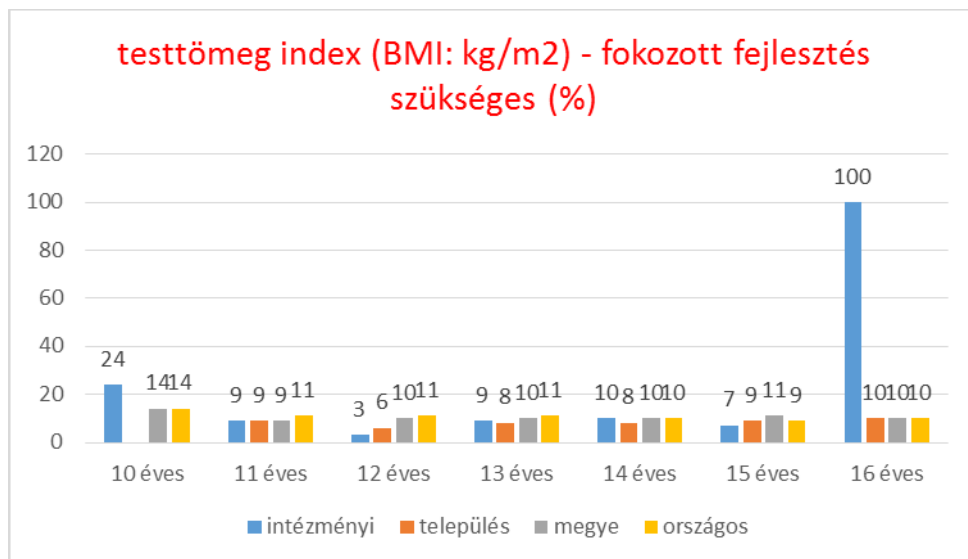
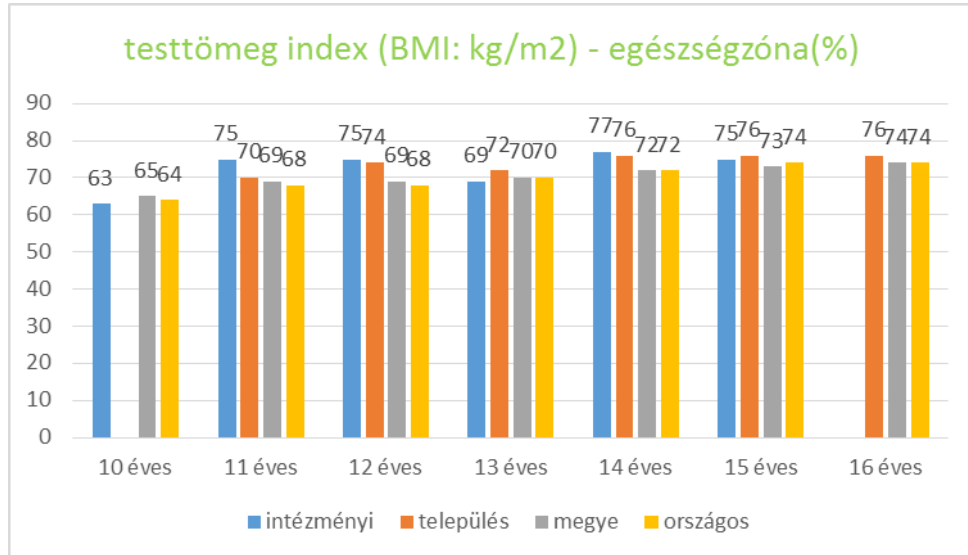
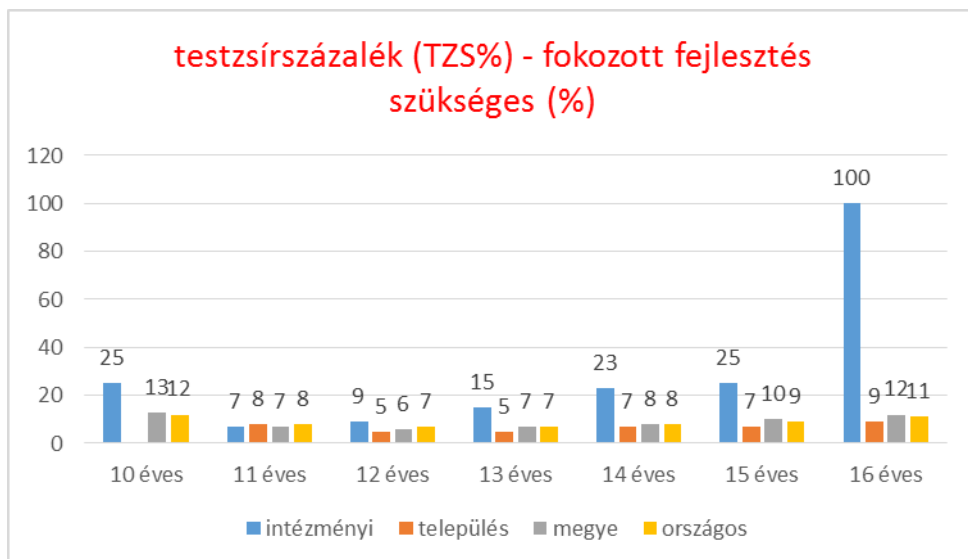
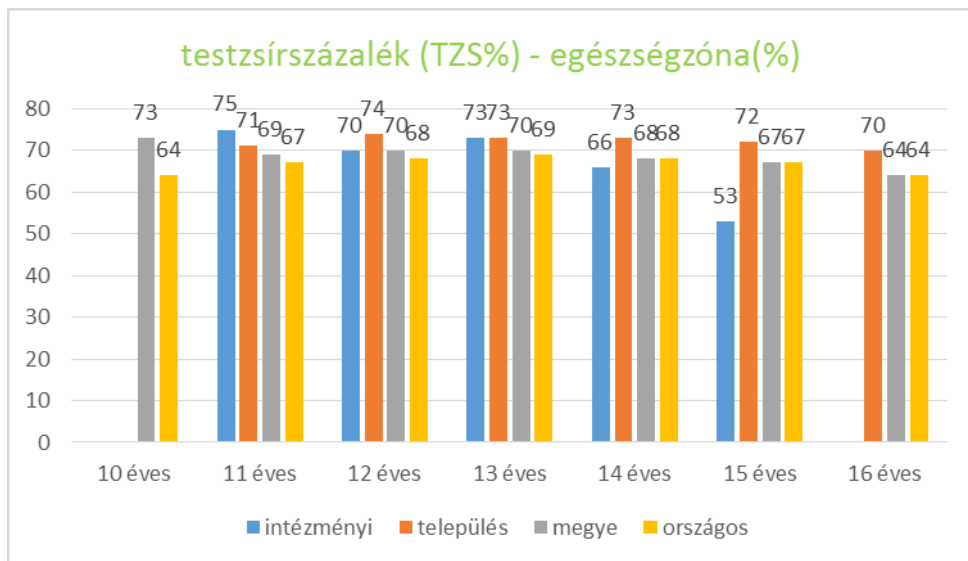


## 2021/2022 NETFIT eredménye

### Testösszetétel és tápláltsági profil



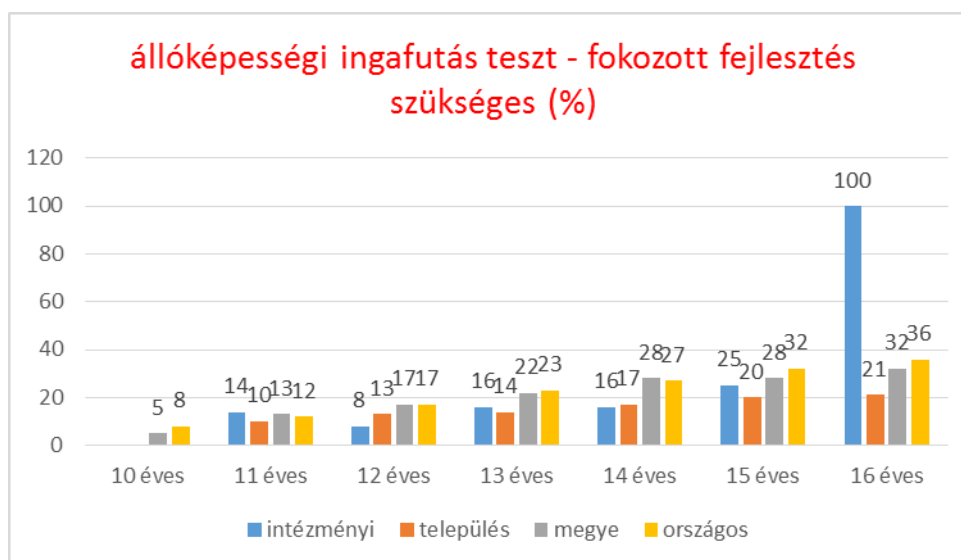
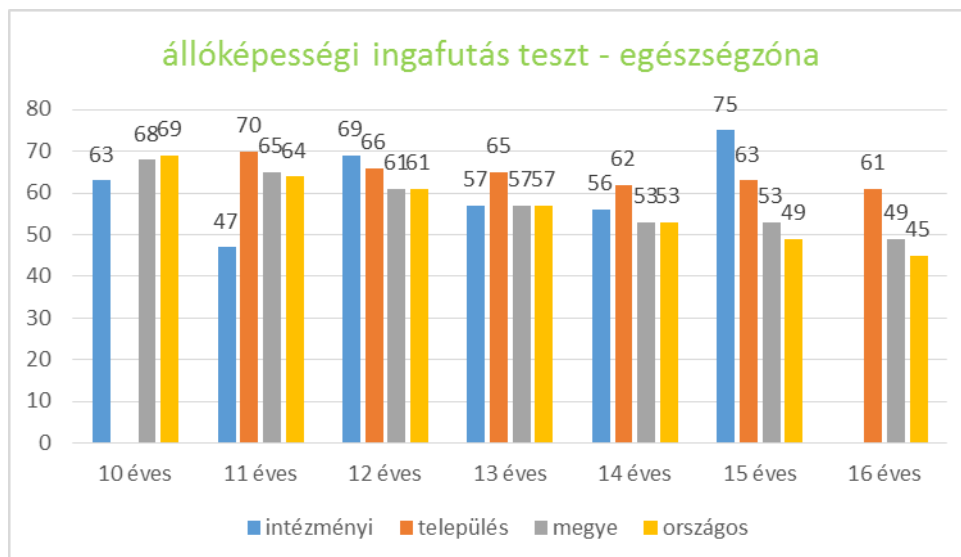
Mivel a gyerekek fejlődését nem tudjuk összehasonlítani a két évi mérés elmaradása miatt, a országos átlaghoz viszonyítottuk az eredményeket, és ez alapján kerültek a különböző zónákba a tanulók. A COVID miatt a testtömeg index tükrében sokkal rosszabb eredményekre számítottunk, a 16 éveseknél viszont az országoshoz képest 100%-ban szükséges a fejlesztés. Az online testnevelés órák során igyekeztünk a körülményekhez képest a leghatékonyabb órák kivitelezését, de sajnos az egész éves teljesítményt befolyásolta a pandémia miatti súlyos fittségi állapot visszaesése.



A testtömeg index és a testzsírszázalék közel azonos eredményeket mutat. Két hosszú és fizikailag-mentálisan megterhelő COVID időszak után a gyerekeknél is jelentős mértékben igazolható az egészségi állapotuk romlása. A növekvő testzsírszázalék rendkívül rossz hatással van az egészségi állapotukra (magnöveli a szív- és érrendszeri, daganatos, 2- típusú cukorbetegség és egyes pszichológiai betegségek (pl. depresszió) kialakulásának kockázatát). Az egészségtudatos táplálkozás általános iskolásoknál a szülők felelőssége is. Az MDSZ ebben a témában külön kiadványt is kiadott a szülők számára.

## Aerob fitsségi (állóképességi) profil

Ez a profil az általános fitsségi állapot szempontjából a legfontosabb terület.

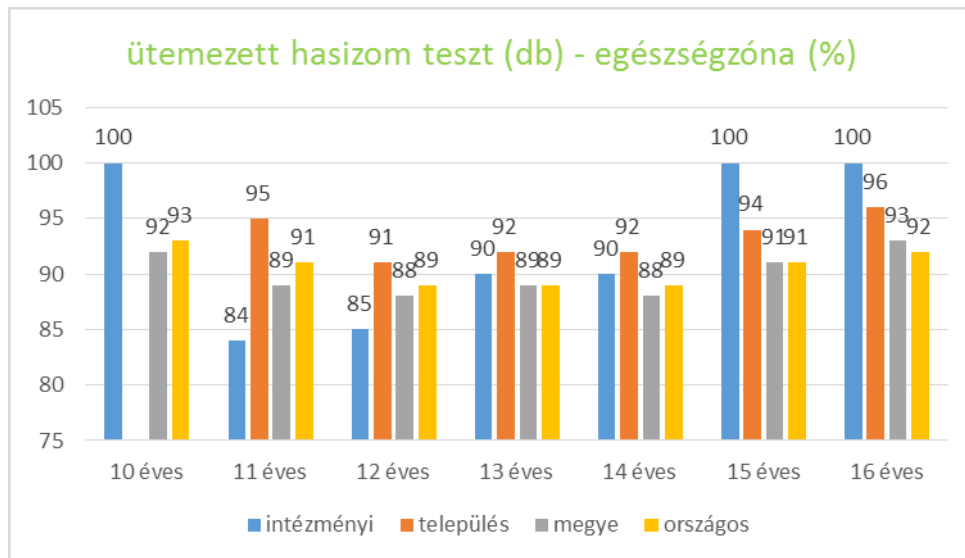


Az állóképességi teszt 12 éves kortól 15 éves korig még mindig az országos átlag felett van, viszont a 10 és 11 éveseknél már az országos szint alatt, 16 éves kornál pedig sajnos rendkívül rossz eredményt mutat, ami az előző évekhez képest ebben a feladatban soha nem volt jellemző. Az állóképességet a legkönnyebb fejleszteni, ezért úgy véljük, hogy ez az elkövetkezendő években nem fog gondot okozni.

## Vázizomzat fitsségi profil

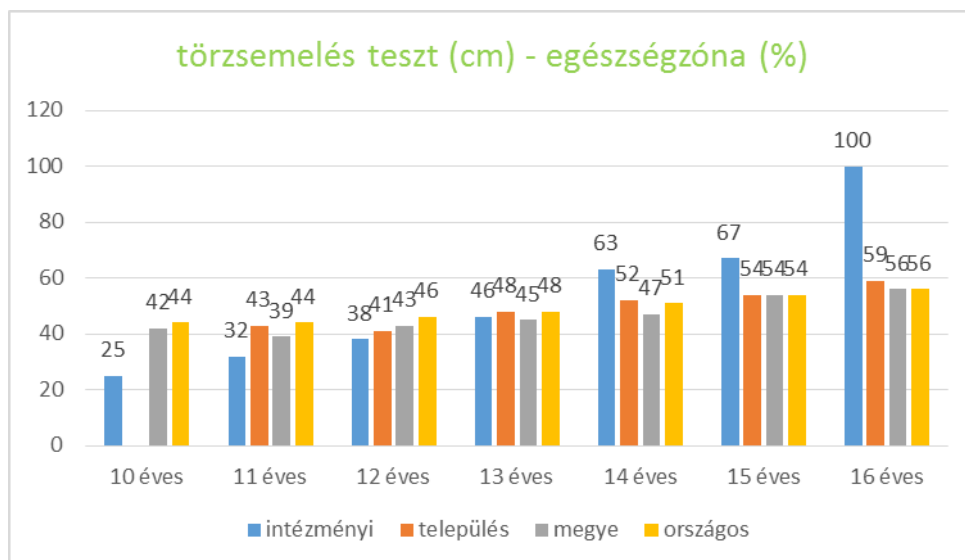
Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat, sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet.

### Ütemezett hasizom teszt



A COVID ellenére is többségében még mindig kiemelkedően az országos átlag felett vagyunk, a 11-12 éveseknél néhány százaléknyi eltéréssel teljesítenek rosszabbul az országos átlaghoz képest.

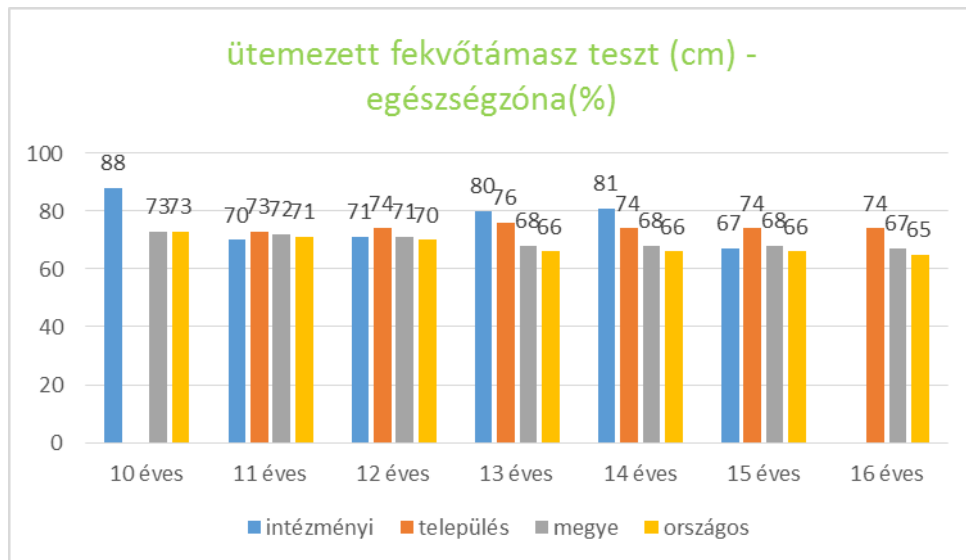
### Törzsemelés teszt



A hátizom erejének felméréseként szolgáló törzsemelés teszt már az elmúlt években is okozott némi gondot. Ezzel szemben 14 éves kortól jelentős mértékű fejlődést mutatnak a diagramok, ami pozitív változást jelent az előző évekhez képest. 14 éves kor alatt némi

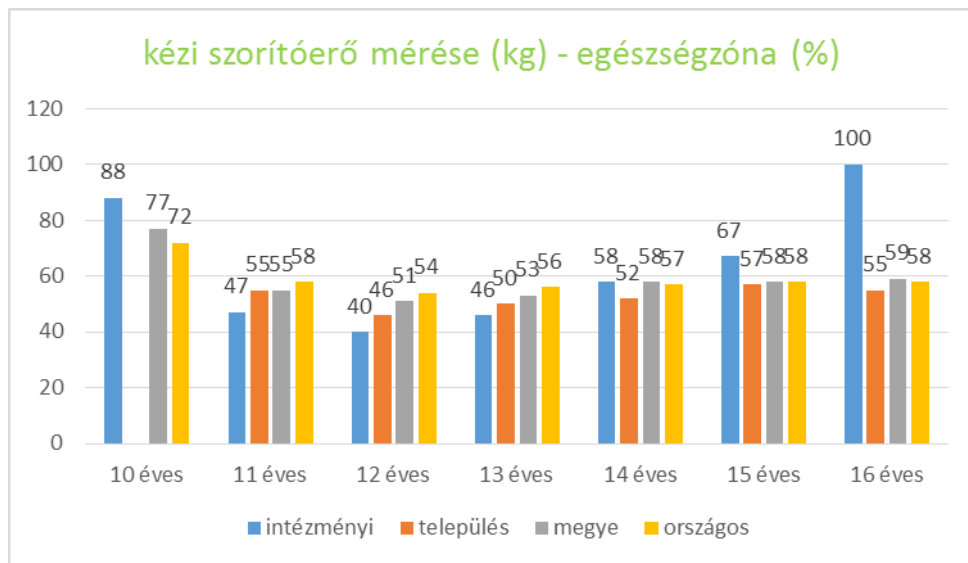
fejlesztés szükséges ahhoz, hogy az országos átlagot elérjük, legnagyobb szüksége a fejlődésre a 10 és 11 éveseknek van.

### Ütemezett fekvőtámasz



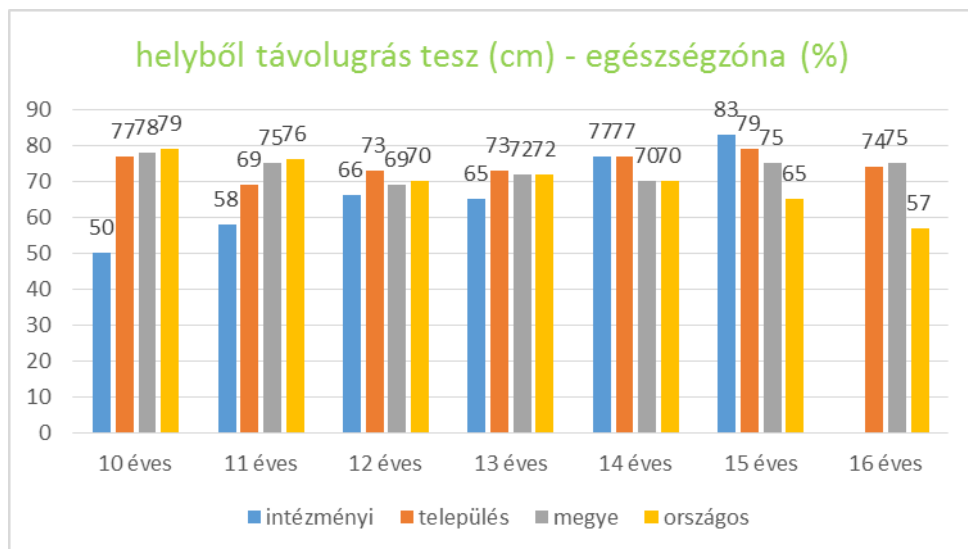
Sokkal jobb ez a mutató is az országos átlagnál, a 11 és 12 éveseknél 1 százaléknyi eltérés van. A pandémia ellenére nem történt kimagasló irányú változás.

## Kézi szorítóerő



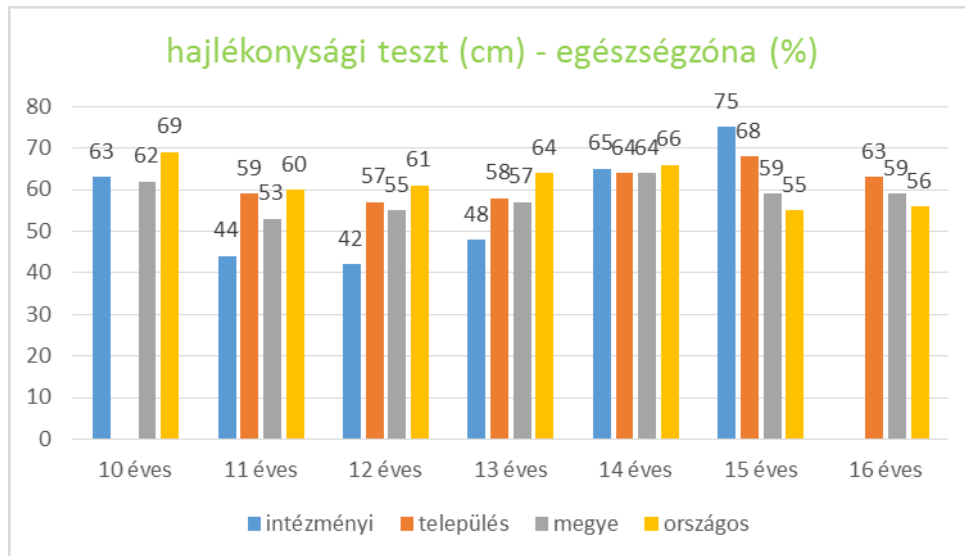
A kézi szorítóerő fejlesztése otthoni körülmények között nehezen megvalósítható. Három osztály tekintetében is szép eredményt értünk el, néhol azonban rosszabb, ott 5-14%-os eltérés is előfordul az országos átlaghoz képest.

## Helyből távolugrás teszt



Az elért eredmények nagyon változóak, néhol magasan az országos átlag feletti teljesítmény, néhol pedig jóval alatta. Az eredmények visszaesését mutatja a korábban rendszeresen felmért feladatok elmaradása is, így a tanulók fejlődése megállt/alábbhagyott.

### Hajlékonysági profil



A 2018/2019-es évhez képest a hajlékonysági teszt javuló tendenciát mutat. Összehasonlítani a 2019/2020 és 2020/2021-el nem lehet, hiszen a mérések a COVID járvány miatt nem valósultak meg. A 15 évesek nem csak magukhoz mérten fejlődtek, de az országos átlag felé kerültek 20 %-kal.