



## **NETFIT intézményi szintű elemzése**

2018/2019

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittség mérési módszere. A mérések ebben az is évben tavasszal (március, április) történtek meg iskolánkban. Ennek eredményeinek elemzése azonos módszertannal történt.

Az országos mérés eredményeiről a Magyar Diáksport Szövetség honlapján található NETFIT online adatkezelő rendszere megteremti a lehetőséget a mérések során keletkezett tanulói adatok feltöltésére és biztonságos, statisztikai célú kezelésére.

A NETFIT egészségközpontú fittségi tesztjei segítségével jellemezni tudjuk az egyén általános fizikai állapotát, konkrétan testösszetételét, aerob és vázizomzat fittségét, valamint hajlékonyságát. A testrendszer az alábbi méréseket tartalmazza: testtömegindex (BMI), testzsírszázalék-mérés (TZS), 15 méteres állóképességi ingafutás (ÁIT), ütemezett hasizom teszt (ÜHT), törzsemelés teszt (TET), kézi szorítóerő mérése (KSZ) ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT), helyből távolugrás teszt (HTU) és hajlékonysági teszt (HT). A tesztek felmérését – jogszabály alapján – az érintett osztályok testnevelést tanító pedagógusa végezte iskolai körülmények között, a testnevelés órák keretein belül.

A mérési adatok elérhetőek a NETFIT informatikai rendszerébe az Oktatási Hivatal rendszeréből generált mérési azonosítókkal ellátva.

2018/2019

Testtömegindex  
FFSZ 5%  
FSZ 14%  
EZ 81%

Testzsírszázalék  
FFSZ 7%  
FSZ 30%  
EZ 63%

Állóképességi  
ingafutás teszt  
FFSZ 34%  
FSZ 23%  
EZ 44%

Ütemezett hasizom  
teszt  
FSZ 1%  
EZ 99%

Törzsemelés teszt  
FSZ 61%  
EZ 39%

Ütemezett  
fekvőtámasz teszt  
FSZ 32%  
EZ 68%

Kézi szorítóerő  
mérése  
FFSZ 19%  
FSZ 29%  
EZ 52%

Helyből távolugrás  
teszt  
FSZ 25%  
EZ 75%

Hajlékonysági teszt  
FSZ 32%  
EZ 68%

**Zónaösszesített:  
65,3% egészséges**

## Összesített eredmények:

Az egészségzónát elérő tanulók relatív gyakorisága jelentős variabilitást mutat nemenként, évfolyamonként és tesztenként egyaránt.

A teljes mintát figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy a legkedvezőbb egészségzóna-arányok ebben évben az ütemezett hasizom tesztben, (99%) az ütemezett fekvőtámasz tesztben 68% és a helyből távolugrás (75%)\_mérésében láthatók, míg a legkedvezőtlenebbek a törzsemelés, kézi szorítóerő és az állóképességi ingafutás tesztben találhatók.

Az előző évhez képest egy minimális romlás figyelhető meg ezekben e mérésekben, azonban a többi területen pedig erősödés.

Továbbra is figyelniük kell a törzsizmok erősítésére, aerob állóképesség fejlesztésére, valamint a célzott erősítésre, nyújtásra.

Minden mérést egybevetve az országos átlag alatt teljesítettünk egy minimálisan.

**Országos átlag: 67,6%.**