



INSERT DATE

SAMPLE Letter for Schools

Dear Parent/Guardian,

To help encourage students to be physically active, the **INSERT NFL TEAM** has selected our school to receive FITNESSGRAM®, a comprehensive youth fitness assessment with reporting capabilities. PLAY 60, the NFL's youth health and fitness campaign, and FITNESSGRAM have joined forces to promote physical activity and combat the obesity epidemic that is challenging our youth. **INSERT SCHOOL NAME** is excited to utilize this fitness assessment tool for the benefit of our students and families.

INSERT SCHOOL NAME considers the FITNESSGRAM a premier assessment for three reasons:

1. FITNESSGRAM places emphasis on aspects important to the student's health. It measures aerobic capacity, muscular strength and endurance, flexibility and body composition and it is for all children regardless of ability.
2. FITNESSGRAM does not compare students to other students; instead it compares a student to carefully set health fitness standards, established for each age and gender, called the Healthy Fitness Zone® (HFZ). The HFZ can help students set fitness goals and check their progress to plan for lifelong physical activity.
3. FITNESSGRAM uses innovative software that can track and generate student reports. The student reports provide objective individualized feedback and positive reinforcement that are vital for changing behavior. Our school is looking forward to utilizing the reporting functions to help communicate your child's fitness results.

We will be conducting a pre-assessment during physical education classes on INSERT PLANNED TEST DATES. Please make sure your child dresses appropriately (i.e., tennis shoes) for the test. In the spring we plan to follow-up with a post assessment. After each test, a FITNESSGRAM parent report will be printed for your review. INSERT SCHOOL NAME believes that by providing you and your child with this health-related fitness information, you can lead your child toward a healthy lifestyle. A healthy student is better prepared to learn and perform in all aspects of life.

If you have any questions about the FITNESSGRAM assessment, please contact INSERT YOUR NAME and CONTACT INFORMATION or refer to <http://www.FitnessGram.net>. For more information regarding the NFL PLAY 60 initiative, please visit <http://www.nflrush.com/play60>

Sincerely,

Name
Position
Contact



FITNESSGRAM® Frequently Asked Questions

1. Why is fitness testing important to me?

The FG physical fitness assessment is health-related and is for all students. No matter what your career path, you will live a happier, more productive life if you are healthy--and physical fitness is vital to overall health. FG provides accurate and reliable information about your physical condition and how it can be improved.

2. Can I “fail” the FG test?

No. FG is a tool to help you determine your current fitness status and guides you in planning a personalized physical activity program. The test will not affect your grades in any way.

3. Will my scores be posted or be made public?

No.

4. Will my results be compared to other students?

No. FG uses Healthy Fitness Zones® (HFZ) to determine your overall physical fitness. HFZs are not based on class averages or any other peer comparisons. The standards are set specifically for boys and girls of different ages using the best available research. If your score falls within the HFZ, it means you have achieved the recommended level of fitness for your age. If your score falls below the HFZ, you should engage in activities that will help you improve.

5. What are the FG Test items?

Listed below are the FG test items (recommended test items are indicated with an asterisk “*”) including the health-related component it measures. For more information on the test items please contact your physical education teacher or visit www.nflplay60fitnessgram.com/fitnessgram.cfm.

Aerobic Capacity

- PACER* (20 meter shuttle run), Mile Run or the Walk Test

Muscular Strength/Endurance

- Push-ups*, Flexed Arm Hang, Pull-Up or Modified Pull-Up (measures upper body muscular strength/endurance)
- Curl-ups* (measures abdominal muscular strength/endurance)

Flexibility

- Back-Saver Sit and Reach* or Shoulder Stretch (measures flexibility)
- Trunk Lift* (measures trunk extensor strength and flexibility)

Body Composition

- Body Mass Index (measures appropriateness of weight relative to height)
- Skinfold test* (measures percent body fat by testing the triceps and calf areas)
- Percent Body Fat using a portable bioelectric impedance analyzer (BIA) or device

6. What can I do to prepare for the FG test?

- Actively play or move at least **60** minutes each day. Try to participate in a variety of aerobic activities such as walking, running, jumping, dancing, playing games such as catch, tag, or touch football. Try to find activities you enjoy.
- Do strength-training activities such as sit-ups, push-ups, modified push-ups, gymnastics, and/or climbing activities at least **3** days each week. This time can count towards your 60 minutes of daily physical activity.
- Eat a balanced diet by including more fruits and vegetables, low-fat dairy products, and whole grains and try to decrease fats and sugars.
- Ask a physical education teacher, nurse, and/or coach on your campus for specific tips on ways you can prepare not only for the FG test, but for a lifetime of overall good health.

For more additional FAQ's regarding FITNESSGRAM visit: <http://www.fitnessgram.net/faqparents>



INSERT DATE

SAMPLE Letter for Schools SPANISH

Estimado Padre/Tutor,

Para ayudar a fomentar la actividad física regular de nuestros estudiantes, el equipo NFL **INSERT NFL TEAM** ha seleccionado nuestra escuela para recibir FITNESSGRAM®, una medida comprensiva de la aptitud física juvenil capaz de hacer reportes. PLAY 60, la campaña de salud e aptitud física juvenil, y FITNESSGRAM se han unido a promover la actividad física regular y luchar contra la epidemia de obesidad que enfrenta a nuestra juventud. **INSERT SCHOOL NAME** está bastante entusiasmado acerca de utilizar esta medida de la aptitud física para beneficiar a nuestros estudiantes y familias.

INSERT SCHOOL NAME considere FITNESSGRAM como una medida de primer nivel por tres razones:

1. FITNESSGRAM pone énfasis en los aspectos importantes de la salud del estudiante. Mide capacidad aeróbica, fuerza, tolerancia, y flexibilidad muscular, flexibilidad y composición corporal y está adecuado para niños de todas habilidades.
2. FITNESSGRAM no compara estudiantes con otros estudiantes; mas bien compara el estudiante con normas de aptitud física saludable, establecidas tomando en cuenta los cambios de edad tal como el género, nombrado la Zona de Aptitud Saludable ("HFZ"). El HFZ puede ayudar a los estudiantes que establezcan metas de aptitud física saludable y vigilar su progreso acerca de hacer un plan de actividad física regular por el transcurso de la vida.
3. FITNESSGRAM usa un paquete de software innovador que mide y proporcione un informe de los estudiantes. Los informes estudiantiles proveen información objetiva adoptada al estudiante y el refuerzo positivo, los cuales son vitales para asegurar el cambio de comportamiento. Nuestra escuela espera con entusiasmo usar los informes de FITNESSGRAM para comunicarle a Usted los resultados de la aptitud física de su hijo/hija.

Haremos una evaluación durante las clases de educación física en las fechas **INSERT PLANNED TEST DATES**. Favor de asegurar que su hijo/hija se vestida de una forma adecuada (i.e., zapatos tenis) para la batería de pruebas. En la primavera planificaremos otra evaluación para seguir al estudiante en más detalle. Después de cada prueba, un informe FITNESSGRAM para padres se imprime para que Usted lo revise. **INSERT SCHOOL NAME** cree que al proporcionar esta información acerca de la aptitud física relacionada con la salud, Usted puede guiar a su hijo/hija hacia un estilo de vida saludable. Un estudiante saludable esta mejor preparado para aprender y destacar cualquier aspecto de la vida.

Si quisiera hacer preguntas acerca de la batería de pruebas FITNESSGRAM, favor de comunicarse con **INSERT YOUR NAME and CONTACT INFORMATION** o vaya al sitio web <http://www.FitnessGram.net>. Para información acerca de la iniciativa NFL PLAY 60, favor de mirar la página web <http://www.nflrush.com/play60>

Atentamente,

Name
Position
Contact



FITNESSGRAM® (FG) Preguntas Frecuentes y Respuestas

1. ¿Porqué vale la pena evaluar mi aptitud física?

La medida de aptitud física de FG se relaciona con la salud y es para todos los estudiantes. A pesar de cualquier carrera que tomes, vivirá una vida más feliz y productora si está saludable- y la salud física es vital para la salud general. FG proporciona información correcta y valida acerca de su condición física y como su física condición se puede mejorar.

2. ¿Es posible "fracasar" la batería de pruebas de FG?

No. FG es una medida que le ayuda determinar su nivel de aptitud física actual y sirve como guía para que planifique un programa de actividad física regular específicamente para Usted.

3. ¿Se ofrecen mis puntuaciones al público o en un informe público?

No.

4. ¿Se comparan mis resultados con los resultados de otros estudiantes?

No. FG utiliza la Zona de Aptitud Saludable ("HFZ") para determinar su aptitud física saludable general. La HFZ no se basa en el promedio de la clase ni en otras comparaciones de grupos generacionales. Las normas se determinan específicamente para niños y niñas de diferentes edades y se basan en las mejores investigaciones científicas actuales. Si sus puntuaciones están dentro de la HFZ, significa que hayas logrado el nivel de aptitud física recomendado para su edad. Si su puntuación está fuera de la HFZ, debe seguir actividades que le ayudará a mejorarse.

5. ¿Qué se mide a través de la batería de pruebas de FG?

Bajo se apuntan los componentes que se miden con las pruebas de FG (los componentes recomendados llevan una estrella), incluso el componente medido relacionado con la salud. Para informarse mejor acerca de los componentes de la prueba favor de comunicarse con su maestra de educación física o visite la pagina web www.nflplay60fitnessgram.com/fitnessgram.cfm

Capacidad Aeróbica

- El PACER* (prueba de marcha/carrera de 20 metros), prueba de carrera de un a milla o la prueba de caminar.

Fuerza/Tolerancia Muscular

- Push-ups* (parte superior del cuerpo), colgadas del brazo flexionado, levantadas del tronco o levantadas del tronco modificadas (mide fuerza/tolerancia del parte superior del cuerpo)
- Enrollados Abdominales* (mide fuerza/tolerancia muscular del abdomen)

Flexibilidad

- Sentado y Estirar Seguro para Espalda* u Estiramiento del Hombro (mide flexibilidad)
- Levantada del Tronco* (mide tolerancia y fuerza de la extensión del tronco)

Composición Corporal

- Índice de Masa Corporal (indicador que determina si una persona tiene el peso saludable que corresponde a su estatura).
- Prueba del pliegue cutáneo * (mide la grasa corporal por ciento probando las áreas tríceps y pantorrilla).
- Porcentaje de grasa corporal utilizando un analizador portátil de impedancia bioeléctrica (BIA).

6. ¿Qué hago de preparaciones para la batería de pruebas de FG?

- Mover o jugar por lo menos 60 minutos diario. Trata de participar en una variedad de actividades aeróbicas como caminar, correr, saltar, bailar, juegos como lanzar pelotas, correr y pillar, fútbol americano de toques. Trata de buscar actividades que disfrute.
- Haga actividades que fomenta la fuerza muscular, como enrollados abdominales, push-ups (parte superior del cuerpo) modificados, gimnasia, y actividades de montar por lo menos 3 días a la semana. Esto contará hacia lo 60 minutos de actividad diario.
- Come una dieta equilibrada que incluye más frutas y vegetales, productos lácteos bajo en grasa, y granos integrales, y trate de disminuir la ingestión de grasa y azúcar.
- Consulte a una maestra de actividad física, enfermera, o un entrenador en su campus para información breve acerca de como se puede preparar no solo por la prueba FG, pero por la buena salud durante el transcurso de la vida.