

EMPOWERING ALL STUDENTS

Learners Today - Leaders Tomorrow

In the state of Illinois, it is mandatory for all 3rd -12th grade students to be tested in an effort to meet State Goal 20, where students achieve and maintain a health-enhancing level of physical fitness. In addition, test results for 5th and 7th graders are reported to the Illinois State Board of Education. Based upon continual self-assessment, fitness testing can help students identify their fitness levels and set goals for improvement. Gathering this data also enables parents and schools to better understand the health trends within their region and encourage enhancements in a school's physical education program.

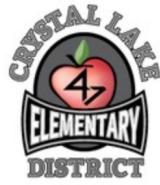
After spring break (March 30 - May 15), District 47 physical education teachers will be completing [FitnessGram](#) testing for all 3rd-8th grade students. FitnessGram is a nationally recognized, criterion-referenced assessment to determine students' fitness levels based on what is optimal for good health. The assessment measures the five health-related components of physical fitness that have been identified as important for overall health: cardiovascular endurance, body composition and muscular endurance, strength and flexibility.

Fitness tests that will be given to District 47 students include:

- The Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) for aerobic capacity: Grades 4-8
- Sit and reach for flexibility: Grades 3-8
- Push-ups for muscular strength: Grades 3-8
- Curl-ups for muscular endurance: Grades 3-8

Student performance on the tests will be compared to [Healthy Fitness Zone standards](#) to provide a measurement of overall health and track their progress in meeting the individual fitness goals that students have set for themselves. When the testing is completed, you will receive a student report with your child's results. We encourage you to discuss the results with your child.

We are committed to helping our students improve their health and fitness levels. If you would like more information about FITNESSGRAM, please contact your child's PE teacher or go to: <http://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>.



EMPOWERING ALL STUDENTS

Learners Today - Leaders Tomorrow

En el estado de Illinois, es obligatorio que todos los estudiantes de 3.º a 12.º grado sean evaluados en un esfuerzo por cumplir con la meta estatal 20, donde los estudiantes logran y mantienen un nivel de aptitud física que mejora la salud. Además, los resultados de las pruebas de los alumnos de 5º y 7º grado se informan a la Junta de Educación del Estado de Illinois. Con base en la evaluación continua, las pruebas de condición física pueden ayudar a los estudiantes a identificar sus niveles de condición física y establecer metas para mejorar. La recopilación de estos datos también permite a los padres y las escuelas comprender mejor las tendencias de salud dentro de su región y alentar mejoras en el programa de educación física de una escuela.

Después de las vacaciones de primavera (del 31 de marzo al 16 de mayo de 2024), los maestros de educación física del Distrito 47 completarán las pruebas FitnessGram para todos los estudiantes de 3.º a 8.º grado. [FitnessGram](#) es una evaluación basada en criterios reconocida a nivel nacional para determinar los niveles de condición física de los estudiantes en función de lo que es óptimo para una buena salud. La evaluación mide los cinco componentes de la aptitud física relacionados con la salud que se han identificado como importantes para la salud en general: resistencia cardiovascular, composición corporal y resistencia muscular, fuerza y flexibilidad.

Las pruebas de condición física que se les darán a los estudiantes del Distrito 47 incluyen:

- La carrera de resistencia cardiovascular aeróbica progresiva (PACER) para la capacidad aeróbica Grados 4-8
- “Sit and Reach” para flexibilidad Grados 3-8
- Lagartijas (Push ups) para fuerza muscular Grados 3-8
- “Curl ups” para resistencia muscular Grados 3-8

El desempeño de los estudiantes en las pruebas se comparará con [los estándares de Healthy Fitness Zone](#) para proporcionar una medida de la salud general y realizar un seguimiento de su progreso en el cumplimiento de las metas individuales de acondicionamiento físico que los estudiantes se han fijado. Cuando se complete la prueba, recibirá un informe del estudiante con los resultados de su hijo. Le animamos a hablar sobre los resultados con su hijo.

Estamos comprometidos a ayudar a nuestros estudiantes a mejorar sus niveles de salud y condición física. Si desea obtener más información sobre FITNESSGRAM, comuníquese con el maestro de educación física de su hijo o visite: <http://www.cooperinstitute.org/fitnessgram>.