán participar en actividades que le ayuden a mejorar.
- **¿Cuáles son los artículos de la evaluación de FITNESSGRAM?**

Hay cinco artículos de evaluación:

 - PACER o Correr Una Milla (mide la capacidad de carrera progresiva de resistencia aeróbica cardiovascular)
 - Flexión de Brazos (Lagartijas) (mide la fuerza/resistencia muscular del cuerpo superior)
 - Abdominales (mide la fuerza/resistencia muscular del abdomen)
 - Flexión del Tronco en Posición de Sentado (mide la flexibilidad)
 - Índice de Masa Corporal (mide la composición del cuerpo: apropiadamente la relación apropiada del peso con la estatura)
- **¿Qué puede mi niño/a hacer para la preparación de evaluación del estado físico?**
 - Asegúrese de que su niño/a se mueva o juegue activamente por lo menos 60 minutos cinco días durante la semana. Su niño/a puede caminar, correr,

jugar tenis, jugar racquetball o participar en cualquier actividad de educación física que le guste a el/ella.

- Haga que su niño/a realice actividades de entrenamientos de resistencia tales como abdominales, flexión de brazos (lagartijas) o actividades de escalar 2-3 días cada semana. Pídale a su niño/a que comience hacer todas las repeticiones que le sean posible y haga que trate de aumentar las repeticiones gradualmente.
- Cerciórese de que su niño/a coma una dieta saludable incluyendo más frutas y vegetales y reduciendo la grasa y los azúcares.
- Haga que su niño/a le pida a un/a maestro/a ó entrenador/a de educación física de su escuela consejos específicos de formas en que el/ella puedan prepararse no solamente para la evaluación de FITNESSGRAM, pero también para una vida duradera de buena salud sobre todo.