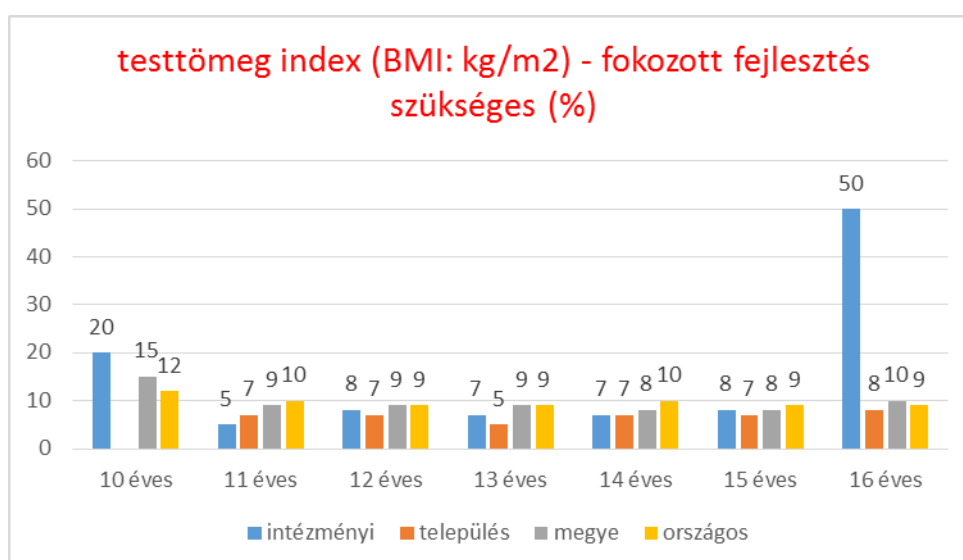
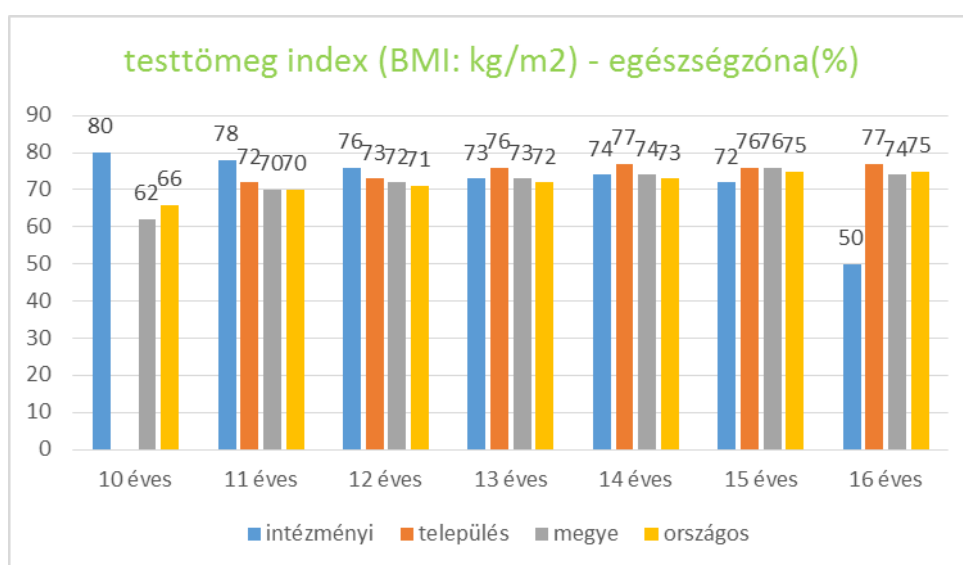


2017/2018 NETFIT eredménye

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.

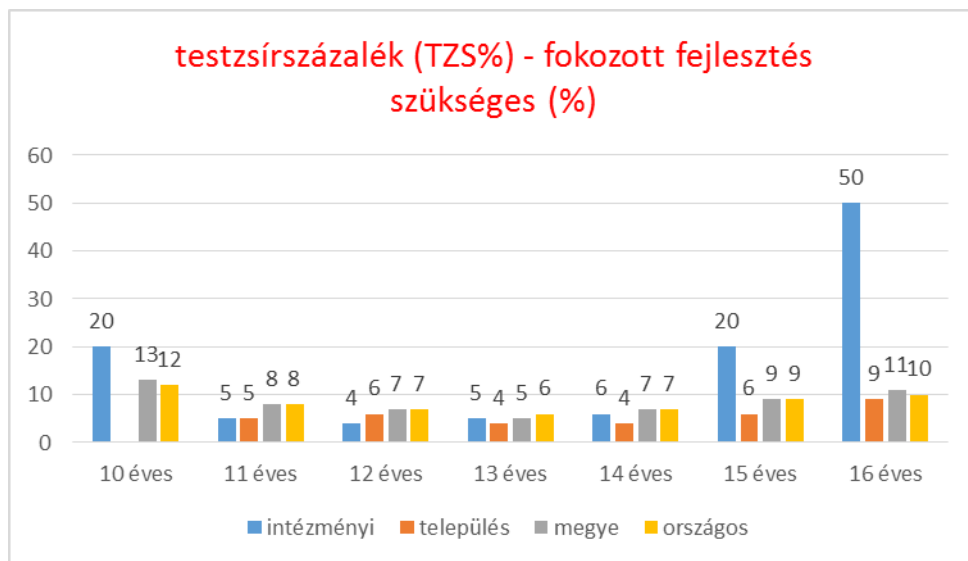
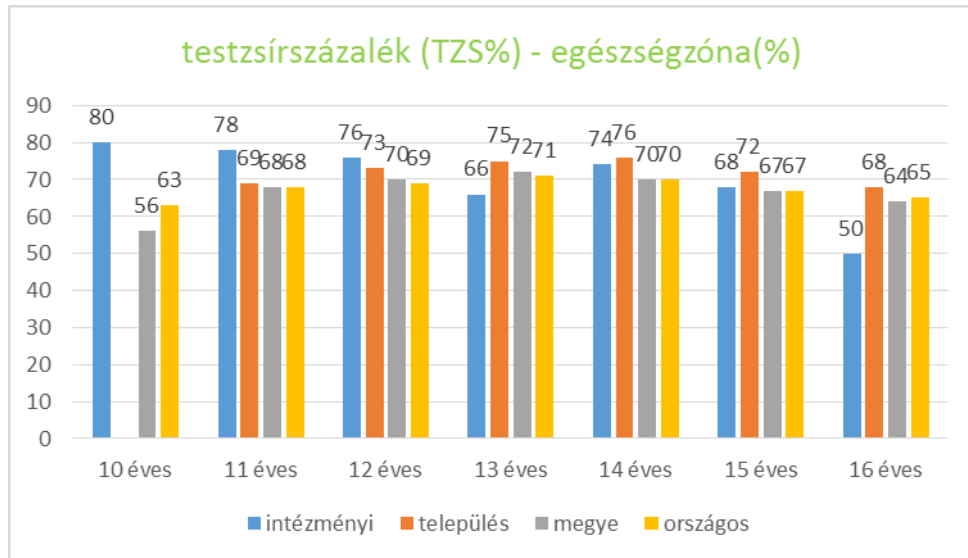
Testösszetétel és tápláltsági profil



Többségében elmondható, hogy az országos átlagnál jobb, azonban két korosztálynál a 15 és 16 éveseknél fejlesztés szükséges, hiszen itt nem éri el az országos átlagot. A testösszetétel összefüggésben van a fizikai aktivitással, mely a fent említett két korosztálynál kevésbé van

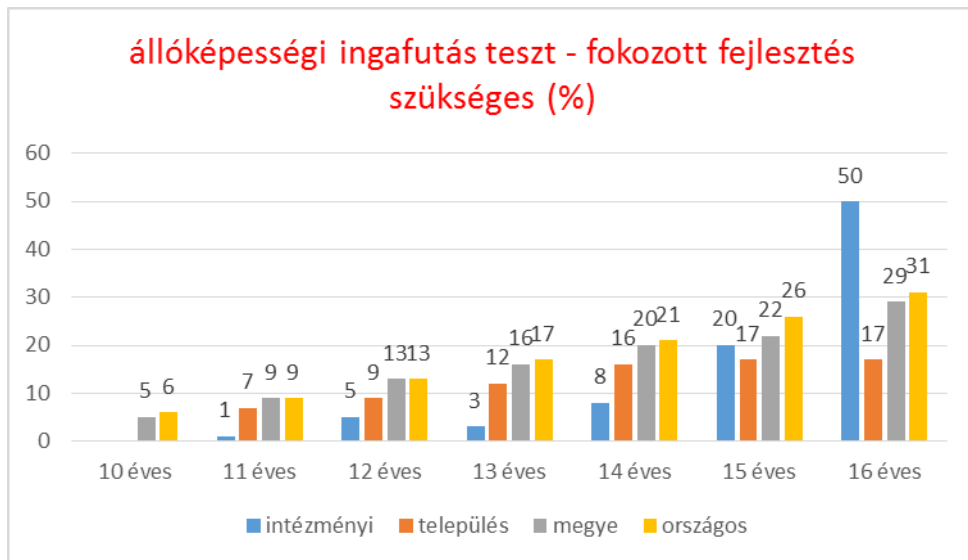
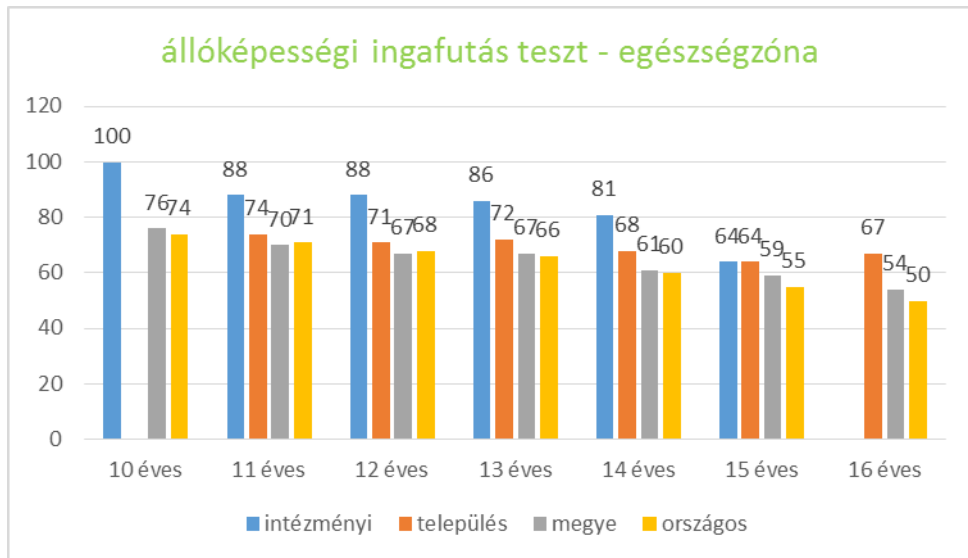
jelen a mindennapokban. A rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás számos jótékony hatással bír, mely elsődleges célja nem a statisztikai adatok javítása, hanem az egészségi állapot fejlesztése.

Testzsír



Az intézményben mért adatok 10 éves korosztály magasan az országos átlag felett van, fokozott fejlesztésre szükséges azonban a 16 évesek 50%-ka, amely a hormonális változások mellett az egészséges táplálkozás, valamint a mozgásszegény életmód hiánynak tudható be.

Aerob fittségi (állóképességi) profil

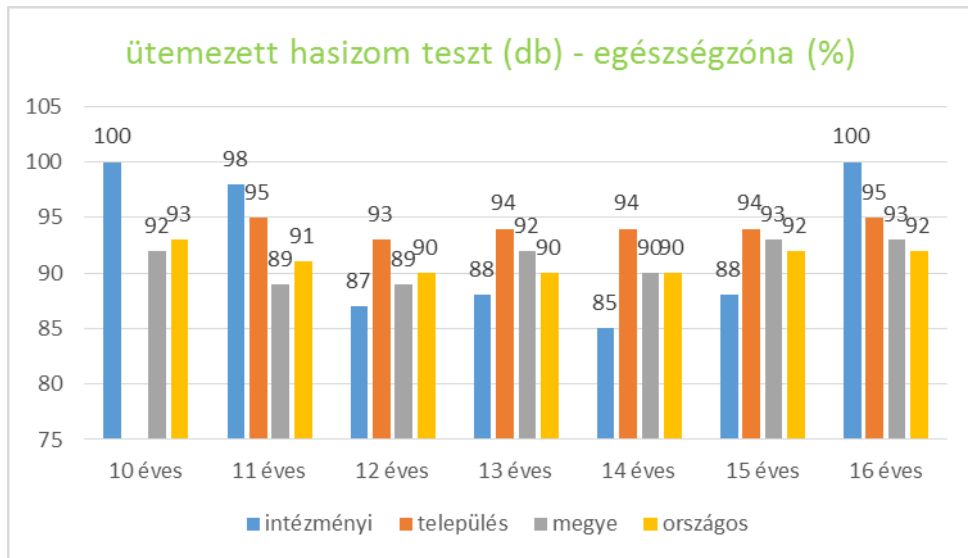


Ez a profil az általános fittségi állapot szempontjából a legfontosabb terület. A testnevelés órák alkalmával nagy figyelmet fordítunk az állóképesség fejlesztésére, melyet a számok is mutatnak, hiszen magasan az országos átlag felett teljesítünk a 16 évesek kivételével. Fontosnak tartjuk, hogy tanulóink kardiovaszkuláris rendszere ezáltal erősödjön.

Vázizomzat fittségi profil

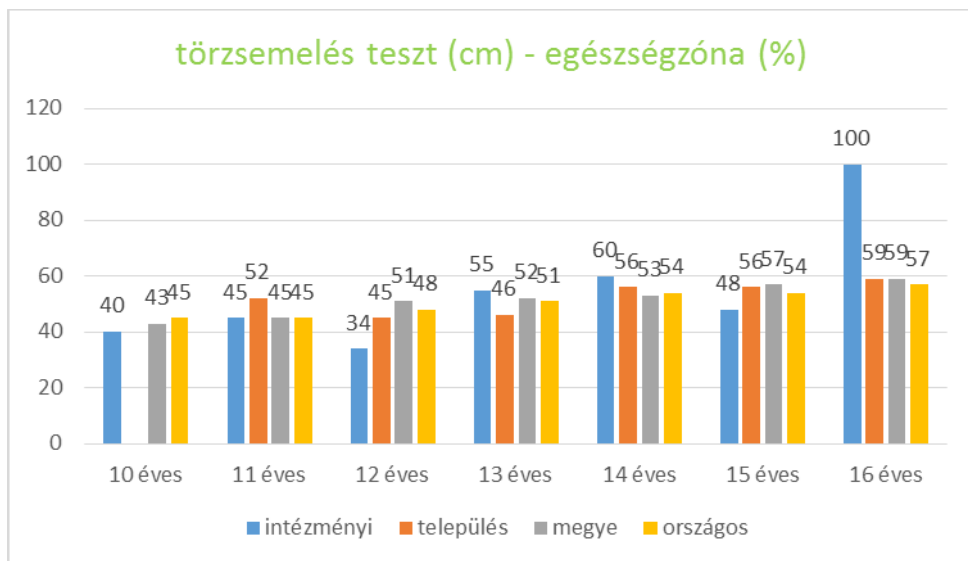
Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat, sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet.

Ütemezett hasizom teszt



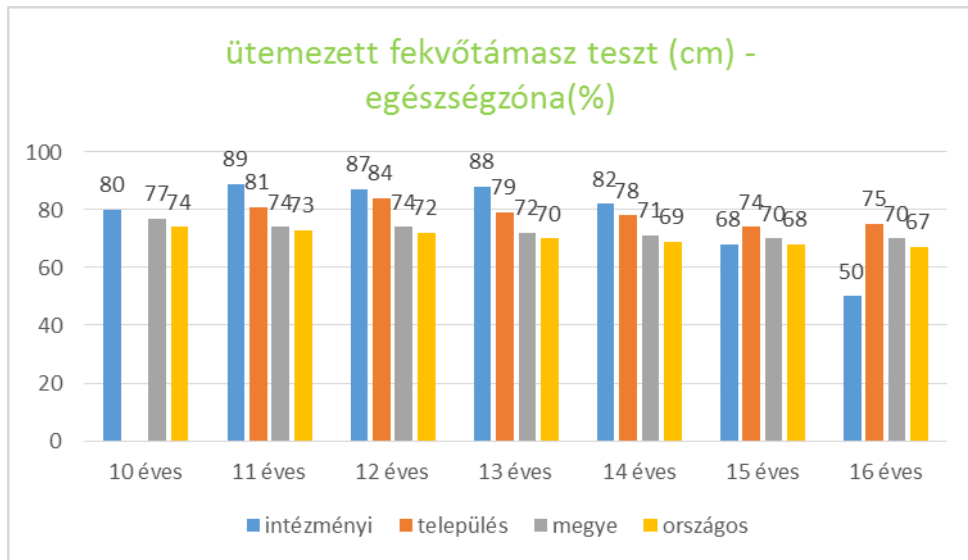
A mért eredmények fejlesztésre szorulnak a 12 és 15 évesek között, ami a hormonális változásoknak tudható, mely időnként teljesítmény visszaeséshez vezethet. Törekszünk a helyes technikai végrehajtásra.

Törzsemelés teszt



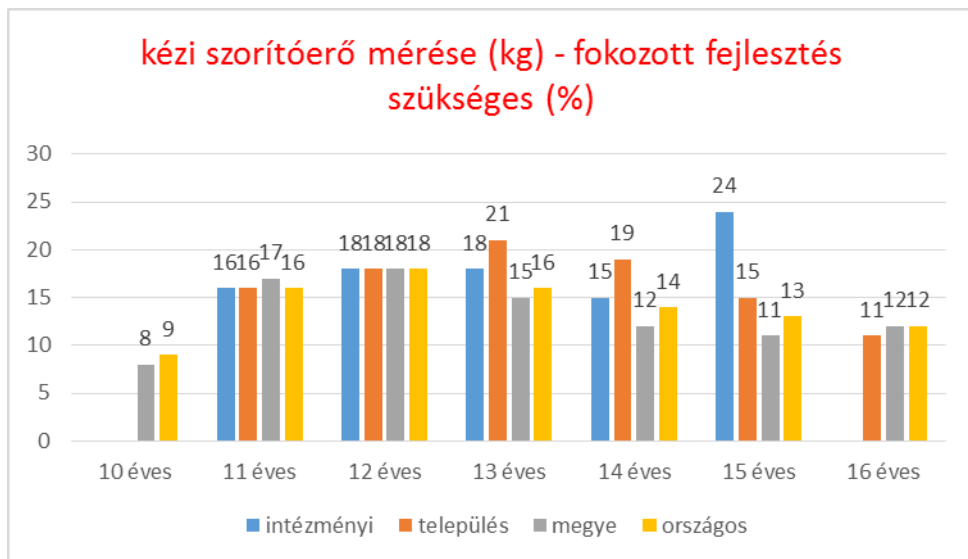
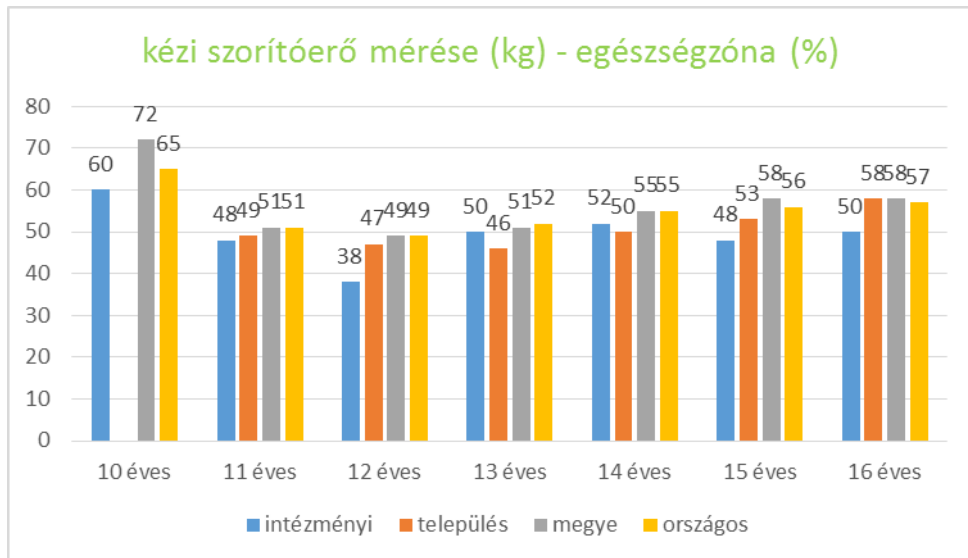
Jelentős mértékben nem vagyunk lemaradva az országos átlagtól, a 13, 14 éveseknél az országos átlag felett, míg a 16 éves korosztályban kiemelkedő teljesítményt értünk el. 10-12 év között fejlesztésre szorul ez a terület, de reményeink szerint évről évre pozitív irányba történő változást érhetünk el.

Ütemezett fekvőtámasz



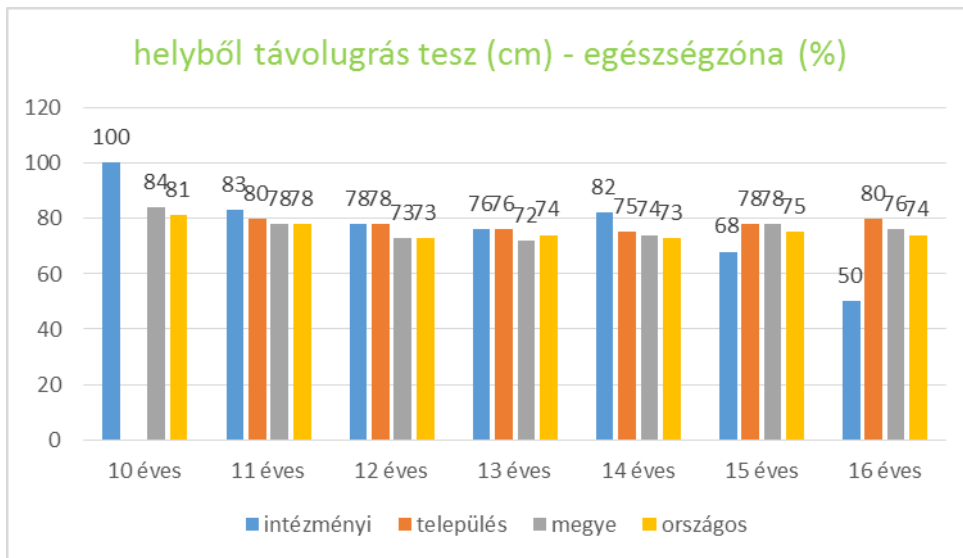
Az ingafutás mellett az ütemezett fekvőtámaszban értünk el a legjobb eredményt. A testnevelés órákon az állandó gyakorlatok közé tartozik. Csupán csak a legidősebbeknél (16 év) esik vissza a teljesítmény.

Kézi szorítóerő



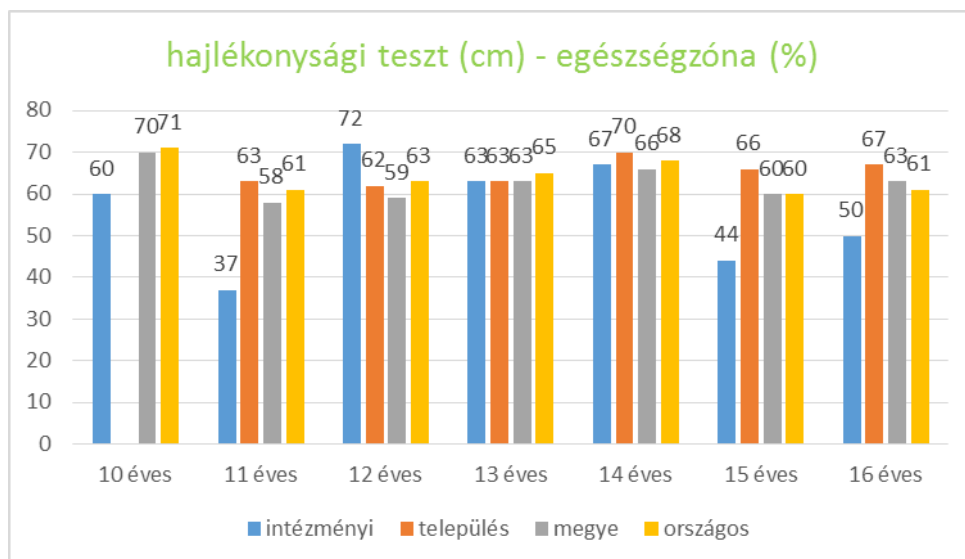
Az egyetlen gyakorlat, mely minden korosztályban az országos átlag alatt van. A legnehezebb fejlesztési terület, mert speciálisan a kéz szorítóerejét méri, amit kötélmászással, bordásfalgyakorlatokkal fejleszthető. Az elmúlt évek során az egészséges szint értéke változtatásra került.

Helyből távolugrás teszt



Van ahol kimagaslóan, van ahol alig magasabb az eredmény az országos átlagnál egészen 15 éves korig, utána ugyanis drasztikusan csökkennek a számok. Sorozatszökdelésekkel, ugrókötelezéssel, ugróiskolai feladatokkal fejleszhető, melyet a bemelegítés során mindig alkalmazunk. A 15 és 16 éves korosztálynál a testnevelés órák aktív részvételének megkövetelése gyakran gondot okoz a továbbtanulás, egyéb teendők miatt, ami az eredmények visszaesését mutatja.

Hajlékonysági profil



A NETFIT bevezetésekor ez volt a legkritikusabb terület, amit az elért eredmények is igazolnak. A testnevelés órák során igyekszünk a változatosságra, ahol a gimnasztikai

gyakorlatok főként az óra elejét képezik. A nyújtás korosztálytól függetlenül kiemelten fontos, azonban a kötöttebb vázizomzat mellett a szabályos végrehajtás kivitelezése, megvalósítása problémát jelent a magasabb tanulók számára.