

Μέτρηση και αξιολόγηση της κινητικής και σωματικής ανάπτυξης

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

Δείκτες κινητικής και σωματικής ανάπτυξης

● Σκοπός

Σκοπός της καταγραφής δεικτών της κινητικής και σωματικής ανάπτυξης είναι ο έλεγχος της φυσιολογικής ανάπτυξης των μαθητών/-τριών.

● Στόχοι

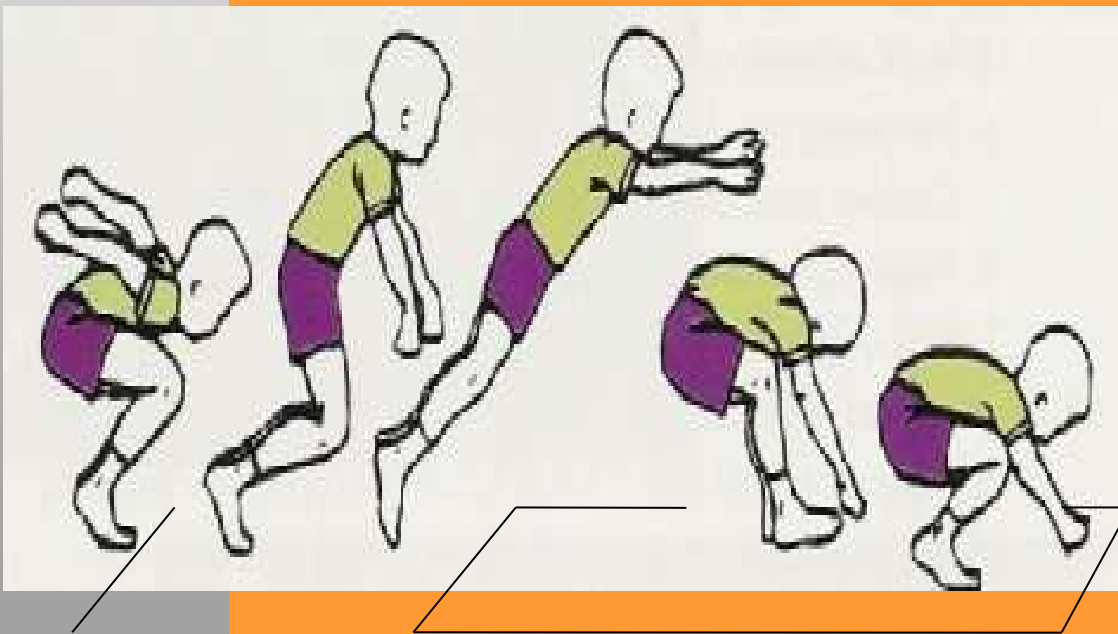
1. Η εξοικείωση των μαθητών με τη διαδικασία έγκυρης αξιόπιστης και αντικειμενικής αξιολόγησης της κινητικής και σωματικής τους ανάπτυξης, καθώς και η παροχή κινήτρων για βελτίωση των δεικτών τους.
2. Η ευαισθητοποίηση των μαθητών και των γονέων τους στον τομέα της φυσιολογικής κινητικής και σωματικής ανάπτυξης και η δημιουργία κινήτρων για ατομική βελτίωση και προληπτική φροντίδα υγείας.
3. Η απόκτηση γνώσεων για την εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων, την αξιολόγηση των δεικτών με βάση τις τιμές αναφοράς (νόρμες) και τη σχέση των δεικτών με την υγεία.

● Αναμενόμενα αποτελέσματα

1. Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων στη διαδικασία των μετρήσεων και της αξιολόγησης
2. Δημιουργία ενδιαφέροντος για των βελτίωση των δεικτών και την προάσπιση της υγείας τους, μέσα από την αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας και την προσοχή της διατροφής τους

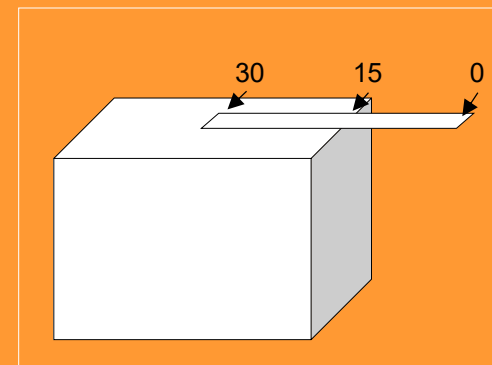
Δείκτες κινητικής επάρκειας

1. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά



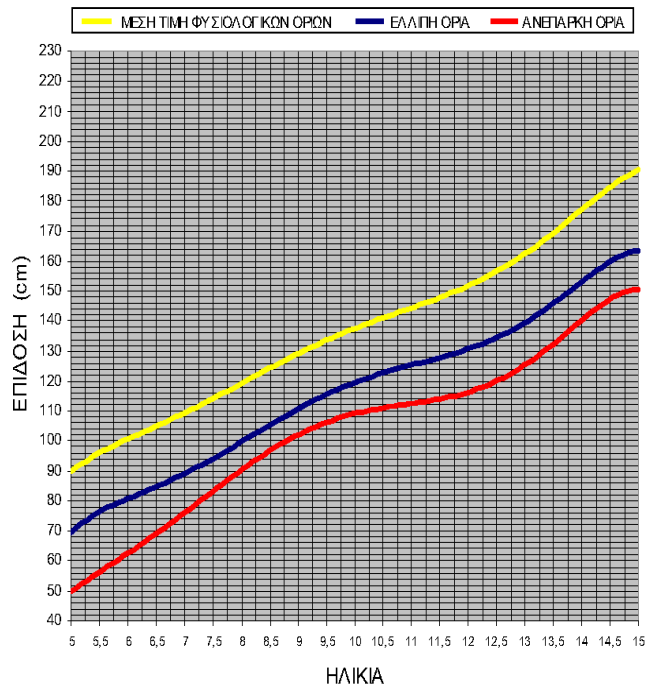
Δείκτες κινητικής επάρκειας

2. Ευκαμψία ισχίων (δίπλωση σε εδραία θέση)



Αποτύπωση & αξιολόγηση κινητικής επάρκειας

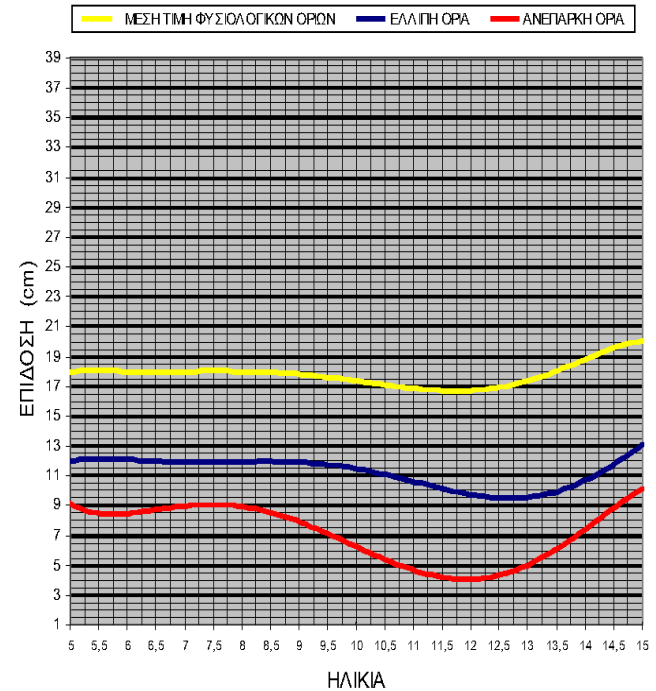
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΑΓΟΡΙΩΝ



Ομοιοποιημένα δεδομένα (50^{ος}, 15^{ος} και 5^{ος} εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική Διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ



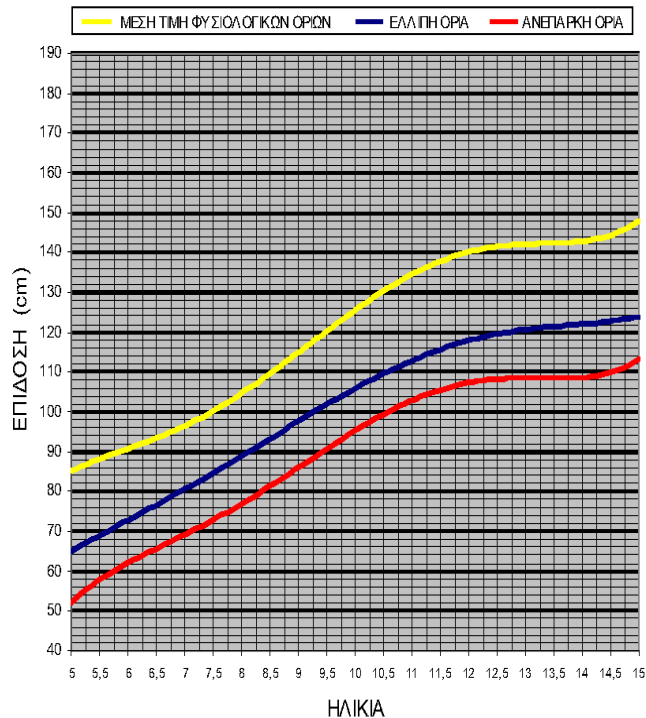
Ομοιοποιημένα δεδομένα (50^{ος}, 15^{ος} και 5^{ος} εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική Διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Η τιμή των 15 cm αντιστοιχεί στο επίπεδο των πελμάτων.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

Αποτύπωση & αξιολόγηση κινητικής επάρκειας

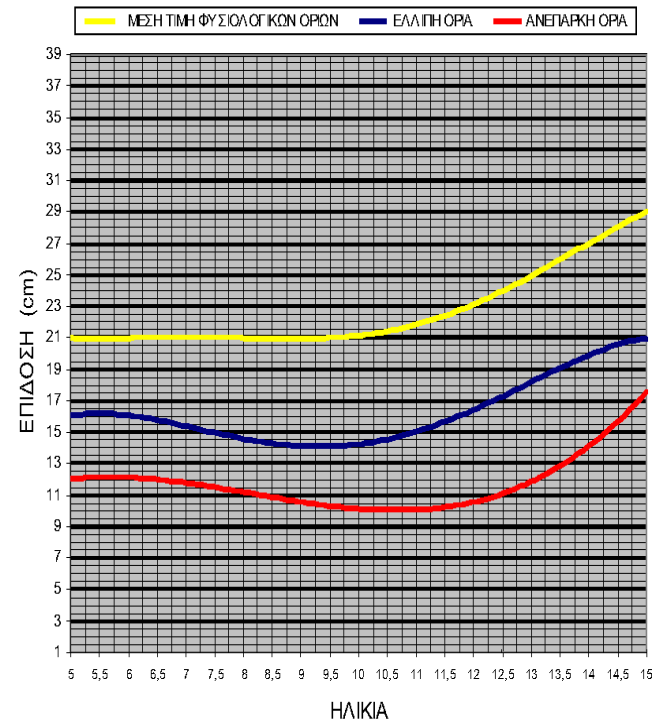
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Ομοιοποιημένα δεδομένα (50^{ος}, 15^{ος} και 5^{ος} εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτρια όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Ομοιοποιημένα δεδομένα (50^{ος}, 15^{ος} και 5^{ος} εκατοστημορίου) πανελλήνιας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας, Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Η τιμή των 15 cm αντιστοιχεί στο επίπεδο των πελμάτων.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτρια όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την μπλε γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής σε χαμηλά – ελλιπή όρια και αν βρίσκεται κάτω από την κόκκινη σε πολύ χαμηλά – ανεπαρκή όρια.

Δείκτης σωματικής διάπλασης-σύστασης

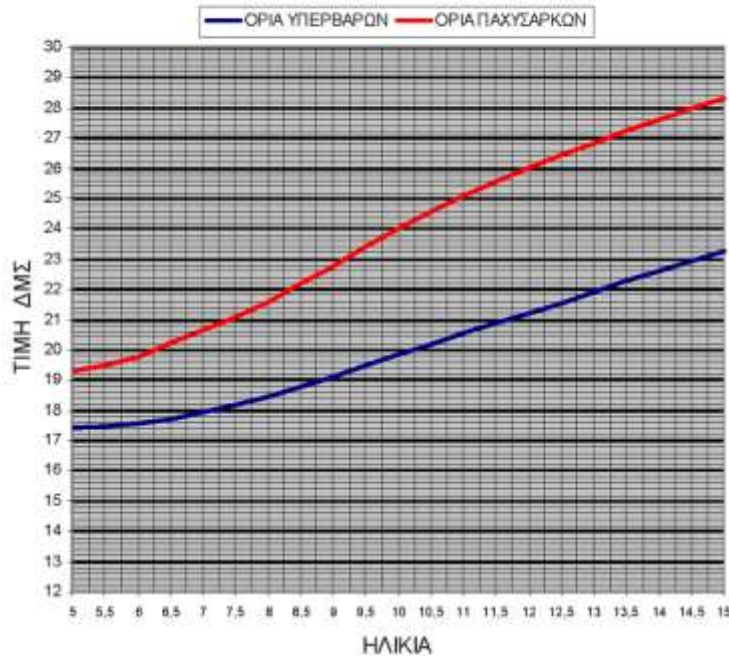
- **Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)**

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (kg)} / \text{Ύψος (m)}^2$$



Αποτύπωση & αξιολόγηση σωματικής σύστασης

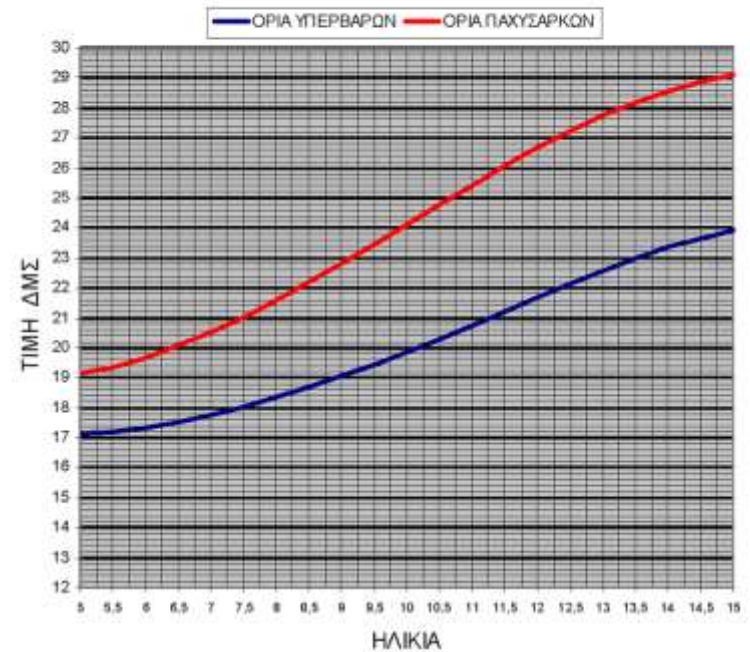
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ



Διεθνή όρια προσδιορισμού υπέρβαρων και παχύσαρκων αγοριών. Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H.: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320:1-6, 2000

Σημειώνεται η τιμή ΔΜΣ στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται η μέτρηση του ύψους και βάρους του. Αν το σημείο βρίσκεται κάτω από την μπλε γραμμή η σωματική ανάπτυξη του μαθητή κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια σωματικής σύστασης. Αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής ο μαθητής έχει υπερβάλλον βάρος και αν βρίσκεται πάνω από την κόκκινη γραμμή κυμαίνεται σε όρια παχυσαρκίας.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Διεθνή όρια προσδιορισμού υπέρβαρων και παχύσαρκων κοριτσιών. Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H.: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320:1-6, 2000

Σημειώνεται η τιμή ΔΜΣ στην ηλικία που βρίσκεται η μαθήτριά όταν γίνεται η μέτρηση του ύψους και βάρους του. Αν το σημείο βρίσκεται κάτω από την μπλε γραμμή η σωματική ανάπτυξη της μαθήτριάς κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια σωματικής σύστασης. Αν βρίσκεται μεταξύ της μπλε και κόκκινης γραμμής η μαθήτριά έχει υπερβάλλον βάρος και αν βρίσκεται πάνω από την κόκκινη γραμμή κυμαίνεται σε όρια παχυσαρκίας.

Δείκτης φυσικής δραστηριότητας

Στόχος η ΜΗΦΔ να ξεπερνά τα 60 λεπτά

- Μέση ημερήσια φυσική δραστηριότητα (ΜΗΦΔ)**

ΜΗΦΔ = (Άθροισμα χρόνου φυσικής δραστηριότητας εβδομάδας) / 7

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΗ/ ΜΑΘΗΤΡΙΑΣ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ (σε min)	ΤΡΙΤΗ (σε min)	ΤΕΤΑΡΤΗ (σε min)	ΠΕΜΠΤΗ (σε min)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Η (σε min)	ΣΑΒΒΑΤΟ (σε min)	ΚΥΡΙΑΚΗ (σε min)
Φυσική Αγωγή στο σχολείο							
Αθλητισμός σε σύλλογο ή ακαδημία							
Αθλητισμός στο ολοήμερο σχολείο							
Κινητικά παιχνίδια με φίλους							
Χορός ή γυμναστήριο							
Υπαιθριες φυσικές δραστηριότητα							
Περπάτημα							
Άλλες κινητικές δραστηριότητες							

Κατεβάστε τα αρχεία excel για την καταγραφή και αξιολόγηση της κινητικής και σωματικής ανάπτυξης

Για τα αγόρια

http://users.sch.gr/adanis/portal/metriseis/PhysDev_Boys.xlsx

Για τα κορίτσια

http://users.sch.gr/adanis/portal/metriseis/PhysDev_Girls.xlsx

