



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

...
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
...
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ
Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΣΕΡΡΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σέρρες: 10 / 10 / 2013

Αρ. Πρωτ. : 766

Ταχ. Δ/ση : Κερασούντος 2
TK 62110 Σέρρες
Πληροφορίες : Λιάντη Θεοδώρα
Τηλέφωνο : 23210- 47537, 47538
E-mail : grssdser@sch.gr
Website : <http://users.sch.gr/adanis>

ΠΡΟΣ :

Τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής
Υ.ΠΑΙ.Θ

ΘΕΜΑ: Προτάσεις για το ΕΥΖΗΝ.

ΣΧΕΤ.: Η από 2-10-2013 με ηλεκτρονικό μήνυμα πρόσκληση του Διευθυντή Φ.Α. για υποβολή προτάσεων.

Σας υποβάλλω τις προτάσεις μου για την διεξαγωγή του προγράμματος ΕΥΖΗΝ κατά το σχολικό έτος 2013-14:

Α. Στον τομέα της ενημέρωσης-επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών προτείνονται:

- 1. Ηλεκτρονική ενημέρωση των σχολικών συμβούλων Φ.Α. με λεπτομερείς πληροφορίες για την διεξαγωγή των τεστ και μετρήσεων, της αξιολόγησης και των βασικών οδηγιών που εξάγονται από την ηλεκτρονική βάση.**
(σκεπτικό: οι σχολικοί σύμβουλοι πρέπει να είναι ενημερωμένοι προκειμένου να μπορούν να δίνουν επιμέρους οδηγίες και διευκρινίσεις στους εκπαιδευτικούς, να μπορούν να εντοπίσουν μεθοδολογικά λάθη, και να διευθετούν με σωστό τρόπο πιθανές αντιρρήσεις, αμφισβητήσεις και αντιδράσεις από γονείς)
- 2. Προγραμματισμός από τους σχολικούς συμβούλους ενημερωτικών συναντήσεων με τους εκπαιδευτικούς ευθύνης τους που θα υλοποιήσουν το πρόγραμμα στα σχολεία (με πρακτική εφαρμογή).**
(σκεπτικό: α) τα τεστ και οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται με ενιαίο τρόπο και κάτω από τις ίδιες συνθήκες σε όλα τα σχολεία, και β) πρέπει να καμφθούν οι αμφιβολίες και αντιρρήσεις των εκπαιδευτικών για τη χρησιμότητα του προγράμματος. – με κάποιο τρόπο πρέπει να καλυφθούν οι μετακινήσεις εκτός έδρας των σχολικών συμβούλων).
- 3. Οι σχολικοί σύμβουλοι θ' αναλάβουν το συντονισμό διεξαγωγής του προγράμματος στα σχολεία της περιοχής τους. Ιδιαίτερη μέριμνα θα δώσουν σε επιλεγμένες σχολικές μονάδες, τα δεδομένα των οποίων θα αξιοποιηθούν για την επικαιροποίηση ή την κατασκευή νέων νορμών.**
(σκεπτικό: Τόσο τα τεστ και οι μετρήσεις όσο και στη συνέχεια οι αξιολογήσεις πρέπει να γίνονται με ακριβή και αξιόπιστο τρόπο, προκειμένου το πρόγραμμα να καθιερωθεί

στην υποχρεωτική εκπαίδευση σαν ένα αξιόπιστο πακέτο αξιολόγησης. Ένα επιλεγμένο δείγμα σχολείων ανά σχολικό σύμβουλο, με υπεύθυνους εκπαιδευτικούς και πρόθυμους για επιπλέον μετρήσεις σωματομετρίας, φυσικής κατάστασης και φυσικής δραστηριότητας, υπό μορφή έρευνας, θα ήταν πολύ χρήσιμο για την επικαιροποίηση ή τη δημιουργία νέων νορμών, όπως π.χ. υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας για τον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό).

B. Στον τομέα των τεστ Φυσικής Κατάστασης (προσανατολισμένη στην υγεία) προτείνεται:

1. Μείωση των τεστ Φυσικής Κατάστασης σε 2 ή 3.

(σκεπτικό: τα τεστ ΦΚ πρέπει να διεξάγονται σε 1-2 διδακτικές ώρες, δηλ. εντός μιας εβδομάδος για κάθε τμήμα μαθητών, αφού το μάθημα στην πλειονότητα των σχολείων είναι δίωρο. Συνολικά η διεξαγωγή των μετρήσεων του ΕΥΖΗΝ σε κάθε τμήμα μαθητών δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο βδομάδες, αφ' ενός γιατί μεγαλύτερο διάστημα αποπροσανατολίζει μαθητές και εκπαιδευτικούς από τα περιεχόμενα της Φ.Α. και προκαλεί δυσανασχέτηση, και αφ' ετέρου γιατί η αξιολόγηση των μαθητών πρέπει να προσδιορισθεί χρονικά εντός του σχολικού έτους ώστε να περιορισθεί η εποχιακή επίδραση (φθινόπωρο, χειμώνας, άνοιξη).

2. Επιλογή «εύχρηστων», αξιόπιστων και έγκυρων τεστ ΦΚ, που θα διεξάγονται με τα μικρότερα προβλήματα και χωρίς απαιτήσεις πρόσθετου εξοπλισμού, στις συνθήκες των σχολείων μας. Από άποψη καταλληλότητας προτείνονται κατά σειρά: 1. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, 2. Δίπλωση σε εδραία θέση, 3. Αναδιπλώσεις σε 30 sec.

(σκεπτικό: δεδομένου ότι η αξιολόγηση γίνεται σε πολύ μεγάλο αριθμό μαθητών και από πολλούς εκπαιδευτικούς πρέπει το περιεχόμενο και η διαδικασία των τεστ να είναι όσο γίνεται πιο απλά και συγκεκριμένα. Επιπλέον πρέπει να αποφευχθούν τεστ, στα οποία λόγω καλής ή κακής «τακτικής» στην εκτέλεση (π.χ. παλίνδρομα) ή λόγω μικρής ή μεγάλης ανοχής στην μυϊκή οξέωση (μέγιστη παρατεταμένη προσπάθεια) αλλοιώνεται η ικανότητα την οποία θέλουμε να αξιολογήσουμε. Έτσι δεν ενδείκνυται τα παλίνδρομα τεστ και τα τεστ αξιολόγησης της αερόβιας αντοχής (τα τελευταία επιπρόσθετα και λόγω της διάρκειάς τους - για το σύνολο των μαθητών ενός τμήματος συνήθως δεν αρκεί 1 διδακτική ώρα για την εκτέλεση ενός τεστ).

3. Στην αξιολόγηση της ΦΚ το τεστ δρομικής ταχύτητας μπορεί να παραληφθεί. Το τεστ αερόβιας αντοχής μπορεί να υποκατασταθεί από την ποσοτική ή ποσοτική και ποιοτική καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας.

(σκεπτικό: α) είναι διαπιστωμένο ότι η δρομική ταχύτητα (σε ευθεία) σχετίζεται με την επίδοση σε οριζόντιο ή κάθετο άλμα, δηλ. με τη μυϊκή ισχύ των κάτω άκρων. Συνεπώς με το άλμα σε μήκος αξιολογείται ταυτόχρονα η μυϊκή δύναμη και η ταχύτητα των κάτω άκρων. β) Λόγω της δυσκολίας εφαρμογής των αερόβιων τεστ στο σχολείο και δεδομένου ότι η συνολική φυσική δραστηριότητα στοχεύει στη βελτίωση του fitness και της αερόβιας ικανότητας είναι προτιμότερη η επιλογή καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας από την επιλογή του χρονοβόρου και επίπνου παλίνδρομου τεστ 20 μέτρων).

4. Ο μόνος λόγος για την επιλογή του τεστ των αναδιπλώσεων σε 30 sec (δύναμη κοιλιακών μυών) είναι ότι η δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μηρών σχετίζεται με την ορθοσωμία και την πρόληψη (σε μεγαλύτερες ηλικίες) των πόνων στη μέση.

Συνεπώς προτείνεται η διατήρηση των 2 τεστ: «άλμα σε μήκος χωρίς φόρα» (για την αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων) και «δίπλωση σε εδραία θέση» (για την αξιολόγηση της ευκαμψίας των ισχίων) και επικουρικά (όχι απαραίτητα) του τεστ «αναδιπλώσεις σε 30 sec» (για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των κοιλιακών μυών). Τα παλίνδρομα τεστ των 20 μέτρων και των 10X5 μέτρων προτείνεται να παραλειφθούν.

Γ. Στη διαδικασία εκτέλεσης των τεστ προτείνεται:

1. Το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα να πραγματοποιείται σε επιφάνεια χωρίς άμμο ή χαλίκι. Αφετηρία από σκληρή επιφάνεια και προσγείωση πάνω σε στρώμα γυμναστικής (πάχους 5 ή 7 cm) ή πάνω στον ειδικό τάπητα για το τεστ.
2. Στη δίπλωση σε εδραία θέση για την αξιολόγηση της ευκαμψίας των ισχίων πρέπει να προηγείται σύντομη προθέρμανση με διπλώσεις και διατάσεις των οπίσθιων μηριαίων.
3. Οι αναδιπλώσεις σε 30 sec να γίνονται σε εύρος τροχιάς περίπου 35 μοιρών, με χέρια τεντωμένα προς τα γόνατα. Τα γόνατα είναι σε κάμψη 90° με σταθεροποιημένα τα πέλματα από άλλο άτομο. (Η καλύτερη πρακτική οδηγία είναι: στην αναδίπλωση πέρασμα της παλάμης των χεριών πάνω από τα γόνατα και επαναφορά του σώματος στην ύπτια κατάκλιση).
4. Αν εφαρμοσθεί το παλίνδρομο των 20 μέτρων να προηγείται μια εκπαιδευτική προσπάθεια (κατά ομάδες), με διακοπή σε υπομέγιστο επίπεδο, προκειμένου να γίνει κατανοητή η σταδιακή αύξηση του ρυθμού.

Δ. Καταχώριση δεδομένων και συμπλήρωση ερωτηματολογίου διατροφικών συνηθειών, φυσικών & καθιστικών δραστηριοτήτων.

Προτείνεται η καταχώριση των ατομικών δεδομένων των μετρήσεων να γίνει σε συνεργασία με εκπαιδευτικό άλλης ειδικότητας (κατά προτίμηση ΠΕ19-ΠΕ20), ενώ η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους ίδιους τους μαθητές να γίνεται σε εργαστήριο πληροφορικής (σε ώρα πληροφορικής ή οικιακής οικονομίας ή ευέλικτης ζώνης). Όπου δεν είναι εφικτή η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου απ' ευθείας από τους μαθητές να προβλεφθεί η έντυπη συμπλήρωσή του από τους μαθητές στην τάξη, και καταχώριση στη συνέχεια ηλεκτρονικά, κατά τον ίδιο τρόπο με τα δεδομένα των μετρήσεων. **Η ευθύνη της καταχώρισης επιβάλλεται να μεταφερθεί στο διευθυντή της σχολικής μονάδας.**

Ο Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Δρ. Απόστολος Ντάνης