



Estimados Padres,

Empezando con el año escolar 2007 - 2008, la ley 530 del estado de Texas requiere la administración del *Fitnessgram* a cada estudiante en los grados 3 – 12. Esta evaluación del bienestar de los estudiantes ha sido desarrollada por el Cooper Institute for Aerobic Research.

Texas y C-FBISD se considera el *Fitnessgram* una buena evaluación por tres razones:

1. *Fitnessgram* establece una Zona de Aptitud Saludable para cada estudiante basada en el individuo. Los estudiantes pueden entonces planear metas personales para mejorar su progreso de condición física. Esta evaluación mide la capacidad aeróbica del estudiante, la fuerza muscular, la resistencia muscular, la flexibilidad, y la composición de su cuerpo.

2. *Fitnessgram* también provee actividades recomendadas para mejorar el salud del individuo.

3. *Fitnessgram* no es un deporte y tampoco compara un individuo a otro. Los resultados son completamente privados y personales basados en la edad y el genero del estudiante.

Todos los estudiantes pueden ser mas sanos con una cantidad razonable de actividad física. Cuando la meta es establecer patrones regulares de actividad física, los estudiantes pueden mantener su salud por vida.

El día que tomen el exam, los estudiantes pueden vestirse apropiadamente en ropa cómoda para actividades físicas, incluyendo zapatos de tenis, pantalones cortos y una camiseta.

Se puede conseguir una copia de este evaluación al final del año del director de la escuela de su hijo/hija. Se espera que un niño saludable es un niño mejor preparado para todos estudios y la vida en general.

Si usted tiene cualquier pregunta sobre *Fitnessgram*, favor de ponerse en contacto con la directora atlética, Renee Putter (putterr@cfbisd.edu), o buscan más información en el web en <http://www.fitnessgram.net/texas/>.

Sinceramente,

Renee Putter

Renee Putter
Directora Atlética
C-FBISD
putterr@cfbisd.edu
972 968 5660