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.

Minamahal na Magulang/Tagapag-alaga:

Ang mga mag-aaral namin sa ika-***[insert grade level]*** (na) baitang ay pangangasiwaan sa inaatasa na ang Pagsusulit para sa Physical Fitness sa California Test (PFT) sa school year na ito, simula sa ***[insert month]*** ng 2023. Para sa panahon ng pagsusuring ito, ang Kagawaran ng Edukasyon ng California (CDE) ay may mga pang-emerhensiyang regulasyon na magpapahintulot sa mga paaralang isagawa lang ang sumusunod na limang bahagi ng PFT:

* Kakayahang Aerobic
* Lakas at Katatagan ng Tiyan
* Lakas at Pagiging Flexible ng Trunk Extensor
* Lakas at Katatagan ng Itaas na Bahagi ng Katawan
* Pagiging Flexible

## Tungkol sa PFT

Pinili ng California ang FITNESSGRAM® bilang ang taunang PFT para sa mga mag-aaral sa ika-lima, ika-pito at ika-siyam na baitang. Ang mga resulta mula sa PFT ay magbibigay sa mga mag-aaral at mga pamilya nila ng pagsukat na kanilang magagamit kasama ang iba pang mga impormasyon para masubaybayan ang pangkalahatan nilang kaangkupan. Magagamit din ang mga resulta ng mga paaralan para masuri ang kanilang programa ng pisikal na edukasyon.

## Pagtulong sa Anak Ninyong Maghanda

Gumaganap kayo ng mahalagang papel sa edukasyon ng anak ninyo at matutulungan ang anak ninyong maghanda para sa pagsusulit. Narito ang mga paraan para makatulong kayo:

* Kausapin ninyo ang inyong anak tungkol sa PFT. Siguruhin na hindi naliligalig ang anak ninyo at handa nang gawin ang pinakamahusay niya.
* Sabihin sa inyong anak na nariyan kayong dalawa ng kanilang guro para tumulong sa bawat hakbang, at nais na gawin niya ang kanyang pinakamahusay para matapos ang anumang kaya niya.
* Tumulong para matiyak na lumahok ang inyong anak sa 60 minuto ng aktibidad araw-araw.
* Tiyaking makakuha ng sapat na tulog sa gabi ang inyong anak at may masustansyang almusal bago ang pagsusulit.

## Para sa Higit Pang Impormasyon

Upang matuto nang higit pa tungkol sa PFT, pumunta sa web page ng Mga Gabay ng Magulang ng CDE tungo sa Pagka-unawa sa <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa paglahok ng inyong anak sa PFT, sa FITNESSGRAM®, o sa mga resulta ng pagsusulit, mangyaring makipag-ugnayan kay ***[insert name]*** sa ***[insert phone number and/or email address]***.

Sumasainyo,

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

**[Superintendent/Principal]**