



UNITED INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT EDUCACIÓN FÍSICA 2009-2010

Preguntas comunes acerca de FITNESSGRAM

1. ¿Por qué es el examen de buen estado físico importante para mí?

La evaluación física FITNESSGRAM no está basada en la habilidad deportiva, sino en la buena salud. Sin importar la profesión que escojas, vivirás más contento y tendrás una vida más productiva si estás sano y un buen estado físico es vital para la salud en general. FITNESSGRAM provee información acertada y fidedigna acerca de tu condición física y cómo puedes mejorarla.

2. ¿Puedo “reprobar” el examen FITNESSGRAM?

No. FITNESSGRAM es una herramienta para ayudarte a determinar tus necesidades y lograr una buena forma física y te guía para planear un programa de actividades físicas personalizadas. El examen no afectará tus grados de ninguna manera.

3. ¿Van a publicar mi puntuación?

No.

4. ¿Mis resultados van a ser comparados con los de otros estudiantes?

No. FITNESSGRAM utiliza Healthy Fitness Zones (HFZ) para determinar tu estado físico en general. Las HFZ no se basan en promedios de clase o en cualquier otra comparación entre compañeros. Los estándares están fijados específicamente para niños y niñas de edades diferentes utilizando la mejor investigación disponible. Si tu puntuación es menor que las de HFZ debes participar en actividades que te ayuden a mejorar.

5. ¿Cuáles son las “Healthy Fitness Zones” (Zonas de Buen Estado de Salud) y cómo se determinan?

Las zonas de buen estado de salud (HFZs) de FITNESSGRAM son estándares para la capacidad aeróbica basados en la investigación; composición corporal y fuerza muscular, resistencia y flexibilidad. Estos estándares indican los niveles de forma física para gozar de una buena salud. Han sido desarrollados y refinados por el comité asesor FITNESSGRAM por más de 25 años.

Una puntuación en la HFZ representa el nivel de buena forma que se piensa provee alguna protección contra riesgos importantes de la salud que derivan de la falta de buena forma en esta medida. El principio de la HFZ representa el nivel mínimo de buena forma necesario para tener una salud aceptable. Estos estándares reflejan los niveles razonables de buena forma que pueden lograr la mayoría de los niños que participan regularmente en varios tipos de actividad física. Debido a esto, recomendamos que todos los estudiantes se esfuercen para lograr una puntuación que los coloque dentro de la HFZ. No es frecuente para los niños lograr la HFZ en algunas dimensiones de buena forma física, y en otras no. Comúnmente, la mayoría de los niños sobresalen más en unas áreas que en otras.

Las zonas de buen estado de salud son distintas para niños y niñas y también difieren basadas en la edad.

6. ¿Cuáles son los puntos del examen FITNESSGRAM?

El examen consta de seis puntos:

- Ya sea la carrera de la milla (grados 6-12), el PACER (carrera de rendimiento de 20 metros, grados 3-5) o el examen de caminata
 - Mide la capacidad aeróbica

- Flexiones
 - Miden la fuerza muscular/resistencia de la parte superior corporal
- Abdominales
 - Mide la fuerza muscular/resistencia abdominal
- Estiramiento de hombros
 - Mide la flexibilidad
- Levantamiento de torso
 - Mide la fuerza extensora del tronco y la flexibilidad
- Índice de masa corporal
 - Mide la composición corporal: lo apropiado del peso relativo a la estatura

7. ¿Cómo un informe de buena forma lleva a una salud mejor y a una buena forma física?

El informe FITNESSGRAM generado por el software FG provee información acerca de la buena forma en un formato fácil de leer. Y lo más importante, el informe provee consejos y sugerencias personalizadas que pueden ayudar en la planeación de un plan individualizado de buena forma. Una evaluación certera de buena forma física es un componente de un currículo comprensivo de educación física que incorpora educación de buena forma relacionada a la salud. El informe provee una forma para maestros (y padres) para enseñar a los niños acerca de la importancia de mantenerse activos y en buena forma a lo largo de su vida.

8. ¿Qué puedo hacer para prepararme para el examen de buena forma física?

- Jugar o moverte activamente al menos **60** minutos por lo menos **cinco** días a la semana. Camina, trota, juega tenis, a la raqueta o participa en cualquier actividad física que disfrutes.
- Haz actividades de entrenamiento de fuerza como abdominales, flexiones, flexiones modificadas o actividades de alpinismo 2-3 días cada semana. Comienza haciendo todas las repeticiones posibles y trata de aumentarlas gradualmente.
- Consume una dieta sana incluyendo más frutas y vegetales y reduce las grasas y azúcares.
- Pide al/la maestro(a) de educación física de tu escuela consejos específicos para prepararte para el examen FITNESSGRAM.