



**Forma de Permiso para "ELEGIR PARTICIPAR" en la Medida del Índice de Masa Corporal  
Enero 2010**

Estimado Padre de Familia/Tutor Legal:

Esta carta es para informarle de la oportunidad en la que su estudiante estará participando durante su clase de educación física en este año escolar.

Comenzando desde el 3<sup>er</sup> grado en la Educación Física, su hijo/a estará llevando a cabo las medidas Básicas de Buena Forma Física para evaluar sus niveles actuales en los cinco componentes de salud relacionada con buena forma física, la cual incluye Resistencia Cardiorespiratoria, Fuerza Muscular, Resistencia Muscular, Flexibilidad y Composición Corporal (Altura y peso, para calcular el Índice de Masa Corporal - (BMI, por sus siglas en inglés). Este proceso de buena forma física está apoyando la Educación Física a través del currículo articulado de K-12<sup>o</sup> grado 'FIVE FOR LIVE' (CINCO DE POR VIDA) de educación física a través de todo el distrito.

Los niveles de forma física de su hijo/a son comparados con unos estándares mínimos relacionados con la salud, que han sido desarrollados para niños de la misma edad y del mismo sexo.

La medida básica consiste de tres fases: línea de fondo, establecimiento de metas y medidas posteriormente hechas. La primera fase son las medidas de línea de fondo. Su propósito es el coleccionar información acerca de los niveles iniciales de forma física del estudiante. Cada artículo es específicamente diseñado para medir uno de cinco componentes de forma física relacionada con la salud. Al encontrar el punto de inicio, los estudiantes desarrollan una conciencia de donde ellos pertenecen dentro de un continuum de salud y buena forma física. Es importante que los estudiantes no vean esto como una competencia, pero como un punto de inicio para mejorar sus propios niveles de forma física personal. Altura y peso son tomados privadamente y la información es mantenida confidencialmente por el maestro/a de Educación Física.

En las Escuelas Públicas de Seattle, con el permiso de los padres, tendremos la opción de llevar a cabo medidas de altura y peso para calcular el Índice de Masa Corporal - (BMI, por sus siglas en inglés) únicamente para propósitos de monitoreo individual. La Composición Corporal es una combinación de masa libre-de-grasa y masa de grasa. La masa libre-de-grasa es la combinación del peso de los huesos, músculos, órganos, sangre y agua. La masa de grasa es el peso total de grasa almacenada en el cuerpo. El tener un cuerpo saludable es el tener equilibrio correcto de masa libre-de-grasa y de masa de grasa. El medir la altura y peso de una persona permitirá el monitoreo de los cambios naturales del cuerpo durante etapas de crecimiento, lo que a su vez ayuda con el entendimiento de la composición del cuerpo y les ayuda a cada estudiante a crear un plan de buena forma física para el resto de sus vidas.

**Si a usted SÍ le gustaría que su estudiante participe en el proceso de medidas de altura y peso por favor retórnele esta forma firmada al maestro de Educación Física de su estudiante.**

Si usted tiene cualquier pregunta o preocupación por favor siéntase a gusto de contactarme.

Sinceramente,

Lori S. Dunn

Gerente del Programa de Educación Física de K-12<sup>o</sup> Grado de las Escuelas Públicas de Seattle

[lsdunn@seattleschools.org](mailto:lsdunn@seattleschools.org)

Les pido que mi hijo/a participe en el proceso de medida de altura y peso (BMI) en Educación Física durante el año escolar 2009-2010.

Estudiante (s) \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Salón # \_\_\_\_\_

Firma del Padre/Tutor Legal \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_