

HAWTHORN SCHOOL DISTRICT 73

District Office Education Services Center
841 West End Court, Vernon Hills, Illinois 60061
(847) 990-4200 Fax (847) 367-3290

Nicholas G. Brown
Superintendent

Brad Goldstein
*Associate Superintendent
of Finance and Business Operations*

Lisa Cerauli, Ed.D.
*Assistant Superintendent of
Curriculum and Instruction*

Lynn Barkley
Director of Human Resources

Renee Ullberg
Director of Special Services

Illinois' New Physical Fitness Assessment

Regular physical activity is necessary to sustain physical fitness and health. A goal for every student in the state of Illinois is to achieve and maintain a health-enhancing level of physical fitness based upon continual self-assessment.

Starting this school year, all Illinois public schools are required to administer a physical fitness assessment to students in grades 3-12. Illinois has selected FITNESSGRAM, a health-related fitness test that is intended to help students acquire lasting habits of regular physical activity. Hawthorn has been utilizing Fitnessgram for many years.

The four required areas of fitness assessment are as follows:

- For Aerobic Capacity, grades 4-12 will be take the PACER test (recommended) or Mile Run Test (alternate) or Brockport test (adapted);
- For Flexibility, grades 3-12 will take the Back-Saver Sit and Reach test (recommended) or Trunk Lift test (alternate) or Brockport test (adapted);
- For Muscular Endurance, grades 3-12 will take the Curl-Up test or Brockport test (adapted); and
- For Muscular Strength, grades 3-12 will take the Push-Up test or Brockport test (adapted).

For each fitness area of the Fitnessgram, a student's performance is classified into the Healthy Fitness Zone (HFZ) or Needs Improvement (NI). The desired performance goal for each test option is the HFZ, which represents a level of fitness that offers some protection against the diseases related to physical inactivity. The NI designation indicates an area of fitness where a student would benefit from activities designed to improve performance in that area.

Our students will receive their results upon completion which will help them understand their individual levels of fitness. Students are encouraged to talk about these results with their parents or guardians and their physical education teacher to plan appropriate fitness activities.

If you have any questions about these assessments, videos are available on-line through YouTube or you may contact your child's PE teacher.

HAWTHORN SCHOOL DISTRICT 73

District Office Education Services Center
841 West End Court, Vernon Hills, Illinois 60061
(847) 990-4200 Fax (847) 367-3290

Nicholas G. Brown
Superintendente

Brad Goldstein
*Superintendente Asociado de
Finanza y Operaciones de Negocios*

Lisa Cerauli, Ed.D.
*Superintendente Asociado de
Curriculo e Instrucción*

Lynn Barkley
Director de Recursos Humanos

Renee Ullberg
Director de Servicios Especiales

Nueva evaluación de Illinois para educación física

Una actividad física regular es necesaria para mantener el bienestar físico y la salud. Una meta para cada estudiante en el estado de Illinois es alcanzar y mantener niveles que mejoran la salud y la aptitud física, basado en una continua auto evaluación.

A partir de este año escolar, todas las escuelas públicas de Illinois se les requieren administrar una evaluación sobre la aptitud o salud física a los estudiantes en los grados desde 3 a 12. Illinois ha seleccionado la prueba llamada FITNESSGRAM, una prueba relacionada con la aptitud física que está destinada para ayudar a que los estudiantes adquieran hábitos que perduren en relación a la actividad física regular. Hawthorn ha estado utilizando Fitnessgram por muchos años.

Las cuatro áreas requeridas de salud física para ser evaluadas son las siguientes:

- Para capacidad aeróbica, grados 4-12 tomarán la prueba PACER (recomendada) o la prueba Mile Run (alternada) o la prueba Brockport (adaptada);
- Para flexibilidad, grados 3-12 tomarán la prueba llamada Back-Saver Sit and Reach (recomendada) o la prueba Trunk Lift (alternada) o la prueba Brockport (adaptada);
- Para resistencia muscular, grados 3-12 tomarán la prueba Curl-Up o la prueba Brockport (adaptada); y
- Para fortaleza muscular, grados 3-12 tomarán la prueba Push-Up o la prueba Brockport (adaptada).

Para cada área de aptitud física de la prueba Fitnessgram, un rendimiento o desempeño del estudiante es clasificado dentro de la Zona de Aptitud Física Saludable (HFZ) o bajo la categoría de Necesita Mejorar (NI). La meta de rendimiento deseada para cada opción de esta prueba es la de HFZ, la que representa un nivel de condición física que ofrece cierta protección contra las enfermedades relacionadas con la inactividad física. La zona designada como NI (Necesita Mejorar) indica un área de la salud física del estudiante que pudiera beneficiarse de actividades diseñadas a mejorar el rendimiento en esta área.

Nuestros estudiantes recibirán sus resultados una vez que los hayan completados ayudándoles a ellos de esta manera entender sus niveles individuales de salud y aptitud física. Se les anima a los estudiantes a hablar sobre sus resultados con sus padres o guardianes y su maestro/a de educación física para planear actividades apropiadas para la salud y bienestar físico.

Si usted tiene alguna pregunta sobre estas evaluaciones, hay videos disponibles on-line por medio de YouTube o usted puede comunicarse con el maestro/a de educación física.