



Dear Parents,

On the bottom of the report card you will find your child's Fitnessgram scores. The Fitnessgram assesses all students in grades 3-12 who are taking physical education or a PE equivalency class. This health-related fitness assessment measures students' aerobic capacity, muscular strength/endurance, flexibility and body composition. The purpose of the assessment is to let students know if they are in the healthy fitness zone meaning they are doing what they need to do by staying physically fit and developing lifelong healthy habits enhancing the quality of their lives. The assessment encourages students to be self-aware of health-related fitness and take responsibility by setting personal fitness goals.

You may request a copy of your child's physical fitness assessment from your child's campus administration. Parents are an essential partner in ensuring your child maintains a healthy lifestyle through physical activity and proper nutrition. A healthy student is better prepared to learn and become a healthy adult.

If you have any questions about Fitnessgram Assessment, please contact Pam Tevis, Instructional Specialist for Health and Physical Education, at 713-740-0125 or e-mail at [ptevis@pasadenaisd.org](mailto:ptevis@pasadenaisd.org). If you would like further information about Fitnessgram please refer to <http://www.FITNESSGRAM.net/texas/>.



Hagalo para la Vida!

Estimados Padres,

En el fondo de la tarjeta de informe usted encontrará su Fitnessgram las puntuaciones del niño. El Fitnessgram evalúa todos los estudiantes en los grados 3-12 que están tomando educación física o un PE clase equivalencias. Esta evaluación relacionados con la salud mide los estudiantes la capacidad aeróbica, fuerza/resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. El propósito de la evaluación es que los estudiantes sepan si están en la zona-fitness saludable significa que están haciendo lo que necesitan para manteniéndose físicamente y desarrollar hábitos saludables para toda la vida mejorando la calidad de sus vidas. La evaluación anima a los estudiantes a ser autoconsciente de aptitud relacionada con la salud y asumir la responsabilidad por las metas de acondicionamiento físico.

Usted puede solicitar una copia de evaluación de aptitud física de su hijo de administración de la escuela de su hijo. Los padres son un socio esencial para garantizar a su hijo mantiene un estilo de vida saludable a través de la actividad física y nutrición adecuada. Un estudiante sano está mejor preparado para aprender y convertirse en un adulto sano.

Si tiene alguna pregunta sobre la Evaluación Fitnessgram, por favor póngase en contacto con Pam Tevis, especialista Educativa para Salud y Educación física, al 713-740-0125 o correo electrónico en [ptevis@pasadenaisd.org](mailto:ptevis@pasadenaisd.org). Si le gustara la más información sobre Fitnessgram por favor refiérase a <http://www.FITNESSGRAM.net/texas/>.