

Αξιολόγηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων μαθητών 1^{ης} - 4^{ης} Δημοτικού

(MOBAK-1-4)

Herrmann, Wälti, & Seelig (2018)

Μετάφραση των Αδαμάκη & Κόσσυβα (2019)

Περίληψη MOBAK 1–4	2
1 Θεωρητικό υπόβαθρο και κατασκευή	5
2 Εφαρμογή.....	8
2.1 Οργάνωση, διαδικασία και αξιολόγηση.....	8
2.2 MOBAK-Υλικοτεχνικός εξοπλισμός	13
2.3 Δοκιμασίες για παιδιά 6-7 ετών στο MOBAK-1-2.....	13
2.3.1 Βασική κινητική ικανότητα: <i>Χειρισμός αντικειμένου</i>	10
2.3.2 Βασική κινητική ικανότητα: <i>Μετακίνηση σώματος</i>	17
2.4 Δοκιμασίες για παιδιά 8-9 ετών στο MOBAK-3-4.....	21
2.4.1 Βασική κινητική ικανότητα: <i>Χειρισμός αντικειμένου</i>	21
2.4.2 Βασική κινητική ικανότητα: <i>Μετακίνηση σώματος</i>	25
3 Αξιολόγηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	29
3.1 Αξιολόγηση	29
3.2 Ερμηνεία.....	30
Βιβλιογραφία	32

Περίληψη ΜΟΒΑΚ 1–4

Εισαγωγή

Στο πλαίσιο της συστηματικής διασφάλισης της ποιότητας στην εκπαίδευση, τίθεται όλο και πιο επιτακτικά το ερώτημα σε ποιο βαθμό τα μαθησιακά αποτελέσματα της Φυσικής Αγωγής επιτυγχάνονται από τα παιδιά. Οι βασικοί μαθησιακοί στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι οι βασικές κινητικές δεξιότητες με βάση το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών που επιτρέπουν στα παιδιά να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαδικασία της κίνησης, του αθλητισμού και της άσκησης.

Η στοχοθετημένη διάγνωση αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη συστηματική προώθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Περιγράφοντας το επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών, αποκτώνται πληροφορίες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να προσαρμόσουν τις εκπαιδευτικές τους στρατηγικές στις ατομικές ανάγκες των παιδιών. Προκειμένου να εκτιμηθούν και να μετρηθούν οι βασικές κινητικές δεξιότητες, απαιτούνται έγκυρα και εφαρμόσιμα εργαλεία αξιολόγησης.

Οργάνωση της διαδικασίας και περιεχόμενο

Το ΜΟΒΑΚ-1-4 περιλαμβάνει δύο εξετάσεις (tests) για δύο διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Το ΜΟΒΑΚ-1-2 σχεδιάστηκε για να καλύψει τις απαιτήσεις του αναλυτικού προγράμματος σπουδών Πρώτης και Δευτέρας τάξης και παιδιών ηλικίας από 6 έως 7 ετών. Το ΜΟΒΑΚ-3-4 σχετίζεται με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών Τρίτης και Τετάρτης τάξης και παιδιά ηλικίας 8 έως 9 ετών. Συνολικά, το ΜΟΒΑΚ-1-4, αξιολογεί τις βασικές κινητικές δεξιότητες παιδιών ηλικίας μεταξύ έξι και εννέα ετών.

Και τα δύο εργαλεία ΜΟΒΑΚ καταγράφουν βασικές κινητικές δεξιότητες *μετακίνησης σώματος* με 4 δοκιμασίες (ισορροπία, κυβίστηση, άλμα, μετατόπιση) και *χειρισμού αντικειμένου* με 4 δοκιμασίες (ρίψη, υποδοχή, ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι). Η δυσκολία και η πολυπλοκότητα των απαιτήσεων που απαντώνται στα αντικείμενα του ΜΟΒΑΚ προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία και την τάξη των παιδιών

Εφαρμογή των δοκιμασιών

Τα ΜΟΒΑΚ-1-2 και ΜΟΒΑΚ-3-4 επιτρέπουν την τυποποιημένη και εύκολη

εκτίμηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων για επιστημονικό έλεγχο, καθώς και για εξέταση στα πλαίσια της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Η υλοποίηση των δοκιμασιών MOBAK επιτυγχάνεται γρήγορα και εύκολα σε αίθουσα γυμναστικής.

Για τη διεξαγωγή των δοκιμασιών για επιστημονικούς σκοπούς συνιστάται η εποπτευόμενη διενέργειά τους, στην οποία ένας ή περισσότεροι υπεύθυνοι δοκιμασιών (εξεταστές) εκτελούν κάθε μία από τις οκτώ δοκιμασίες ξεχωριστά, με τρία ή τέσσερα παιδιά το ένα μετά το άλλο. Σε αυτή την περίπτωση, ένας πλήρης κύκλος δοκιμασιών διαρκεί περίπου 35 λεπτά και μπορεί να γίνει άνετα μέσα σε μία διδακτική μονάδα Φυσικής Αγωγής διάρκειας 45 λεπτών.

Για την εξέταση στα πλαίσια της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, συνιστάται οι δοκιμασίες να πραγματοποιούνται σε διαφορετικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής και η αξιολόγηση τους να γίνεται ξεχωριστά. Αυτή η προσέγγιση καθιστά εφικτή τη χρήση του MOBAK-1-4 για μεμονωμένους εκπαιδευτικούς σε τακτικές τάξεις Φυσικής Αγωγής.

Εφαρμογή και αξιολόγηση των δοκιμασιών

Η αξιολόγηση των δοκιμασιών MOBAK είναι εύκολα εφικτή λόγω της διχοτομικής κωδικοποίησης (είτε ως επιτυχημένες, είτε ως αποτυχημένες) και ύπαρξης σαφών τυποποιημένων κριτηρίων. Η αξιολόγηση μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση των δύο βασικών παραγόντων του MOBAK, *χειρισμό αντικειμένου και μετακίνηση σώματος*, καθώς και μπορεί να αποδοθεί με μία συνολική βαθμολογία MOBAK. Η αξιολόγηση γίνεται πολύ πιο εύκολη με τον υπολογισμό αυτής της συνολικής βαθμολογίας.

Κριτήρια ποιότητας των δοκιμασιών

Για την εξασφάλιση της εγκυρότητας περιεχομένου, ο σχεδιασμός και η επιλογή των δοκιμασιών MOBAK-1-4 συνδέονταν στενά με τους στόχους των συνηθισμένων αναπτυξιακών προγραμμάτων σπουδών της Φυσικής Αγωγής. Η εγκυρότητα κατασκευής του MOBAK-1-4 υποστηρίχθηκε με επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις σε αρκετές μελέτες εγκυρότητας. Επιπλέον η αξιοπιστία του MOBAK-1-4 εξετάστηκε μέσω επιβεβαιωτικών παραγοντικών αναλύσεων και αποδείχθηκε ικανοποιητική ($.54 \leq FR \leq .72$). Η αξιοπιστία επαναλαμβανομένων μετρήσεων κατά τον πρώτο χρόνο χορήγησης των δοκιμασιών κυμάνθηκε μεταξύ β

= .67 (μετακίνηση σώματος) και $\beta = .95$ (χειρισμός αντικειμένου).

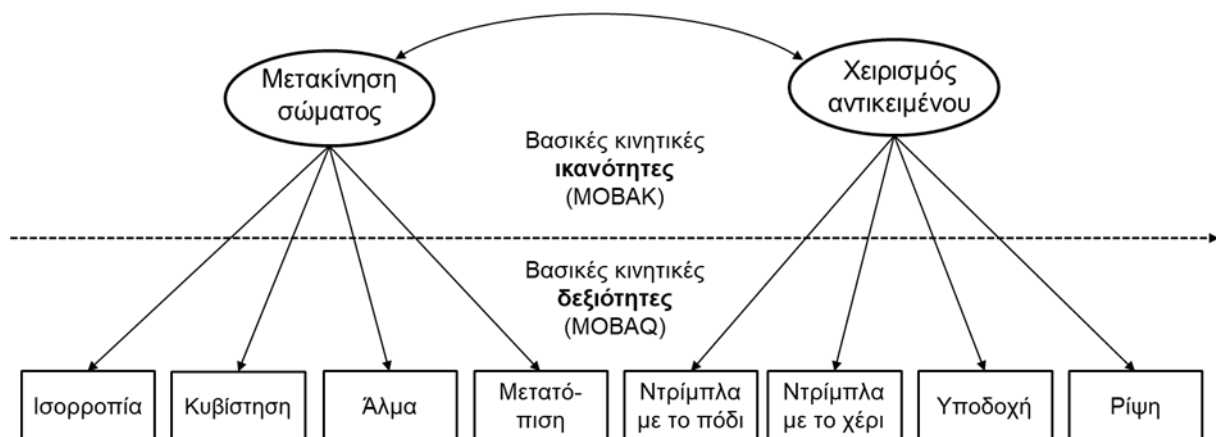
Νόρμες

Η ταξινόμηση των επιδόσεων βασίζεται σε ηλικιακές και φυλετικές νόρμες για το ΜΟΒΑΚ-1-2 για παιδιά ηλικίας 6-7 ετών (N = 2,487) και για το ΜΟΒΑΚ-3-4 για παιδιά 8 έως 9 έτη (N = 1,480) (Herrmann, 2018).

1 Θεωρητικό υπόβαθρο και κατασκευή

Στηριζόμενες στη θεωρία των δεξιοτήτων (π.χ. Hartig & Klieme, 2006; Weinert, 2001), οι βασικές κινητικές δεξιότητες εξαρτώνται από το περιβάλλον (πλαίσιο) και θεωρούνται λειτουργικές επιδόσεις, οι οποίες μπορούν να αναπτυχθούν υπό εξειδικευμένες καταστάσεις (συνθήκες) στο πλαίσιο της κίνησης, του αθλητισμού και της άσκησης. Διατηρούν τη διαχείριση των κινητικών ικανοτήτων, είναι επίκτητες και λαμβάνουν υπόψη τις προηγούμενες εμπειρίες. Δεν είναι αυτή καθαυτή η απόδοση στη δοκιμασία (π.χ. ρίψη, πιάσιμο, αναπήδηση, ντρίμπλα) που αποτελεί τις βασικές κινητικές δεξιότητες, αλλά η προδιάθεση απόδοσης που απαιτείται για την επίτευξη συγκεκριμένων δραστηριοτήτων. Η συμπεριφορά απόδοσης, οι παρατηρούμενες επιδόσεις της σωματικής δράσης, είναι αυτά που ονομάζονται βασικές κινητικές ικανότητες. Μπορούν να διατυπωθούν ως δηλώσεις (π.χ. "μπορώ να ρίξω", "μπορώ να πιάσω") και να δημιουργήσουν τις βάσεις για τις έμμεσα παρατηρούμενες βασικές κινητικές δεξιότητες (Herrmann, Gerlach & Seelig, 2016; Herrmann & Seelig, 2017a).

Η δομή των δεξιοτήτων αυτών που παρουσιάζεται στο Σχήμα 1 καθορίζει τη σχέση μεταξύ των (πρόδηλων) βασικών κινητικών ικανοτήτων (MOBAQ) και των (λανθάνων) βασικών κινητικών δεξιοτήτων (MOBAK).



Εικόνα 1: Δομικό μοντέλο των βασικών κινητικών δεξιοτήτων¹

¹ Το συγκεκριμένο δομικό μοντέλο επιβεβαιώθηκε εμπειρικά μέσω παραγοντικής ανάλυσης. Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις τιμές των παραγόντων και την προσαρμογή των μοντέλων μπορούν να βρεθούν στην έρευνα των Herrmann, Gerlach, and Seelig (2015).

Το MOBAK-1-2 (Herrmann, Gerlach, & Seelig, 2015) σχεδιάστηκε για να καλύψει τις απαιτήσεις του αναλυτικού προγράμματος σπουδών Πρώτης και Δευτέρας τάξης και σχεδιάστηκε για παιδιά ηλικίας από 6 έως 7 ετών. Το MOBAK-3-4 (Herrmann & Seelig, 2017b) σχετίζεται με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών Τρίτης και Τετάρτης τάξης και παιδιά ηλικίας 8 έως 9 ετών. Αυτά τα εργαλεία δοκιμασιών έχουν αναπτυχθεί με στόχο να είναι εύκολα εφαρμόσιμα και αποτελεσματικά από πλευράς χρόνου μέσα στην τάξη. Για ευκολότερη επεξεργασία και ερμηνεία των αποτελεσμάτων, οι δοκιμασίες αξιολογούνται διχοτομικά (είτε ως επιτυχημένες, είτε ως αποτυχημένες).

Και τα δύο εργαλεία MOBAK καταγράφουν βασικές κινητικές δεξιότητες *μετακίνησης σώματος* με 4 δοκιμασίες (ισορροπία, κυβίστηση, άλμα, μετατόπιση) και *χειρισμού αντικειμένου* με 4 δοκιμασίες (ρίψη, υποδοχή, ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι). Η δυσκολία και η πολυπλοκότητα των απαιτήσεων που απαντώνται στα αντικείμενα του MOBAK προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία και την τάξη των παιδιών (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Επισκόπηση δοκιμασιών MOBAK-1-2 και MOBAK-3-4

	MOBAK-1-2	MOBAK-3-4	
Χειρισμός αντικειμένου	1. Ρίψη	Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια 80 γρ. πίσω από γραμμή απόστασης 2.0 μ. από στόχο σε ύψος 1.3 μ.	Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια 80 γρ. πίσω από γραμμή απόστασης 3.0 μ. από στόχο σε ύψος 1.3 μ.
	2. Υποδοχή	Ο εξεταστής ρίχνει μπαλάκι του τένις από ύψος στο έδαφος, με σκοπό το μπαλάκι να αναπηδήσει σε ύψος τουλάχιστον 1.3 μ. Το παιδί πιάνει το μπαλάκι πριν από προκαθορισμένο σημείο.	Το παιδί πετάει ψηλά μία μικρή μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) πίσω από αρχική γραμμή, τρέχει προς τη μπάλα και την πιάνει πίσω από τελική γραμμή σε απόσταση 1.5 μ.
	3. Ντρίμπλα με το χέρι	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι με μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (5.0x1.0 μ.), χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι προς τα εμπρός και πίσω με μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (7.5 x 1.4 μ.) με τέσσερα 0.7 μ. εμπόδια, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
	4. Ντρίμπλα με το πόδι	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι με μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (5.0 x 1.0 μ.), με τουλάχιστον πέντε επαφές με τη μπάλα, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της.	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι με μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4) προς τα εμπρός και πίσω, μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (7.5 x 1.4 μ.), με τέσσερα 0.7 μ. εμπόδια, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.

Μετακίνηση σώματος	5. <i>Ισορροπία</i>	Το παιδί ισορροπεί κινούμενο προς τα εμπρός και πίσω πάνω σε έναν ανεστραμμένο πάγκο που βρίσκεται πάνω σε εφαλτήριο (δημιουργώντας μία “τραμπάλα”).	Το παιδί ισορροπεί κινούμενο προς τα εμπρός και πίσω πάνω σε έναν ανεστραμμένο πάγκο, περνώντας πάνω από δύο εμπόδια (Μ: 17.0 εκ., Π: 10.0 εκ., Υ: 6.0 εκ.) χωρίς να τα ακουμπήσει ή να πέσει από τον πάγκο.
	6. <i>Κυβίστηση</i>	Το παιδί πραγματοποιεί εμπρόσθια κυβίστηση σε στρώμα.	Το παιδί πραγματοποιεί εμπρόσθια κυβίστηση σε ανυψωμένη επιφάνεια, ξεκινώντας με άλμα.
	7. <i>Άλμα</i>	Το παιδί πηδάει συνεχόμενα πάνω από τέσσερα πλακίδια χαλιών (0.35 x 0.35 μ.) που βρίσκονται σε απόσταση 0.4 μ. μεταξύ τους. Μεταξύ των πλακιδίων στήριξη με ένα πόδι, δίπλα από τα πλακίδια στήριξη με τα δύο πόδια.	Το παιδί κάνει επιτόπιο σκοινάκι για 20 δευτερόλεπτα.
	8. <i>Μετατόπιση</i>	Το παιδί μετακινείται με πλάγια βήματα δεξιά και αριστερά δύο φορές σε διαγραμμισμένο χώρο 3.0 μ.	Το παιδί τρέχει προς τα εμπρός και πλάγια διαγωνίως κατά μήκος ενός διαγραμμισμένου χώρου σχήματος οκτώ (2.0 x 4.0 μ.).

2 Εφαρμογή

2.1 Οργάνωση, διαδικασία και αξιολόγηση

Οργάνωση

Κατά τη διεξαγωγή της εξέτασης, πρέπει να γίνει διάκριση ως προς το αν πρόκειται για εξέταση για επιστημονικούς σκοπούς ή για εξέταση για την πρακτική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Σε επιστημονικές δοκιμασίες, με στόχο την παροχή δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς, είναι απαραίτητη η συμμόρφωση με τα αντίστοιχα ερευνητικά πρότυπα δοκιμασιών. Αντίθετα, το υψηλό επίπεδο τυποποίησης της εξέτασης μπορεί να μειωθεί για δοκιμασίες κατά τη διδακτική πρακτική της Φυσικής Αγωγής προς όφελος της εφαρμογής μιας πιο άμεσης και ταχείας εξέτασης (Herrmann et al., 2015).

Για τη διεξαγωγή των δοκιμασιών για επιστημονικούς σκοπούς συνιστάται η εποπτευόμενη διενέργειά τους, στην οποία ένας ή περισσότεροι υπεύθυνοι δοκιμασιών εκτελούν κάθε μία από τις οκτώ δοκιμασίες ξεχωριστά, με τρία ή τέσσερα παιδιά το ένα μετά το άλλο. Σε αυτή την περίπτωση, ένας πλήρης κύκλος δοκιμασιών διαρκεί περίπου 35 λεπτά και μπορεί να γίνει άνετα μέσα σε μία διδακτική μονάδα Φυσικής Αγωγής διάρκειας 45 λεπτών. Με έναν επαρκή αριθμό εξεταστών, οι μαθητές μίας ολόκληρης σχολικής μονάδας μπορούν να εξεταστούν με οικονομία χρόνου. Εναλλακτικά, οι υπεύθυνοι δοκιμασιών μπορούν να παραμείνουν σε έναν σταθμό, που έχει ως πλεονέκτημα ότι εξειδικεύονται σε μία μόνο δοκιμασία. Όμως αυτή η μορφή οργάνωσης απαιτεί 8 εξεταστές και είναι ιδιαίτερος χρήσιμη εφόσον εξετάζονται ταυτόχρονα τα παιδιών πολλών διαφορετικών τάξεων (π.χ. την ημέρα του σχολικού αθλητισμού).

Για την εξέταση στα πλαίσια της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, συνιστάται οι δοκιμασίες να πραγματοποιούνται σε διαφορετικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής και η αξιολόγηση τους να γίνεται ξεχωριστά. Αυτή η μέθοδος καθιστά εφικτή τη χρήση του MOBAC από μεμονωμένους εκπαιδευτικούς.

Εφαρμογή της εξέτασης

Ο επικεφαλής της εξέτασης εξηγεί κάθε δοκιμασία MOBAC πριν από την εκτέλεσή της λεκτικά, περιγράφοντας και επιδεικνύοντάς την. Κατά τη διάρκεια της επεξήγησης και της επίδειξης, ο επικεφαλής θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι όλα τα παιδιά προσέχουν και να διασφαλίσει ότι οι δοκιμασίες έχουν κατανοηθεί πλήρως πριν την εκτέλεσή τους.

Σε περίπτωση ερωτήσεων, ο επικεφαλής της εξέτασης μπορεί να επαναλάβει τις οδηγίες. Η τεχνική και τακτική βοήθεια από τον επικεφαλής της εξέτασης δεν επιτρέπεται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση των δοκιμασιών.

Αξιολόγηση - Βαθμολογία

Τα παιδιά έχουν δύο προσπάθειες χωρίς προηγούμενη δοκιμή σε καθεμία από τις ακόλουθες έξι δοκιμασίες: *ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι, ισορροπία, κυβίστηση, άλμα και μετατόπιση*. Οι μεμονωμένες προσπάθειες πρέπει να διεξάγονται με τα παιδιά να είναι ξεκούραστα και μετά από σύντομη και εύκολη προθέρμανση. Συνεπώς, οι δύο προσπάθειες πρέπει να ολοκληρωθούν όχι συνεχόμενα, δηλαδή όλα τα παιδιά πρέπει να ολοκληρώσουν αρχικά την πρώτη προσπάθεια σε όλες τις δοκιμασίες και στη συνέχεια τη δεύτερη προσπάθεια με την ίδια σειρά. Σε περίπτωση λάθους κατά την ολοκλήρωση μίας δοκιμασίας (π.χ. διέλευση των οριακών γραμμών), το παιδί μπορεί να συνεχίσει ή να σταματήσει την προσπάθεια. Ο επικεφαλής της εξέτασης μπορεί να επισημάνει το λάθος στο παιδί. Κάθε προσπάθεια βαθμολογείται διχοτομικά (0 = αποτυχία, 1 = επιτυχία). Στη συνέχεια συνοψίζεται ο αριθμός των ολοκληρωμένων προσπαθειών ανά δοκιμασία (0 βαθμοί = καμία επιτυχημένη προσπάθεια, 1 βαθμός = 1 επιτυχημένη προσπάθεια, 2 βαθμοί = δύο επιτυχημένες προσπάθειες).

Στις δύο δοκιμασίες *ρίψης* και *υποδοχής*, τα παιδιά έχουν έξι προσπάθειες το καθένα (χωρίς δοκιμή), οι οποίες ολοκληρώνονται απευθείας ή μία μετά την άλλη. Ο επικεφαλής της εξέτασης θα σημειώσει τον αριθμό επιτυχημένων προσπαθειών. Στο τέλος, οι 0-2 επιτυχημένες προσπάθειες βαθμολογούνται με 0 βαθμούς, οι 3-4 επιτυχημένες προσπάθειες με 1 βαθμό και οι 5-6 επιτυχημένες προσπάθειες με 2 βαθμούς.

Δεν πρέπει να δίνεται οποιαδήποτε πληροφορία στο παιδί σχετικά με το εάν πέτυχε ή απέτυχε στη δοκιμασία.

2.2 ΜΟΒΑΚ-Υλικοτεχνικός εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός του ΜΟΒΑΚ είναι απλός και σχεδιασμένος για χρήση σε συνήθεις αίθουσες γυμναστικής. Επιπλέον του ειδικού εξοπλισμού που περιλαμβάνει τυποποιημένες μπάλες και στόχους, απαιτείται εξοπλισμός μεγαλύτερου μεγέθους που βρίσκεται συνήθως σε αίθουσες γυμναστικής (δείτε πίνακες 2 και 3).

Πίνακας 2: Απαιτούμενος εξοπλισμός για το ΜΟΒΑΚ-1-2

Επαναχρησιμοποιούμενος εξοπλισμός από τη θήκη ΜΟΒΑΚ	6 μπαλάκια (διάμετρος: 65 χιλ.; βάρος: 80 γρ.)
	1 στόχος (διάμετρος: 40 εκ.)
	1 μικρή μπάλα που αναπηδά (διάμετρος: περίπου 55 χιλ.; βάρος: 55 γρ.)
	1 μικρή μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3; διάμετρος: 17 εκ.; βάρος: 300 γρ.)
	1 μικρή μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4; βάρος: περίπου 350 γρ.)
	4 τετραγωνικά χαλάκια (35 x 35 εκ., περίπου. 4 χιλ. πάχος)
Αναλώσιμα από τη θήκη ΜΟΒΑΚ	Πρωτόκολλο και φύλλο βαθμολογίας
Απαιτούμενος εξοπλισμός μεγάλου μεγέθους από την αίθουσα γυμναστικής	2 κώνοι
	6 στρώματα γυμναστικής (περίπου 7 εκ. πάχος)
	1 εφαλτήριο (ύψος: 18–21 εκ.)
	1 πάγκος γυμναστικής (4.0 μ. μήκος, 38 εκ. ύψος, 10 εκ. πλάτος)
Αναλώσιμα (δεν περιλαμβάνονται)	Αυτοκόλλητη ταινία (να κόβεται εύκολα, περίπου 30 χιλ. πλάτος)

Πίνακας 3: Απαιτούμενος εξοπλισμός για το ΜΟΒΑΚ-3-4

Επαναχρησιμοποιούμενος εξοπλισμός από τη θήκη ΜΟΒΑΚ	6 μπαλάκια (διάμετρος: 65 χιλ.; βάρος: 80 γρ.)
	1 στόχος (διάμετρος: 40 εκ.)
	1 μικρή μπάλα που αναπηδά (διάμετρος: περίπου 55 χιλ.; βάρος: 55 γρ.)
	1 μικρή μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3; διάμετρος: 17 εκ.; βάρος: 300 γρ.)
	1 μικρή μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4; βάρος: περίπου 350 γρ.)
	2 χαμηλά εμπόδια (18 x 6 x 10 εκ.) και ζώνες ασφαλείας για να δεθούν
	Σχοινάκια (τουλάχιστον 2.0 μ. μήκος)
Αναλώσιμα από τη θήκη ΜΟΒΑΚ	Πρωτόκολλο και φύλλο βαθμολογίας
Απαιτούμενος εξοπλισμός μεγάλου μεγέθους από την αίθουσα γυμναστικής	6 κώνοι
	6 στρώματα γυμναστικής (περίπου 7 εκ. πάχος)
	2 κουτιά (1.5 μ. Μήκος, 40 εκ. ύψος, 50 εκ. πλάτος)
	1 πάγκος γυμναστικής (4.0 μ. μήκος, 38 εκ. ύψος, 10 εκ. πλάτος)
	8 στύλοι (περίπου 1.4 μ. ύψος) με 4 μπλούζες (πλάτος: 70 εκ., πλάτος ώμου περίπου XL) Εναλλακτικά 8 κώνοι
	Χρονόμετρο
Αναλώσιμα (δεν περιλαμβάνονται)	Αυτοκόλλητη ταινία (να κόβεται εύκολα, περίπου 30 χιλ. πλάτος)

Σε περίπτωση που η αίθουσα γυμναστικής δεν διαθέτει στύλους ή κοντάρια για σλάλομ, που χρησιμοποιούνται στις δοκιμασίες *ντρίμπλα με το χέρι* και *ντρίμπλα με το πόδι* στο ΜΟΒΑΚ-3-4, μικροί κώνοι (περίπου 23 εκ. ύψος, 13 εκ.

πλάτος) μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά για αυτές τις δοκιμασίες. Η συγκεκριμένη παραλλαγή δεν επιτρέπεται όταν γίνεται εξέταση για επιστημονικούς σκοπούς.

2.3 Δοκιμασίες για παιδιά 6-7 ετών στο ΜΟΒΑΚ-1-2

2.3.1 Βασική κινητική ικανότητα: Χειρισμός αντικειμένου

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 1: Ρίψη
Σκοπός	Να χτυπήσει τον στόχο.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 μπαλάκια (διάμετρος: 65 χιλ.; βάρος: 80 γρ.)▪ 1 στόχος (διάμετρος: 40 εκ.)▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Ο στόχος τοποθετείται σε ύψος 1.3 μ. από το έδαφος (η κάτω άκρη), πάνω σε τοίχο. Μία γραμμή χαράζεται με ταινία 2.0 μ. μακριά από τον στόχο.
Εξέταση	Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια πίσω από την γραμμή προς τον στόχο.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none">▪ Η γραμμή δεν πρέπει να ξεπερνιέται.▪ Το χτύπημα του στόχου υπολογίζεται ως βαθμός.
Αξιολόγηση	6 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. 0–2 επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 3–4 επιτυχημένες προσπάθειες = 1 βαθμός 5–6 επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου πίσω από την γραμμή και προσπάθησε να χτυπήσεις τον στόχο με την μπάλα. Έχεις 6 προσπάθειες. Δεν επιτρέπεται να ξεπεράσεις τη γραμμή. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none">▪ Ο τρόπος ρίψης είναι ελεύθερος (με όποιον τρόπο θέλει).▪ Επίδειξη μίας αρχικής ρίψης.▪ Προσοχή στην αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο, καθώς μπορεί να επιστρέψει σε πολλαπλές κατευθύνσεις.

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 2: Υποδοχή
Σκοπός	Να πιάσει την μπάλα.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μικρή μπάλα που αναπηδάει (διάμετρος: 55 εκ.; βάρος: 55 γρ.) ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Δύο γραμμές σε απόσταση 1.5 μ. χαράζονται με την ταινία.
Εξέταση	Ο εξεταστής και το παιδί τοποθετούνται πίσω από τις γραμμές, σε απόσταση 1.5 μ. ο ένας από τον άλλον. Ο εξεταστής ρίχνει δυνατά την μπάλα στο έδαφος από ύψος 2 μ., έτσι ώστε αυτή όταν αναπηδήσει να φτάσει τουλάχιστον σε ύψος 1.3 μ. από το έδαφος. Το παιδί πιάνει την μπάλα μετά την αναπήδηση.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μπάλα πιάνεται μετά την αναπήδηση. ▪ Η μπάλα μπορεί να πιαστεί και με τα δύο χέρια.
Αξιολόγηση	<p>6 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0–2 επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 3–4 επιτυχημένες προσπάθειες = 1 βαθμός 5–6 επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου πίσω από τη γραμμή. Θα ρίξω την μπάλα έτσι ώστε αυτή να αναπηδήσει. Προσπάθησε να την πιάσεις μετά την αναπήδηση. Μπορείς να την πιάσεις και με τα δύο χέρια (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Επίδειξη: Ο εξεταστής τοποθετείται μπροστά από το παιδί και κρατάει ψηλά τον μπάλα. ▪ Ο εξεταστής πρέπει να εξασκηθεί στη ρίψη της μπάλας ούτως ώστε αυτή να φτάνει σε ύψος 1.3 μ. μετά την αναπήδηση. ▪ Η μπάλα μπορεί να πιαστεί αμέσως μετά την αναπήδηση ή και πιο μετά όταν βρίσκεται σε καθοδική πορεία.

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 3: Ντρίμπλα με το χέρι
Σκοπός	Να κάνει ντρίμπλα με το χέρι χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μικρή μπάλα καλαθοσφαίρισης (μέγεθος 3; διάμετρος: 17 εκ.) ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Φτιάξτε διάδρομο (5.0 x 1.0 μ. εσωτερικές διαστάσεις) με την ταινία.
Εξέταση	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι εντός του διαδρόμου, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο γοφός πρέπει να τοποθετείται προς την κατεύθυνση της κίνησης (όχι πλάγια ντρίμπλα, όχι πλάγια βήματα). ▪ Το παιδί πρέπει να κινείται προς τα εμπρός συνεχόμενα και άνετα. ▪ Το παιδί δεν μπορεί να πιάσει την μπάλα. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να χάσει τον έλεγχο της μπάλας. ▪ Ούτε το παιδί, ούτε η μπάλα μπορούν να βγουν εκτός του διαδρόμου. ▪ Οι πλάγιες γραμμές δεν πρέπει να αγγιχτούν. ▪ Πρέπει να γίνει ντρίμπλα τουλάχιστον πέντε φορές με την μπάλα.
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<p><i>Τοποθετήσου πίσω από τη γραμμή εκκίνησης κρατώντας την μπάλα. Κάνε ντρίμπλα με την μπάλα κατά μήκος του διαδρόμου μέχρι τη γραμμή τερματισμού. Προσπάθησε να μείνεις μεταξύ των πλάγιων γραμμών και να μην τις ακουμπήσεις. Κάνε ντρίμπλα τουλάχιστον πέντε φορές. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i></p> <p><i>Μπορείς να κάνεις ντρίμπλα με τα δύο χέρια, με το ένα χέρι ή εναλλάξ. Δεν επιτρέπεται να πιάσεις την μπάλα. Δε χρειάζεται να το κάνεις γρήγορα, αλλά σωστά χωρίς λάθη (επίδειξη διαφορετικών τεχνικών ντρίμπλας).</i></p>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η ντρίμπλα μπορεί να γίνει με το ένα ή και τα δύο χέρια. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ. ▪ Ο ανταγωνισμός μεταξύ των παιδιών, που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις, πρέπει να αποτραπεί εγκαίρως.

Σκοπός	Να κάνει ντρίμπλα με το χέρι χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4; βάρος: περίπου 350 γρ.) ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Φτιάξτε διάδρομο (5.0 x 1.0 μ. εσωτερικές διαστάσεις) με την ταινία.
Εξέταση	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι εντός του διαδρόμου, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο γοφός πρέπει να τοποθετείται προς την κατεύθυνση της κίνησης (όχι πλάγια ντρίμπλα, όχι πλάγια βήματα). ▪ Το παιδί πρέπει να κινείται προς τα εμπρός συνεχόμενα και άνετα. ▪ Το παιδί δεν μπορεί να πιάσει την μπάλα. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να χάσει τον έλεγχο της μπάλας. ▪ Ούτε το παιδί, ούτε η μπάλα μπορούν να βγουν εκτός του διαδρόμου. ▪ Οι πλάγιες γραμμές δεν πρέπει να αγγιχτούν. ▪ Πρέπει να γίνει ντρίμπλα τουλάχιστον πέντε φορές με την μπάλα.
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. 0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου πίσω από τη γραμμή εκκίνησης κρατώντας την μπάλα. Κάνε ντρίμπλα με την μπάλα κατά μήκος του διαδρόμου μέχρι τη γραμμή τερματισμού. Προσπάθησε να μείνεις μεταξύ των πλάγιων γραμμών και να μην τις ακουμπήσεις. Κάνε ντρίμπλα τουλάχιστον πέντε φορές. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η ντρίμπλα μπορεί να γίνει με το ένα ή και τα δύο πόδια. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ. ▪ Ο ανταγωνισμός μεταξύ των παιδιών, που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις, πρέπει να αποτραπεί εγκαίρως.

232 Βασική κινητική ικανότητα: *Μετακίνηση σώματος*

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 5: Ισορροπία
Σκοπός	Να ισορροπήσει πάνω σε μία τραμπάλα.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 πάγκος γυμναστικής (4.0 μ. μήκος, 38 εκ. ύψος, 10 εκ.)▪ 1 εφαλτήριο (18–21 εκ. ύψος)▪ 4 στρώματα (περίπου 7.0 εκ. πάχος)
Οργάνωση	Ο πάγκος γυμναστικής τοποθετείται ανάποδα πάνω σε εφαλτήριο, δημιουργώντας μία τραμπάλα. Γύρω από την κατασκευή τοποθετούνται στρώματα για ασφάλεια.
Εξέταση	Το παιδί ισορροπεί προς τα εμπρός και πίσω κατά μήκος του πάγκου, που λειτουργεί ως τραμπάλα.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none">▪ Το παιδί ισορροπεί χωρίς να σταματήσει.▪ Άνετη εμπρόσθια κίνηση πρέπει να είναι εμφανής.▪ Το παιδί δεν πρέπει να κατέβει από τον πάγκο.▪ Η ισορροπία με πλάγια βήματα δεν επιτρέπεται.▪ Ο γοφός πρέπει να κοιτάζει πάντα στο τέλος του πάγκου.▪ Η τεχνική «βήμα-βήμα» δεν επιτρέπεται.
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. Η ισορροπία προς τα εμπρός και η ισορροπία προς τα πίσω καταγράφονται ξεχωριστά σε κάθε προσπάθεια. 0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Ανέβα πάνω στον πάγκο και προσπάθησε να ισορροπήσεις. Όταν περάσεις τη μέση, ο πάγκος θα γείρει. Εσύ συνέχισε να περπατάς. Όταν φτάσεις στο τέλος, επέστρεψε στην αρχή με πίσω βήματα. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none">▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ.▪ Επιτρέπονται διορθωτικές κινήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας.▪ Ο πάγκος πρέπει να τοποθετηθεί κεντρικά πάνω στο εφαλτήριο ώστε οι δύο άκρες να αιωρούνται στη φάση αναμονής.

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 6: Κυβίστηση
Σκοπός	Να κάνει κυβίστηση προς τα εμπρός.
Εξοπλισμός	2 στρώματα (περίπου 7 εκ. πάχος)
Οργάνωση	Δύο στρώματα τοποθετούνται σε σειρά το ένα μετά το άλλο.
Εξέταση τέλος.	Το παιδί κάνει κυβίστηση προς τα εμπρός και στέκεται με άνεση όρθιο στο τέλος.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Άνετη εκτέλεση της κίνησης χωρίς διακοπή. ▪ Η σπονδυλική στήλη καμπυλώνει κατά την κυβίστηση. ▪ Δεν επιτρέπεται κυβίστηση από τα πλάγια / πάνω από τους ώμους. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να κάνει κυβίστηση ή να σταθεί όρθιο με σταυρωμένα πόδια.
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. 0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου μπροστά από το στρώμα και ακούμπησε το πηγούνι σου στο στήθος. Τοποθέτησε τα χέρια σου πάνω στο στρώμα και κάνε κυβίστηση προς τα εμπρός. Προσπάθησε να σηκωθείς και να σταθείς στα δύο σου πόδια. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου για βοήθεια όταν σηκώνεσαι. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη, «πηγούνι στο</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πηγούνι ακουμπάει στο στήθος. ▪ Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για βοήθεια. ▪ Ο εξεταστής στέκεται δίπλα στο παιδί για ασφάλεια. Αν χρειαστεί να επέμβει, η προσπάθεια εκλαμβάνεται ως αποτυχημένη.

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 7: Άλμα
Σκοπός	Να πηδήξει προς τα εμπρός συνεχόμενα.
Εξοπλισμός	4 τετραγωνισμένα χαλάκια (35 x 35 εκ., περίπου 4 χιλ. πάχος)
Οργάνωση	4 χαλάκια τοποθετούνται σε σειρά, με κενό 40 εκ. μεταξύ τους.
Εξέταση	Το παιδί πηδάει συνεχόμενα πάνω από τα χαλάκια. Ανάμεσα στα χαλάκια, το παιδί χρησιμοποιεί μόνο το ένα πόδι. Δίπλα στα χαλάκια, το παιδί έχει ανοιγμένα τα πόδια. Η αρχή στάση είναι με τα δύο πόδια μπροστά από το πρώτο χαλάκι, η τελική προσγείωση γίνεται με τα δύο πόδια μετά το τελευταίο χαλάκι.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί πηδάει άνετα πάνω από τα χαλάκια χωρίς να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ. ▪ Ο τρόπος άλματος μεταξύ των χαλιών μπορεί να επιλεγεί από το παιδί χωρίς περιορισμούς. ▪ Τα χαλάκια δεν πρέπει να αγγιχτούν.
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου μπροστά από το πρώτο χαλάκι. Στη συνέχεια πήδα εναλλάξ με τα δύο σου πόδια δεξιά και αριστερά δίπλα στα χαλάκια, και με το ένα πόδι ανάμεσα στα χαλάκια. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δύο επιδείξεις, μία αργά και μία πιο γρήγορα.

ΜΟΒΑΚ-1-2	Διαδικασία 8: Μετατόπιση
Σκοπός	Μπορεί να μετακινηθεί με πλάγια βήματα.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 κώνοι ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Δύο κώνοι τοποθετούνται πάνω σε ευθεία γραμμή, φτιαγμένη με ταινία, σε απόσταση 3.0 μ. ο ένας από τον άλλον. Οι θέσεις των κώνων σημειώνονται με ταινία.
Εξέταση	Το παιδί ξεκινάει από τον ένα κώνο, κινείται άνετα με πλάγια βήματα προς τον άλλο κώνο πάνω στη γραμμή και επιστρέφει με πλάγια βήματα στον αρχικό κώνο. Η συνολική κίνηση δύο φορές υπολογίζεται ως μία προσπάθεια.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί εκτελεί άνετα και γρήγορα τα πλάγια βήματα. ▪ Τα πόδια δεν πρέπει να σταυρώνονται. ▪ Οι γοφοί βρίσκονται πάντα παράλληλα προς την ταινία. ▪ Οι πλευρικές σημάνσεις πρέπει να αγγιχτούν πριν την αλλαγή κατεύθυνσης.
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<p><i>Τοποθετήσου μπροστά από τον κώνο, δίπλα στη γραμμή. Κινήσου γρήγορα με πλάγια βήματα ανάμεσα στους κώνους και επέστρεψε στην αρχή. Κάνε την άσκηση δύο φορές. Πάντα πέρνα τα πλευρικά σημάδια πριν αλλάξεις κατεύθυνση. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i></p>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα πλάγια βήματα εκτελούνται μέχρι τον κώνο (άγγιγμα της πλευρικής σήμανσης). ▪ Τα πόδια πρέπει να μένουν κοντά στο έδαφος κατά τη μετατόπιση (όχι αλματάκια).

2.4 Δοκιμασίες για παιδιά 8-9 ετών στο ΜΟΒΑΚ-3-4

2.4.1 Βασική κινητική ικανότητα: Χειρισμός αντικειμένου

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 1: Ρίψη
Σκοπός	Να χτυπήσει τον στόχο.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none">▪ 6 μπαλάκια (διάμετρος: 65 χιλ.; βάρος: 80 γρ.)▪ 1 στόχος (διάμετρος: 40 εκ.)▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Ο στόχος τοποθετείται σε ύψος 1.3 μ. από το έδαφος (η κάτω άκρη), πάνω σε τοίχο. Μία γραμμή χαράζεται με ταινία 3.0 μ. μακριά από τον στόχο.
Εξέταση	Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια πίσω από την γραμμή προς τον στόχο.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none">▪ Η γραμμή δεν πρέπει να ξεπερνιέται.▪ Το χτύπημα του στόχου υπολογίζεται ως βαθμός.
Αξιολόγηση	6 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. 0–2 επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 3–4 επιτυχημένες προσπάθειες = 1 βαθμός 5–6 επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου πίσω από την γραμμή και προσπάθησε να χτυπήσεις τον στόχο με την μπάλα. Έχεις 6 προσπάθειες. Δεν επιτρέπεται να ξεπεράσεις τη γραμμή. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none">▪ Ο τρόπος ρίψης είναι ελεύθερος (με όποιον τρόπο θέλει).▪ Επίδειξη μίας αρχικής ρίψης.▪ Προσοχή στην αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο, καθώς μπορεί να επιστρέψει σε πολλαπλές κατευθύνσεις.

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 2: Υποδοχή
Σκοπός	Να πιάσει την μπάλα σε κίνηση.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μπάλα γυμναστικής (διάμετρος: 16 εκ.; βάρος: 300 γρ.) ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Δύο γραμμές σε απόσταση 1.5 μ. χαράζονται με την ταινία.
Εξέταση	Το παιδί πετάει την μπάλα στον αέρα πίσω από την πρώτη γραμμή, ακολουθεί την μπάλα και την πιάνει πίσω από τη δεύτερη γραμμή.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η μπάλα πρέπει να πιαστεί στον αέρα. ▪ Η μπάλα μπορεί να πιαστεί και με τα δύο χέρια. ▪ Κατά την υποδοχή, τουλάχιστον ένα από τα δύο πόδια πρέπει να έχει περάσει τη δεύτερη γραμμή.
Αξιολόγηση	6 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.
	0–2 επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί
	3–4 επιτυχημένες προσπάθειες = 1 βαθμός
	5–6 επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου κρατώντας την μπάλα μπροστά από την αρχική γραμμή. Πέτα την μπάλα ψηλά και ακολουθήσε την. Προσπάθησε να την πιάσεις πίσω από τη δεύτερη γραμμή Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατά την υποδοχή, το παιδί πρέπει να ακουμπάει ή να έχει περάσει τη δεύτερη γραμμή. ▪ Η ρίψη της μπάλας πρέπει να γίνει από όρθια θέση.

Σκοπός	Να κάνει ντρίμπλα με το χέρι γύρω από εμπόδια.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μικρή μπάλα καλαθοσφαίρισης (μέγεθος 3; διάμετρος: 17 εκ.) ▪ 8 στύλοι (περίπου 1.4 μ. ύψος) ▪ 4 μπλούζες (πλάτος: 70 εκ., πλάτος ώμου περίπου XL) ▪ 1 κώνος ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Φτιάξτε διάδρομο (7.5 x 1.4 μ. εσωτερικές διαστάσεις) με την ταινία. Εντός του διαδρόμου, τέσσερα εμπόδια πλάτους 70 εκ. (δύο στύλοι με μπλούζες) τοποθετούνται σε απόσταση 1.5 μ. μεταξύ τους. Ένας κώνος τοποθετείται 50 εκ. πίσω από το τέρμα του διαδρόμου ως σημείο περιστροφής.
Εξέταση	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι μέσα στον διάδρομο με τα εμπόδια και επιστρέφει στην αφετηρία, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί πρέπει να κινείται προς τα εμπρός συνεχόμενα και άνετα. ▪ Η ντρίμπλα μπορεί να γίνει είτε με το δεξί, είτε με το αριστερό χέρι. ▪ Το παιδί δεν μπορεί να πιάσει την μπάλα, ούτε να κάνει ντρίμπλα με τα δύο χέρια. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να χάσει τον έλεγχο της μπάλας. ▪ Η μπάλα δεν πρέπει να βγει εκτός των πλάγιων γραμμών.
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. 0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου πίσω από τη γραμμή εκκίνησης κρατώντας την μπάλα. Κάνε ντρίμπλα γύρω από τα εμπόδια, μέχρι το σημείο περιστροφής και επέστρεψε στην αφετηρία. Προσπάθησε να μείνεις εντός των γραμμών. Μην ανησυχείς αν αγγίξεις κάποιον στύλο με το σώμα σου, απλώς συνέχισε. Μπορείς να κάνεις ντρίμπλα είτε με το δεξί, είτε με το αριστερό χέρι, αλλά όχι με τα δύο χέρια ή να πιάσεις την μπάλα. Θυμήσου, δεν μας ενδιαφέρει κάνει την άσκηση γρήγορα, αλλά σωστά χωρίς λάθη. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί μπορεί να πατήσει τις πλάγιες γραμμές. ▪ Το άγγιγμα των στύλων με το σώμα επιτρέπεται. ▪ Η πτώση ενός στύλου καταγράφεται ως «αποτυχημένη προσπάθεια». ▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ. ▪ Ο ανταγωνισμός μεταξύ των παιδιών, που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις, πρέπει να αποτραπεί εγκαίρως. ▪ Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι στύλοι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κώνοι (δείτε σημειώσεις στο κεφάλαιο 2.2).

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 4: Ντρίμπλα με το πόδι
Σκοπός	Να κάνει ντρίμπλα με το πόδι γύρω από εμπόδια.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4; βάρος: περίπου 350 γρ.) ▪ 8 στύλοι (περίπου 1.4 μ. ύψος) ▪ 4 μπλούζες (πλάτος: 70 εκ., πλάτος ώμου περίπου XL) ▪ 1 κώνος ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Φτιάξτε διάδρομο (7.5 x 1.4 μ. εσωτερικές διαστάσεις) με την ταινία. Εντός του διαδρόμου, τέσσερα εμπόδια πλάτους 70 εκ. (δύο στύλοι με μπλούζες) τοποθετούνται σε απόσταση 1.5 μ. μεταξύ τους. Ένας κώνος τοποθετείται 50 εκ. πίσω από το τέρμα του διαδρόμου ως σημείο περιστροφής.
Εξέταση	Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι εντός του διαδρόμου, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί πρέπει να κινείται προς τα εμπρός συνεχόμενα και άνετα. ▪ Το παιδί δεν μπορεί να πιάσει την μπάλα. ▪ Το παιδί δεν πρέπει να χάσει τον έλεγχο της μπάλας. ▪ Η μπάλα δεν πρέπει να βγει εκτός των πλάγιων γραμμών.
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες, καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<p><i>Τοποθετήσου πίσω από τη γραμμή εκκίνησης κρατώντας την μπάλα. Κάνε ντρίμπλα γύρω από τα εμπόδια, μέχρι το σημείο περιστροφής και επέστρεψε στην αφετηρία. Προσπάθησε να μείνεις εντός των γραμμών. Μην ανησυχείς αν αγγίξεις κάποιον στύλο με το σώμα σου, απλώς συνέχισε. Θυμήσου, δεν μας ενδιαφέρει κάνει την άσκηση γρήγορα, αλλά σωστά χωρίς λάθη. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη)</i></p>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί μπορεί να πατήσει τις πλάγιες γραμμές. ▪ Το άγγιγμα των στύλων με το σώμα επιτρέπεται. ▪ Η πτώση ενός στύλου καταγράφεται ως «αποτυχημένη προσπάθεια». ▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ. ▪ Ο ανταγωνισμός μεταξύ των παιδιών, που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλές επιδόσεις, πρέπει να αποτραπεί εγκαίρως. ▪ Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι στύλοι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κώνοι (δείτε σημειώσεις στο κεφάλαιο 2.2).

2.4.2. Βασική κινητική ικανότητα: *Μετακίνηση σώματος*

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 5: Ισορροπία
Σκοπός	Να ισορροπήσει πάνω σε έναν πάγκο γυμναστικής με εμπόδια.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 πάγκος γυμναστικής (4.0 μ. μήκος, 38 εκ. ύψος, 10 εκ.)▪ 2 χαμηλά εμπόδια (18 x 6 x 10 εκ.) και ζώνες ασφαλείας για να δεθούν▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Ο πάγκος γυμναστικής τοποθετείται ανάποδα στο πάτωμα. Πάνω του δύο εμπόδια ασφαρίζονται με ζώνες σε απόσταση 1.0 μ. από την αρχή και το τέλος του πάγκου, αντίστοιχα.
Εξέταση	Το παιδί ισορροπεί προς τα εμπρός και πίσω κατά μήκος του πάγκου, υπερπηδώντας τα τοποθετημένα εμπόδια.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none">▪ Το παιδί ισορροπεί χωρίς να σταματήσει.▪ Άνετη εμπρόσθια κίνηση πρέπει να είναι εμφανής.▪ Το παιδί δεν πρέπει να κατέβει από τον πάγκο.▪ Η ισορροπία με πλάγια βήματα δεν επιτρέπεται.▪ Ο γοφός πρέπει να κοιτάζει πάντα στο τέλος του πάγκου.▪ Η τεχνική «βήμα-βήμα» δεν επιτρέπεται.▪ Λίγα βήματα με την τεχνική «βήμα-βήμα» επιτρέπονται αμέσως πριν τα εμπόδια.▪ Τα εμπόδια επιτρέπεται να αγγιχτούν μόνο στο πλάι (όχι στο πάνω μέρος).
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών. Η ισορροπία προς τα εμπρός και η ισορροπία προς τα πίσω καταγράφονται ξεχωριστά σε κάθε προσπάθεια. 0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Ανέβα πάνω στον πάγκο και προσπάθησε να ισορροπήσεις. Πέρασε πάνω από τα εμπόδια και προσπάθησε να μην τα ακουμπήσεις. Όταν φτάσεις στο τέλος, επέστρεψε στην αρχή με πίσω βήματα. Και πάλι προσπάθησε να μην ακουμπήσεις τα εμπόδια. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none">▪ Το παιδί δεν πρέπει να σταματήσει περισσότερο από 1 δευτ.▪ Επιτρέπονται διορθωτικές κινήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας.

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 6: Κυβίστηση
Σκοπός	Να κάνει κυβίστηση προς τα εμπρός σε ανυψωμένη επιφάνεια με άλμα.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 κουτιά (1.5 μ. μήκος, 40 εκ. ύψος, 50 εκ. πλάτος) ▪ 2 στρώματα γυμναστικής (περίπου 7 εκ. πάχος)
Οργάνωση	Δύο κουτιά τοποθετούνται το ένα μετά το άλλο. Καλύπτονται με ένα στρώμα γυμναστικής, και ένα ακόμα στρώμα τοποθετείται για ασφάλεια στο τέλος.
Εξέταση	Το παιδί κάνει κυβίστηση προς τα εμπρός πάνω από τα επιμήκη κουτιά, ξεκινώντας με άλμα.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί είναι σε όρθια θέση με τα δύο πόδια στο έδαφος πριν το άλμα. ▪ Άνετη εκτέλεση της κίνησης χωρίς διακοπή. ▪ Η σπονδυλική στήλη καμπυλώνει κατά την κυβίστηση. ▪ Δεν επιτρέπεται κυβίστηση από τα πλάγια / πάνω από τους ώμους.
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<p><i>Τοποθετήσου μπροστά από το κουτί και ακούμπησε το πηγούνι σου στο στήθος. Κάνε κυβίστηση προς τα εμπρός. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου για βοήθεια. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη, «πηγούνι στο στήθος»).</i></p>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πηγούνι ακουμπάει στο στήθος. ▪ Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για βοήθεια. ▪ Ο εξεταστής στέκεται δίπλα στο παιδί για ασφάλεια. Αν χρειαστεί να επέμβει, η προσπάθεια εκλαμβάνεται ως αποτυχημένη. ▪ Αν τα στρώματα είναι μικρά, χρησιμοποιήστε δύο στρώματα. ▪ Η προσγείωση και η έξοδος από τα στρώματα δε βαθμολογείται. ▪ (Για παιδιά χαμηλού αναστήματος) Επιτρέπεται καθιστή προσγείωση στο κουτί.

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 7: Άλμα
Σκοπός	Να κάνει επιτόπιο σχοινάκι.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Σχοινάκι (τουλάχιστον 2.0 μ. μήκος) ▪ Χρονόμετρο
Οργάνωση	Τα σχοινάκια τοποθετούνται στην αίθουσα γυμναστικής.
Εξέταση	Το παιδί κάνει επιτόπιο σχοινάκι για 20 δευτ.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί κάνει σχοινάκι συνεχόμενα για 20 δευτ. ▪ Η κίνηση πρέπει να εκτελεστεί χωρίς διακοπή ή λάθη. ▪ Το παιδί μπορεί να επιλέξει πως θα κάνει σχοινάκι (ρυθμό, τέμπο, στυλ, κτλ.).
Αξιολόγηση	<p>2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.</p> <p>0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί 1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός 2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί</p>
Οδηγίες / Επίδειξη	<p><i>Κάνε επιτόπιο σχοινάκι για 20 δευτερόλεπτα. Μπορείς να επιλέξεις τον τρόπο που θα το κάνεις. Είναι σημαντικό να κάνεις σχοινάκι συνεχόμενα, χωρίς λάθη. Το επίπεδο δυσκολίας που θα επιλέξεις δεν έχει σημασία. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη διαφορετικών τεχνικών).</i></p>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ακόμα και σε περίπτωση σφάλματος (π.χ. «κόλλημα»), το παιδί πρέπει να ολοκληρώσει τα 20 δευτερόλεπτα. ▪ Στην αρχή, το παιδί πρέπει να προσαρμόσει το μήκος του σχοινιού (περίπου στο ύψος του στήθους) και να κάνει μερικά δοκιμαστικά άλματα. ▪ Πρέπει να τοποθετηθεί ένα σημάδι στο πάτωμα για προσανατολισμό. ▪ Πρέπει να γίνει επίδειξη δύο διαφορετικών ειδών υπερπήδησης του σχοινιού (π.χ.. άλμα με δύο πόδια και ενδιάμεσο αλματάκι, καλπασμός).

ΜΟΒΑΚ-3-4	Διαδικασία 8: Μετατόπιση
Σκοπός	Μπορεί να τροποποιήσει το είδος μετατόπισης ενώ τρέχει.
Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 κώνοι ▪ Ταινία (περίπου 30 χιλ. πλάτος)
Οργάνωση	Τέσσερις κώνοι δημιουργούν ένα ορθογώνιο (2.0 x 4.0 μ.). Οι μικρές πλευρές και οι διαγώνιοι χαράσσονται με ταινία.
Εξέταση	Το παιδί τρέχει προς τα εμπρός κατά μήκος των σημαδιών στη μικρή πλευρά, και με πλάγια βήματα κατά μήκος των διαγώνιων. Αλλάζει κατεύθυνση στους κώνους.
Κριτήρια	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Πρέπει να υπάρχει άνετη εναλλαγή μεταξύ των διαφορετικών ειδών μετατόπισης. ▪ Το σώμα πρέπει να είναι συνέχεια ευθυγραμμισμένο.
	Όταν τρέχει με πλάγια βήματα:
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Το παιδί κάνει συνεχόμενα πλάγια βήματα. ▪ Τα πόδια δεν πρέπει να σταυρώνονται. ▪ Οι γοφοί βρίσκονται πάντα παράλληλα προς την ταινία των διαγώνιων.
Αξιολόγηση	2 προσπάθειες καταγράφεται ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών.
	0 x επιτυχημένες προσπάθειες = 0 βαθμοί
	1 x επιτυχημένη προσπάθεια = 1 βαθμός
	2 x επιτυχημένες προσπάθειες = 2 βαθμοί
Οδηγίες / Επίδειξη	<i>Τοποθετήσου μπροστά από τον κώνο. Τρέξε κατά μήκος των γραμμών, σε σχήμα οκτώ. Στις πλάγιες γραμμές τρέχεις προς τα εμπρός και στις ενδιάμεσες γραμμές κάνεις πλάγια βήματα. Πάντα να κοιτάς προς την ίδια κατεύθυνση. Θα στο δείξω μία φορά, παρατήρησέ με προσεκτικά (επίδειξη).</i>
Πληροφορίες για τον εξεταστή	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Στις μικρές πλευρές βήματα προς τα εμπρός, στις διαγώνιους πλάγια βήματα.

3 Αξιολόγηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Η αξιολόγηση του MOBAK-1-4 γίνεται στο επίπεδο των *βασικών κινητικών δεξιοτήτων* μέσω των δύο κυρίων παραγόντων του MOBAK *μετακίνηση σώματος* και *χειρισμός αντικειμένου*, καθώς και ενός συνολικού βαθμού MOBAK, ο οποίος επιτρέπει μια γενική αξιολόγηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Για μια ενδελεχή ανάλυση των επιδόσεων των παιδιών, οι επιδόσεις σε μεμονωμένες δοκιμασίες MOBAK (*ρίψη, υποδοχή* κ.λπ.) μπορούν να ληφθούν υπόψη στο επίπεδο των *βασικών κινητικών ικανοτήτων*.

3.1 Αξιολόγηση

Η κωδικοποίηση των δοκιμασιών MOBAK πραγματοποιείται από 0 έως 2 βαθμούς. Για κάθε μία από τις έξι δοκιμασίες *ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι, ισορροπία, κυβίστηση, άλμα και μετατόπιση* ο αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών προστίθεται (0 βαθμοί = καμία επιτυχημένη προσπάθεια, 1 βαθμός = μία επιτυχημένη προσπάθεια, 2 βαθμοί = δύο επιτυχημένες προσπάθειες). Στις δύο δοκιμασίες *ρίψη* και *υποδοχή* 0-2 επιτυχημένες προσπάθειες βαθμολογούνται με 0 πόντους, 3-4 επιτυχημένες προσπάθειες με 1 πόντο και 5-6 επιτυχημένες προσπάθειες με 2 πόντους.

Η αξιολόγηση των βασικών κινητικών ικανοτήτων γίνεται με βάση τις βαθμολογίες που έχουν επιτευχθεί από 0 έως 2 στις μεμονωμένες δοκιμασίες MOBAK (*ρίψη, υποδοχή* κ.λπ.). Σε αυτή τη φάση παρέχονται συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το ποιο παιδί έχει περάσει την κάθε δοκιμασία.

Η αξιολόγηση των βασικών κινητικών ικανοτήτων γίνεται με βάση τις βαθμολογίες που έχουν επιτευχθεί από 0 έως 2 στις μεμονωμένες δοκιμασίες MOBAK (*ρίψη, υποδοχή* κ.λπ.). Σε αυτή τη φάση παρέχονται συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το ποιο παιδί έχει περάσει την κάθε δοκιμασία.

Η αξιολόγηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων γίνεται μέσω του αθροίσματος των βαθμολογιών για τους δύο παράγοντες ικανοτήτων MOBAK (*μετακίνηση σώματος, χειρισμός αντικειμένου*). Επομένως, οι αρχικές τιμές των τεσσάρων σχετικών δοκιμασιών MOBAK προστίθενται:

- *Μετακίνηση σώματος* = *ισορροπία + κυβίστηση + άλμα + μετατόπιση*
- *Χειρισμός αντικειμένου* = *ρίψη + υποδοχή + ντρίμπλα με το χέρι + ντρίμπλα με το πόδι*

Συνολικά, η μέγιστη βαθμολογία που μπορεί να επιτευχθεί είναι 8 βαθμοί (4 δοκιμασίες x 2 βαθμοί). Αυτή η βαθμολογία παρέχει πληροφορίες για τους ευρύτερους τομείς ικανοτήτων.

Επιπλέον, είναι δυνατό να υπολογιστεί μία συνολική βαθμολογία MOBAK, η οποία συνοψίζει τους δύο παράγοντες ικανοτήτων MOBAK και τις οκτώ δοκιμασίες MOBAK. Με το σχηματισμό της συνολικής αθροιστικής βαθμολογίας και των οκτώ δοκιμασιών (2 βαθμοί κάθε μία), μπορεί να επιτευχθεί συνολικά μία μέγιστη βαθμολογία 16 βαθμών. Αυτή η βαθμολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συνολική εκτίμηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Ωστόσο, για μια ακριβέστερη ερμηνεία αυτής της συνολικής βαθμολογίας, συνιστάται να εξεταστούν προσεκτικά τις επιδόσεις των δύο διακριτών παραγόντων ικανοτήτων του MOBAK.

3.2 Ερμηνεία

Κατά την ερμηνεία των δεδομένων, εστιάζουμε κυρίως στους δύο παράγοντες ικανοτήτων MOBAK *μετακίνηση σώματος* και *χειρισμός αντικειμένου* (με εύρος τιμών 0-8 βαθμοί το καθένα). Δύο είναι οι επιδιωκόμενοι στόχοι. Αφενός, πρέπει να διαγνωσθούν οι εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών και, από την άλλη πλευρά, να επιδιωχθεί η σύγκριση των αποτελεσμάτων με παραχθείσες γενικές νόρμες.

Διάγνωση των εκπαιδευτικών αναγκών

Από άποψη περιεχομένου, οι επιδόσεις από 0 έως 2 βαθμούς σε έναν παράγοντα δεξιοτήτων θέτουν το παιδί στην κατηγορία *ανάγκη για υποστήριξη*. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί σημείωσε 0 βαθμούς σε τουλάχιστον δύο από τις τέσσερις δοκιμασίες MOBAK, συνεπώς δεν πέρασε καμία από τις δύο δοκιμασίες. Η απόδοση στις επιμέρους δοκιμασίες MOBAK θα πρέπει να ληφθεί υπόψη για τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής. Αυτό επιτρέπει την ατομική υποστήριξη των παιδιών στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής.

Αντίθετα, ένα παιδί που επιτυγχάνει 7 έως 8 βαθμούς σε έναν παράγοντα δεξιοτήτων MOBAK μπορεί να θεωρηθεί ως *άνω του μέσου όρου*. Αυτό το παιδί κατέχει και τις τέσσερις δοκιμασίες MOBAK σημειώνοντας τουλάχιστον έναν βαθμό σε κάθε μία από αυτές. Συνεπώς, το παιδί εκπληρώνει πλήρως τις απαιτήσεις των αναλυτικών προγράμματα σπουδών. Η διάκριση μεταξύ παιδιών διαφορετικού φύλου και ηλικίας για αυτή την ατομική διάγνωση της ανάγκης εκπαιδευτικής

υποστήριξης δεν κρίνεται απαραίτητη. Τα εργαλεία δοκιμασιών MOBAK αντικατοπτρίζουν τις απαιτήσεις των τάξεων Πρώτης και Δευτέρας ή Τρίτης και Τετάρτης που ορίζονται στα προγράμματα σπουδών, οι οποίες ισχύουν εξίσου τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.

Σύγκριση με νόρμες

Για μια διαφοροποιημένη ταξινόμηση των επιδόσεων, οι πίνακες των νορμών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προσδιορισμό και τη σύγκριση της σχετικής θέσης των επιδόσεων ενός εξεταζόμενου παιδιού σε σχέση με το πρότυπο της νόρμας. Για το σκοπό αυτό, οι λαμβανόμενες αρχικές τιμές στους παράγοντες δεξιοτήτων MOBAK καθώς και η συνολική βαθμολογία MOBAK αποτελούν ένα διαβαθμισμένο ποσοστιαίο εκατοστημόριο (PR) και μια τιμή T (για βαθύτερη κατανόηση δες Herrmann, 2018).

Βιβλιογραφία

- Hartig, J. & Klieme, E. (2006). Kompetenz und Kompetenzdiagnostik. In K. Schweizer (Hrsg.), *Leistung und Leistungsdiagnostik* (S. 128–136). Heidelberg: Springer.
- Herrmann, C. (2018). *Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1 - 4 (MOBAK)* (Hogrefe Schultests/in Druck). Göttingen: Hogrefe.
- Herrmann, C., Bund, A., Gerlach, E., Kurz, D., Lindemann, U., Rethorst, S. et al. (2015). A review of the assessment of basic motor Σκοπός and competencies in school. *International Journal of Physical Education*, 3 (3), 2–13.
- Herrmann, C., Gerlach, E. & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19 (2), 80–90. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>
- Herrmann, C., Gerlach, E. & Seelig, H. (2016). Motorische Basiskompetenzen in der Grundschule. Begründung, Erfassung und empirische Überprüfung eines Messinstruments. *Sportwissenschaft*, 46 (2), 60–73. <https://doi.org/10.1007/s12662-015-0378-8>
- Herrmann, C. & Seelig, H. (2017a). Basic motor competencies of fifth graders. Construct validity of the MOBAK-5 test instrument and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47 (2), 110–121. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3>
- Herrmann, C. & Seelig, H. (2017b). Structure and profiles of basic motor competencies in the third grade-validation of the test instrument MOBAK-3. *Perceptual and motor skills*, 124 (1), 5-20. <https://doi.org/10.1177/0031512516679060>
- Weinert, F. E. (2001). Vergleichende Leistungsmessungen in Schulen - eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen* (S. 17–31). Weinheim: Beltz.