



Customizable school letter: NFL PLAY 60 & FG Partnership

INSERT DATE

Dear Parent/Guardian,

Encouraging our youth to be physically active is more important than ever before. Increasing a child's level of physical activity is not only important for improving their health, but recent studies also indicate that physical fitness levels are associated with academic performance, school attendance, and discipline. Thus, **INSERT SCHOOL NAME** has teamed up with **INSERT NFL TEAM** to improve the fitness levels of our students through The Cooper Institute's FITNESSGRAM, part of the NFL PLAY 60 campaign.

FITNESSGRAM is an evidence-based comprehensive youth fitness assessment tool with an educational reporting system. It was developed by The Cooper Institute as a tool to increase parental awareness of children's fitness levels. It emphasizes health-related fitness for life by measuring three components 1) aerobic capacity; 2) body composition; and 3) muscular strength, endurance and flexibility. The results, based on age and gender, are available in a report card format that physical education teachers can use to help encourage healthy behaviors. NFL PLAY 60 is a youth fitness and health campaign that is committed to reversing the trend of childhood obesity by encouraging youth to be physically active for at least 60 minutes a day. Educating students and parents about healthy fitness levels and the importance of "playing" 60 minutes are key components of this partnership.

That is why **INSERT SCHOOL NAME** has adopted FITNESSGRAM and the challenge to encourage students to be active at least 60 minutes a day. Throughout the year, we will be providing tips on how you can help increase physical activity in your families. It has been shown that inactive children have a higher risk of becoming inactive adults. Let's change this course. Together with your support, let's inspire our children to get moving so we can create a healthier generation.

If you have further questions please feel free to contact **INSERT YOUR NAME AND CONTACT INFORMATION**. If you would like more information regarding the NFL PLAY 60 FITNESSGRAM project please visit <http://www.NFLPlay60FitnessGram.com>

Thank you for your support,

Insert Name
Contact Information



Customizable school letter SPANISH: NFL PLAY 60 & FG Partnership

INSERT DATE

Estimado Padre/Tutor,

Es mas importante que nunca animar a nuestra juventud que esté activa físicamente. El aumento del nivel de actividad física de un niño es importante no solo para mejorar la salud, pero investigaciones recientes también indican que niveles de actividad física se asocian con la ejecución académica, asistencia escolar, y la disciplina. Así, **INSERT SCHOOL NAME** se ha unido al equipo **INSERT NFL TEAM** para mejorar la aptitud física de nuestros estudiantes a través de FITNESSGRAM de The Cooper Institute, como parte de la campaña PLAY 60 del NFL.

FITNESSGRAM es una medida comprensiva de la aptitud física de la juventud basada en la investigación científica, con un sistema de informes educacionales. Fue creado por The Cooper Institute como una medida para elevar la conciencia de los padres acerca de la aptitud física de los niños. Pone énfasis en la aptitud física relacionada con la salud durante el transcurso de la vida a través de medir tres componentes 1) capacidad aeróbica; 2) composición corporal; 3) fuerza, tolerancia, y flexibilidad muscular. Los resultados corresponden a los cambios de edad y el género y están disponibles en el formato de un informe escolar que los maestros de la actividad física pueden usar para estimular comportamientos saludables. NFL PLAY 60 es una campaña de aptitud física y salud de la juventud que se compromete a cambiar completamente la tendencia de la obesidad infantil con animar a la juventud que esté activa físicamente por lo menos 60 minutos diario. Los componentes claves de esta asociación son de educar a los estudiantes y los padres acerca de aptitudes físicas saludables y la importancia de “jugar” 60 minutos diariamente.

Así es como **INSERT SCHOOL NAME** ha adoptado FITNESSGRAM y el desafío de animar a los estudiantes que estén activos físicamente por lo menos 60 minutos diariamente. Durante el transcurso del año, proveeremos información breve sobre como Usted puede aumentar la actividad física de sus familias. Se ha demostrado que niños inactivos llevan mayor riesgo de llegar a ser adultos inactivos. Cambiémonos éste camino. Con su apoyo, inspirémonos a nuestros niños que se muevan para crear una generación más saludable.

Si Usted tiene mas preguntas, favor de comunicarse con **INSERT YOUR NAME AND CONTACT INFORMATION**. Si quisiera más información acerca del proyecto NFL PLAY 60 FITNESSGRAM favor de visitar el sitio web <http://www.NFLPlay60FitnessGram.com>

Gracias por su apoyo,

Insert Name

Contact Information