Physical Fitness Test 2024–25
Parent and Guardian Notification Letter

Dear Parent/Guardian:

Our students in grades 5, 7, and 9 will be administered the required California Physical Fitness Test (PFT) this school year, starting in February, 2025. The California Department of Education (CDE) requires schools to administer only the following five components of the PFT:

- Aerobic Capacity
- Abdominal Strength and Endurance
- Trunk Extensor Strength and Flexibility
- Upper Body Strength and Endurance
- Flexibility

About the PFT

California has chosen the FITNESSGRAM® as its annual PFT for students in grades five, seven, and nine. Results from the PFT provide students and their families with a measurement they can use along with other information to monitor their overall fitness. The results also can be used by schools to evaluate their physical education program.

Helping Your Child Prepare

You play an important role in your child's education and can help your child get ready for the test. Here are ways you can help:

- Talk about the PFT with your child. Make sure your child is not anxious and is ready to do their very best.
- Tell your child that you and their teacher are both there to help, every step of the way, and want them to do their best to finish what they can.
- Help make sure your child engages in 60 minutes of activity every day.
- Make sure your child gets a good night's sleep and a nutritious breakfast before testing.

For More Information

To learn more about the PFT, visit the CDE Parent Guides to Understanding web page at https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp.

If you have any questions about your child's participation in the PFT, the FITNESSGRAM®, or the test results, please contact Ashley Zartner, Assistant Principal at azartner@smmusd.org.

Sincerely,

Elizabeth Ipina, Principal

Physical Fitness Test 2024–25

Parent and Guardian Notification Letter

Estimado padre o tutor:

A nuestros estudiantes en el grado 5, 7, y 9 se les administrará el Examen de aptitud física (PFT) requerido este año escolar, a partir del febrero, 2024. El Departamento de Educación de California (CDE) requiere a las escuelas administrar los siguientes cinco componentes del PFT:

- Capacidad aeróbica
- Fuerza y resistencia del músculo abdominal
- Fuerza y flexibilidad de la musculatura extensora del tronco
- Fuerza y resistencia muscular del cuerpo superior
- Flexibilidad

Acerca del PFT

California ha elegido la prueba FITNESSGRAM® como el PFT anual para estudiantes de quinto, séptimo y noveno grado. Los resultados del PFT brindan a los estudiantes y sus familias una medida que pueden usar junto con otra información para controlar su estado físico general. Las escuelas también pueden utilizar los resultados para evaluar su programa de educación física.

Cómo ayudar a su hijo a prepararse

Usted desempeña un papel importante en la educación de su hijo y puede ayudarlo a prepararse para el examen. Estas son algunas formas de ayudar:

- Hable sobre el PFT con su hijo. Asegúrese de que su hijo no esté ansioso y esté preparado para dar lo mejor de sí mismo.
- Dígale a su hijo que tanto usted como su maestro están ahí para ayudarlo en cada paso del camino y que quieren que haga todo lo posible para terminar lo que pueda.
- Ayude a que su hijo realice 60 minutos de actividad todos los días.
- Asegúrese de que su hijo duerma bien y coma un desayuno nutritivo antes del examen.

Para más información

Para obtener más información sobre el PFT, visite la página web de las Guías para Padres para la comprensión del CDE en https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp.

Si tiene alguna pregunta sobre la participación de su hijo en el PFT, la prueba FITNESSGRAM® o los resultados del examen, contáctese con Ashley Zartner, Assistant Principal, azartner@smmusd.org.

Atentamente,

Elizabeth Ipina, Principal