Cambridge Physical Education Department

CAMBRIDGE PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Cambridge Health Alliance

Cambridge School Health Program

Relatório do Progresso de Saúde e aptidão

www3.cpsd.us/fitness/report

As Escolas Públicas de Cambridge trabalham para manter as crianças saudáveis. Altura e peso de cada criança é verificado a cada primavera. O "IMC" no relatório Saúde e a aptidão mostra a você faixa de peso da sua criança. As crianças também fazem testes físicos na aula de Educação Física. Estes testes verificam a energia e força. As pontuações destes testes de condicionamento físico no presente relatório mostram o desempenho sua criança realizado nesses testes.

Estudante: **Escola:** **Grau::** **Sala de aula:**

Resultados dos testes de aptidão

Atividade de aptidão desempenha um papel importante para garantir que as crianças cresçam saudáveis. Crianças que são ativas constroem ossos e músculos fortes e pode jogar e correr por um longo tempo. Além disso crianças ativas têm maior probabilidade de sere bem sucedida na escola, e de sentirem bem sobre si mesmos, dormir melhor à noite e ter um peso saudável.

Pontuação da Saúde do Coração
Teste: Resistência do "shuttle run"
Este ano escolar:
Último ano escolar:

Pontuação da força superior do corpo
Teste: Pull-ups ou flexição de braço
Este ano escolar:
Último ano escolar:

Pontuação da força Abdominal
Teste: teste abdominal
Este ano escolar:
Último ano escolar:

Pontuação de flexibilidade
Teste: teste abdominal e teste de alcance
Este ano escolar:
Último ano escolar:

Pontuação de agilidade
Teste: Um de uma série de testes
Este ano escolar:
Último ano escolar:

Outstanding =Pendentes = acima do padrão.
Attainment = Realização = cumpre a norma.
Participant = Participante = abaixo do padrão, precisa melhorar.
No score = Sem pontuação = incapaz de participar.

Índice de Massa Corporal (IMC)

IMC-Índice de Massa Corporal (IMC) baseiam-se na altura e no peso do seu filho, em comparação com outras crianças da mesma idade e sexo. O percentil de IMC listados abaixo mostra o alcance que sua criança está na base do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC gráficos) de crescimento. Por favor, note que algumas crianças são mais muscular ou está em diferentes estágios de crescimento e isso pode influenciar a sua pontuação. Se o seu filho cai em uma das zonas cinzentas, ele ou ela pode estar abaixo ou acima do peso, você deve agendar uma consulta para analisar o relatório com o seu médico. Independentemente dos resultados, por favor lembre-se de agendar uma consulta anual com o médico do seu filho.

Este ano escolar:
Altura: **IMC:**
Peso: **IMC: Percentil:**

Último ano escolar:
Altura: **IMC:**
Peso: **IMC Percentil:**

0-5% Faixa de baixo peso	6%-85% Faixa de peso saudável	86% + Faixa de excesso de peso

IMC do Seu filho

Se você tiver alguma dúvida ou deseja mais informações sobre o Relatório de Progresso de aptidão da saúde da sua criança, entre em contato com:
Professor de Educação Física da sua criança Enfermeira da escola.