

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Στη διδακτική προσπάθεια, η Εργομετρία δεν είναι ποτέ σκοπός αλλά μέσο. Σκοπός είναι το "γίγνεσθαι" του ολοκληρωμένου ανθρώπου, η πραγμάτωση των δυνατοτήτων του. Στη δυναμική αυτή πορεία, ο Καθηγητής και η Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής αξιολογεί με την εργομέτρηση τις ικανότητες των μαθητών και μαθητριών του κατά τη στιγμή της μέτρησης το βαθμό στον οποίο οι ικανότητες αυτές μπορούν να βελτιωθούν και προβλέπει την αναπτυξιακή τους τροχιά. Επιπλέον, με τις εργομετρήσεις ο καθηγητής και η καθηγήτρια κρίνει με ακρίβεια την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων και σχεδιάζει ανάλογα την πορεία του διδακτικού του έργου. Αν δεν πετύχει το στόχο που έχει θέσει, επανεκτιμά και αναθεωρεί το πρόγραμμα του, απομακρύνοντας τους παράγοντες εκείνους που αναχαιτίζουν το σκοπό του και διαμορφώνοντας άλλους, ικανούς να συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη αξιοποίηση του προγράμματος.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η επιλογή των δοκιμασιών φυσικής κατάστασης που συνθέτουν μία δέσμη, πρέπει να βασίζεται σε ορισμένα ορθολογικά και επιστημονικά κριτήρια.

Ορθολογικά κριτήρια: Τα ορθολογικά κριτήρια αναφέρονται στον παιδαγωγικό χαρακτήρα και στην οικονομία χρόνου των δοκιμασιών. Αυτό σημαίνει ότι οι δοκιμασίες θα πρέπει α) να εφαρμόζονται ταυτόχρονα σε μεγάλο αριθμό μαθητών και μαθητριών, β) να ενσωματώνονται στη διδακτική διαδικασία και να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της και γ) να είναι υπαίθριες και να μην απαιτούν δαπανηρά μέσα και όργανα, χρονοβόρες διαδικασίες και υψηλή εξειδίκευση.

Επιστημονικά κριτήρια: Τα επιστημονικά κριτήρια που επιβάλλεται να έχουν οι δοκιμασίες μιας δέσμης είναι η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η αντικειμενικότητα.

Με βάση τα κριτήρια που προαναφέρθηκαν, έχουν επιλεγεί οι ακόλουθες δοκιμασίες για την εφαρμογή τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος :

1. ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ (Ευκαμψία του κορμού)
2. ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ (Μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων)
3. ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ (Αντοχή των κοιλιακών μυών)
4. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ (Μυϊκή αντοχή χεριών και ωμικής ζώνης)
5. ΔΡΟΜΟΣ 30 ΜΕΤΡΩΝ (Δρομική ταχύτητα)
6. ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ (Καρδιοαναπνευστική αντοχή)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΕΣΜΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ Ε.Ε.Ι.

Κατά την εφαρμογή των δοκιμασιών πρέπει να τηρείται με αυστηρότητα η τυποποιημένη, στην κάθε περίπτωση διαδικασία και να λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

- Οι δοκιμασίες διεξάγονται στο κλειστό γυμναστήριο, εκτός της δοκιμασίας ταχύτητας 30 μέτρων, όπου διεξάγεται στο στίβο.
- Οι δοκιμασίες διεξάγονται στην αρχή και το τέλος της σχολικής χρονιάς, κάτω από ομαλές και ομοιόμορφες καιρικές συνθήκες, γιατί η διακύμανση των συνθηκών αυτών επηρεάζει την απόδοση και τα αποτελέσματα.
- Οι δοκιμασίες πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που παρουσιάζονται. Ωστόσο αν για πρακτικούς λόγους η εφαρμογή τους γίνεται σε σταθμούς, η δοκιμασία του παλίνδρομου τεστ αντοχής πρέπει να γίνεται τελευταία.
- Πριν από την έναρξη των δοκιμασιών δεν επιτρέπονται δοκιμαστικές προσπάθειες, ούτε διατακτικές ασκήσεις και προθέρμανση.
- Μεταξύ των δοκιμασιών πρέπει να μεσολαβεί επαρκής χρόνος για αποκατάσταση. Κατά τα διαλείμματα δεν επιτρέπεται καμία δραστηριότητα.
- Το ύψος και το βάρος των μαθητών/τριών πρέπει να μετρείται χωρίς παπούτσια
- Η παρότρυνση των εξεταζόμενων κατά τη δοκιμασία είναι υψίστης σημασίας. Ο εξεταστής πρέπει να ενθαρρύνει τον εξεταζόμενο να εκτελεί με ακρίβεια την κάθε δοκιμασία και να καταβάλλει κατά την εκτέλεσή της την καλύτερη δυνατή προσπάθεια.
- Αν χρησιμοποιηθούν μαθητές ως βοηθοί για τη διεξαγωγή των δοκιμασιών, πρέπει να εκπαιδευτούν στην καταγραφή αποτελεσμάτων και την τυποποιημένη διαδικασία των μετρήσεων.
- Για να εξασφαλιστεί η ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών, οι Καθηγητές/τριες της Φυσικής Αγωγής πρέπει να αιτιολογούν τη σημασία των μετρήσεων, να αξιολογούν και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα.



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1η - Δίπλωση από εδραία θέση

Παράγοντες Ευκαμψία. Δείκτης της ελαστικότητας των ραχιαίων και πίσω μηριαίων μυών, καθώς και της κινητικότητας της λεκάνης.

Περιγραφή Δίπλωση μπροστά από την εδραία θέση και με τεντωμένα τα γόνατα.

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Καθίστε στην εδραία θέση, τοποθετώντας τα πέλματα των ποδιών στο ευλυγισόμετρο. Δίπλωστε τον κορμό και εκτείνετε τα χέρια σας μπροστά χωρίς να λυγίζετε τα γόνατά σας.
2. Προσπαθήστε να παραμείνετε ακίνητος στη θέση της δίπλωσης για δύο δευτερόλεπτα. Μην κάνετε σπασμωδικές κινήσεις. Χαμηλώστε το κεφάλι. Θα επαναλάβετε δύο φορές τη δοκιμασία και θα καταγραφεί η καλύτερη προσπάθεια.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Ο εξεταστής γονατίζει δίπλα στο δοκιμαζόμενο πιέζοντας τα γόνατά του προς το έδαφος, για να τεντώσουν.
2. Η επίδοση ορίζεται από το σημείο της κλίμακας που μπορεί να φτάσει ο εξεταζόμενος με τις άκρες των δακτύλων του. Στη θέση αυτή της δίπλωσης πρέπει να κρατηθεί για λίγο, έτσι ώστε να προφτάσει ο εξεταστής να αποτιμήσει την απόσταση.
3. Αν τα δάκτυλα του κάθε χεριού δε φτάσουν στο ίδιο σημείο, καταγράφεται η μέση απόσταση που έφτασαν και τα δύο χέρια.
4. Η δοκιμασία πρέπει να πραγματοποιείται σιγά και προοδευτικά, χωρίς σπασμωδικές κινήσεις. Η δεύτερη προσπάθεια γίνεται μετά από μία μικρή ανάπαυλα.

Βαθμολόγηση Καταγράφεται η καλύτερη επίδοση. Τα αποτελέσματα δίνονται από την κλίμακα σε cm.



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2η - Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

Παράγοντες Μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων η απλώς εκρηκτικότητα.

Περιγραφή Από την όρθια θέση εκτελείται άλμα σε μήκος χωρίς φορά.

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Σταθείτε πίσω από τη γραμμή απογείωσης με τα πόδια μαζί και τα δάκτυλα μόλις πίσω από τη γραμμή. Λυγίστε τα γόνατα και αιωρείστε τα χέρια προς τα πίσω. Ωθείστε σθεναρά και πηδήξτε προς τα εμπρός όσο μπορείτε μακρύτερα.
2. Προσπαθήστε να προσγειωθείτε με τα δύο πόδια μαζί, χωρίς να πέσετε ή βηματίσετε προς τα πίσω. Θα κάνετε δύο προσπάθειες και θα μετρήσει η καλύτερη.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Ο εξεταστής βρίσκεται δίπλα στο στρώμα και καταγράφει την επίδοση μετά από κάθε προσπάθεια.
2. Το μήκος κάθε άλματος μετρείται από τη γραμμή απογείωσης έως το πλησιέστερο αποτύπωμα που άφησαν οι φτέρνες κατά την προσγείωση. Αν οι φτέρνες δεν προσγειώθηκαν στο ίδιο σημείο, λαμβάνεται υπόψη το κοντινότερο ίχνος.
3. Μία πρόσθετη προσπάθεια πρέπει να δοθεί αν ο δοκιμαζόμενος πέσει προς τα πίσω κατά την προσγείωση και αγγίξει το στρώμα με κάποιο άλλο μέρος του σώματός του.

Βαθμολόγηση Σημειώνεται η καλύτερη επίδοση, από τις δύο προσπάθειες. Τα αποτελέσματα καταγράφονται σε cm.

Για παράδειγμα, ένα άλμα 1μ και 65εκ. βαθμολογείται με 165.



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3η, 4η - Χειροδυναμομέτρηση

Παράγοντες Στατική δύναμη των μυών του πήχους.

Περιγραφή Μ' ένα μηχανικό δυναμόμετρο μετρείται η δύναμη της χειρολαβής.

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Πάρτε το δυναμόμετρο στο δεξί σας χέρι. Σφίξτε το όσο πιο δυνατά μπορείτε κρατώντας το μακριά από το κορμί σας.
2. Μην το αφήσετε να σας αγγίξει κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας. Σφίξτε όλο και δυνατότερα, χωρίς να σταματάτε, για τουλάχιστο 2 δευτερόλεπτα.
3. Επαναλάβετε τη δοκιμασία με το αριστερό σας χέρι.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Επαναρυθμίζετε το δυναμόμετρο στο μηδέν πριν από κάθε δοκιμαζόμενο και φροντίζετε ώστε η όψη των ενδείξεων να είναι στραμμένη προς τον εξεταστή κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας.
2. Ρυθμίστε τη λαβή ώστε τα δύο εξογκώματα ν' αντιστοιχούν στην πρώτη φάλαγγα του μεσαίου δακτύλου.
3. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας ο βραχίονας και το χέρι που κρατά το δυναμόμετρο να μην αγγίζουν το σώμα. Το όργανο κρατιέται στη θέση του με το αντιβράχιο και κρέμεται στο πλάι.
4. Μετά από μία μικρή ανάπαυση γίνεται μία δεύτερη προσπάθεια.
5. Ο δείκτης δε χρειάζεται να επιστρέφει στο μηδέν μετά από την πρώτη προσπάθεια. Ο εξεταστής πρέπει μόνο να ελέγχει αν η δεύτερη προσπάθεια είναι καλύτερη από την πρώτη.

Βαθμολόγηση Σημειώνεται η καλύτερη επίδοση, από τις δύο προσπάθειες. Τα αποτελέσματα καταγράφονται σε kg.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 5η – Αναδιπλώσεις από κατάκλιση

Παράγοντες Αντοχή κοιλιακών μυών.

Περιγραφή Αναδιπλώσεις σε 30 sec από την ύπτια κατάκλιση με λυγισμένα γόνατα και χέρια χιαστά στο στήθος.

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Βρεθείτε στην ύπτια κατάκλιση με τα χέρια χιαστά στο στήθος και τα δάκτυλα να σφίγγουν τη φανέλα. Τα γόνατα λυγισμένα (σε 90 μοίρες). Από τη θέση αυτή θα κάνετε αναδιπλώσεις του κορμού. Με κάθε αναδίπλωση πρέπει ν'αγγίζετε τα γόνατα με τους αγκώνες σας και να εκπνέετε ελεύθερα.
2. Κατά την επαναφορά στην ύπτια κατάκλιση οι ώμοι πρέπει ν'αγγίζουν το στρώμα.
3. Όταν πω "Ετοιμοί... πάμε" αρχίστε, επαναλαμβάνοντας τις αναδιπλώσεις όσο πιο γρήγορα μπορείτε μέσα σε 30sec. Συνεχίστε μέχρι να πω "Stop". Θα κάνετε αυτή τη δοκιμασία μία φορά.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Ο εξεταστής ελέγχει την αρχική θέση του εξεταζόμενου. Ένας συμμαθητής κρατάει το δοκιμαζόμενο από τους αστραγάλους και με το σωματικό του βάρος καθλώνει τις φτέρνες του δοκιμαζόμενου στο στρώμα.
2. Όταν οι οδηγίες έχουν δοθεί και προτού αρχίσει τη δοκιμασία, ο δοκιμαζόμενος, εκτελεί μία αναδίπλωση για να διαπιστωθεί πως έχει κατανοήσει τις οδηγίες.
3. Το χρονόμετρο τίθεται σε λειτουργία με το παράγγελμα "Ετοιμοί... Πάμε!" και σταματάει μετά από 30sec.
4. Ο συμμαθητής μετράει χαμηλόφωνα κάθε φορά που ολοκληρώνεται μία αναδίπλωση. Μία αναδίπλωση ολοκληρώνεται όταν ο κορμός ανορθώνεται στην εδραία θέση, αγγίζοντας με τους αγκώνες τα γόνατα και επανέρχεται στην ύπτια κατάκλιση αγγίζοντας με τους ώμους το στρώμα. Έτσι, η αρίθμηση γίνεται όταν οι ώμοι αγγίζουν το στρώμα.
5. Δεν υπολογίζονται όσες αναδιπλώσεις δεν γίνονται σωστά. Ο εξεταστής σιγουρεύεται πως ο εξεταζόμενος σε κάθε αναδίπλωση αγγίζει τα γόνατα με τους αγκώνες και το στρώμα με τους ώμους και δεν κρατάει την αναπνοή του.

Βαθμολόγηση Σημειώνεται ο συνολικός αριθμός σωστών αναδιπλώσεων που πραγματοποιήθηκαν σε χρονικό διάστημα 30sec.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 6η – Ταχύτητα 30 μέτρων

Παράγοντες Δρομική ταχύτητα ευκινήσια.

Περιγραφή Δοκιμασία τρεξίματος 30 μέτρων σε μέγιστη ταχύτητα

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Πάρε θέση πίσω από τη γραμμή.
2. Όταν δοθεί το σύνθημα εκκίνησης, τρέξε όσο πιο γρήγορα μπορείς προς τον τερματισμό. Μην κόψεις ταχύτητα καθώς φτάνεις στο τέρμα, αλλά συνέχισε για λίγο ακόμη.
3. Η δοκιμασία θα γίνει μόνο μία φορά.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Το χρονόμετρο τίθεται σε λειτουργία με το παράγγελμα "Ετοιμοί... Πάμε!" και σταματάει όταν ο εξεταζόμενος φθάσει τη νοητή γραμμή του τερματισμού.

Βαθμολόγηση Σημειώνεται ο χρόνος σε sec. και δέκατα του sec. Παράδειγμα 5,6



ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 7η – Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής

Παράγοντες Καρδιοαναπνευστική αντοχή.

Περιγραφή Μία δοκιμασία καρδιοαναπνευστικού ελέγχου, που αρχίζει με βάδισμα και τελειώνει με γρήγορο τρέξιμο, όπου οι δοκιμαζόμενοι κινούνται παλίνδρομα από τη μία γραμμή στην άλλη σε απόσταση 20 μέτρων, ακολουθώντας ένα ηχητικό σήμα, το οποίο γίνεται όλο και πιο γρήγορο. Η στιγμή κατά την οποία ο δοκιμαζόμενος παραιτείται, αποτελεί ένδειξη του επιπέδου της καρδιοαναπνευστικής του αντοχής.

Οδηγίες στον Εξεταζόμενο

1. Η δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος που πρόκειται να κάνετε σε λίγο, θα μας δώσει μια ένδειξη της μέγιστης αερόβιας ικανότητάς σας, δηλαδή της αντοχής σας, και γίνεται με τον να τρέχετε πέρα-δώθε κατά μήκος ενός διαδρόμου 20 μέτρων.
2. Η ταχύτητά σας θα ρυθμίζεται από ένα κασετόφωνο που θα βγάζει ήχους σαν κουδουνίσματα σε τακτά χρονικά διαστήματα. Προσπαθήστε να βρίσκεστε σε κάποιο από τα δύο άκρα του διαδρόμου όταν ακούτε τον ήχο, ή έστω σε απόσταση ενός ή δύο μέτρων από αυτό. Πατήστε με το πόδι σας τη γραμμή στο τέλος του διαδρόμου, γυρίστε γρήγορα και τρέξτε προς την αντίθετη κατεύθυνση.
3. Στην αρχή, η ταχύτητα είναι μικρή, αλλά αυξάνεται αργά και σταθερά κάθε λεπτό. Ο στόχος σας είναι ν'ακολουθείτε το καθορισμένο σήμα όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε. Επομένως πρέπει να σταματήσετε, όταν δε θα μπορείτε πια ν'ακολουθήσετε το ρυθμό ή να συμπληρώσετε το ένα λεπτό. Προσέξτε τον αριθμό που θ'ακουστεί από το κασετόφωνο – αυτή θα είναι η βαθμολογία σας. Η χρονική διάρκεια της δοκιμασίας διαφέρει ανάλογα με το άτομο: όσο καλύτερη είναι η φυσική σας κατάσταση, τόσο περισσότερο διαρκεί η δοκιμασία.
4. Για ν'ανακεφαλαιώσουμε, η δοκιμασία είναι μέγιστη και προοδευτική, μ'άλλα λόγια εύκολη στην αρχή και δύσκολη προς το τέλος.

Υποδείξεις στον εξεταστή

1. Φροντίστε να υπάρχει ένα περιθώριο τουλάχιστον ενός μέτρου στα δύο άκρα του διαδρόμου. Όσο μεγαλύτερος είναι ο χώρος, τόσο περισσότερα άτομα μπορούν να εξεταστούν συγχρόνως: ο χώρος για κάθε άτομο να είναι τουλάχιστο ένα μέτρο. Τα δύο άκρα του διαδρόμου των 20 μ. πρέπει να είναι καλά σηματοδομένα.
2. Ελέγξτε αν λειτουργεί καλά η ταινία και το κασετόφωνο. Σιγουρευτείτε πως το σύστημα είναι αρκετά ισχυρό για ομαδική δοκιμασία.
3. Μην αφήνετε τον εξεταζόμενο να συνεχίσει όταν δεν μπορεί να προλάβει δύο συνεχόμενες γραμμές.

Βαθμολόγηση Αφού σταματήσει ο δοκιμαζόμενος, σημειώνεται ο τελευταίος ολοκληρωμένος βηματισμός.