

**Οι δοκιμασίες του ΕΥΖΗΝ:
Διαδικασίες μέτρησης
Φεβρουάριος 2014**

**Κωνσταντινίδου Ξανθή, Ph.D.
Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής**

Το Πρόγραμμα Εθνική Δράση Υγείας για τη ΖωΗ των Νέων (ΕΥΖΗΝ)

- Αρ.Πρ. 29280/Γ4/01-03-2013/ΥΠΑΙΘΠΑ
- Αρ.Πρ. 193728/Γ4/17-12-2013 ΥΠΑΙΘ
 - Μέτρηση σωματικής διάπλασης και φυσικής κατάστασης
 - Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας (εκτός Α & Β Δημοτικού)

2013-14: 27/1/2014 έως 10/4/2014

Είναι υποχρεωτικό?

- Στο σχολείο: **ΝΑΙ** διότι είναι εγκύκλιος του ΥΠΑΙΘ
- Στους μαθητές/τριες: **ΝΑΙ** με προϋποθέσεις (ΑΔΥ/υπεύθυνη δήλωση γονέα για το παλίνδρομο).
Ενημέρωση ότι τα τεστ και οι μετρήσεις είναι μέρος των ΑΠ Φυσικής Αγωγής

Μαθητές/τριες που εξαιρούνται:

- Η Γ΄ Λυκείου συνολικά
- Η Α΄ Δημοτικού από το παλίνδρομο
- Η Α΄ & Β΄ Δημοτικού από την συμπλήρωση ερωτηματολογίων
- Από όλα: Όσοι μαθητές-τριες δεν έχουν ΑΔΥ
- Από το παλίνδρομο : Όσοι μαθητές-τριες δεν φέρουν υπεύθυνη Δήλωση κηδεμόνα

Για τους εκπ/κούς ΦΑ ?

- Τα τέστ & οι μετρήσεις είναι μέρος των ΑΠ Φυσικής Αγωγής
- Μπορεί να αξιοποιηθεί για βελτίωση της ΦΚ των μαθητών/τριών με προγράμματα παρέμβασης
- Να αναδείξει την αναγκαιότητα περισσότερων ωρών ΦΑ

Ποιες ειδικότητες εμπλέκονται?

Το ΕΥΖΗΝ είναι πρόγραμμα του σχολείου!

**Ο ρόλος του εκπ/κού ΦΑ ΠΕ11
είναι κεντρικός αλλά...**

Για την επιτυχή διεξαγωγή του εγχειρήματος, απαιτείται η συνεργασία των Διευθυντών των σχολικών μονάδων με τους εκπαιδευτικούς ΠΕ11, ΠΕ19/20, ΠΕ70, ΠΕ60 και η εφαρμογή των επισυναπτόμενων αναλυτικών οδηγιών.

Ποιες ειδικότητες εμπλέκονται?

Υπεύθυνοι μετρήσεων οι ΦΑ ΠΕ11

-την ώρα της Φυσικής Αγωγής

- την ώρα των Βιωματικών
δράσεων/ερευνητικών εργασιών

*Σε σχολεία που δεν έχουν γυμναστές
οργανώνεται από την ομάδα ΦΑ της
ΔΔΕ ομάδα ΠΕ11 για συμπλήρωση
ωραρίου*

Ποιες ειδικότητες εμπλέκονται?

Συμπλήρωση ερωτηματολογίων:

- την ώρα της Πληροφορικής, ηλεκτρονικά στο εργαστήριο Πληροφορικής με τον ΠΕ19/20
- την ώρα της Οικιακής Οικονομίας στο γυμνάσιο
- στην ευέλικτη ζώνη στο Δημοτικό (προαιρετικά, μετά από συνεννόηση με τον Δάσκαλο)
 - την ώρα των Βιωματικών δράσεων/ερευνητικών εργασιών

Ποιος περνάει τα δεδομένα?

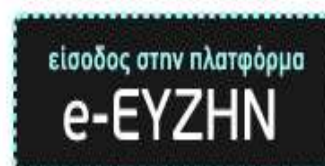
Ο Διευθυντής του σχολείου αναθέτει σε εκπ/κό ή εκπ/κούς από τις εμπλεκόμενες ειδικότητες ΠΕ11, ΠΕ19/20, ΠΕ70 ή σε όποιον εκπ/κό θεωρεί ότι μπορεί να συνεισφέρει

Είναι και δική μας αλλά
όχι μόνο δική μας υποχρέωση!
Συνεργασία και όχι άρνηση

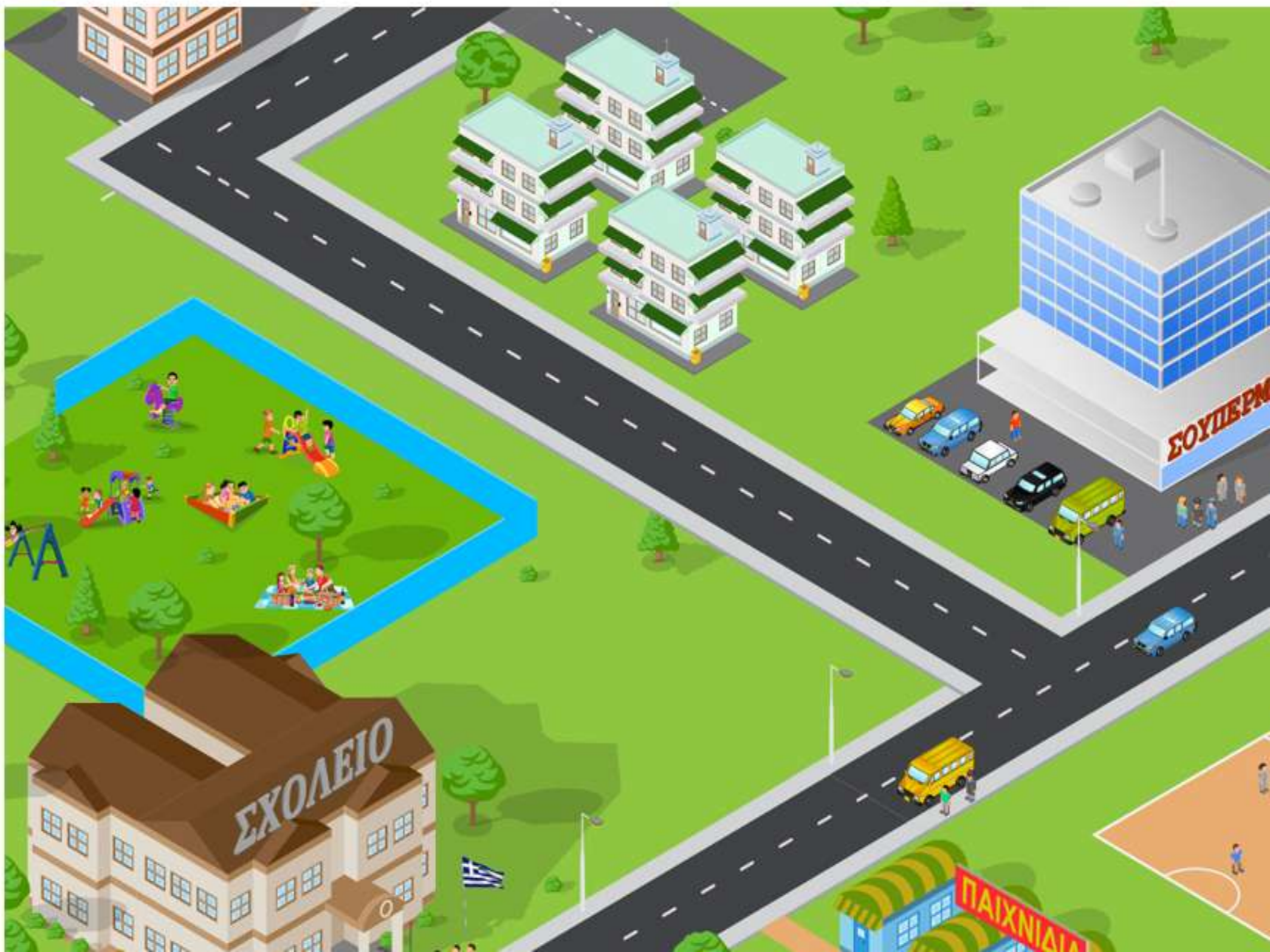


Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ

Το Ε.Υ.ΖΗ.Ν. είναι πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων που στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες στο επίπεδο της Πρωτοβάθμιας φροντίδας, οι οποίες αποσκοπούν στην προσφορά γνώσεων, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη δημιουργία υπηρεσιών για το παιδί, το σχολείο αλλά και την οικογένεια, με άξονα τη διαμόρφωση μιας υγιεινής στάσης ζωής.



Πριν την είσοδό σας, διαβάστε [εδώ](#) όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία εγγραφής και χρήσης της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.



Σχολική Δραστηριότητα: Βρίσκω το τρόφιμο

Τύπος δραστηριότητας: Ομαδική
Τάξη: Όλες οι τάξεις
Υλικά: Ένα κουτί ή ένας φάκελος
Διάρκεια: 2 σχολικές ημέρες

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες, και τοποθετεί ένα φάκελο ή κουτάκι (σαν κάλπη) στη έδρα. Την πρώτη ημέρα δίνει στα παιδιά κάποιες πληροφορίες για κάποιο τρόφιμο σε μορφή αινίγματος ή ερώτησης και κάθε ομάδα πρέπει να μαντέψει για ποιο τρόφιμο πρόκειται. Την επόμενη ημέρα θα πρέπει η ομάδα να γράψει την απάντηση σε ένα χαρτάκι και να το βάλει στην κάλπη προσθέτοντας και ποια ομάδα το γράφει. (Ομάδα 1: απάντηση _____). Αφού απαντήσουν όλες οι ομάδες ο εκπαιδευτικός ανοίγει την κάλπη και βλέπει τις απαντήσεις. Συζητάει με τα παιδιά τις απαντήσεις και για ποιο λόγο απάντησαν με αυτό τον τρόπο και όποια ομάδα έχει απαντήσει σωστά κερδίζει.

Παραδείγματα για τα αινίγματα είναι:

- Τι είναι πράσινο, χνουδωτό και έχει πολύ βιταμίνη C;
Απάντηση: το ακτινίδιο
- Τι είναι κόκκινο, πράσινο και πορτοκαλί και έχει πολύ βιταμίνη C;
Απάντηση: η πιπεριά
- Τι περιέχει γάλα αλλά δεν είναι γαλακτοκομικό;
Απάντηση: η καρύδα
- Τι είναι λευκό, καστανό και μαύρο και έχει πολλούς υδατάνθρακες;
Απάντηση: Το ρύζι
- Τι είναι πορτοκαλί και βοηθάει στην όραση;
Απάντηση: Το καρότο
- Ποιο λαχανικό είναι άσπρο και θυμίζει... έντομο;
Απάντηση: Το κουνουπίδι

Σχολική Δραστηριότητα: Μαθαίνω για τη σημασία της άσκησης

Τύπος δραστηριότητας: Ομαδική

Τάξη: Για όλες τις τάξεις, ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει το επίπεδο δυσκολίας

Υλικά: Χρονόμετρο ή ρολόι

Προτεινόμενη Διάρκεια: 1 ώρα

Περιγραφή:

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 2 ή περισσότερες ομάδες, ανάλογα με τον συνολικό αριθμό των παιδιών (περίπου 5-6 άτομα σε κάθε ομάδα). Οι ομάδες παίζουν με τη σειρά.

Το παιχνίδι παίζεται με τη μορφή παντομίμας. Ο εκπαιδευτικός ψιθυρίζει σε ένα παιδί από την ομάδα που παίζει μια λέξη από τις παρακάτω κατηγορίες: 1) ρήμα (πχ. τρέχω, παίζω, σκουπίζω, σκάβω, κολυμπάω κ.τ.λ. ή 2) ουσιαστικό (κολύμπι, ποδηλασία, πατινάζ) ή 3) φράση (πχ απλώνω ρούχα, πλένω πιάτα, πάω βόλτα το σκύλο) που αφορούν δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση. Ο εκπαιδευτικός αναφέρει στην ομάδα εάν πρόκειται για ρήμα, ουσιαστικό ή φράση. Το παιδί στη συνέχεια πρέπει να περιγράψει με κινήσεις του σώματος του στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του την λέξη ή τις λέξεις όταν πρόκειται για φράση και να την μαντέψουν μέσα σε συγκεκριμένο χρόνο (πχ. 2-3 λεπτά). Στη συνέχεια παίζει η επόμενη ομάδα.

Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μέχρι να παίξουν όλες οι ομάδες για κάποιους γύρους. Η ομάδα που έχει μαντέψει τις περισσότερες λέξεις κερδίζει. Ο βαθμός δυσκολίας προσαρμόζεται για κάθε ηλικία, από τις λέξεις που θα επιλέξει ο εκπαιδευτικός να δώσει. Σε μεγαλύτερες τάξεις μπορούν να δοθούν και πιο δύσκολες λέξεις όπως κωπηλατώ, αναρριχούμαι, ξιφασκία, κ.τ.λ.

Οι μετρήσεις ΦΚ στα Αναλυτικά Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής

Δημοτικά Σχολεία

ΑΠΣ (2003) ΕΑΕΠ(2010)

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Σ' αυτή την ηλικία, η αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων προτείνεται να έχει το νόημα της προσέγγισης αυτών των μετρήσεων ως **δεικτών ανάπτυξης**. Αυτό σημαίνει ότι οι μετρήσεις των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών μπορούν να αποτελέσουν ένα μέσο ανατροφοδότησης για το πόσο γρήγορα αναπτύσσονται – κατά τον ίδιο τρόπο που μετρούν, για παράδειγμα, το ύψος τους⁶. Τέλος, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι απαιτείται σημαντικός χρόνος για να εμφανιστεί διαφορά στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων.

Έτσι, όσον αφορά τη βαθμολόγηση (εδώ επανερχόμαστε στο «άλλο η αξιολόγηση κι άλλο η βαθμολόγηση»), **προτείνεται να δίνονται σε κάθε μαθητή οι 2 βαθμοί που αναλογούν σ' αυτό το κριτήριο**, ανεξάρτητα από τα άλλα στοιχεία της αξιολόγησης.

Στην πράξη, προτείνεται η διεξαγωγή μετρήσεων των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, προκειμένου να δώσετε ανατροφοδότηση στους μαθητές. Οι μετρήσεις αυτές μπορούν να διεξάγονται: α) στην αρχή της σχολικής χρονιάς, β) στο τέλος του πρώτου τριμήνου, γ) στο τέλος του δεύτερου τριμήνου και δ) στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Από τέτοιου είδους μετρήσεις, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μπορεί να διαγνώσει τις αδυναμίες και τα δυνατά σημεία των μαθητών και θα είναι σε θέση να δώσει τις ανάλογες οδηγίες ή να εξατομικεύσει αποτελεσματικότερα τη διδασκαλία του.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρακάτω ειδικά τεστ για τις φυσικές ικανότητες ειδικότερα:

- Τεστ αντοχής (π.χ. παλίνδρομο τεστ τρεξίματος 20 μέτρων, ή Χάρβαρντ στεπ-τεστ).
- Τεστ δύναμης (π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορεί να κάνει μέσα σε 30 δευτερόλεπτα).
- Τεστ ευλυγισίας (π.χ. τεστ ευλυγισίας των οπίσθιων δικέφαλων μηριαίων του Eurofit).
- Τεστ ταχύτητας (π.χ. χρονομέτρηση δρόμου ταχύτητας 20 ή 30 μέτρων).

Οι τρεις (3) ώρες Φυσικής Αγωγής του εβδομαδιαίου προγράμματος, στις τάξεις Α' - Β' & Γ' - Δ', καλύπτονται από τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

Α' και Β' τάξη (Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα).

Ψυχοκινητική Αγωγή	28-30 ώρες
Κινητικά Παιχνίδια	25-30 ώρες
Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής	10-12 ώρες
Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής	10-15 ώρες
Κολύμβηση (βλ. παράρτημα)	μέχρι 10 ώρες
Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης	6 ώρες
Προετοιμασία εκδηλώσεων	μέχρι 4 ώρες
ΣΥΝΟΛΟ: 93 ώρες	

Γ' και Δ' τάξη (Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα).

Ψυχοκινητική αγωγή	16-20 ώρες
1. Εξάσκηση σε σύνθετες κινητές δεξιότητες (κινητικά παιχνίδια)	16-20 ώρες
2. Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (κινητικά παιχνίδια)	8-10 ώρες
Γυμναστική - Ενόργανη γυμναστική	10-12 ώρες
Μύηση στις Αθλοπαιδιές και το Στίβο	20 ώρες
Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ	10-16 ώρες
Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής(σχέδιο εργασίας)	8-12 ώρες
Κολύμβηση (βλ. παράρτημα)	μέχρι 10 ώρες
Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης	6 ώρες

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν

1. Μάθει τα οφέλη της άσκησης για την υγεία τους.
2. Μάθει να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης και να ελέγχουν περιοδικά την πρόοδο της φυσικής τους κατάστασης.
3. Μάθει να αποδέχονται τη διαφορά στις ικανότητες μεταξύ των συμμαθητών.

Εξοπλισμός-Διαδικαστικά μέσα: Φύλλα στόχων (Κάρτα 7.11), κριτηρίων (Κάρτα 7.12), 2 μετροταινίες, 5 χρονομέτρα, 2 εκατομμύρια, 1 κασετόφωνο, μαλόβια.
Στάθ. διδασκαλίας: Πρακτική εξάσκηση, Αμοιβαιό.

Εισαγωγή

1. Συνοπτική αναφορά στο ρόλο της άσκησης και η συνεισφορά της στην υγεία των μαθητών μέσω των προσαρμογών της φυσικής κατάστασης και η σημασία του ελέγχου αυτής. Σύντομη περιγραφή και εκτέλεση της δραστηριότητας που ακολουθεί. 5'
2. **Προθέρμανση:** Αργό τρέξιμο με ενδιάμεσες δρομικές ασκήσεις, διατάσεις, χαλαρό-αυξανόμενο τρέξιμο 30-40 μέτρα X 2 επαναλήψεις. 5'

Κύριο Μέρος 30'

1. Δρόμος ταχύτητας 50 μέτρα από όρθια εκκίνηση.
2. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα.
3. Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα.
4. Δίπλωση από εδραία θέση.
5. Ρίψη ιστρικής μπάλας 2 κλών με δύο χέρια επάνω από το κεφάλι.
6. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων ή δρόμος αντοχής 1.600 μέτρων (Κάρτα 7.12).

Συνδυασμοί των παραπάνω δραστηριοτήτων:

α) 1, 2, 3 ή β) 1, 4, 5 ή γ) 1, 3, 6

Το κάθε ζευγάρι ασκείται 10' σε κάθε άσκηση.

Αποθεραπεία: Περίπατο και ασκήσεις χαλάρωσης. 2'

Τελικό Μέρος

Σύνοψη των σημαντικών σημείων του μαθήματος. Συζήτηση σε πιθανές ερωτήσεις. 3'

Δραστηριότητα για μετά το μάθημα: 1. Να θέσουν προσωπικό στόχο βελτίωσης σε μία από τις παραπάνω δοκιμασίες (Κάρτα 7.11) και στην αύξηση του διαβάσματος κατά 20' στα Μαθησιακά και στην Ιστορία και να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους για διάστημα ενός μήνα.

Οργάνωση

1. Δημιουργία 3 συνδυασμών από τις 6 δοκιμασίες. Οι μαθητές είναι σε ζεύγη και επιλέγουν τον συνδυασμό δοκιμασιών.
2. Κάθε συνδυασμός περιλαμβάνει 3 δοκιμασίες.
3. 10 λεπτά σε κάθε δοκιμασία.
4. Ένας μαθητής εκτελεί, ένας μετρά, αφού προηγουμένως θέσει συγκεκριμένο στόχο σε κάθε δοκιμασία με βάση την αρχική του μέτρηση και εκτελεί για να πιάσει το στόχο του (Κάρτα 7.11). Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

Σημεία έμφασης:

1. Η αναγκαιότητα βελτίωσης και ελέγχου των φυσικών ικανοτήτων.
2. Στη βελτίωση του κάθε μαθητή και όχι στο ποιος είναι ο καλύτερος.
3. Αποφυγή αισθημάτων αξιολόγησης από άλλους και πιθανού ανταγωνισμού.

Παραλλαγές:

1. Δυνατότητα προσαρμογής των δοκιμασιών, προκειμένου να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές.
2. Όπου δεν υπάρχουν κάποια όργανα τα συγκεκριμένα τεστ παράλειπονται και γίνονται τα υπόλοιπα.
- ✓ Οι μαθητές να βοηθούν τους συμμαθητές τους όταν το χρειαστούν και να μη κοροϊδεύουν αν δεν τα καταφέρνουν καλά.

Σημείωση:

1. Υπενθυμίζεται στους μαθητές ότι θα κάνουν δοκιμασίες, για να δουν οι ίδιοι πόσο βελτιώθηκαν.
2. Οι μαθητές παραπέμπονται να αντλήσουν πληροφορίες από το βιβλίο του μαθητή ή άλλα βιβλία, για τη σκέψη της άσκησης με την υγεία.
3. Παρότρυνση των μαθητών να συζητούν και να ασκούνται μαζί με τους γονείς τους.

Ενημερώστε τους μαθητές ότι για να έχουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης που είναι κατάλληλο για την υγεία τους πρέπει οι επιδόσεις τους να είναι πάνω από τα όρια που περιγράφονται στην στήλη με τις επιδόσεις. Αξιολογήστε τους μαθητές και σε επίπεδο τμήματος ή σχολείου.

1. Δρόμος ταχύτητας 50 μέτρων

2. Άλμα εις μήκος χωρίς φόρα

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	8.1	8.6	1.60	1.50
14	7.8	8.5	1.80	1.55
15	7.7	8.4	1.90	1.60



1. Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα

2. Δίπλωση από εδραία θέση

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	22	18	17	25
14	23	19	20	27
15	25	20	22	29



5. Ρίψη εμπρός ιστρικής μπάλας 2 κλών με τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι

6. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΓΟΡΙΩΝ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
13	6.00	5.00	5.5*	3.5*
14	7.00	5.50	45.1**	39.9**
15	8.00	6.00	6.5*	4.0*
			46.2**	37.7**
			7.0*	5.0*
			46.0**	40.5**



Περιγραφή του Παλίνδρομου τρέξιμου αντοχής.

Είναι ένα τεστ καρδιοαναπνευστικής ικανότητας που αρχίζει με βόδην και τελειώνει με γρήγορο τρέξιμο. Οι μαθητές που συμμετέχουν, κινούνται ανάμεσα σε δύο γραμμές που απέχουν 20 μέτρα μεταξύ τους με το ρυθμό που επιβάλλουν ηχητικά σήματα ειδικής κασέτας κασετοφώνου που γίνεται όλο και πιο γρήγορος. Η φάση στην οποία ο μαθητής εγκαταλείπει την προσπάθειά αποτελεί και το δείκτη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Στον πίνακα η τιμή με (*) εκφράζεται σε φάση, ενώ η τιμή με (**) αντιστοιχεί σε μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max).

**Γυμνάσια
ΑΠΣ/ΔΕΠΠΣ (2003)**

Οι μετρήσεις ΦΚ στα Αναλυτικά Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ 5.2

Του μαθητή _____

Σημεία ελέγχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα γόνατα τεντωμένα;		
Διαρκεί η διπλώση 10΄΄;		
Ακουμπούν τα πόδια στο κιβώτιο;		



Οδηγίες για το βοηθό εξεταστή

- Σημείωσε τη βαθμολογία του συμμαθητή σου. Βαθμολογία είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε εκατοστά (cm) που οι άκρες των δακτύλων φτάνουν στην κλίμακα που υπάρχει πάνω στην επιφάνεια του κιβωτίου ή στο χάρακα.
- Αν τα δάκτυλα και των 2 χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, παίρνουμε τη μέση απόσταση των 2 άκρων.
- Βαθμολογείται η καλύτερη από 2 συνολικά προσπάθειες.
- Μεταξύ των 2 προσπαθειών ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα ανάπαυσης.

Ημερομηνία: _____	Η επίδοση μου σήμερα	Ο στόχος μου για την 2η μέτρηση	Επίδοση στην 2η μέτρηση	Ο στόχος μου για την 3η μέτρηση	Επίδοση στην 3η μέτρηση
Δοκιμοσία ελέγχου ευλυγισίας-ευκαμψίας					

Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

Για να πετύχω τους στόχους που έβαλα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θα πάρω μέρος σε όλα τα μαθήματα ως την επόμενη μέτρηση.		
Στα μαθήματα θα εκτελώ όλες τις προσπάθειες.		
Στα μαθήματα θα είμαι συγκεντρωμένος στις οδηγίες του καθηγητή.		
Θα εξασκηθώ και έξω από το σχολείο.		

Γυμνάσια
ΑΠΣ/ΔΕΠΠΣ (2003)

Αξιοποίηση ΕΥΖΗΝ στα ΛΥΚΕΙΑ

Δράσεις & Παρεμβάσεις στη ΦΑ:

- Παρεμβατικό πρόγραμμα υγιεινής διατροφής (μέτρηση ΔΜΣ/λιπομέτρηση)
- Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάρη
- Προετοιμασία μαθητών-τριών για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ/στρατιωτικές σχολές

Βελτίωση ΦΚ/Ατομικά προγράμματα στόχων /Μετρήσεις αξιολόγηση

Ευρωπαϊκή δέσμη αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης (EUROFIT)

- Παρουσιάστηκε το 1988
- Αξιολόγηση φ.κ. μαθητών ηλικίας 6-18 ετών
- Εννέα κινητικές δοκιμασίες
- Επτά ανθρωπομετρικές μετρήσεις

Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε μετρήσεις;

Οι σωστές και αποτελεσματικές
αποφάσεις στηρίζονται πρώτα στην
συλλογή αντικειμενικών πληροφοριών



Ποιοτικά γνωρίσματα της μέτρησης

Οι σωστές και αποτελεσματικές αποφάσεις στηρίζονται πρώτα στην συλλογή αντικειμενικών πληροφοριών

- **Αξιοπιστία**
- **Εγκυρότητα**

Χωρίς αυτά τα χαρακτηριστικά τα αποτελέσματα της μέτρησης έχουν περιορισμένη χρησιμότητα

Κυριότεροι παράγοντες σφαλμάτων

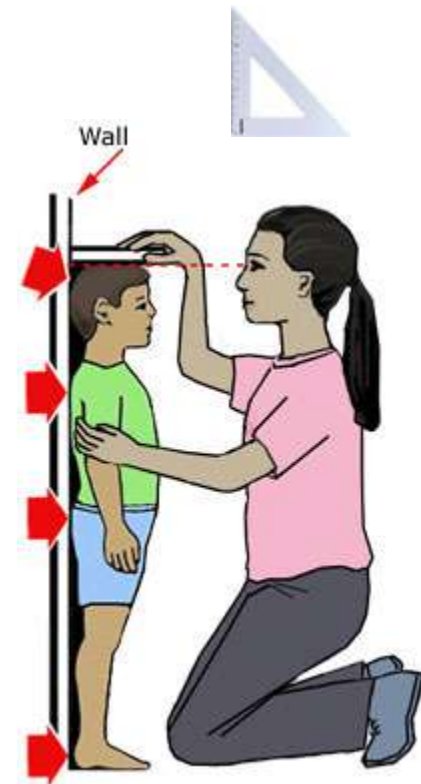
- Έλλειψη συμφωνίας ή συνέπειας από τους εξεταστές
- Έλλειψη σταθερής απόδοσης του ατόμου
- Αποτυχία του οργάνου να μετρήσει με συνέπεια
- Ο εξεταστής δεν ακολουθεί τις τυποποιημένες διαδικασίες

Αξιολόγηση σωματικής διάπλασης μαθητών-τριών



1) Μέτρηση ύψους

- Αφαίρεση υποδημάτων
- Επαφή με τον τοίχο
 - Φτέρνες
 - Γλουτοί
 - Ωμοπλάτες
 - Ινιακή πλευρά κεφαλής
- Άξονας ματιού – αυτιού παράλληλος με το έδαφος
- Βαθιά αναπνοή
- Καταγραφή ύψους (σε μέτρα)
 - Π.χ. 1.63 μέτρα



2) Μέτρηση βάρους

- Αφαίρεση
 - Παπούτσια
 - Βαριά ρούχα
- Ο δοκιμαζόμενος ανεβαίνει αργά στη ζυγαριά
- Σταθεροποιείται
- Βάρος μοιρασμένα στα δύο πόδια
- Καταγραφή βάρους με ακρίβεια της ζυγαριάς



3) Περίμετρος μέσης

- Μετροταινία
 - στο ύψος ομφαλού
 - Παράλληλη με το έδαφος
- Ομαλή αναπνοή
- Δεν σφίγγουμε τη μετροταινία
- Καταγραφή σε εκατοστά με ακρίβεια δεκαδικού π.χ. 56.8 εκ.
- Μέτρηση επάνω από φανελάκι (& από τα ίδια τα παιδιά)



Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

ΕΥΖΗΝ

- 1) ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ 20 Μ**
(Καρδιοαναπνευστική αντοχή)
- 2) ΆΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ** (Μυϊκή ισχύς)
- 3) ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ**
(Μυϊκή αντοχή)
- 4) ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 10Χ5Μ**
(Ταχύτητα/Ευκινησία)
- 5) ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ**
ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ (Ευκαμψία)

Χρόνος/σειρά τεστ?

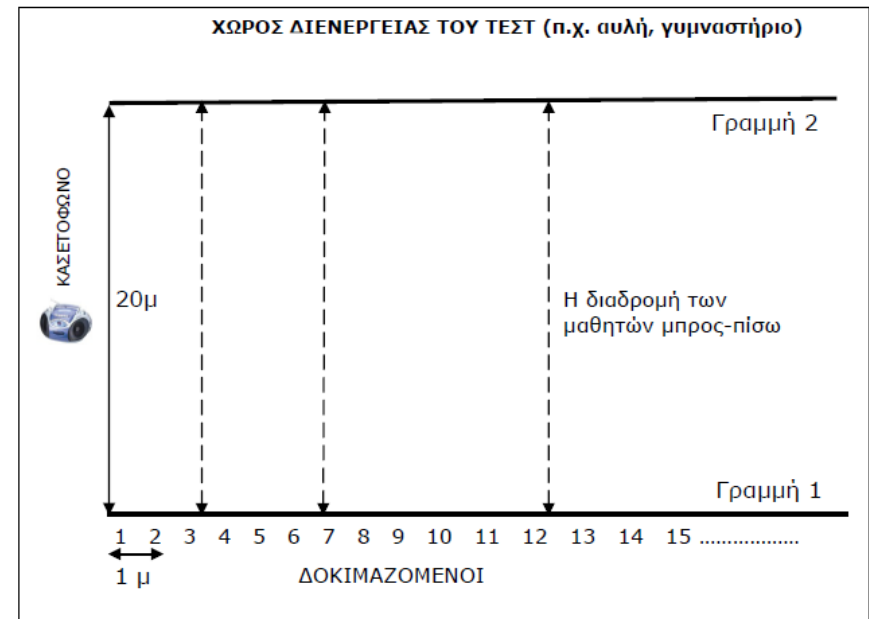
- 1) Πόσος χρόνος απαιτείται για ένα τμήμα 25 μαθητών-τριών?
- 2) Με τη σειρά θα γίνουν τα τεστ?

4-6 διδακτικές ώρες

- 1^η ώρα :σωματομετρικά
- 2^η ώρα: κοιλιακούς/άλμα χφ
- 3^η ώρα: ευλυγισία/τεστ ταχύτητας
- 4^η ώρα: παλίνδρομο

1) Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20 μ

- Χάραξη δύο γραμμών σε απόσταση 20 μ.
- Τρέξιμο από την μία γραμμή στην άλλη
- Το πόδι πατά την γραμμή και ηχεί «μπιπ»
- Διακοπή εκτέλεσης όταν σε δύο συνεχείς φορές το άτομο απέχει περισσότερο από δύο μέτρα όταν ηχείται το «μπιπ»
- ΌΧΙ στην Α΄ Δημοτικού
- Με υπεύθυνη δήλωση γονέα



Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20 μ

Υπολογισμός της $\dot{V}O_2 \max$

- Στηρίζεται στη γραμμική σχέση που υπάρχει μεταξύ της μέγιστης πρόσληψης O_2 και της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (Leger et al., 1988)
- Επίπεδο που εγκατέλειψε ο εξεταζόμενος (π.χ. Επίπεδο 9)
- Υπολογισμός της δρομικής του ταχύτητας (π.χ. $12,5 \text{ Km h}^{-1}$)
- Υπολογισμός της $\dot{V}O_2 \max$ με βάση την ηλικία
 - $58.2 \text{ ml kg}^{-1} \text{ min}^{-1}$ για παιδιά 10 ετών και
 - $51.6 \text{ ml kg}^{-1} \text{ min}^{-1}$ για παιδιά 15 ετών

Κάρδιο-αναπνευστική λειτουργία (παράγοντας υγείας)

- Σημαντικός παράγοντας για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης
- Περιλαμβάνεται σε όλες τις δέσμες μετρήσεων που αξιολογούν τη φυσική κατάσταση
- Η άμεση μέτρησή της απαιτεί υψηλή εξοπλισμό και ειδική εκπαίδευση
- Υπάρχει ανάγκη από αξιόπιστες και έγκυρες δοκιμασίες πεδίου που να αξιολογούν ταυτόχρονα πολλά άτομα

2) Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

- Δύο προσπάθειες
 - Συν μια δοκιμαστική
- Σημειώστε σε κάθε προσπάθεια την επίδοση στο στρώμα (χάρακα, στυλό)
- Επιπλέον προσπάθεια αν πέσει προς τα πίσω ή ακουμπήσει τον τάπητα με ένα άλλο μέρος του σώματός του
- Καταγραφή της **καλύτερης επίδοσης** σε εκατοστά (Π.χ. 120 εκ)



Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

- Η πιο συχνά χρησιμοποιημένη δοκιμασία αξιολόγησης της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων
- Το 10-20% της επίδοσης εξαρτάται από κινητικές δεξιότητες (συντονισμός χεριών ποδιών)
- Αυτό σημαίνει ότι ο παράγοντας μάθηση μπορεί να επηρεάσει την επίδοση

3) Αναδιπλώσεις σε 30"

- Ταυτόχρονη εκτέλεση με πολλούς μαθητές
 - Ένας εκτελεί – ο άλλος σταθεροποιεί πόδια καταγράφει επίδοση
- Αρχική θέση αγκώνες στα γόνατα
- Σωστή εκτέλεση – **ώμοι έδαφος , αγκώνες στα γόνατα**
- Καταγραφή μόνο των ορθών εκτελέσεων
- Διόρθωση κατά την εκτέλεση
- Καταγραφή του αριθμού επαναλήψεων (π.χ. 20)



Δύναμη – αντοχή κοιλιακών μυών

- Η αναδίπλωση από την ύπτια κατάκλιση γίνεται κυρίως με την ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών (35° - 45°)
- Μετά ενεργοποιούνται οι καμπτήρες του ισχίου
- Αυτό σημαίνει ότι για την ΟΡΘΗ εκτέλεση των κοιλιακών
 - Η μέση πρέπει να είναι σε επαφή με το έδαφος
 - Τα πόδια ελεύθερα
 - Η άρση του κορμού να μην ξεπερνά τις 35° - 45°

4) Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10Χ5 μ.

- Καλή προθέρμανση με έμφαση στα γόνατα και στους αστραγάλους
- Εάν έχετε δύο χρονόμετρα – εξετάστε δύο μαθητές
- Και τα **δύο πόδια περνάνε τις γραμμές**
- Καταγραφή της επίδοσης σε δευτερόλεπτα
 - Π.χ. 5.6 δευτερόλεπτα



5) Δίπλωση από καθιστή θέση με τεντωμένα γόνατα

- Ειδικό τραπεζάκι μήκος 45εκ., ύψος 32εκ. και πλάτος 35εκ.
- 15εκ. προεκτείνεται πέρα από τη πλευρά επαφής των ποδιών
- Σταθερή και συνεχόμενη κίνηση προς τα εμπρός (όχι ταλάντευση)
- Διατήρηση της μέγιστης δίπλωσης για 2''
- Δύο προσπάθειες **καταγραφή της καλύτερης**
- Διαφορετικό σημείο των δύο χεριών –καταγράφεται ο ΜΟ

