



NETFIT intézményi szintű elemzése

2019/2020

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

A testrendszer az alábbi méréseket tartalmazza, eredményekkel együtt:

- testtömegindex (BMI)

FFSZ 7%
FSZ 19%
EZ 74%

- testzsírszázalék-mérés (TZS)

FFSZ 9%
FSZ 24%
EZ 67%

- 15 méteres állóképességi ingafutás (ÁIT)

FFSZ 30%
FSZ 24%
EZ 46%

- ütemezett hasizom teszt (ÜHT)

FSZ 25%
EZ 75 %

- törzsemelés teszt (TET)

FSZ 65%
EZ 35%

- kézi szorítóerő mérése (KSZ)

FFSZ 10%
FSZ 34%
EZ 56%

- ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT)

FSZ 35%
EZ 65%

- helyből távolugrás teszt (HTU)

FSZ 18%
EZ 82%

- hajlékonysági teszt (HT)

FSZ 38%
EZ 62%

Zónaösszesített:
62,4% egészséges

Országos átlag: 63,7 %

FFSZ: fokozott fejlesztés szükséges FSZ: fejlesztés szükséges EZ: egészséges zóna

Az aerob fitsségi állapot fejlesztésének továbbra is fokozott figyelmet kell kapnia a jövőbeli testnevelés órák hosszú távú tervezésekor. További hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével.

A tesztek felmérését – jogszabály alapján – az érintett osztályok testnevelést tanító pedagógusa végezte iskolai körülmények között, a testnevelés órák keretein belül.