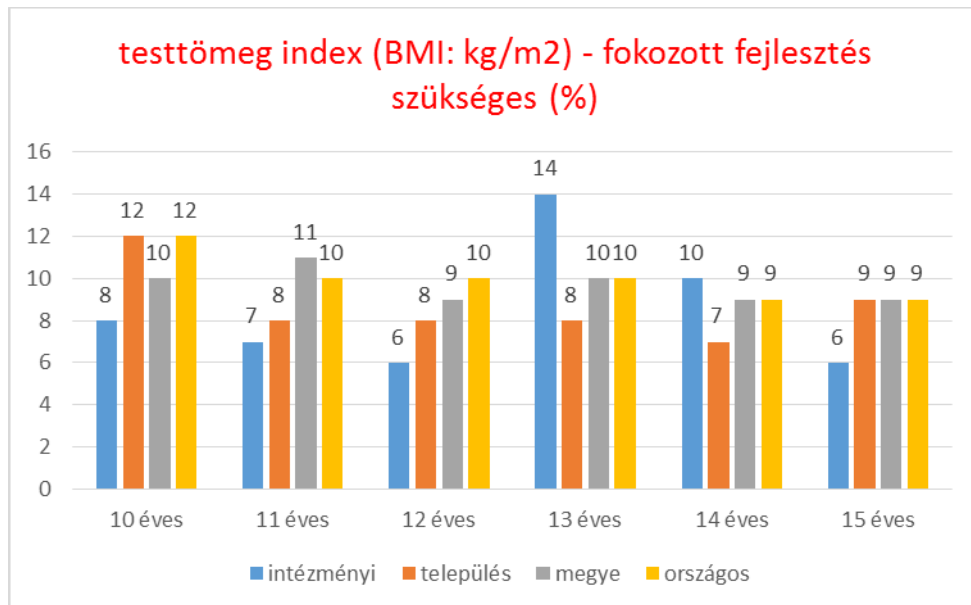
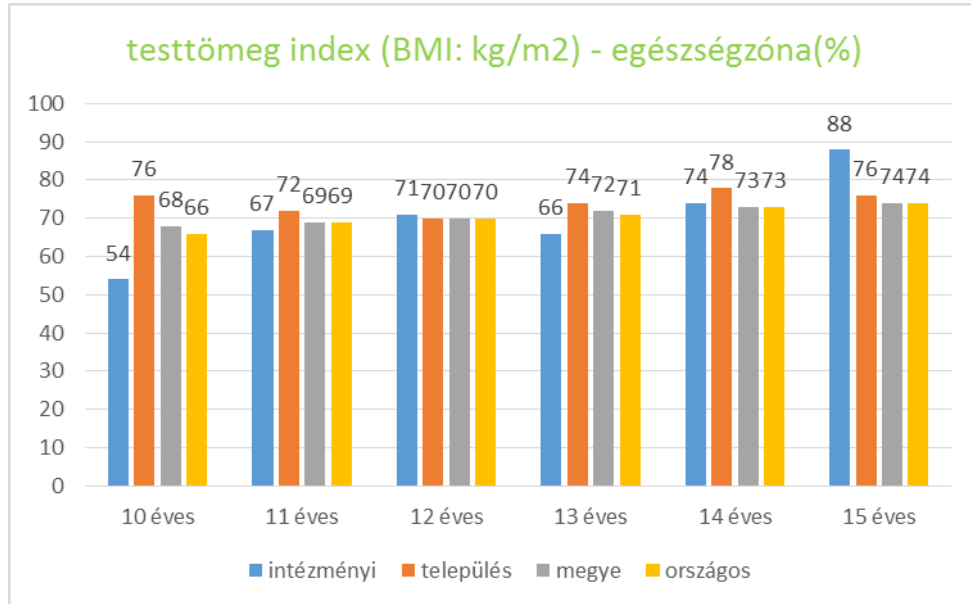
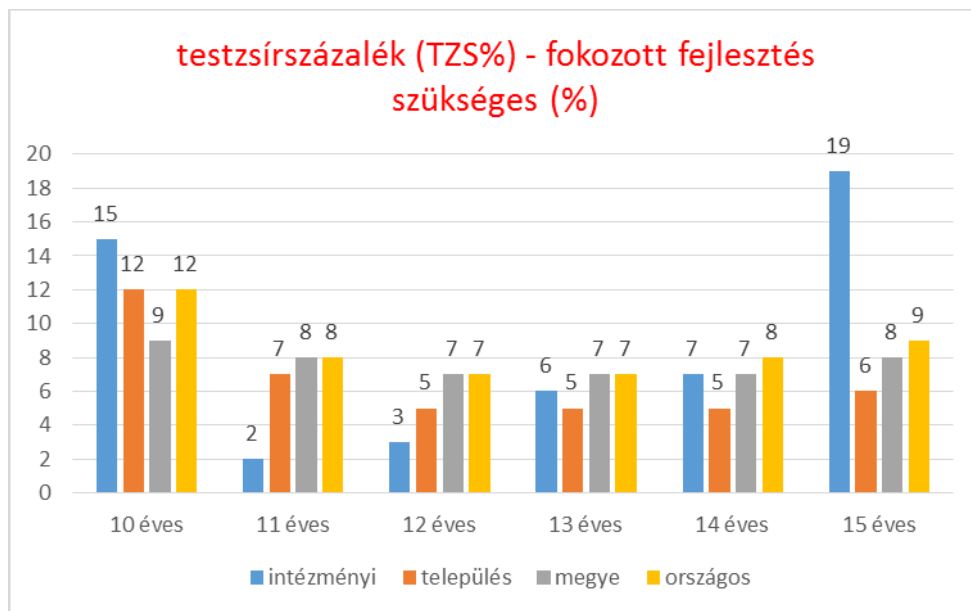
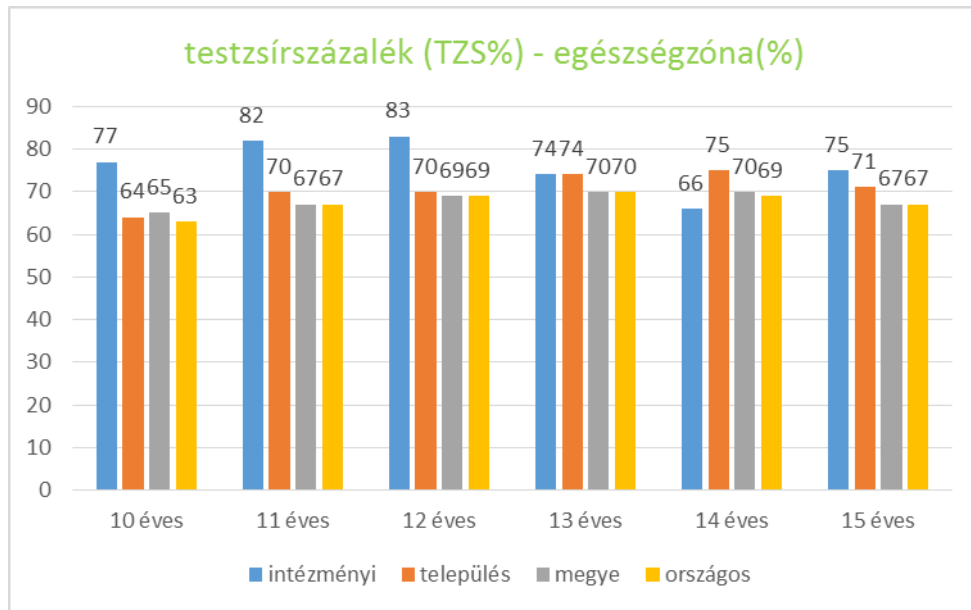


2018/2019 NETFIT eredménye

Testösszetétel és tápláltsági profil



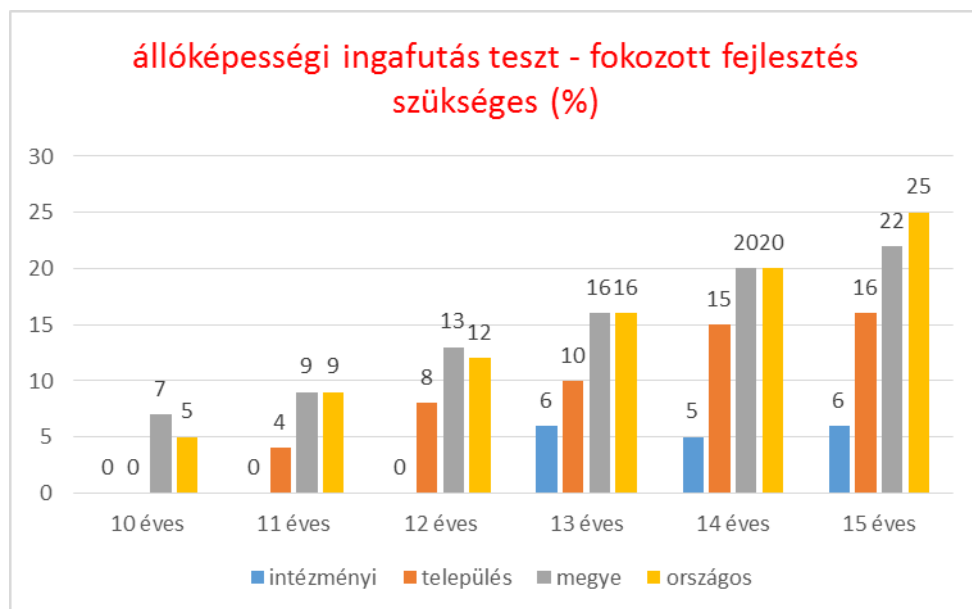
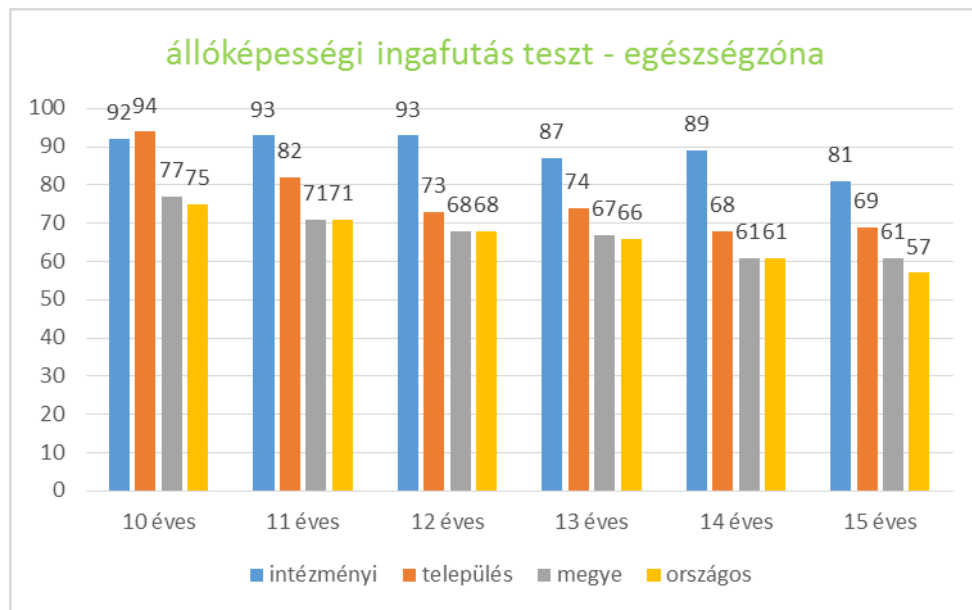
A 2017/2018-ban mért eredményekhez képest ezen tanév vegyes eredményeket mutat. A 10 és 13 évesek között visszaesés történt, ellenben a 14 és 15 éveseknél szignifikáns változást következett be. Az előző évben pont az idén 13 évesek közé tartozók eredményei fordultak leginkább negatív irányba. Összességében -2%-kal vagyunk az országos átlag alatt.



Az intézményben mért adatok alapján egészséges zónába esik a többség, a 14 évesek 3 %-kal maradnak le az országos átlagtól. Kiugrásszerűen fokozott fejlesztés szükséges a 10 és 15 éveseknél. Az életkor előrehaladtával 15 éves korig azonban a testzsírszázalék csökken, mely összefüggésbe hozható felső tagozatban a rendszeres testnevelés órák számával, valamint a tudatosabb táplálkozási szokásokkal. 15 éves korban a hormonális változások, valamint a továbbtanulással járó foglalkozások miatt az aktív órai részvétel, iskolán kívüli sporttevékenységek visszaszorulnak, ami miatt a fokozott fejlesztésre szükséges tanulók százalékos aránya megnövekedett.

Aerob fitsségi (állóképességi) profil

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

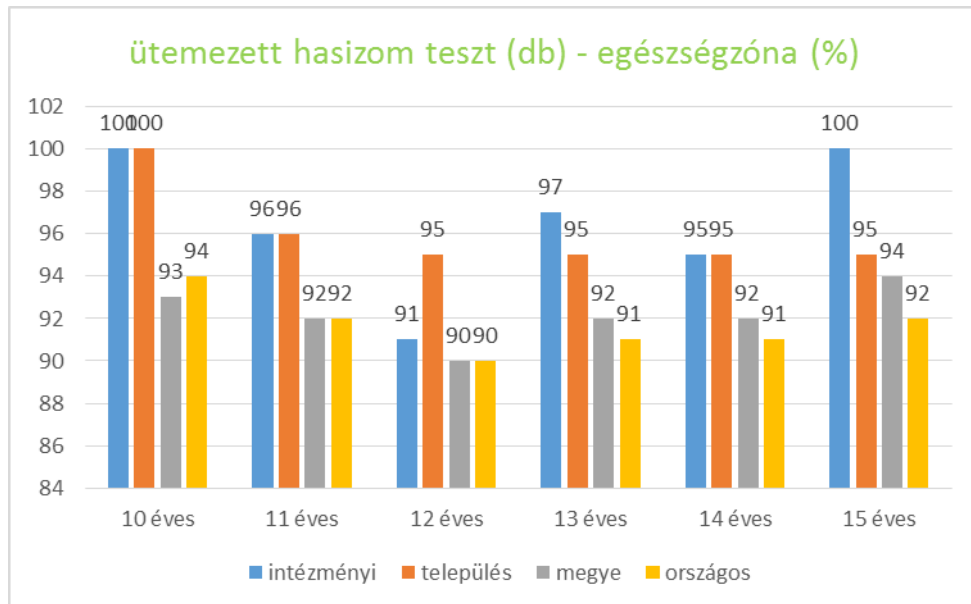


Az országos átlaghoz képest +33% százalékkal teljesítettünk jobban, ami a testnevelés órák hatékonyságát mutatja. A kitartó futást időjárástól függetlenül minden óra bemelegítő részét képezi. Fokozott fejlesztésre szükséges a 13 évesek körében 6%, a 14 éveseknél 5% míg a 15 éveseknél szintén 6%-uk. Korosztályonként nem történik szignifikáns változás a fokozott fejlesztés tekintetében.

Vázizomzat fittségi profil

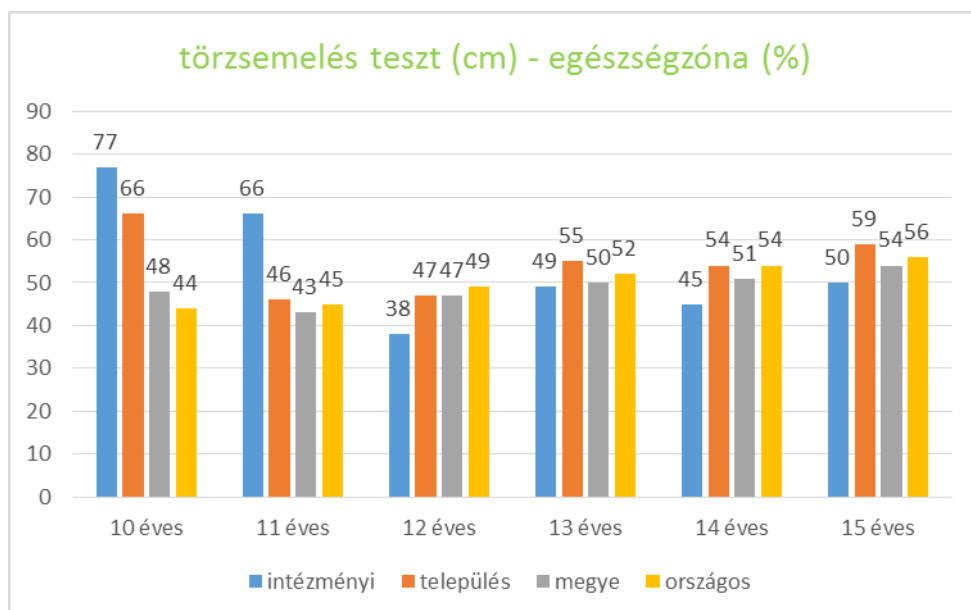
Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat, sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet.

Ütemezett hasizom teszt



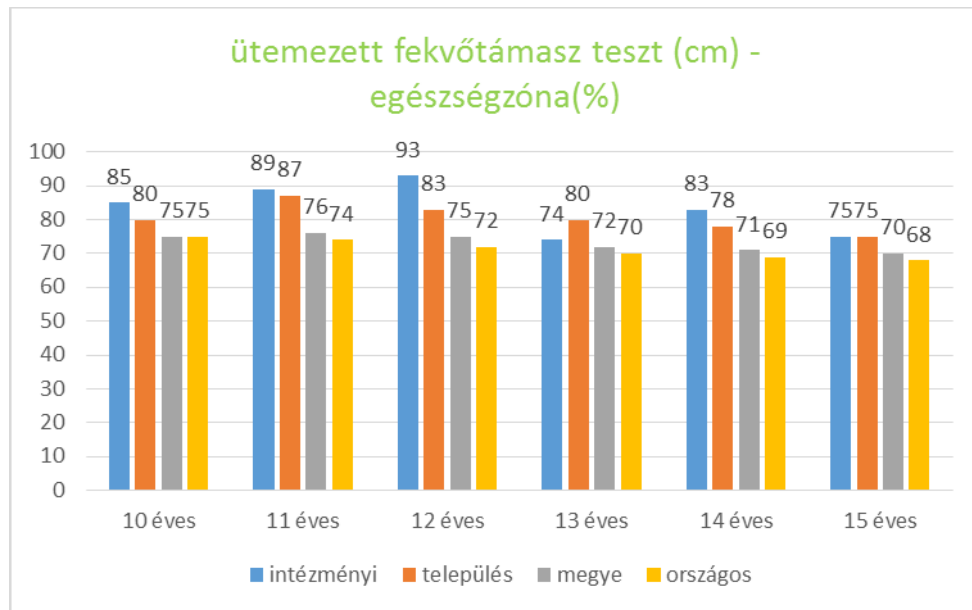
A mért eredmények az előző tanévban fejlesztésre szorultak a 12 és 15 évesek között, ami ebben a tanévben szignifikáns változást hozott. Az eredmények minden korosztályban javuló tendenciát mutatnak, ami a rendszeres gyakorlásnak köszönhető. A diákok számára kihívást, motivációt jelent minden évben, ha az előző tanévben nyújtott teljesítményüket megdönthetik.

Törzsemelés teszt



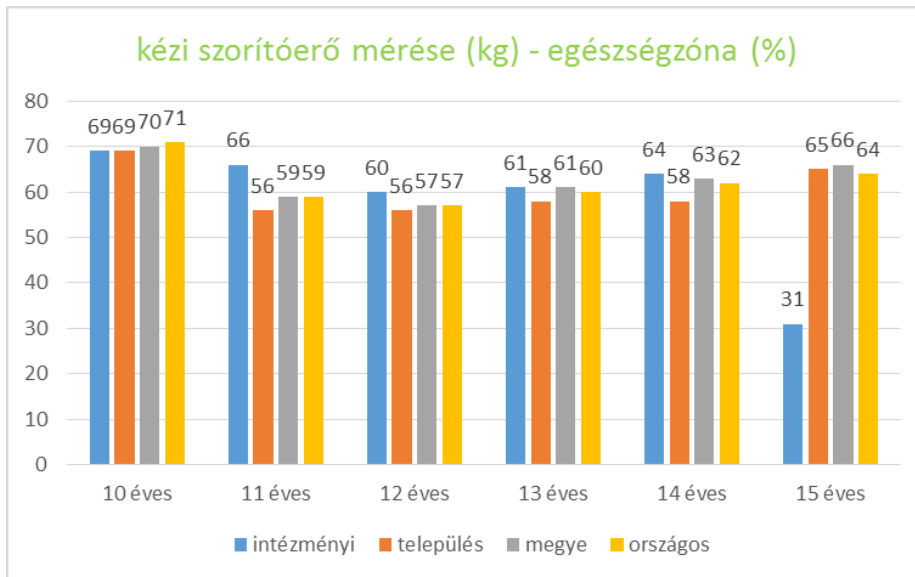
Fontos a testnevelés órákon a hátizmokat erősítő feladatok, mozgásformák rendszeressé tétele, hiszen a mozgásszegény életmód, a tévé és számítógép előtt töltött idő negatív befolyással bír. A mért eredmények az országos átlaghoz viszonyítva -4 %-kal rosszabb tendenciát mutatnak. A hátizom gyengesége, a rossz tartás következménye, melyet még felső tagozatban könnyen orvosolhatunk.

Ütemezett fekvőtámasz



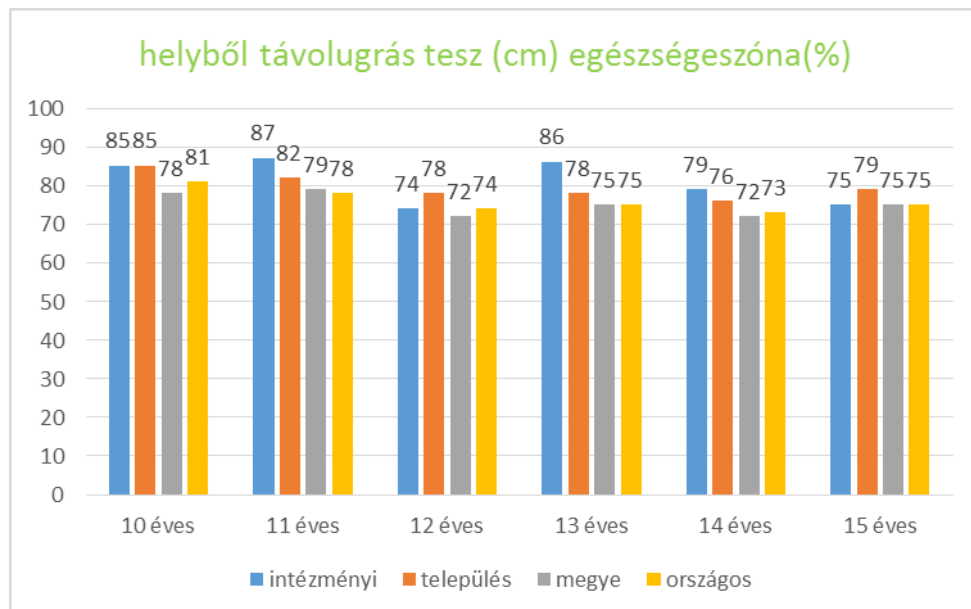
Az ingafutás mellett az ütemezett fekvőtámaszban az idei tanévben is szépen teljesítettünk, +14%-kal jobban az országos szinthez képest. A fekvőtámasz minden testnevelés órán megjelenik, hol állandó gyakorlatként, holt büntető feladatként, ezáltal a vállöv és kar izmainak erősítése minden testnevelés óra része.

Kézi szorítóerő



A kézi szorítóerő azon gyakorlatok egyike, melyben szignifikáns változás történt, hiszen az előző tanévben minden korosztály az országos szint alatt teljesített, még idén a 10 és 15 évesek kivételével mindenhol növekedett. A kötélmászás, kézi szorítóerőt fejlesztő gyakorlatok mind a megnövekedett számoknak tudhatóak.

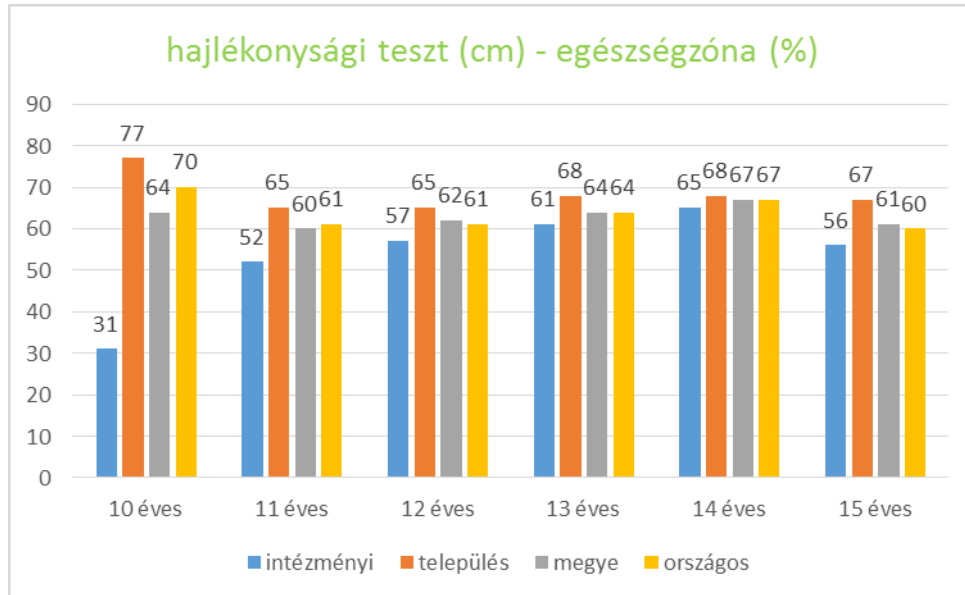
Helyből távolugrás teszt



A láb robbanékony erejét méri, melyben szintén az országos átlag felett teljesítünk 8%-kal. A tanulók az akadálypályákat nagyon szeretik, ahol mindig van olyan gyakorlat, mely a

dinamikus láberőt fejleszt. Az eredmények kiértékelése azt mutatta, hogy nincs fokozott fejlesztésre szükséges korosztály.

Hajlékonysági profil



A hajlékonyság továbbra is a legkritikusabb gyakorlat, amiben az országos átlaghoz képest idén is pontosan 4%-kal maradtunk le. A nyújtás az óra elejének és az óra végének is fontos része, de sajnos még így is kevés, a fejlesztés elengedhetetlen.