



NETFIT intézményi szintű elemzése

2020/2021

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.

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 tesztsjei segítségével jellemezni tudjuk az egyén általános fizikai állapotát, konkrétan testösszetételét, aerob és vázizomzat fittségét, valamint hajlékonyságát. A testrendszer az alábbi méréseket tartalmazza: testtömegindex (BMI), testzsír százalék-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.

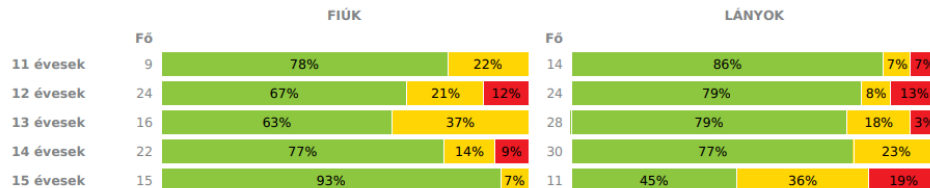
A mérési adatok elérhetőek a NETFIT informatikai rendszerébe az Oktatási Hivatal rendszeréből generált mérési azonosítókkal ellátva.



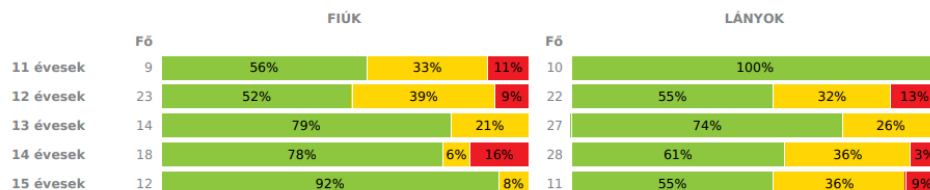


TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)



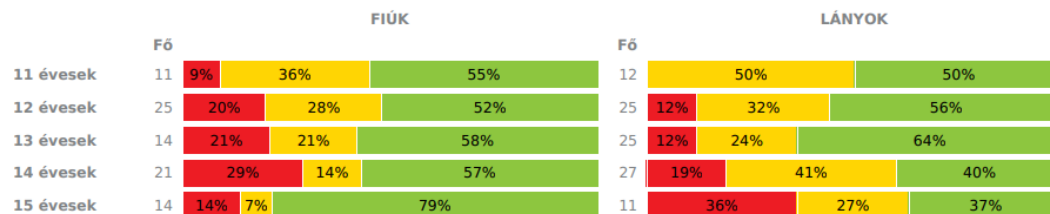
Testzsírszázalék (TZS %)



Lányok eredményei egy kicsivel rosszabbak, mint a fiúké. Nemcsak nemenkénti, de korosztályos eltérés is megfigyelhető. 12 éveseknél 12-13%-uk tekinthető elhízottnak, míg a 14 éves korosztálynál kicsivel több. Táplálkozási és alkati problémák. Vannak köztük sportolók is, akik erős testalkatúak.

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



Ezeknél a tanulóknál főleg a hozzáállással és az akarattal van probléma, nagyon sok közülük nem túlsúlyos, minden testalkati adottságuk megvan ahhoz, hogy teljesítsék a szintet. Náluk a legfontosabbnak tartottuk, hogy fokozatos, saját képességeiknek megfelelő futásmennyiségemelésével sikerélményhez juttassuk őket, hogy akarják teljesíteni a nehéz feladatot is. Az eredmények alapján iskolánk tanulói 19 %-a kikerült bele a fokozott fejlesztés szükséges zónába. Fontos, hogy ez a jövőben minél kevesebb tanulónál teljesüljön.

A további felmérési területen (ütemezett hasizom, törzsemelés teszt, kézi szorítóerő, ütemezett fekvőtámasz, helyből távolugrás, hajlékonysági teszt) kimagaslóan gyenge, a táblázatban fokozottan fejlesztendőként megjelölt tanulók nem voltak, egyedül a kézi szorítóerőnél tanulók 15%-a került a fokozott fejlesztés szükséges zónába.



1012 Budapest, Attila út 135.

E-mail: titkarsag@kosztolanyigimnazium.hu

www.kosztolanyigimnazium.hu

Telefon/fax: +36/1/ 375-2282

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	11	100%	14	100%
12 évesek	23	100%	24	100%
13 évesek	16	100%	26	100%
14 évesek	23	100%	29	100%
15 évesek	15	100%	10	100%

A legjobban, legkönnyebben teljesíthető mérés minden évfolyamon. 100%-osan mindenki bekerült az egészséges zónába. Fontosnak tartjuk a törzsizmok erősítését. Nem volt ez másképp az online oktatás alatt sem, ahol nagyon sok vázizomzatot erősítő feladatokat kaptak a gyerekek.

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	9	11% 89%	15	27% 73%
12 évesek	26	23% 77%	24	21% 79%
13 évesek	16	25% 75%	25	8% 92%
14 évesek	23	26% 74%	29	14% 86%
15 évesek	15	27% 73%	9	33% 67%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
11 évesek	11	27%	55%	18%	15	33%	27%	40%
12 évesek	25	12%	44%	44%	25	4%	36%	60%
13 évesek	16	56%	44%	26	12%	15%	73%	
14 évesek	23	26%	30%	44%	29	7%	17%	76%
15 évesek	16	6%	44%	50%	10	40%	60%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	10	40% 60%	13	31% 69%
12 évesek	23	30% 70%	25	12% 88%
13 évesek	16	38% 62%	25	12% 88%
14 évesek	21	19% 81%	26	15% 85%
15 évesek	15	40% 60%	9	22% 78%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	10	100%	14	93% 7%
12 évesek	23	87% 13%	22	82% 18%
13 évesek	16	75% 25%	25	68% 32%
14 évesek	21	86% 14%	25	76% 24%
15 évesek	15	67% 33%	7	71% 29%