

NETFIT 2014 – 2020.

A testnevelés és sport nem csak testi, hanem lelki egészségneveléssel is foglalkozik. A rendszeres, élethosszig tartó fizikai aktivitás, az egészségtudatos magatartás, az iskolai éveken túlmutató jelentőséggel bír. Az egészséges életmód elképzelhetetlen mozgás nélkül, melynek alapköveit, szeretetét, szokássá válását az iskolai testnevelés órák keretein belül szerzik meg a tanulók.

A Magyar Diáksport Szövetség által kifejlesztett mérési-értékelési tesztrendszer, a NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt), segítségével nyomon követhető a tanulók fittségi állapotának változásai a közoktatásban eltöltött évek folyamán (5-12 évfolyam).

A NETFIT fittség mérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

1. Testösszetétel és tápláltsági profil: Testtömeg-index (BMI), Testzsírszázalék.
2. Aerob fittségi (állóképességi) profil: Állóképességi ingafutás teszt - 20 méter.
3. Vázizomzat fittségi profil: Ütmezett hasizom teszt, Törzsemelés teszt, Ütmezett fekvőtámasz teszt, Kézi szorítóerő mérése, Helyből távolugrás teszt.
4. Hajlékonysági profil: Hajlékonysági teszt – térdhajlítóiizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem.

A mérések eredményei tesztől függően kettő illetve három zónába kerülnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A kötelező NETFIT mérést az erre kijelölt időszakban, minden tanévben januártól- májusig végezzük. A mérésben a felső tagozat évfolyamainak minden tanulója részt vesz. Tanítványaink rendelkeznek egy személyes mérési azonosító kóddal, mely alapján a NETFIT – online rendszeren keresztül a fejlődésük, változásuk, nyomon követhető a diákok és szüleik számára is.

A táblázat az iskolánkban mért eredményeket mutatja a NETFIT országos értékeihez viszonyítva.

Tesztek Tanévek	BMI	TZS %	Inga- futás	Has- izom	Hát- izom	Fekvő- támasz	Kéz szorító erő	Helyből távol ugrás	Hajlé- konyság
2014/15	+5%	+19%	+29%	+2%	-7%	-1%	=	+1%	-17%
2015/16	+1%	+19%	+18%	+1%	-25%	+11%	+1%	+5%	-10%
2016/17	=	+3%	+32%	-8%	-25%	+9%	-3%	-1%	-8%
2017/18	+2%	+6%	+28%	-2%	-5%	+15%	+1%	+6%	-4%
2018/19	-2%	+9%	+33%	+3%	-4%	+14%	=	+8%	-4%
2019/20*	+3%	+17%	+26%	+18%	-3%	+28%	+6%	+15%	-9%

* A pandémia járvány miatti digitális oktatás következtében, a teszten lement tanulók száma miatt, a mérési adatok nem szignifikánsak.

A NETFIT sikerének módszertana iskolánkban a belső motiváció fejlesztésében, az önbecsülés erősítésében, a differenciált, teljesíthető elvárásokban rejlik. A sikeres tanulási folyamatot, a fejlődéshez vezető utat sok gyakorlással segítjük elő.
Minden teljesítmény ott kezdődik, hogy azt mondjuk: „Megpróbálom!”