

**ΟΔΗΓΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ &
ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Για μαθητές Δημοτικού - Γυμνασίου



Αγαπητοί συνάδελφοι εκπαιδευτικοί,

Μετά την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος το οποίο περιελάμβανε την αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης και των συνηθειών διατροφής των μαθητών των Γ' και Ε' τάξεων του Δημοτικού Σχολείου τη χρονική περίοδο 2008-2011, το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού αποφάσισε την επέκτασή του και στους μαθητές όλων των τάξεων των Δημοτικών και Γυμνασίων της χώρας, με την ονομασία Ε.Υ.ΖΗ.Ν (**Ε**θνική Δράση **Υ**γείας για τη **Ζ**ωή των **Ν**έων).

Το Πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να δίνει στους μαθητές και τους γονείς τους πολύτιμες πληροφορίες για το ρυθμό ανάπτυξης των παιδιών, τις διατροφικές τους συνήθειες και το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης.

Στον Οδηγό που κρατάτε στα χέρια σας, θα βρείτε τις απαραίτητες πληροφορίες για τη διεξαγωγή των αξιολογήσεων: **α) της σωματικής διάπλασης και β) της φυσικής κατάστασης** των μαθητών.

Ευελπιστούμε σε μια εποικοδομητική συνεργασία για το καλό των παιδιών μας.

Με εκτίμηση

Ο επιστημονικός υπεύθυνος του Προγράμματος

Καθηγητής Λάμπρος Συντώσης

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

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:

- ✓ Μετροταινία
- ✓ Χαρτοταινία
- ✓ Χάρακας
- ✓ Ζυγαριά



Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των δοκιμασιών.

ΜΕΤΡΗΣΗ 1η - Ύψος

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Μετροταινία
2. Χαρτοταινία
3. Χάρακας

Περιγραφή:

Ο εξεταστής στερεώνει την μετροταινία στον τοίχο, με την ένδειξη μηδέν (0) να ακουμπάει στο πάτωμα. Στη συνέχεια, ζητάει από το παιδί να βγάλει τα παπούτσια του και να σταθεί μπροστά από την μετροταινία με τα πόδια κλειστά, το κορμί τεντωμένο, την πλάτη να ακουμπά στον τοίχο και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή (βλ. σχήμα).

Στη συνέχεια, ο εξεταστής εφαρμόζει το χάρακα πάνω στο κεφάλι του παιδιού με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε ο χάρακας να είναι παράλληλος με το πάτωμα. Η ένδειξη στη στο σημείο που η μετροταινία ακουμπά το χάρακα είναι το ύψος του παιδιού.



Καταγραφή: Η ένδειξη στη μετροταινία του ύψους του παιδιού καταγράφεται σε μέτρα, με ακρίβεια εκατοστού. Για παράδειγμα, αν η ένδειξη της μετροταινίας είναι 153, ο εξεταστής καταγράφει 1,53 μέτρα.

ΜΕΤΡΗΣΗ 2η - Βάρος

Απαραίτητος εξοπλισμός: Ζυγαριά

Περιγραφή:

Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να βγάλει τα παπούτσια του και «βαριά» ρούχα (πχ. μπουφάν). Στη συνέχεια, ο εξεταστής ανεβάζει το παιδί στη ζυγαριά και καταγράφει την ένδειξη.

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

ΜΕΤΡΗΣΗ 3η - Περίμετρος μέσης

Απαραίτητος εξοπλισμός: Μετροταινία

Περιγραφή:

Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να σταθεί όρθιο με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια στο πλάι. Στη συνέχεια, ο εξεταστής εφαρμόζει την μετροταινία στο επίπεδο του ομφαλού.



Κατά τη μέτρηση, ο εξεταστής θα πρέπει να προσέξει η μετροταινία να είναι σε παράλληλο επίπεδο με το δάπεδο και να μην είναι πολύ σφιχτή (**Σημείωση: η μέτρηση μπορεί να γίνει πάνω από το φανελάκι**).

Καταγραφή: Η ένδειξη της μετροταινίας καταγράφεται σε εκατοστά με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου, για παράδειγμα 56,8 εκατοστά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για την σωστή αξιολόγηση της ανάπτυξης του παιδιού είναι απαραίτητη η καταγραφή της ημερομηνίας που έγιναν οι μετρήσεις.

B) ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η φυσική κατάσταση κατά την παιδική ηλικία αλλά και την εφηβεία αποτελεί **ισχυρό δείκτη της σκελετικής, μεταβολικής και καρδιαγγειακής υγείας** τόσο στα παιδικά χρόνια όσο και στην ενηλικίωση.

Η φυσική κατάσταση δεν αποτελεί ξεχωριστό γνώρισμα, αλλά είναι ένας συνδυασμός ικανοτήτων: αεροβικής κατάστασης, ταχύτητας, δύναμης, ευκινησίας, και ευκαμψίας. Όλες αυτές οι ικανότητες συνδυαστικά καθορίζουν τη δυνατότητα ενός ατόμου να φέρει εις πέρας όλων των ειδών τις σωματικές δραστηριότητες.

Συνεπώς, η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας τους, αλλά και της φυσιολογικής τους ανάπτυξης.

Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Οι αθλητικές δοκιμασίες που θα γίνουν για την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων είναι **πέντε**, όπως αναφέρονται παρακάτω:

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)

5) ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ (Ευκαμψία)

Σημείωση: Στην **Α΄ Δημοτικού** δεν θα διενεργηθεί το Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ.

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

- ✓ Μετροταινία
- ✓ Χρονόμετρο
- ✓ Στρώματα
- ✓ Κώνοι (ή εναλλακτικά άλλα εμφανή σημάδια)
- ✓ Κιμωλία
- ✓ CD με πρωτόκολλο παλίνδρομου
- ✓ CD player



Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των δοκιμασιών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πριν την έναρξη των τεστ πρέπει να προηγηθεί η κατάλληλη προθέρμανση

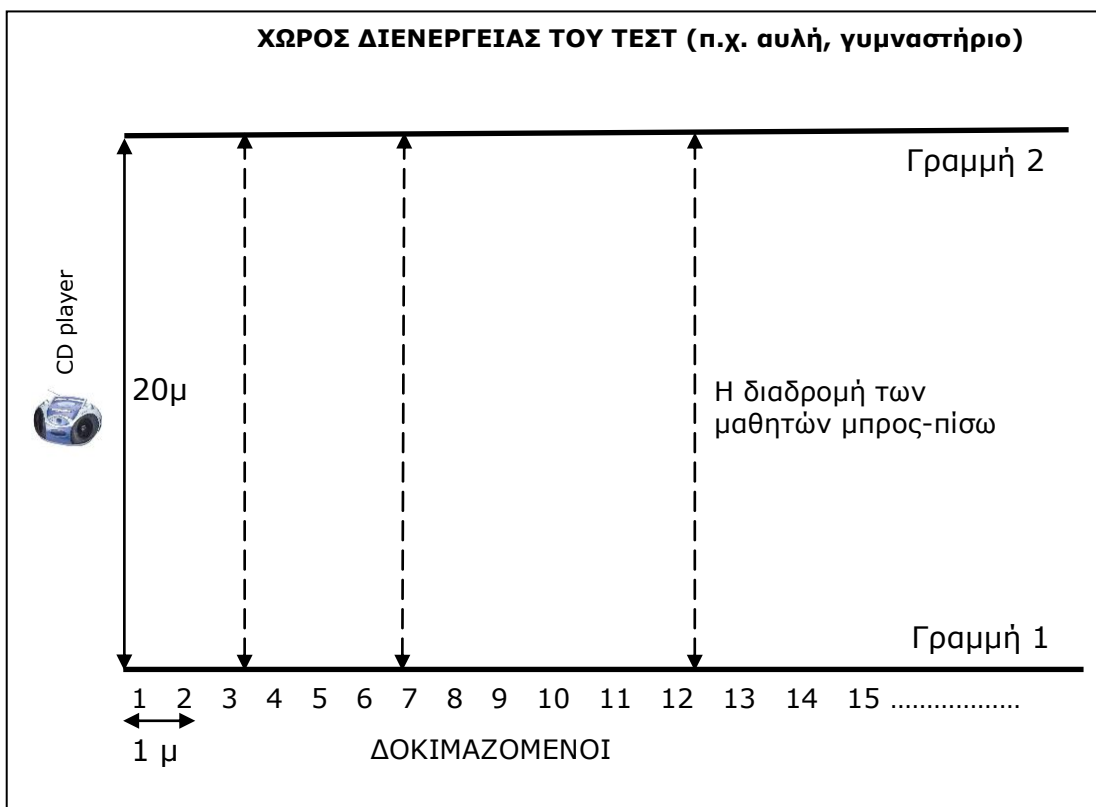
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1η- Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Κάποιος «ανοικτός» χώρος για να χαραχθεί ο διάδρομος των 20 μέτρων (πχ. προαύλιο ή κλειστό γυμναστήριο)
2. Μετροταινία
3. CD player και CD με το αρχείο το οποίο περιέχει το πρωτόκολλο διεξαγωγής της δοκιμασίας (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)
4. Χρονόμετρο

Περιγραφή:

Πριν τη διεξαγωγή της δοκιμασίας, ο εξεταστής μελετάει το παρακάτω σχήμα το οποίο περιγράφει το πρωτόκολλο της δοκιμασίας.



Ο εξεταστής επιλέγει το χώρο διεξαγωγής του τεστ (πχ. προαύλιο ή γυμναστήριο) λαμβάνοντας υπόψη ότι θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα μέτρο περιθώριο και στις δύο άκρες του διαδρόμου, από τυχόν τοίχο ή πεζούλι ή οποιοδήποτε άλλο εμπόδιο. Όσο πιο ευρύχωρος είναι ο χώρος που χρησιμοποιείται, τόσο πιο πολλά άτομα μπορούν να εξεταστούν ταυτόχρονα.

Η «χάραξη» των Γραμμών 1 και 2 του σχήματος γίνεται μετρώντας μια απόσταση ίση με 20 μέτρα και με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να είναι ευδιάκριτες από τα παιδιά (πχ. με κώνους).

Ο ελάχιστος χώρος που απαιτείται για κάθε παιδί είναι τουλάχιστον ένα μέτρο και άρα ο αριθμός των παιδιών που θα συμμετέχει κάθε φορά στη δοκιμασία εξαρτάται από το διαθέσιμο χώρο. Για

παράδειγμα, αν ο διαθέσιμος χώρος είναι 10 μέτρα, στη δοκιμασία μπορούν να συμμετέχουν κάθε φορά 10 παιδιά, αν είναι 12 μέτρα, 12 παιδιά κ.ο.κ.

Ο εξεταστής αντιγράφει σε ένα CD το αρχείο «Παλίνδρομο τεστ» (Οδηγίες στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ). Αφού, ο εξεταστής ελέγξει ότι ο ήχος ακούγεται καθαρά, τοποθετεί τα παιδιά σε μια σειρά, πίσω ακριβώς από τη Γραμμή 1 και τους εξηγεί τη δοκιμασία.

Σε αυτή τη δοκιμασία, τα παιδιά τρέχουν με επιστροφή (μπρος-πίσω) ανάμεσα στις δύο γραμμές. Ο ρυθμός του τρεξίματος δίνεται από το αρχείο που αντιγράφηκε στο CD, μέσω ενός CD player, που εκπέμπει χαρακτηριστικούς ήχους (μπιπ) σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Στην αρχή, τα παιδιά θα πρέπει να περπατάνε και στη συνέχεια να τρέχουν με έναν ρυθμό έτσι ώστε, κάθε φορά που θα ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος από το κασετόφωνο να βρίσκονται στη μία ή την άλλη άκρη του διαδρόμου των 20 μέτρων.

Τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν το ρυθμό τρεξίματος για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορούν. Θα πρέπει να σταματήσουν όταν δεν θα μπορούν πλέον να ακολουθήσουν το ρυθμό ή όταν αισθανθούν ότι δεν μπορούν να συμπληρώσουν το διάστημα των 20 μέτρων στον προκαθορισμένο χρόνο.

Βαθμολογία: Ο αριθμός που θα ανακοινωθεί από το κασετόφωνο τη στιγμή που θα σταματήσει το κάθε παιδί είναι η βαθμολογία η οποία και καταγράφεται (π.χ. αν τη στιγμή που σταματήσει το παιδί έχει ακουστεί από το κασετόφωνο ο αριθμός 35, τότε η βαθμολογία που σημειώνει ο εξεταστής είναι το 35).

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2η – Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Μια αντιολισθητική επιφάνεια (π.χ. χώμα ή δύο ενωμένα στρώματα ή σκάμμα)
2. Κιμωλία
3. Μετροταινία

Περιγραφή:

Στο προαύλιο ή στο γυμναστήριο, ο εξεταστής «χαράζει» μια γραμμή, η οποία θα αντιστοιχεί στη 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 έχουμε χαράξει. Με λυγισμένα γόνατα αιωρεί και τα δύο χέρια, σπρώχνει με δύναμη και πηδάει όσο πιο μακριά μπορεί (βλ. εικόνα). Η προσπάθεια είναι να προσγειωθεί με τα δύο πόδια και να σταθεί όρθιο.



Η επίδοση του εξεταζόμενου είναι η απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης, μέχρι το πίσω μέρος των υποδημάτων του. Η δοκιμασία γίνεται δύο φορές και σημειώνουμε την καλύτερη από τις δύο προσπάθειες μετρημένη σε εκατοστά (cm).

Βαθμολογία: Η απόσταση από την γραμμή εκκίνησης μέχρι το πίσω μέρος από τα υποδήματα του μαθητή σε εκατοστά. Για παράδειγμα, ένα άλμα 1 μέτρο και 20 εκατοστά βαθμολογείται με 120 εκατοστά.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3η – Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα ή δύο στρώματα
2. Χρονόμετρο
3. Ένας βοηθός (πχ. συμμαθητής)

Περιγραφή:

Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να ξαπλώσει στο στρώμα με λυγισμένα τα γόνατα και τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος. Ο βοηθός ακινητοποιεί τις φτέρνες του μαθητή στο στρώμα πατώντας πάνω στα πόδια του (όπως στην παρακάτω εικόνα).



Ο εξεταστής, ζητάει από το παιδί να κάνει μια δοκιμαστική αναδίπλωση και του εξηγεί ότι πρόκειται να μετρήσει τον αριθμό των αναδιπλώσεων που θα κάνει για μισό λεπτό (30"). Η δοκιμασία ξεκινάει όταν τεθεί σε λειτουργία το χρονόμετρο και ο εξεταστής καταγράφει τον αριθμό των αναδιπλώσεων που έγιναν στο χρονικό διάστημα των 30".

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το τεστ μπορεί να διεξαχθεί ταυτόχρονα σε πολλούς μαθητές

Βαθμολογία: Ο συνολικός αριθμός των σωστών αναδιπλώσεων που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημα των 30".

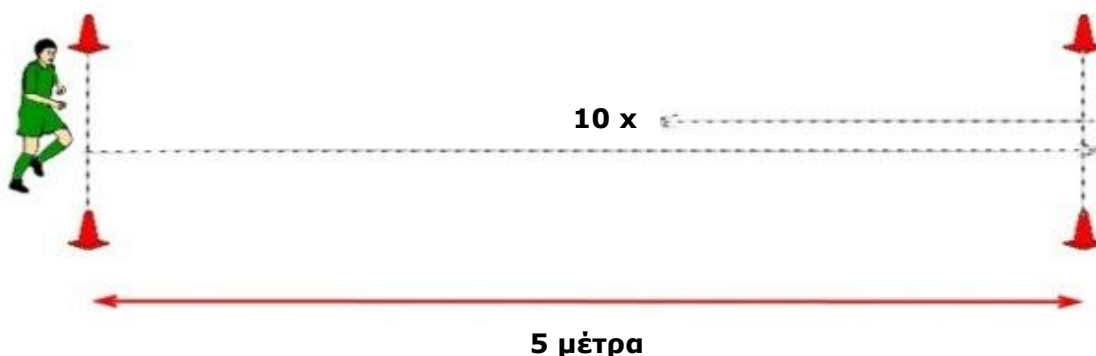
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 4η – Παλινδρομο τεστ ταχύτητας 10X5 μέτρα

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Χρονόμετρο
2. Μετροταινία
3. Κιμωλία ή αυτοκόλλητες ταινίες
4. Κώνοι (ή εναλλακτικά άλλα εμφανή σημάδια).

Περιγραφή:

Στο προαύλιο ή το γυμναστήριο, ο εξεταστής «χαράζει» 2 γραμμές 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.



Με το σήμα εκκίνησης, τα παιδιά θα πρέπει να τρέξουν και να επιστρέψουν παλινδρομικά μεταξύ των 2 γραμμών, με όσο το δυνατό μεγαλύτερη ταχύτητα. Οι συνολικές διαδρομές που πρέπει να τρέξουν είναι 10, δηλαδή να πάνε και να έρθουν 5 φορές (γύροι).

Βαθμολογία: Ο χρόνος που χρειάστηκε για να συμπληρωθούν και οι 5 γύροι σε δευτερόλεπτα και δέκατα του δευτερολέπτου. Για παράδειγμα, τα 5 δευτερόλεπτα και 6 δέκατα του δευτερολέπτου καταγράφονται ως 5,6.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 5η –Δίπλωση από εδραία θέση

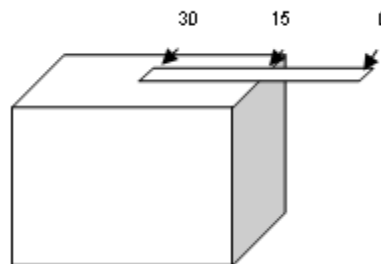
Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα κιβώτιο (με ύψος περίπου 30 cm) ή ένας ανεστραμμένος πάγκος
2. Χάρακας με ένδειξη ίση ή μεγαλύτερη των 30 εκατοστών

Περιγραφή:

Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να καθίσει στην εδραία θέση με τα γόνατα τεντωμένα, έτσι ώστε τα πέλματά του να ακουμπήσουν στο κιβώτιο ή τη ράχη του ανεστραμμένου πάγκου.

Στην άκρη του πάγκου ή του κιβωτίου υπάρχει στερεωμένος ένας χάρακας (ή εναλλακτικά μπορεί να τον κρατάει ένας βοηθός) διαβαθμισμένος σε εκατοστά. Ο χάρακας τοποθετείται με τέτοιο τρόπο στο πάγκο ή το κιβώτιο, ώστε η ένδειξη «15» του χάρακα να βρίσκεται στο σημείο που εφάπτονται τα πέλματα του παιδιού και με την ένδειξη «0» προς το σώμα του παιδιού (βλ. διπλανό σχήμα).



Ο εξεταστής ζητάει από το μαθητή να διπλώσει τον κορμό του προς τα εμπρός με τα χέρια τελείως τεντωμένα, όσο μπορεί περισσότερο, διατηρώντας τα γόνατα τεντωμένα (βλ. εικόνα). Ο μαθητής δεν πρέπει να κάνει ταλαντεύσεις (η έκταση να είναι αργή και προοδευτική) και θα πρέπει να μείνει ακίνητος τουλάχιστον δυο (2) δευτερόλεπτα στην πιο τεταμένη θέση, ώστε να διαβαστεί σωστά η επίδοση. Η δοκιμασία θα επαναληφθεί δυο (2) φορές μετά από σύντομο διάστημα ανάπαυσης και ο εξεταστής καταγράφει την καλύτερη από τις δύο.

Σημείωση: Αν τα δάχτυλα και των δυο χεριών δεν φτάνουν στο ίδιο σημείο, τότε καταγράφεται η ένδειξη του χάρακα που βρίσκεται στη μέση απόσταση των δυο άκρων.



Βαθμολογία: Η ένδειξη σε εκατοστά (cm) του χάρακα στο σημείο που φτάνουν οι άκρες των δακτύλων του παιδιού μετά την δίπλωση. Για παράδειγμα, όταν οι άκρες των δακτύλων του παιδιού φτάνουν τα δάχτυλα των ποδιών, η βαθμολογία είναι ίση με 15.

Γ) Απαιτούμενος χρόνος για τη διεξαγωγή της αξιολόγησης

Για τη διευκόλυνσή σας, προτείνεται να κάνετε τις αξιολογήσεις σε **4 διδακτικές ώρες**, ως εξής:

- 1^η διδακτική ώρα: Αξιολόγηση σωματικής διάπλασης
- 2^η διδακτική ώρα: Δοκιμασία 1η Φυσικής κατάστασης
- 3^η διδακτική ώρα: Δοκιμασίες 4η + 5η Φυσικής κατάστασης
- 4^η διδακτική ώρα: Δοκιμασίες 2η + 3η Φυσικής κατάστασης

Σε περίπτωση που ο αριθμός των παιδιών είναι μικρός ή υπάρχει και βοηθός, τότε οι δοκιμασίες μπορούν να ολοκληρωθούν και σε 3 διδακτικές ώρες.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ

*Πηγές: *EYROFIT (EYΡΩΤΕΣΤ)*. Επιμέλεια Σάββας Τοκμακίδης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, 1992.
Exercise Testing and Prescription. David C. Nieman. Mc Graw Hill, 2007 (sixth edition).
ACSM's Advanced Exercise Physiology. Lippincot Williams & Wilkins, 2006.
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ. Βασίλης Κλεισούρας. Εκδόσεις Συμμετρία, 1991.
Αθλητικές Μετρήσεις Χ. Ν. Καμπίσης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, 1990.

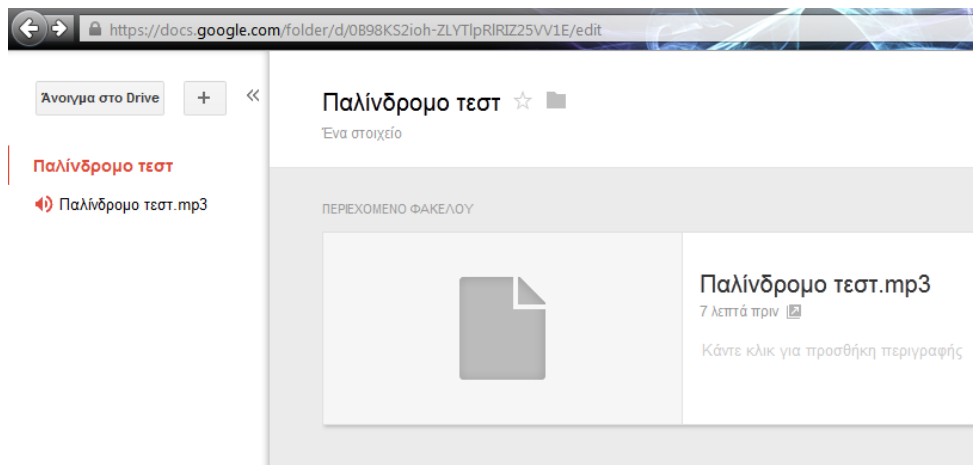
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Διαδικασία εγγραφής CD παλίνδρομου:

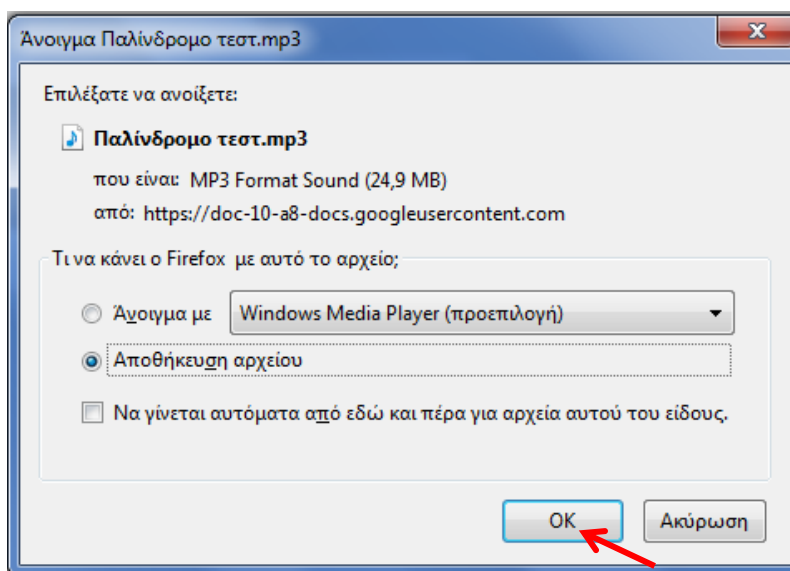
1. Βεβαιώνεστε ότι ο υπολογιστής σας είναι συνδεδεμένος στο Internet.
2. Ανοίγετε τον περιηγητή ιστού (browser) που διαθέτετε και αντιγράφετε σε μια νέα σελίδα την παρακάτω διεύθυνση:

<https://docs.google.com/folder/d/0B98KS2ioh-ZLYTlpRIRIZ25VV1E/edit>

και πατάτε "enter". Η σελίδα που θα ανοίξει έχει την κάτωθι μορφή:



3. Στη συνέχεια, πρέπει να «κατεβάσετε» και να αποθηκεύσετε το αρχείο «Παλίνδρομο τεστ.mp3» κάνοντας αριστερό «κλικ» πάνω στο όνομα αρχείου και πατώντας, μετά, το κουμπί «Λήψη». Στο παράθυρο που εμφανίζεται, επιλέγετε «Αποθήκευση αρχείου» και «OK», όπως φαίνεται παρακάτω:



4. Τέλος, **αντιγράφετε το αρχείο** σε ένα CD. το οποίο θα χρησιμοποιήσετε στη δοκιμασία του παλίνδρομου τεστ.

Σε περίπτωση, που υπάρξει κάποιο πρόβλημα στην όλη διαδικασία μπορείτε να επικοινωνήσετε στο email: gpsarra@hua.gr