California Department of Education • January 2023

**Physical Fitness Test 2022–23**

# Parent and Guardian Notification Letter Template

**Directions:** Adapt this letter by using school letterhead and inserting school information where indicated in brackets.

السيد ولي الأمر/الوصي:

سيخضع الطلاب في الصف ***[insert grade level]*** إلى اختبار اللياقة البدنية بولاية كاليفورنيا (PFT) المطلوب هذا العام الدراسي، بدءًا من ***[insert month]*** عام 2023. بالنسبة إلى فترة الاختبارات هذه، وضعت إدارة التعليم بولاية كاليفورنيا (CDE) لوائح طوارئ سوف تتيح للمدارس أن تعقد فقط المكونات الخمس التالية من اختبار اللياقة البدنية (PFT):

* القدرات الهوائية
* قوة عضلات البطن وتحملها
* قوة باسطة الجذع ومرونتها
* قوة الجزء العلوي من الجسم وتحمله
* المرونة

## نبذة عن اختبار اللياقة البدنية (PFT)

اختارت ولاية كاليفورنيا تقييم FITNESSGRAM® كاختبار لياقة بدنية سنوي للطلاب في الصفوف الخامس والسابع والتاسع. وتزود نتائج اختبار اللياقة البدنية الطلاب وأسرهم بمقياس يمكنهم استخدامه بالترافق مع معلومات أخرى لمتابعة لياقتهم البدنية بشكل عام. وتستطيع المدارس أيضًا استخدام النتائج لتقييم برامج التربية البدنية لديها.

## مساعدة طفلك على الاستعداد

أنت تلعب دورًا مهمًا في تربية طفلك ويمكنك إعانته على الاستعداد للاختبار. وإليك طرقًا يمكنك المساعدة من خلالها:

* تحدث مع طفلك عن اختبار اللياقة البدنية. تأكد من أن طفلك لا يشعر بالقلق ومن استعداده لبذل قصارى جهده.
* أخبر طفلك أنك ومعلمه متاحان طوال الوقت لمساعدته في كل خطوة على الطريق، وتريدان أن يبذل قصارى جهده لتحقيق ما بوسعه.
* ساعد على ضمان مشاركة طفلك في نشاط بدني لمدة 60 دقيقة يوميًا.
* تأكد من نوم طفلك جيدًا بالليل وتناوله إفطارًا مغذيًا قبل الاختبار.

## لمزيد من المعلومات

لمعرفة المزيد عن اختبار اللياقة البدنية، تفضل بزيارة صفحة ويب دليل أولياء الأمور للفهم الخاصة بإدارة التعليم في ولاية كاليفورنيا على <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

إذا كانت لديك أي أسئلة عن مشاركة طفلك في اختبار اللياقة البدنية، أو تقييم FITNESSGRAM®، أو نتائج الاختبار، فالرجاء التواصل مع ***[insert name]*** على ***[insert phone number and/or email address]***.

خالص التمنيات،

**[*Insert name of LEA superintendent or school principal*]**

**[Superintendent/Principal]**