



NETFIT intézményi szintű elemzése

2021/2022

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében. A NETFIT mérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amelyhez különböző tesztek tartoznak. A négy profil egészében jellemzi a tanulók egészségközpontú fittségi állapotát.

Tanulóink már ismerik a tesztek pontos végrehajtását, szempontjait. Tudják mi a hiba és milyen a pontos végrehajtás. Tisztában vannak az eredmények és az egészség összefüggéseivel.

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
11 évesek	12	83%	8%	9%	14	86%	7%	7%
12 évesek	34	82%	9%	9%	21	90%	5%	5%
13 évesek	23	65%	22%	13%	15	67%	13%	20%
14 évesek	11	73%		27%	20	75%		25%
15 évesek	26	85%	12%	3%	36	81%	14%	5%
16 évesek	31	90%	6%	4%	27	74%	15%	11%
17 évesek	31	65%	16%	19%	27	96%		4%
18+ évesek	28	68%	21%	11%	35	80%	17%	3%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
11 évesek	11	73%	18%	9%	12	67%	25%	8%
12 évesek	31	74%	23%	3%	20	75%	15%	10%
13 évesek	21	67%	24%	9%	15	67%	27%	6%
14 évesek	11	82%		18%	18	56%	39%	5%
15 évesek	25	84%		16%	36	61%	36%	3%
16 évesek	28	86%	11%	3%	26	65%	19%	16%
17 évesek	27	56%	19%	25%	25	72%		28%
18+ évesek	26	73%	23%	4%	34	35%	50%	15%

A testösszetétel kedvezőtlen irányú változása összefüggésben van a fizikai aktivitással és a helytelen táplálkozással. Igyekszünk felhívni a szülőket, illetve a gyerekek figyelmét a helyes táplálkozásra. Elméleti órákon még több hangsúlyt fektetve a témára.

Testtömegindex:

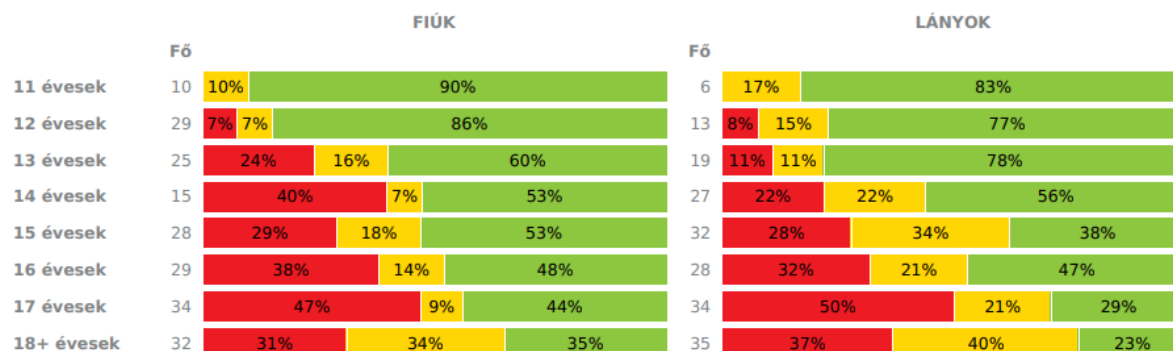
FFSZ: 7%
FSZ: 14%
EZ: 79%

Testzsírszázalék:

FFSZ: 8%
FSZ: 25%
EZ: 67%

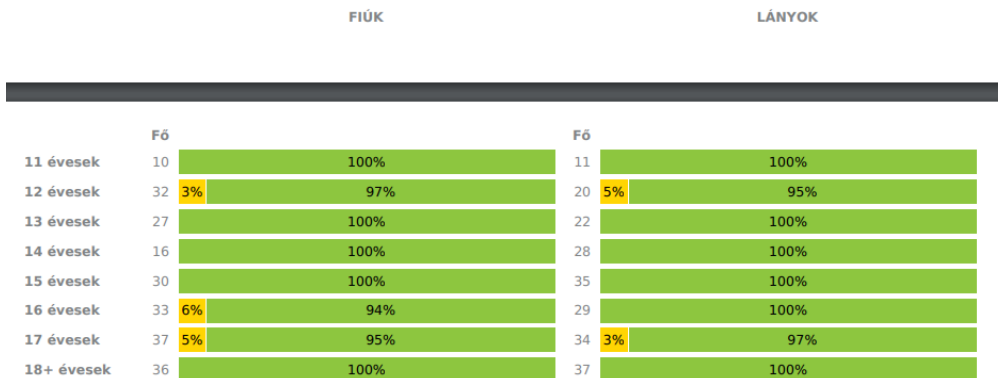


Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

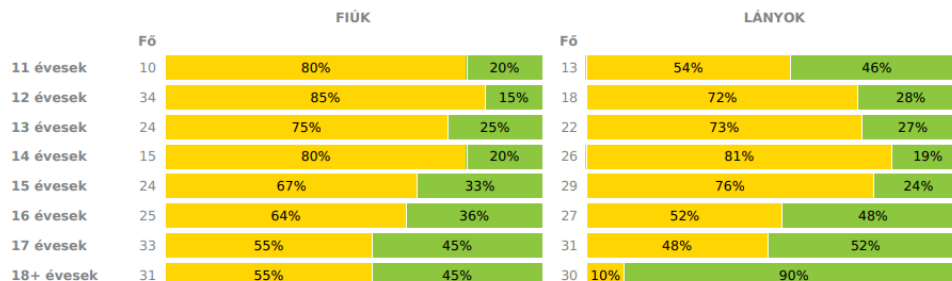


Ezeknél a tanulóknál főleg a hozzáállással és az akarattal van probléma, nagyon sok közülük nem túlsúlyos, minden testalkati adottságuk megvan ahhoz, hogy teljesítsék a szintet. Náluk a legfontosabbnak tartottuk, hogy fokozatos, saját képességeiknek megfelelő futásmennyiségemelésével sikerélményhez juttassuk őket, hogy akarják teljesíteni a nehéz feladatot is. Az eredmények alapján iskolánk tanulói 29%-a kikerült bele a fokozott fejlesztés szükséges zónába. Fontos, hogy ez a jövőben minél kevesebb tanulónál teljesüljön. Sajnos a tavalyi évhez képest gyengébb a teljesítmény, kevesebb a motiváció.

Ütemezett hasizom teszt (db)



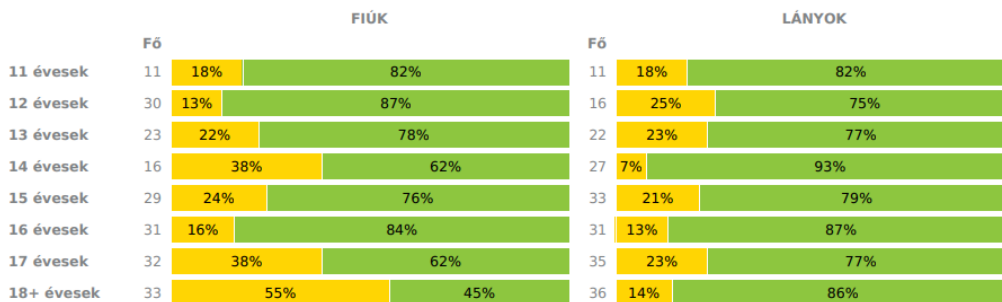
Törzsemelés teszt (cm)



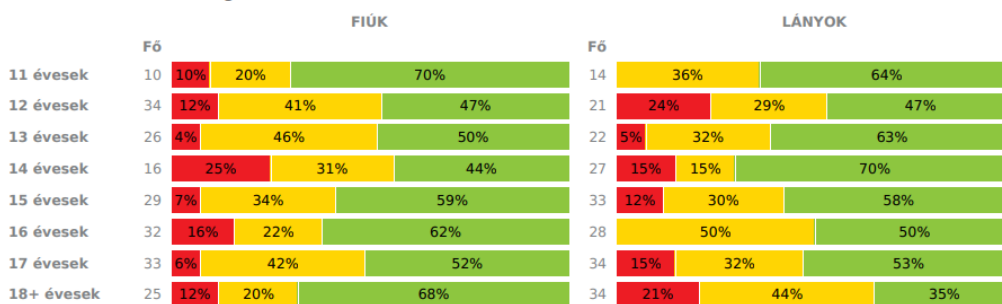
Ebben a két mérésben nem kerültek tanulók a fokozott fejlesztés szükséges zónába. Ütemezett hasizom teszt még mindig a legjobb eredménnyel teljesíthető, szinte 100%-os az egészséges zónába került tanulóink száma.



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

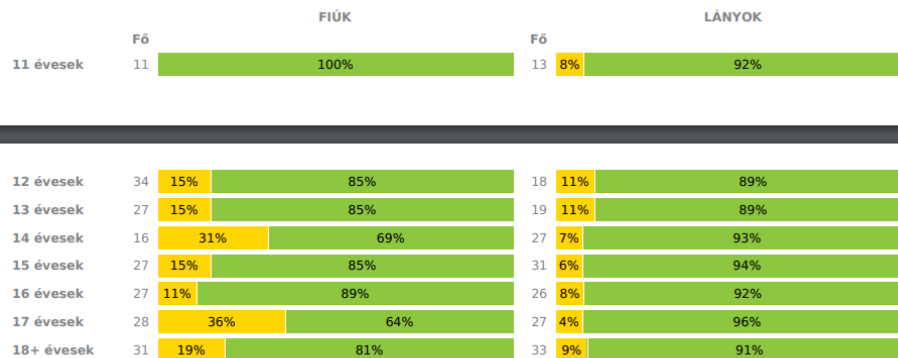


Kézi szorítóerő mérése (kg)



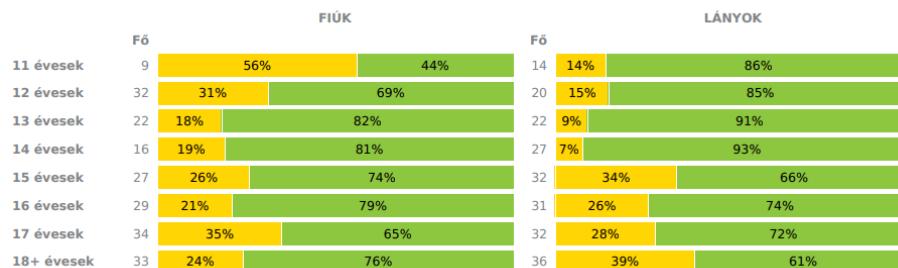
Ütemezett fekvőtámasz tesztbe sem kerültek bele tanulóink a fokozott fejlesztés szükséges zónába. A kézi szorító erőnél tanulóink 11%a FFSZ, 34% FSZ, 55% egészséges zónában van.

Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





Helyből távolugrásnál (87% egészséges) és a hajlékonysági profilnál (75% egészséges) se került egy tanuló sem a fokozott fejlesztés szükséges szakaszba.

Zónaösszesített: 69,5% -eddiggi évek legjobb eredményei, átlag felett

Országos átlag: 65,2%