

Ερωτηματολόγιο Δέσμης Αξιολόγησης Κινητικού Γραμματισμού

Σε ποια τάξη πηγαίνεις; (κύκλωσε μία τάξη)

Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ' Α' Γυμνασίου Β' Γυμνασίου

Είσαι (κύκλωσε μια λέξη)

Κορίτσι

Αγόρι

Ποιο μήνα είναι τα γενέθλιά σου; (κύκλωσε έναν μήνα)

Ιανουάριο Φεβρουάριο Μάρτιο Απρίλιο Μάιο Ιούνιο

Ιούλιο Αύγουστο Σεπτέμβριο Οκτώβριο Νοέμβριο Δεκέμβριο

Ποια χρονιά γεννήθηκες; (κύκλωσε έναν αριθμό)

2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012

Σε αυτό το πρόγραμμα όταν λέμε φυσική δραστηριότητα, εννοούμε ότι κινούμαστε, παίζουμε ή γυμναζόμαστε. Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνει την καρδιά σου να χτυπά γρηγορότερα ή σε κάνει να λαχανιάζεις κάποιες φορές.

Γιατί κάνουμε αυτές τις ερωτήσεις; Θέλουμε να ξέρουμε τι πιστεύουν παιδιά σαν και σένα για τη φυσική δραστηριότητα, τα αθλήματα και την άσκηση.

Σε παρακαλώ να θυμάσαι:

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Το μόνο που θέλουμε να ξέρουμε είναι τι πιστεύεις εσύ.
- Αν δεν ξέρεις κάποια απάντηση, γράψε αυτό που πιστεύεις ότι ταιριάζει καλύτερα στην ερώτηση.
- Δεν υπάρχει χρονικό όριο, γι' αυτό πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι.

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Στις παρακάτω ερωτήσεις θα πρέπει να διαβάζεις τις δύο προτάσεις και μετά να κυκλώνεις την πρόταση που πιστεύεις ότι ισχύει περισσότερο για σένα.

Όταν θα έχεις κυκλώσει την πρόταση που ισχύει περισσότερο για σένα, μετά θα πρέπει να αποφασίσεις αν συμφωνείς πολύ ή λίγο.

Θυμήσου πρώτα να κυκλώσεις την πρόταση που ισχύει περισσότερο για σένα και μετά να βάλεις Χ στο μικρό κουτάκι που λέει αν συμφωνείς πολύ ή λίγο.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΩΣΤΕΣ Ή ΛΑΘΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. ΓΡΑΨΕ Ο,ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΣΕΝΑ.

Παράδειγμα:

Σε μερικά παιδιά αρέσει να παίζουν με υπολογιστές	ΟΜΩΣ	Σε άλλα δεν αρέσει να παίζουν με υπολογιστές
Ισχύει πολύ για μένα ☐		Ισχύει πολύ για μένα ☒
Ισχύει λίγο για μένα ☐		Ισχύει λίγο για μένα ☐

Σε μερικά παιδιά δεν αρέσει να παίζουν κινητικά παιχνίδια.	ΟΜΩΣ	Σε άλλα παιδιά αρέσει πολύ να παίζουν κινητικά παιχνίδια.
Ισχύει πολύ για μένα ☐		Ισχύει πολύ για μένα ☐
Ισχύει λίγο για μένα ☐		Ισχύει λίγο για μένα ☐

Μερικά παιδιά είναι καλά στα κινητικά παιχνίδια.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά δυσκολεύονται να παίζουν κινητικά παιχνίδια.
Ισχύει πολύ για μένα ☐		Ισχύει πολύ για μένα ☐
Ισχύει λίγο για μένα ☐		Ισχύει λίγο για μένα ☐

Μερικά παιδιά δεν περνάνε καλά όταν αθλούνται.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά περνάνε καλά όταν αθλούνται.
Ισχύει πολύ για μένα ☐		Ισχύει πολύ για μένα ☐
Ισχύει λίγο για μένα ☐		Ισχύει λίγο για μένα ☐

Μερικά παιδιά τα πάνε καλά στα περισσότερα αθλήματα.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά αισθάνονται ότι δεν είναι πολύ καλά στα αθλήματα.
Ισχύει πολύ για μένα ☐	Ισχύει λίγο για μένα ☐	Ισχύει πολύ για μένα ☐ Ισχύει λίγο για μένα ☐

Σε μερικά παιδιά δεν αρέσει να αθλούνται.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά διασκεδάζουν πραγματικά όταν αθλούνται.
Ισχύει πολύ για μένα ☐	Ισχύει λίγο για μένα ☐	Ισχύει πολύ για μένα ☐ Ισχύει λίγο για μένα ☐

Μερικά παιδιά μαθαίνουν εύκολα να παίζουν κινητικά παιχνίδια.	ΟΜΩΣ	Άλλα παιδιά δυσκολεύονται να μάθουν να παίζουν κινητικά παιχνίδια.
Ισχύει πολύ για μένα ☐	Ισχύει λίγο για μένα ☐	Ισχύει πολύ για μένα ☐ Ισχύει λίγο για μένα ☐

Γιατί είσαι κινητικά δραστήριος;

Ένα παιδί μπορεί να είναι δραστήριο όταν:

- Ασκείται (περπατάει, γυμνάζεται, πηγαίνει γυμναστήριο)
- Παίζει έξω ή κάνει δραστήρια πράγματα (όπως το παιχνίδι στο πάρκο)
- Συμμετέχει σε κάποιο άθλημα (όπως ποδόσφαιρο, τένις, μπάσκετ, κολύμπι, κλπ).

Σε παρακαλούμε διάβασε κάθε πρόταση και πες μας πόσο ισχύει για σένα (βάλε ένα Χ στο αντίστοιχο κουτάκι).

Είμαι δραστήριος επειδή...					
	Δεν ισχύει για μένα	Δεν ισχύει πολύ για μένα	Μερικές φορές ισχύει για μένα	Συχνά ισχύει για μένα	Ισχύει πολύ για μένα
Το να είναι κάποιος δραστήριος είναι διασκεδαστικό					
Όταν είμαι δραστήριος διασκεδάζω					
Μου αρέσει να είμαι δραστήριος					

Σε παρακαλούμε διάβασε κάθε πρόταση και πες μας πόσο σου ταιριάζει αυτό που λέει η κάθε πρόταση (βάλε ένα Χ στο αντίστοιχο κουτάκι).

	Δε μου ταιριάζει καθόλου	Μου ταιριάζει λίγο	Μερικές φορές μου ταιριάζει	Μου ταιριάζει αρκετά	Πραγματικά μου ταιριάζει
Πιστεύω πως είμαι πολύ καλός, όταν παίζουμε κινητικά παιχνίδια					
Νομίζω ότι τα πάω καλά στις κινητικές δραστηριότητες σε σύγκριση με άλλα παιδιά					
Στις κινητικές δραστηριότητες έχω πολλές ικανότητες					

1. Σου θυμίζουμε ότι φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνει την καρδιά σου να χτυπά γρηγορότερα ή σε κάνει να λαχανιάζεις κάποιες φορές. Πόσα λεπτά κάθε μέρα πρέπει εσύ και τα άλλα παιδιά να κάνετε φυσική δραστηριότητα; Υπολόγισε τον χρόνο που πρέπει να είσαι δραστήριος/α στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά.
(κύκλωσε τη σωστή απάντηση)

 Α) 20 λεπτά
 Β) 30 λεπτά
 Γ) 60 λεπτά
 Δ) 120 λεπτά ή 2 ώρες
2. Υπάρχουν διαφορετικά είδη φυσικής κατάστασης. Ένα είδος λέγεται αντοχή ή αερόβια ικανότητα ή καρδιοαναπνευστική αντοχή. Καρδιοαναπνευστική αντοχή σημαίνει... (κύκλωσε τη σωστή απάντηση)

 Α) Πόσο καλά μπορούν οι μύες να σπρώξουν, να τραβήξουν ή να τεντωθούν.
 Β) Πόσο καλά μπορεί η καρδιά να αντλήσει αίμα και οι πνεύμονες να παράγουν οξυγόνο.
 Γ) Να έχουμε κανονικό βάρος για το ύψος μας.
 Δ) Ότι έχουμε την ικανότητα να κάνουμε τα αθλήματα που μας αρέσουν.

3. **Μυϊκή δύναμη ή μυϊκή αντοχή σημαίνει...** (κύκλωσε τη σωστή απάντηση)

- A) Πόσο καλά μπορούν οι μύες να σπρώξουν, να τραβήξουν ή να τεντωθούν.
- B) Πόσο καλά μπορεί η καρδιά να αντλήσει αίμα και οι πνεύμονες να παράγουν οξυγόνο.
- Γ) Να έχουμε κανονικό βάρος για το ύψος μας.
- Δ) Ότι έχουμε την ικανότητα να κάνουμε τα αθλήματα που μας αρέσουν.

4. **Αν ήθελες να ΓΙΝΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ/Η ΣΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ, όπως το λάκτισμα (κλότσημα) και η υποδοχή της μπάλας, ποιο θα ήταν το καλύτερο που θα μπορούσες να κάνεις;** (κύκλωσε μία απάντηση):

- A) Να διαβάσεις ένα βιβλίο για το λάκτισμα (κλότσημα) και την υποδοχή της μπάλας.
- B) Να περιμένεις ώπου να μεγαλώσεις κι άλλο.
- Γ) Να προσπαθήσεις να εξασκηθείς ή να γίνεις περισσότερο κινητικά δραστήριος/α.
- Δ) Να δεις ένα βίντεο ή να βρεις έναν προπονητή να σε διδάξει πώς να κλοτσάς και να υποδέχεσαι τη μπάλα.

5. **Στην παρακάτω ιστορία λείπουν κάποιες λέξεις. Συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν. Να χρησιμοποιήσεις την κάθε λέξη από το παρακάτω πινακάκι για να καλύψεις ένα μόνο κενό. Οι λέξεις είναι περισσότερες από τα κενά, άρα κάποιες λέξεις δεν θα χρησιμοποιηθούν καθόλου.**

διασκεδαστική	διατάσεις	αντοχή
σφυγμός	αναπνοή	ευλυγισία
δύναμή	κακή	άθλημα
καλή		

Η Κατερίνα προσπαθεί να είναι δραστήρια κάθε μέρα. Το καθημερινό τρέξιμο είναι καλό για την καρδιά και τους πνεύμονές της. Η Κατερίνα πιστεύει πως η φυσική δραστηριότητα είναι και επίσης είναι γι' αυτήν. Στην προπόνηση της ομάδας της κάνει περισσότερο τρέξιμο για να βελτιώσει την της. Η ομάδα, επίσης, κάνει ασκήσεις, όπως, κάμψεις και κοιλιακούς που αυξάνουν τη της. Στο τέλος της προπόνησης κάνει για να βελτιώσει την ευλυγισία της και να μειώσει την καρδιακή της συχνότητα. Μετά την προπόνηση μετράει την καρδιακή της συχνότητα που λέγεται και

6. Την προηγούμενη εβδομάδα, πόσες ημέρες ήσουν δραστήριος τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα; (υπολόγισε όλο τον χρόνο που ξόδευες κάνοντας φυσικές δραστηριότητες που έκαναν την καρδιά σου να χτυπά γρηγορότερα και σε έκαναν να λαχανιάσεις).

(Κύκλωσε μόνο μία απάντηση)

Ήμουν δραστήριος για 0 1 2 3 4 5 6 7 ημέρες

Σιγουρέψου πως συμπλήρωσες όλες τις σελίδες!

Ευχαριστούμε που απάντησες στις ερωτήσεις μας

