

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΗ & ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

«ΕΥ-ΖΗΝ»

Θέμα: “Η σημασία της αξιολόγησης για
τους μαθητές – τριες και πως
πραγματοποιείται”

Θεσσαλονίκη, 14 Φεβρουαρίου 2014

Νίκος Οξύζογλου

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Η διαδικασία των αξιολογήσεων και η δημιουργία των Ατομικών Αναφορών γίνεται αυτόματα στην **Διαδικτυακή Πλατφόρμα** του Υπουργείου μέσω του κωδικού της Σ.Μ. **χωρίς να εισάγεται το όνομα του μαθητή, διασφαλίζοντας έτσι πλήρως τα προσωπικά δεδομένα των μαθητών (με τη βοήθεια και των ΠΕ-19, ΠΕ -20).**

Λειτουργεί ήδη ο ιστότοπος του προγράμματος Ε.Υ.ΖΗ.Ν.
(<http://eyzin.minedu.gov.gr>).

Καταχωρείται μέσα στο σύστημα με συμπλήρωση ερωτηματολογίου σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, *δεδομένη η συνεργασία των ΠΕ - 15*

Η περιήγηση στον ιστότοπο του προγράμματος προσφέρει πλήθος χρήσιμων πληροφοριών για μαθητές και γονείς. Μέσα από τον ιστότοπο μπορούν να γραφτούν για να λαμβάνουν το newsletter του προγράμματος και να παρακολουθούν τις δράσεις του στο Facebook.

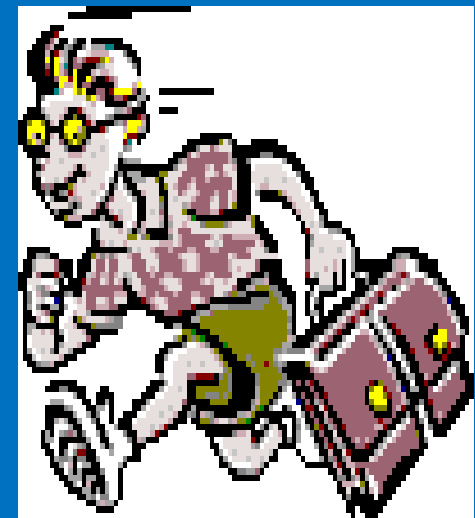
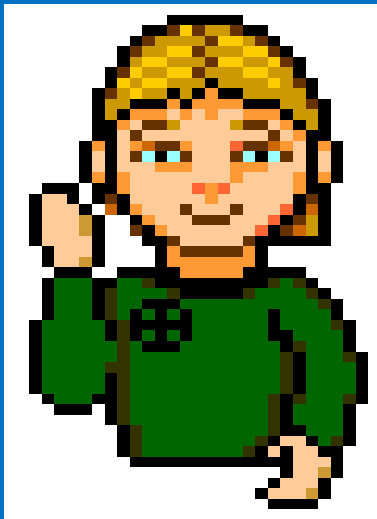
<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Από φέτος συμμετέχουν και τα Λύκεια (εξαίρεση η Γ΄ Λ/κ)
2. Απαραίτητη προσκόμιση Υπεύθυνης δήλωσης γονέα, για συμμετοχή στο Παλίνδρομο test, για όλες τις τάξεις Γ/σίου & Λ/κ, καθώς και Δ/σχ με εξαίρεση την Α΄ & Β΄ τάξη που δε συμμετέχει στο Παλίνδρομο.
3. Πρόθεση είναι, όπου υπάρχει έλλειψη Ε.Φ.Α., οι αξιολογήσεις και καταγραφές να γίνουν από τις Ομάδες Φυσικής Αγωγής
4. Απαραίτητη η καταγραφή της ημερομηνίας όπου έγιναν οι μετρήσεις.
5. Καταγράφονται μόνο οι μετρήσεις που έγιναν από τους εκπαιδευτικούς και όχι αυτο-δηλούμενες αναφορές των παιδιών, π.χ. (ύψος, βάρος, περίμετρος μέσης)
6. Προστατεύουμε και σεβόμαστε το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων των μαθητών-τριών.

- Το παιδί, αλλά και ο ενήλικας, επιζητεί τη μέτρηση και τον έλεγχο του εαυτού του, γενικά, την όσο το δυνατόν ακριβέστερη βαθμολόγηση της επίδοσής του (Σελεστέν Φρενέ 1977)

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>



Α΄. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

- Η αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης των παιδιών θα γίνει με τη διεξαγωγή 3 μετρήσεων:
- 1. ΥΨΟΣ
- 2. ΒΑΡΟΣ
- 3. ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ
- Ο απαιτούμενος εξοπλισμός για τις μετρήσεις είναι:
- 1. Μετροταινία
- 2. Χαρτοταινία
- 3. Χάρακας
- 4. Ζυγαριά με ακρίβεια 100 γραμμαριων



<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

1^η Μέτρηση ΥΨΟΣ - Περιγραφή:

Στερεώνω τη μετροταινία στον τοίχο με την ένδειξη μηδέν (0) στο πάτωμα.

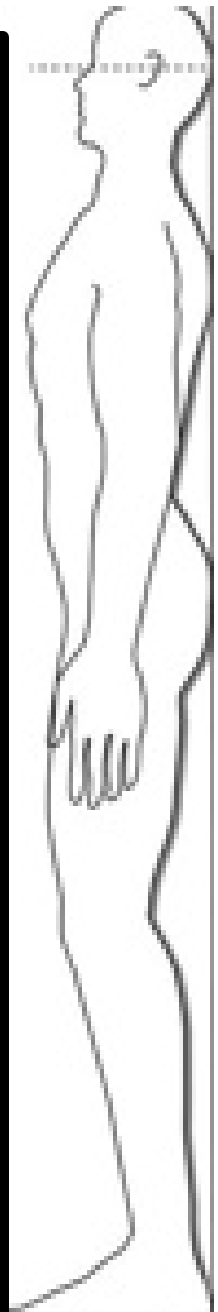
Βγάζει τα παπούτσια, στέκεται μπροστά από τη μετροταινία με τα πόδια κλειστά, το κορμί τεντωμένο, η πλάτη, τα ισχία και οι φτέρνες να ακουμπούν στον τοίχο και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή.

Στη συνέχεια, εφαρμόζω το χάρακα πάνω στο κεφάλι, ώστε ο χάρακας να είναι παράλληλος με το πάτωμα.

Στο σημείο όπου ο χάρακας ακουμπά τη μετροταινία, είναι το ύψος του παιδιού.

Καταγραφή: Η ένδειξη καταγράφεται σε μέτρα με ακρίβεια εκατοστών, **π.χ. 165 εκατ.**

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>



2η Μέτρηση - ΒΑΡΟΣ

Απαραίτητος εξοπλισμός: Ζυγαριά

Περιγραφή:

Το παιδί να βγάζει τα παπούτσια του και τα «βαριά» ρούχα (π.χ. μπουφάν).

Στη συνέχεια, ανεβαίνει στη ζυγαριά και καταγράφει την ένδειξη.

Καταγραφή: Η ένδειξη στη ζυγαριά καταγράφεται σε κιλά με ακρίβεια 100 γραμμαρίων, π.χ. 45,3 κιλά.

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>



3^η Μέτρηση – ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ

Απαραίτητος εξοπλισμός: Μετροταινία

- Το παιδί στέκεται **όρθιο με τα πόδια ενωμένα** και **τα χέρια ανοιχτά στο πλάι**. Εφαρμόζουμε **τη μετροταινία** στο **ύψος του ομφαλού** (βλ. φωτ.).
- Προσέχουμε ώστε **η μετροταινία να είναι παράλληλη με το δάπεδο** και **όχι πολύ σφιχτή**. (Σημείωση: η μέτρηση μπορεί να γίνει και πάνω από το φανελάκι).
- **Καταγραφή:** Το αποτέλεσμα καταγράφεται σε **cm** με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου, **π.χ. 56,8 εκ.**
<http://users.sch.gr/oxyzoglou>



Τι είναι; Κινητική αξιολόγηση

Οι διάφορες μεταβολές που συντελούνται στο ανθρώπινο σώμα και έχουν σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση αυτών των ικανοτήτων **ώστε να μπορεί να τις εκτελεί σε μεγαλύτερο βαθμό:**

**αντοχή,
ταχύτητα,
δύναμη,
ευκαμψία ,
ευκινησία**

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Β' ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

➤ Οι δοκιμασίες που θα γίνουν για την αξιολόγηση της φ. κ. των παιδιών και εφήβων είναι (5), όπως αναφέρονται παρακάτω:

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

Σημείωση: Στην Α' Δ/σχ. δε θα διενεργηθεί το Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ.

Τα όργανα-υλικά που θα χρειαστούν (συνολικά) για τις μετρήσεις είναι:

1. Μετροταινία
2. Χρονόμετρο
3. Στρώματα
4. Κώνοι (ή εναλλακτικά άλλα εμφανή σημάδια)
5. Κιμωλία
6. CD με πρωτόκολλο παλίνδρομου
7. Κασετόφωνο



Σημείωση: Πριν την έναρξη πρέπει να προηγηθεί η κατάλληλη προθέρμανση.

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1^η - Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20μ.

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Κάποιος «ανοικτός» χώρος, 25 μέτρων (π.χ. προαύλιο ή κλ. γυμναστήριο)
2. Μετροταινία , 3. Κασετόφωνο και CD που περιέχει το πρωτόκολλο διεξαγωγής του τεστ. 4. Χρονόμετρο

Περιγραφή:

- Τα παιδιά **τρέχουν με επιστροφή** (μπρος-πίσω) ανάμεσα στις δύο γραμμές.
- Στην αρχή, θα πρέπει να **περπατάνε** και στη συνέχεια να **τρέχουν με έναν ρυθμό** έτσι ώστε **κάθε φορά που θα ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος να βρίσκονται στη μία ή την άλλη άκρη του διαδρόμου** των 20 μέτρων.
- Θα πρέπει να ακολουθήσουν το ρυθμό τρεξίματος **για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορούν.**
- Θα **πρέπει να σταματήσουν όταν δεν θα μπορούν** πια να ακολουθήσουν το ρυθμό ή όταν αισθανθούν ότι δεν μπορούν να συμπληρώσουν το διάστημα των 20 μέτρων στον προκαθορισμένο χρόνο.
- Θα **περπατάς στην αρχή και θα τρέχεις στη συνέχεια με τέτοιο ρυθμό ώστε να βρίσκεσαι στη μια ή την άλλη άκρη του διαδρόμου των 20μ. κάθε φορά που θα ακούγεται ο ήχος. Μόλις πατήσει τη γραμμή στο τέλος του διαδρόμου με το άκουσμα του ήχου, στρίβει αμέσως και τρέχει προς την αντίθετη κατεύθυνση.**

Δοκιμασία: Παλίνδρομο test

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Γραμμή 2

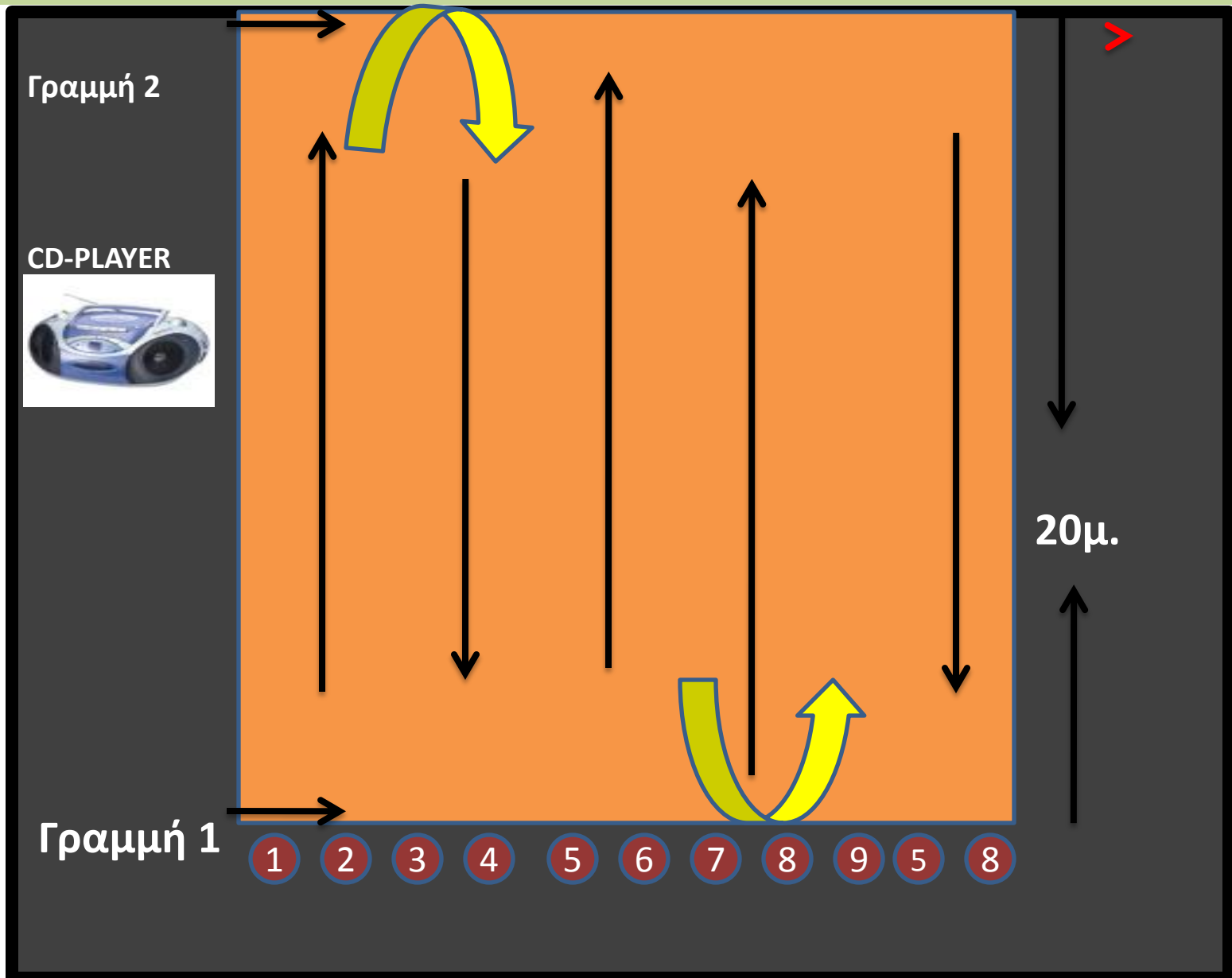
CD-PLAYER



Γραμμή 1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 5 8

20μ.



Βαθμολογία

- Ο αριθμός που θα ανακοινωθεί από το κασετόφωνο τη στιγμή που θα σταματήσει το κάθε παιδί είναι η βαθμολογία του. Αν έχει ακουστεί αριθμός 35, τότε η βαθμολογία που σημειώνει ο εξεταστής είναι το 35).
- **Σημείωση:** Παρακαλώ ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες διενέργειας του τεστ. Δεν επιτρέπεται ενθάρρυνση ή πίεση στους μαθητές να συνεχίσουν το τεστ.
- **Οδηγίες προς τους μαθητές**
- Θα περπατάς στην αρχή και θα τρέχεις στη συνέχεια με τέτοιο ρυθμό ώστε να βρίσκεσαι στη μια ή την άλλη άκρη του διαδρόμου των 20μ. κάθε φορά που θα ακούγεται ο ήχος.
- Μόλις πατήσεις τη γραμμή στο τέλος του διαδρόμου με το άκουσμα του ήχου, στρίψε αμέσως και τρέξε προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Στην αρχή η ταχύτητα είναι μικρή, αλλά αυξάνει αργά και σταθερά κάθε λεπτό.

2η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ – Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1) 2 ενωμένα στρώματα ή κάτι παρόμοιο), 2) Κιμωλία, 3) Μετροταινία

Περιγραφή:

- Δυο στρώματα κατά μήκος, ενωμένα και «χαράζουμε» μια γραμμή εκκίνησης.
- Το παιδί στέκεται με τα πόδια ανοικτά σε κανονική απόσταση (άνοιγμα των ώμων), **με τα δάχτυλα των ποδιών μόλις πίσω από τη γραμμή που έχει χαραχθεί.** Με λυγισμένα γόνατα και έχοντας τα δυο χέρια μπροστά και παράλληλα προς το έδαφος αιωρεί και τα δύο χέρια, σπρώχνει με δύναμη και πηδάει όσο πιο μακριά μπορεί. Η προσπάθεια είναι να προσγειωθεί με τα δύο πόδια και να σταθεί όρθιο.

Οδηγίες προς τον εξεταστή

- Μετράμε το πίσω μέρος υποδήματός του.
- Ο εξεταζόμενος επιτρέπεται να κάνει μια προσπάθεια επιπλέον, αν πέσει προς τα πίσω ή ακουμπήσει τον τάπητα με ένα άλλο μέρος του σώματός του.
- **Η δοκιμασία γίνεται 2 φορές και ως βαθμολογία καταγράφεται η καλύτερη** από τις δύο προσπάθειες, μετρημένη σε εκατοστά (cm).
- Οι τάπητες πρέπει να είναι καλά στερεωμένοι και στο ίδιο επίπεδο.
- **Βαθμολογία: Η απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης μέχρι το πίσω μέρος από τα υποδήματα του μαθητή σε εκατοστά. Π.χ. ένα άλμα 1 μέτρο και 20 εκατοστά βαθμολογείται με 120 εκατοστά.**

Δοκιμασία: Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα



Ικανότητα: Εκρηκτική δύναμη κάτω άκρων

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα ή δύο στρώματα, 2. Χρονόμετρο, 3. Ένας βοηθός (π.χ. συμμαθητής)

Περιγραφή:

Το παιδί ξαπλώνει στο στρώμα με ίσια την πλάτη, τα χέρια δεμένα πίσω από το σβέρκο, τα γόνατα λυγισμένα σε γωνία 90ο και τις φτέρνες και πατούσες να εφαρμόζουν στον τάπητα. Ο βοηθός ακινητοποιεί τις φτέρνες του μαθητή, τοποθετώντας τους μηρούς και τα χέρια του πάνω στα πόδια του.

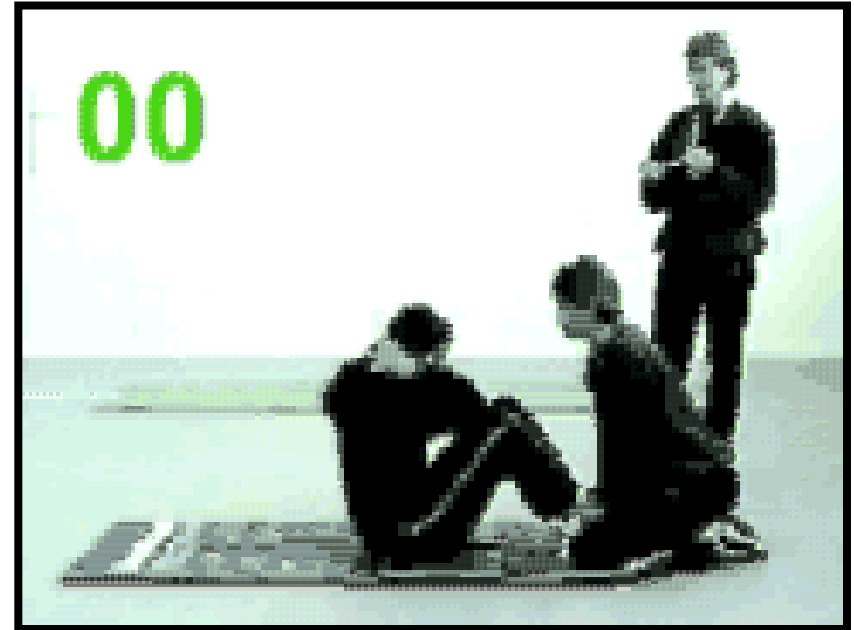
Συγκεκριμένα, **ξεκινάει από την καθιστή θέση**, ξαπλώνει πίσω με την πλάτη, ώστε οι ώμοι του να ακουμπήσουν στον τάπητα, και επανέρχεται στην καθιστή θέση με τους αγκώνες έξω και μπροστά ώστε να ακουμπούν στα γόνατά του.

Οδηγίες προς τον εξεταστή

- Το τεστ μπορεί να διεξαχθεί ταυτόχρονα σε πολλούς μαθητές.
- Ελέγξτε αν η αρχική θέση του εξεταζόμενου είναι σωστή.
- Πατήστε το χρονόμετρο με το παράγγελμα **«έτοιμος...πάμε!» για 30''**.
- Δεν λαμβάνονται υπόψη οι αναδιπλώσεις που δεν εκτελέστηκαν σωστά, δηλ. δεν ακούμπησαν οι αγκώνες στα γόνατα. **Πλήρης αναδίπλωση θεωρείται όταν ο εξεταζόμενος ξεκινά από την καθιστή θέση, ξαπλώνει στον τάπητα και επανέρχεται στην καθιστή θέση με τους αγκώνες να ακουμπήσουν στα γόνατα.**
- Κατά τη διάρκεια του τεστ διορθώστε τον εξεταζόμενο αν δεν ακουμπά τον τάπητα με τους ώμους του ή τα γόνατά του με τους αγκώνες του όταν επανέρχεται στη θέση εκκίνησης.

Βαθμολογία: Ο συνολικός αριθμός των σωστών αναδιπλώσεων που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημά των 30''.

Δοκιμασία: Αναδιπλώσεις από κατάκλιση σε 30 sec



Ικανότητα: **Μυϊκή αντοχή κοιλιακών**

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

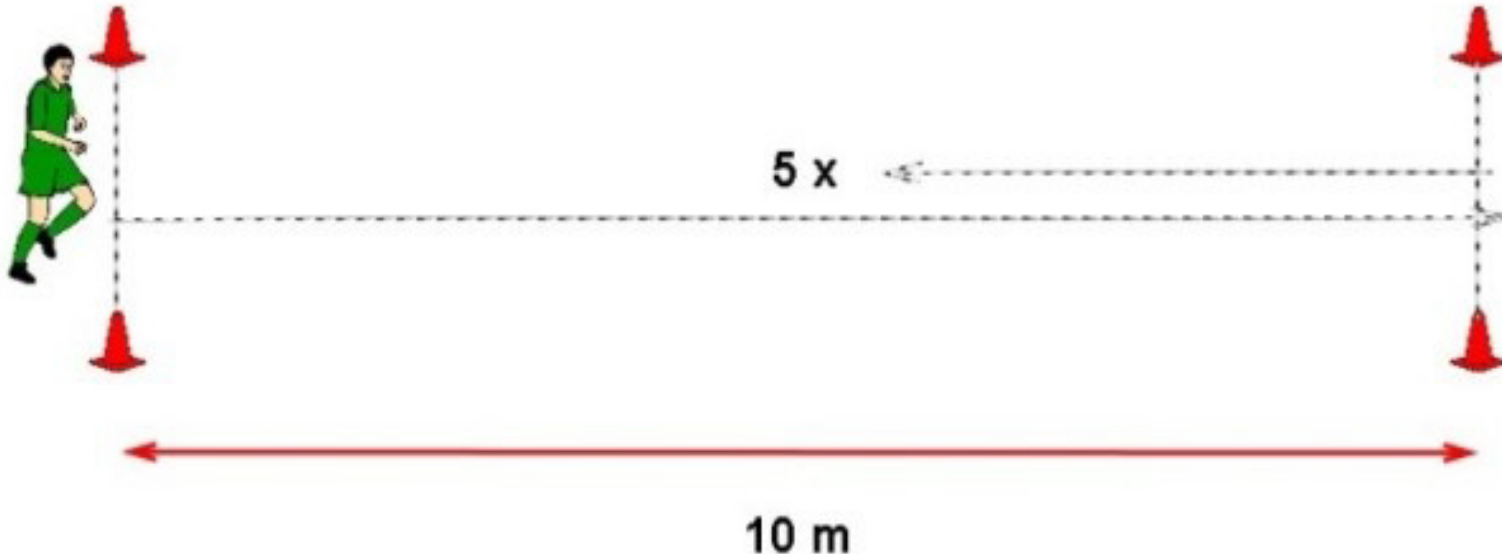
4η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ – Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10X5μ.

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Χρονόμετρο
2. Μετροταινία
3. Κιμωλία ή αυτοκόλλητες ταινίες
4. Κώνοι ή εμφανή αντικείμενα

Περιγραφή: Το διάστημα μεταξύ των κώνων 120 εκατοστά

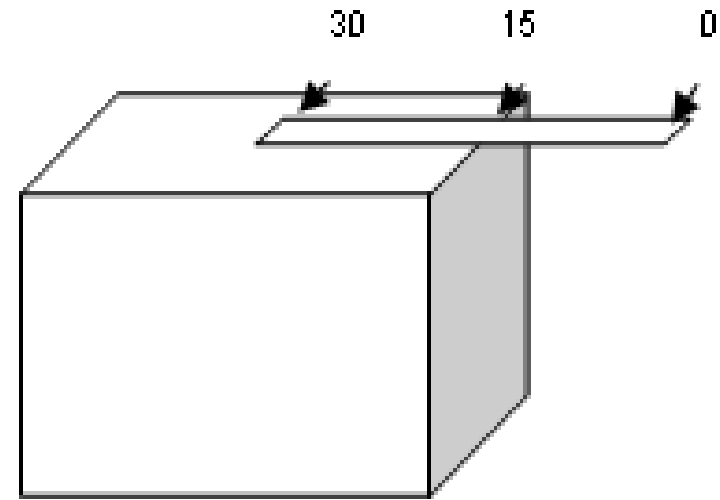


4η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ – Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10Χ5μ.

- **Χαράζουμε 2 γραμμές μήκους 1,20 μέτρων**, οι οποίες πρέπει να απέχουν **μεταξύ τους 5 μέτρα**. Στη συνέχεια, τα παιδιά στέκονται πίσω από τη μια γραμμή και ο εξεταστής τους εξηγεί τη διαδικασία.
- Οι συνολικές διαδρομές που πρέπει να τρέξουν είναι 10, δηλαδή να πάνε και να έρθουν 5 φορές (γύροι).
- Τρέχει όσο πιο γρήγορα μπορεί προς την άλλη γραμμή και να επιστρέφει, **ξεπερνώντας και τις 2 γραμμές με τα δυο του πόδια**.
- Την πέμπτη φορά μην μειώσει την ταχύτητα του καθώς κατευθύνεται στο τέρμα, αλλά να συνεχίσει να τρέχει διατηρώντας το ρυθμό.
- **Το τεστ γίνεται μόνο μία φορά.**
- **Το τεστ τελειώνει όταν ο εξεταζόμενος περάσει τη γραμμή τερματισμού με το ένα πόδι.**
- Ο εξεταζόμενος **δεν πρέπει να παραπατήσει ή να γλιστράει** κατά τη διάρκεια του τεστ, για αυτό το πάτωμα δεν πρέπει να είναι ολισθηρό.
- **Βαθμολογία:** Ο χρόνος που χρειάστηκε για να συμπληρωθούν και οι 5 γύροι σε (εκ.) και δέκατα του δευτερολέπτου. **Π.χ., τα 5'' και 6/10 του Sec γράφονται ως 5,6.**

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Δοκιμασία: Δίπλωση από εδραία θέση



- 1). Κιβώτιο ύψους 30 εκ.,
ή ανεστραμμένος πάγκος
ή ένα σκαλοπάτι
- 2). Χάρακας 30 εκ.

Ικανότητα: Ευκαμψία σε (cm)

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 5η –Δίπλωση από εδραία θέση

✓Προηγείται καλή προθέρμανση, στη συνέχεια το παιδί κάθεται στην εδραία θέση με τα γόνατα τεντωμένα, έτσι ώστε τα πέλματά του να ακουμπήσουν στο κιβώτιο.

✓Στην άκρη του κιβωτίου υπάρχει στερεωμένος χάρακας διαβαθμισμένος σε cm.

✓Ο χάρακας τοποθετείται με τέτοιο τρόπο στο κιβώτιο, ώστε η ένδειξη «15» του χάρακα να βρίσκεται στο σημείο όπου θα εφάπτονται τα πέλματα του παιδιού με την ένδειξη «0» να είναι προς το σώμα του παιδιού.

✓Ο μαθητής να διπλώνει τον κορμό του προς τα εμπρός με τα χέρια τελείως τεντωμένα, διατηρώντας τα γόνατα τεντωμένα:

- η έκταση να είναι αργή και προοδευτική,

- δεν επιτρέπονται ταλαντεύσεις και θα πρέπει

- να μένει ακίνητος τουλάχιστον δυο (2'').

✓Η δοκιμασία θα επαναληφθεί δυο (2) φορές μετά από σύντομο διάστημα ανάπαυσης και ο εξεταστής καταγράφει την καλύτερη από τις δύο.

✓Αν τα δάχτυλα και των δυο χεριών δεν καλύψουν την ίδια απόσταση, καταγράψτε τη μέση απόσταση των δυο άκρων.

Προσοχή – Οδηγίες:

- Σταθείτε δίπλα στον εξεταζόμενο και κρατείστε τα γόνατά του τελείως ίσια.

Βαθμολογία: Η ένδειξη σε εκατοστά (cm) του χάρακα στο σημείο όπου φτάνουν οι άκρες των δακτύλων του παιδιού μετά την δίπλωση. Π.χ., όταν οι άκρες των δακτύλων του χεριού φτάνουν τα δάχτυλα των ποδιών, η βαθμολογία είναι ίση με 15, αν τα ξεπεράσει κατά 7 εκατοστά παίρνει 22 βαθμούς.

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ στο Σχολείο

- Ο καθένας μας μπορεί να δημιουργήσει ένα **μικρό εργομετρικό κέντρο** στη σχολική μονάδα που υπηρετεί.
- Προϋπόθεση είναι η **μεγάλη αγάπη**, το **μεράκι** και η **διάθεση** που έχει ο καθένας μας.
- Με ένα πάρα **πολύ μικρό ποσό**, ο ΕΦΑ μπορεί να δώσει τη χαρά και την ευκαιρία σε κάθε μαθητή-τρια να δοκιμάσει τις επιδόσεις του.

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Οι παραπάνω μετρήσεις υλοποιούνται:

- ☐ εύκολα,
- ☐ γρήγορα,
- ☐ ανέξοδα,
- ☐ οπουδήποτε,
- ☐ από οποιονδήποτε,
- ☐ και με μεγάλο βαθμό αξιοπιστίας.



<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

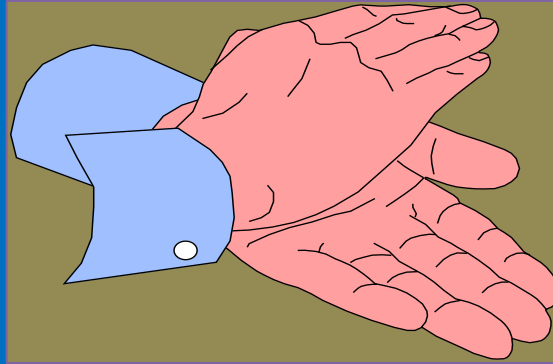
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Germanescu, 1983
- EUROFIT, 1992
- Σελεστέν Φρενέ, 1977
- Vygotsky, 1997
- Παπαδόπουλος, 1998
- Παπαναούμ-Τζίκα, 1983
- Χατζηχαριστός, 2003



<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

Βαθμολογούμε την επίδοση των μαθητών



Σας ευχαριστώ.....

<http://user.sch.gr/oxyzoglou>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

<http://users.sch.gr/oxyzoglou>

