

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΦΟΡΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΗ

Κάθε στοιχείο παρατίθεται ιεραρχικά, από τις ευκολότερες προς τις δυσκολότερες ενέργειες. Για να πραγματοποιήσετε την αξιολόγηση, παρατηρήστε το άτομο που λαμβάνει μέρος σε αυτή καθώς εκτελεί κάθε ενέργεια. Αν υπάρχει κάποια ασάφεια σχετικά με την ικανότητα του συμμετέχοντα σε μια συγκεκριμένη ενέργεια, ζητήστε του να πραγματοποιήσει την ενέργεια πέντε φορές. Θεωρήστε ότι ο συμμετέχων πραγματοποίησε επιτυχώς την ενέργεια αν μπορεί να την εκτελέσει τις τέσσερις από τις πέντε φορές. Ενδέχεται επίσης να θέλετε να κρατήσετε προσωπικές σημειώσεις σχετικά με την καθοδήγηση που θα χρειαστεί, καθώς πραγματοποιείτε την αξιολόγηση.

Κάθε αθλητής που μπορεί να εκτελέσει τη δυσκολότερη ενέργεια σ' ένα ή περισσότερα από τα επτά στοιχεία ελέγχου θα πρέπει να θεωρηθεί υποψήφιος για συμμετοχή στα αγωνίσματα χαμηλής ικανότητας, σε ένα από τα Επίσημα Αθλήματα των Special Olympics.

### Σκοπός της Αξιολόγησης των Κινητικών Δεξιοτήτων

1. Να προσδιοριστεί το τρέχον επίπεδο επιδόσεων του συμμετέχοντος.
2. Να προσδιοριστεί το σημείο που θα αρχίσει η εκπαίδευση.
3. Να προσδιοριστεί αν ο συμμετέχων μπορεί να λάβει μέρος σε Επίσημα Αθλήματα των Special Olympics.

**Όνοματεπώνυμο Αθλητή:** \_\_\_\_\_

### Κινητικότητα

- Προσπαθεί να σηκώσει το κεφάλι του από το στρώμα όταν τοποθετηθεί σε πρηνή θέση
- Σηκώνει το κεφάλι του από το στρώμα όταν τοποθετηθεί σε πρηνή θέση
- Από πρηνή θέση κάνει μισή περιστροφή και ξαπλώνει
- Από πρηνή θέση κάνει μία ολόκληρη περιστροφή και επανέρχεται
- Κάνει δύο ολόκληρες περιστροφές

### Επιδεξιότητα

- Προσπαθεί να πιάσει και να κρατήσει μικρά αντικείμενα
- Πιάνει και κρατάει μικρά αντικείμενα
- Πιάνει και μετακινεί μικρά αντικείμενα μακριά από το σώμα του
- Πιάνει, μετακινεί και αφήνει μικρά αντικείμενα
- Πετάει μαλακά αντικείμενα

### Χειρισμός της μπάλας

- Προσπαθεί να αγγίξει μία μπάλα που είναι τοποθετημένη δίπλα στο χέρι του
- Αγγίζει μία μπάλα που είναι τοποθετημένη δίπλα στο χέρι του
- Σπρώχνει μία μπάλα που είναι τοποθετημένη σε βάση, με το χέρι
- Χτυπάει μία μπάλα που είναι τοποθετημένη σε βάση, με το χέρι
- Χτυπάει μία μπάλα που είναι τοποθετημένη σε βάση, με ένα αθλητικό όργανο

### Λάκτισμα

- Προσπαθεί να αγγίξει μία μπάλα με το πόδι
- Αγγίζει μία μπάλα με το πόδι
- Ωθεί την μπάλα προς τα εμπρός με το πόδι
- Κλωτσάει την μπάλα προς τα εμπρός για λιγότερο από ένα μέτρο
- Κλωτσάει την μπάλα προς τα εμπρός τρία μέτρα ή περισσότερο

### Χειρισμός Χειροκίνητου Αναπηρικού Αμαξιδίου

- Τοποθετεί τα χέρια του στις ρόδες του αμαξιδίου
- Κινεί το αμαξίδιο με βοήθεια
- Κινεί το αμαξίδιο προς τα εμπρός για μια περιστροφή
- Κινεί το αμαξίδιο προς τα εμπρός για λιγότερο από ένα μέτρο
- Κινεί το αμαξίδιο προς τα εμπρός για τρία μέτρα ή περισσότερο

### Χειρισμός Ηλεκτρικού Αναπηρικού Αμαξιδίου

- Προσπαθεί να αγγίξει τα χειριστήρια του ηλεκτρικού αμαξιδίου
- Αγγίζει τα χειριστήρια του ηλεκτρικού αμαξιδίου
- Κινεί τα χειριστήρια του ηλεκτρικού αμαξιδίου
- Κινεί το αμαξίδιο για μερικά μέτρα χωρίς καθοδήγηση
- Κινεί το αμαξίδιο προς τα εμπρός για ένα μέτρο

### Κολύμβηση (Αν Διατίθεται)

- Ανέχεται το νερό
- Επιπλέει με υποβοήθηση
- Επιπλέει χωρίς υποβοήθηση
- Επιπλέει και προσπαθεί να κινηθεί
- Κινείται προς τα εμπρός για ένα μέτρο

Ολοκλήρωσε ο αθλητής επιτυχώς και τις πέντε ενέργειες σε μία από τις παραπάνω δεξιότητες: ΝΑΙ      ΟΧΙ

Αν ΝΑΙ - ο αθλητής αυτός θα πρέπει να θεωρηθεί υποψήφιος για τα αγωνίσματα χαμηλής ικανότητας σε ένα από τα Επίσημα Αθλήματα των Special Olympics.

---

Όνοματεπώνυμο - Υπογραφή

---

Ημερομηνία