



# Escuelas Públicas de Waukegan

(Distrito Escolar #60, Unidad de la Comunidad, Lake County, Illinois)

**División de Programas y Servicios de Enseñanza**

1201 North Sheridan Road; Waukegan, IL 60085

847-336-3100

**DONALDO R. BATISTE, Ph.D.**  
Superintendente

**MARY L. LAMPING, Ph.D.**  
Oficial Académico en Jefe

**DeAnna Elliott**

Directora

Elementary and Secondary Education

847.360-5559

delliott@wps60.org

Abril 2009

Estimados Padres/Tutores,

El Distrito Escolar #60, Unidad de la Comunidad de Waukegan, ha recibido una concesión federal (Physical Education Program Grant - Concesión Programa de Educación Física), para mejorar el programa de educación física y subsecuentemente, la salud y bienestar de los estudiantes de Waukegan. Nuestro programa se llama The Waukegan Wellness Program. Una de las iniciativas de este programa, es evaluar los niveles de condición física de los estudiantes en grados tres a doce. Para lograr esta tarea, hemos seleccionado el examen FITNESSGRAM. Este es un examen con criterios de referencia basados en investigación, desarrollado por el Instituto Cooper para la Investigación Aeróbica. El Distrito Escolar #60 de Waukegan, Unidad de la Comunidad, considera FITNESSGRAM una evaluación de calidad por tres razones:

1. FITNESSGRAM estableció una línea base para la zona de condición física saludable, a partir de la cual los estudiantes pueden fijar sus objetivos y revisar su progreso, que les ayude a planear actividades físicas para toda la vida, así como mantener y mejorar su nivel de condición física. La evaluación de condición física relacionada con la salud, mide capacidad aeróbica, fortaleza/resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.
2. FITNESSGRAM proporciona actividades recomendadas dentro de un programa de opciones, que podrán ayudar a los estudiantes para que alcancen las zonas de condición física saludable, en áreas donde necesiten mejorar.
3. FITNESSGRAM es no-competitivo. No compara estudiantes con otros estudiantes.

Los puntos del examen FITNESSGRAM del programa Waukegan Wellness Program incluyen:

- The Pacer - El Regulador (mide capacidad aeróbica)
- Push Ups - Flexionar Brazos, cuerpo extendido (mide fortaleza/resistencia muscular de la parte superior del cuerpo)
- Curl Ups - Retorcer Cuerpo (mide fortaleza/resistencia muscular abdominal)
- Back Saver Sit and Reach - Sentar y Alcanzar, Salva Espalda (mide flexibilidad)
- Body Mass Index - Índice Masa Corporal (mide la composición corporal)

El resultado de la evaluación de condición física de su niño le será entregado. Sabemos lo importante que es trabajar junto con los padres, si esperamos tener éxito al ayudar a su niño, para que logre y conserve un estilo de vida saludable. Solo tiene que ver la televisión o leer una revista, para enterarse que el bienestar físico y nutricional de mucha gente joven de nuestro país está en peligro. Simplemente, los hechos reafirman que los estudiantes con buena condición física, no solo tienen menos problemas de salud; sino que tienen mejor desempeño académico y son en general, más exitosos.

Por favor, revise con su niño la información de condición física relacionada con la salud y el programa de actividades recomendado, con el fin de trabajar con ellos para fijar algunos objetivos que lleven a una mejor condición física. Quizá desee acompañar a su niño y hacer esta una tarea familiar, ya que mejorar la condición física es un objetivo que vale la pena, no solo para los niños; sino también para los adultos. Favor de acompañarnos en nuestro compromiso con la calidad de condición física de cada uno de los niños de Waukegan. Gracias en anticipado por su ayuda.

Atentamente,

Mary Olson  
PEP Grant Coach  
847.599.3908  
[molson@wps60.org](mailto:molson@wps60.org)

**Mission Statement:**

*“Educating students for the world of tomorrow is our top priority. Through mobilization of the entire community, we will challenge, teach and inspire our students. We will provide the resources to serve each of our students, expecting excellence from all involved. We will deliver an exciting education in a safe environment that celebrates our diversity and similarities in a spirit of unity and respect.”*