

A 2023-2024-es tanév NETFIT mérés eredményeinek értékelése

Célja, hogy a NETFIT® (Nemzeti Egy Tanulói Fittségi Iskola Teszt) adatrögzítésével minden diákjának (5. évfolyamtól) egészségközpontú fittségi állapotát felmérje, nyomon kövesse mérésével és értékelje. A NETFIT® – mint országosan egységes, kötelező fittségmérési rendszer – mérése és értékelése lehetővé teszi, hogy az egészséghöz szükséges minimális fittségi annak gyerekhez, illetve a korábbi mérési adatokhoz viszonyítva megítélhető váljon a tanulók fizikai fittségének szintje, illetve változása az életkor függvényében.

A mérés és az adatrögzítés a testnevelést tanító pedagógus feladata, amelyet külön NETFIT® applikáció is támogat.

A 2023-2024-es tanévben iskolánk ismét elvégezte a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet, a NETFIT-et. A jelenlegi jogszabályok szerint évente kötelező elvégezni a gyermekek fizikai állapotának felmérését. A tesztrendszer beépült az iskolánk pedagógiai programjába és helyi tantervébe, megjelenik a pedagógusaink tanmenetében.

A tesztek felmérését – jogszabály alapján – az érintett osztályok testnevelést tanító pedagógusa végezte iskolai körülmények között, a testnevelés órák keretein belül.

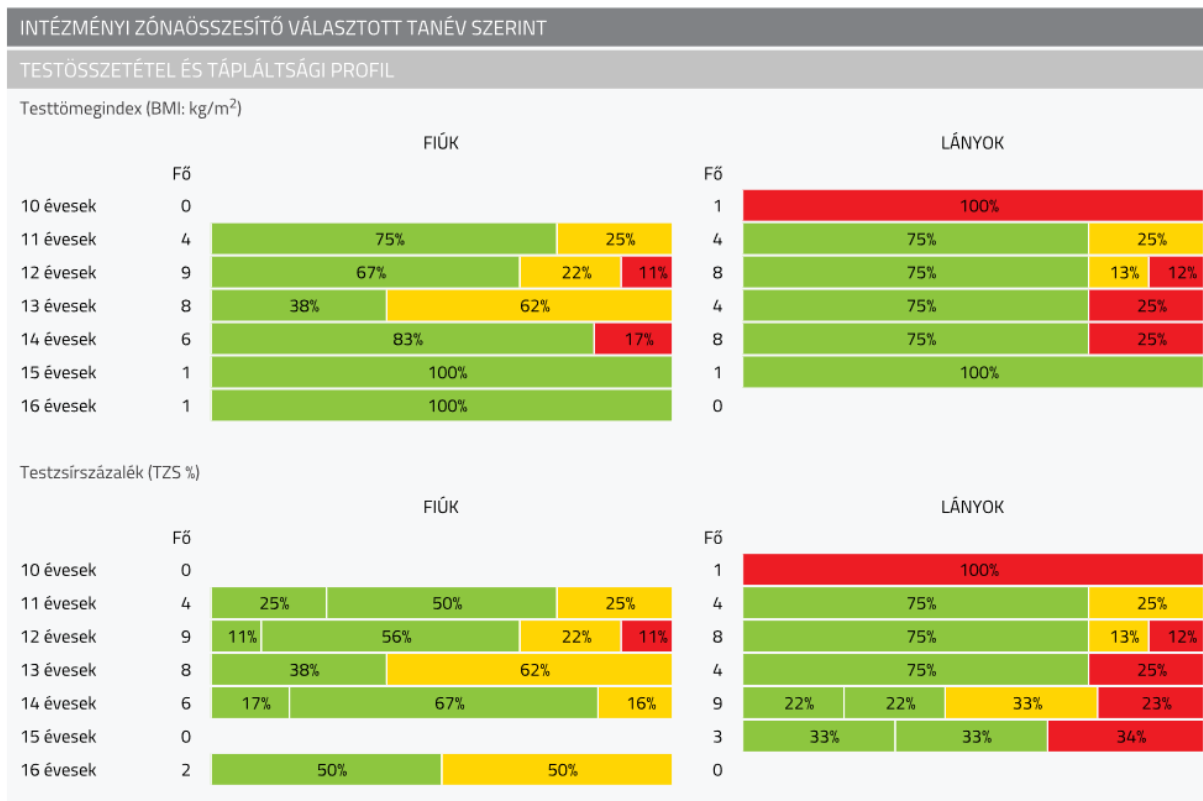
A mérési adatokat a NETFIT informatikai rendszerébe töltötték fel a rendszerből generált mérési azonosítók segítségével.

Az intézményünkben 5.-8. osztályos tanulóink vettek részt a mérésben. 66 tanuló, 34 fiú és 32 lány mérettette meg magát.

A felmérő nevelők Szücs Tímea, Székely László és Tarkó Tímea testnevelők voltak.

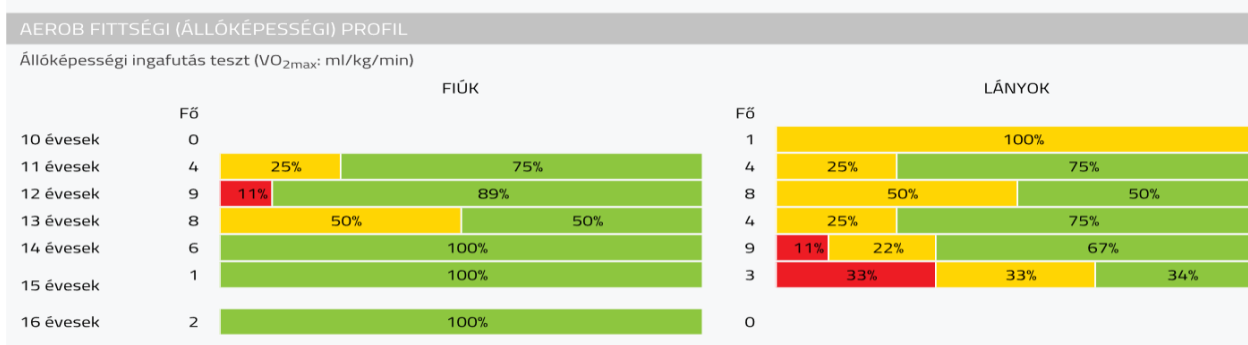
Fitness próbák eredményei:

Testösszetétel és tápláltsági profil- Testtömeg index-Testzsírszázalék



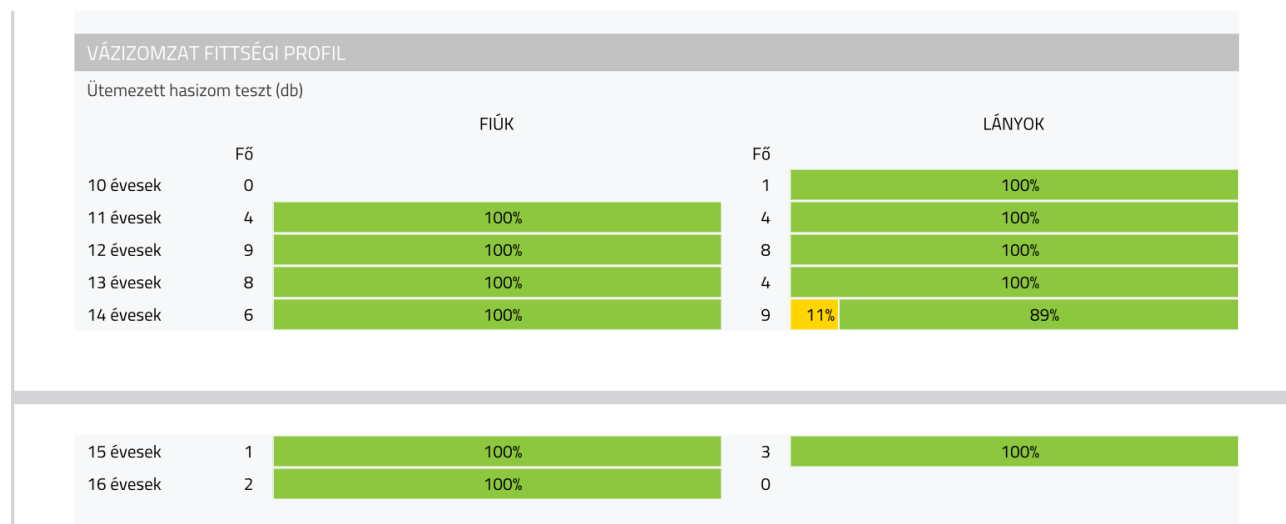
A lányok és a fiúk jelentős része is az egészség zónában van. A testtömeg index alapján sajnos a 10,12,13,14 éves lányoknál és a 12,14 éves fiúknál is van, akinek szüksége van a fejlesztésre. A testzsír % a fiúk viszonylatában megfelelőnek mondható, kevés a fokozottan fejlesztésre szoruló – 10 % körüli érték. A testzsírszázalék a 11,12,13 éves lányok és a 11,12 éves fiúk 75%-nál az egészség zónában van. A 12 éves fiúk kivételével, a fiúknál nincs aki fokozott fejlesztést igényelne. A lányoknál a 11 éves lányok kivételével minden korosztályban van 10-34% között olyan, akinél fokozott fejlesztést szükséges. Táplálkozási tanácsok adásával, a mozgás fontosságának hangsúlyozásával igyekszünk a gyermekeknek segíteni.

Aerob fitsségi (Állóképességi) Profil- Állóképességi ingafutás



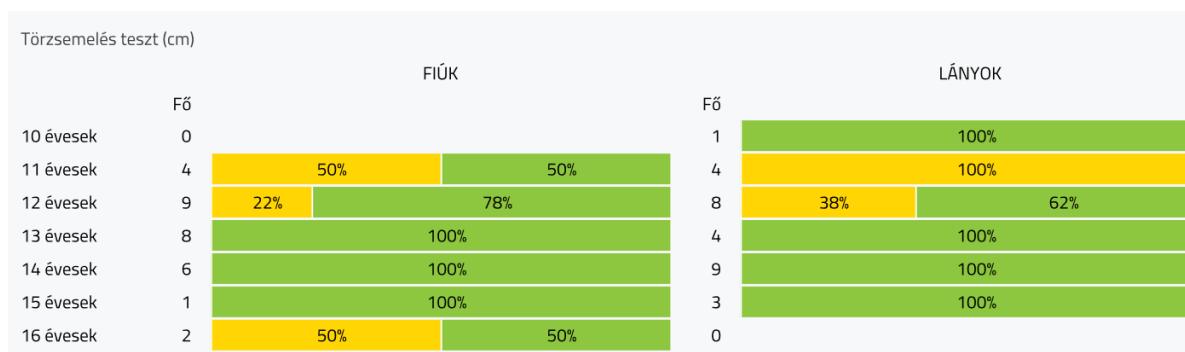
Az aerob kapacitás mérése változatos képet mutat, évről évre csökken az állóképesség, egyre több a fejlesztésre szoruló mind a fiúknál, mind a lányoknál. Ebben a tesztben a fiúk bizonyultak jobbnak. Mind a két kategóriában az egészségzónában vannak a legtöbben, de fejlesztést igénylő a lányok valamennyi korcsoportjában akadt. A fokozott fejlesztést igénylő tanuló a 12 éves fiúk 11%-a, a 14 éves lányok 11 %-a, és a 15 éves lányok 33%-a. A 14,15 és a 16 éves fiaink 100%-a az egészségzónában teljesített.

Vázizomzat Fitsségi Profil- Ütemezett hasizom



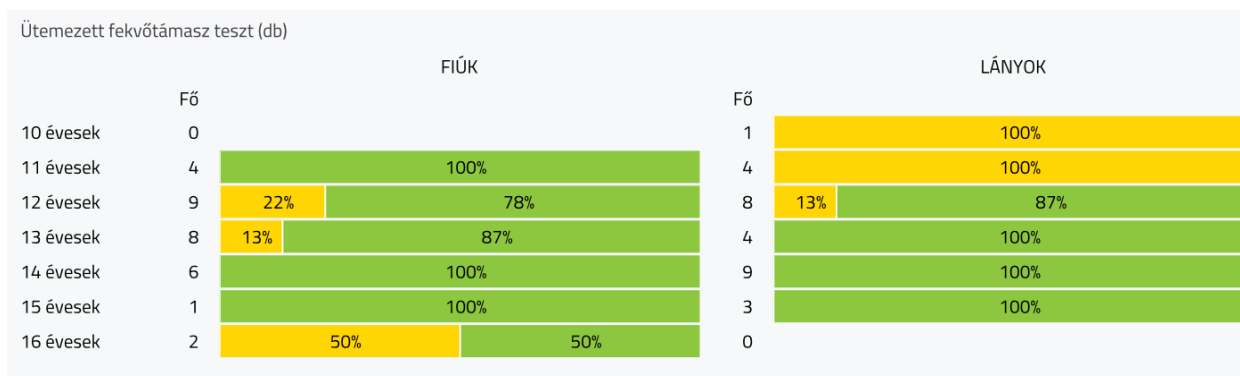
A hasizmok erő-állóképességének mutatója kiváló képet mutat, nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a fiúknál, sem a lányoknál. A mutató csak a 14 éves lányoknál gyengébb, mint a többiekénél, itt a lányok 11%-a szorul fejlesztésre. Az összes többi kategóriában 100%-ban az egészségzónában vagyunk.

Törzsemelés



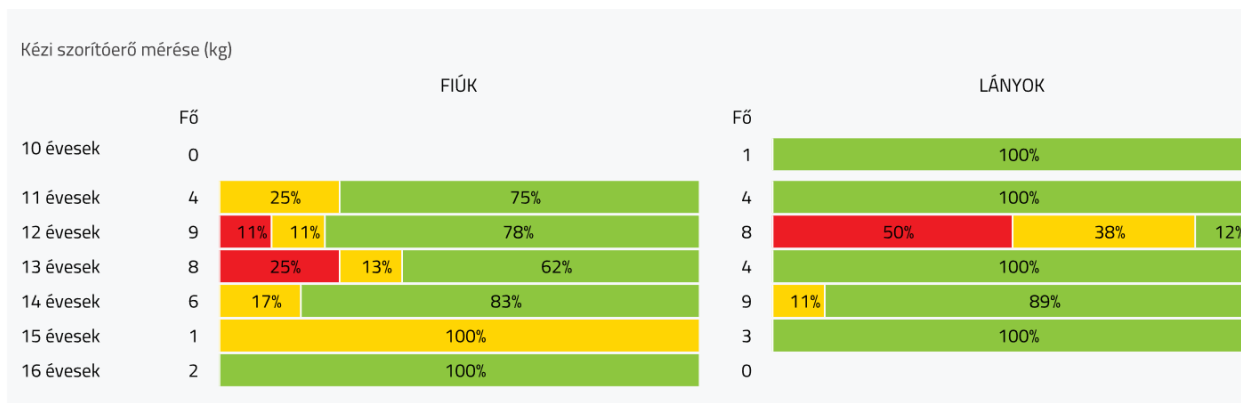
A hátizmok erejének mérésénél a fiúk és a lányok is hasonló teljesítményt mutatnak. Megoszlik az eredmény a fejlesztésre szoruló és az egészségzónába tartozók között. A 12,13 és 14 évesek mind az egészségzónában vannak. Fokozott fejlesztés egyik nemnél sem szükséges.

Ütemezett fekvőtámasz



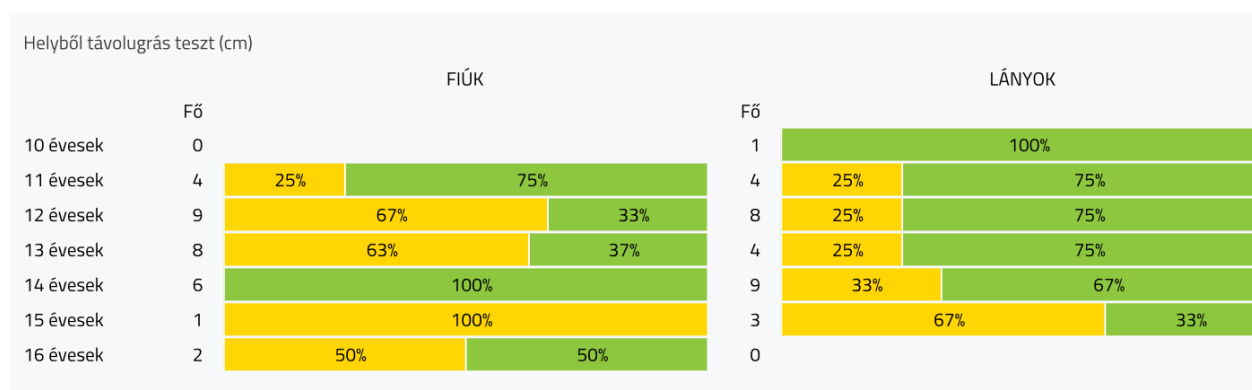
A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérésére szolgáló adatok között sincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a fiúk, sem a lányok között. A 14 éves fiúk és a lányok hasonló eredményt produkáltak, 100%-ban az egészségzónába kerültek.

Kézi szorítóerő



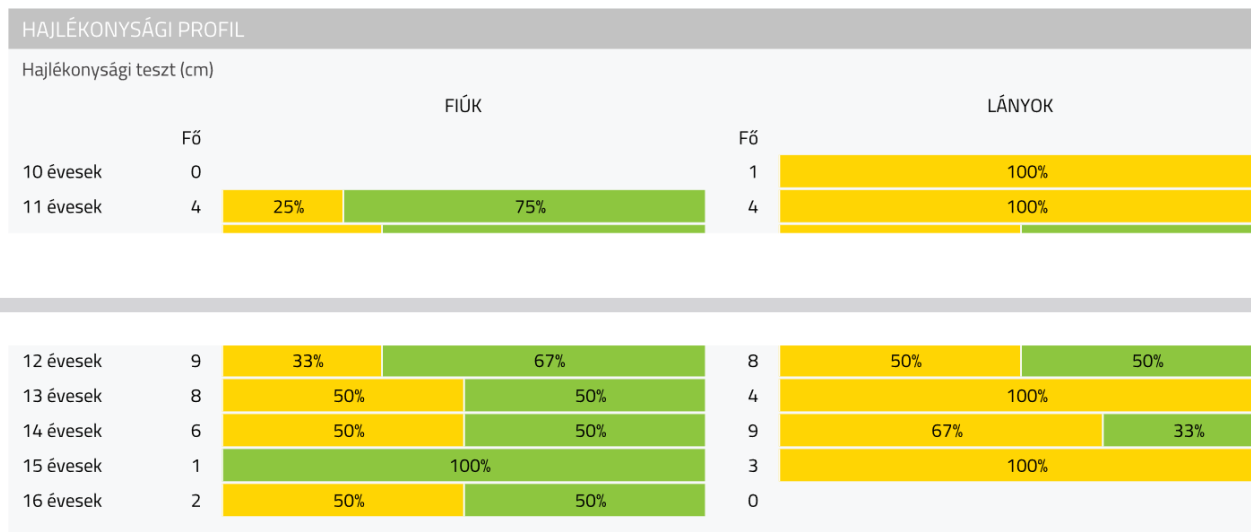
Az alkar izmainak maximális erejének mérésében a lányok jobb teljesítményt nyújtottak, mint a fiúk. Egyedül a 12 éves korosztályban jobb az erősebb nem teljesítménye. Fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló a 12 és 13 évesek között vannak, ők lemaradtak a többiektől.

Helyből távolugrás



A láb dinamikus ereje felmérésénél sincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a lányoknál, sem a fiúknál. A lányok jobb teljesítményt nyújtottak, kivétel a 14 éveseknél. A 14 éves fiúk teljesítettek a legjobban. A 16 éves fiúk fele-fele arányban oszlanak meg a két zóna az egészség és a fejlesztést igénylők között.

Hajlékonysági Profil- Hajlékonyság



Az ízületi mozgásterjedelem és a térdhajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata során megállapítható, hogy sem a fiúk, sem a lányok között nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló. A mutatók alapján a fiúk hajlékonyabbnak mutatkoznak, mint a lányok. Kiemelt feladat lesz a nyújtás. A lányoknak ez a teszt sikerült a legrosszabbul.

Intézményi zónaösszesítő 2023-2024

	Fokozott fejlesztésre szoruló	Fejlesztésre szoruló	Egészségzóna
Testtömeg index	13	18	69
Testzsírszázalék	12	26	62
Állóképességi ingafutás	5	25	70
Ütemezett hasizom	-	2	98
Törzsemelés	-	20	80
Ütemezett fekvőtámasz	-	17	83
Kézi szorítóerő	12	15	73
Helyből távolugrás	-	39	61
Hajlékonyság	-	58	42

Összefoglalás

Az intézmény a NETFIT mérésnél elért eredményei a Testösszetétel és tápláltsági profilban - testtömeg-index (BMI: kg/m²) és Testzsír százalék (TZS %) – és az Aerob fittségi (állóképeségi) profilban - Állóképességi ingafutás (VO₂max : ml/kg/min) – Vázizomzat Fitsségi Profil -Kézi szorítóerő (kg) ért el fokozottan fejlesztésre szoruló eredményt. Ezek közül a Testösszetétel és tápláltsági profilban mutatott teljesítmény nem csak az iskolán múlik.

A többi feladatban nincs fokozottan fejlesztést igénylő teljesítmény: Vázizomzat fitsségi profilban - Ütemezett hasizom (db), Törzsemelés (cm), Ütemezett fekvőtámasz (db), Helyből távolugrás (cm) – és a Hajlékonysági profilban - Hajlékonysági (cm) -. Ezekben a tesztekben a fiúk és a lányok közel hasonló teljesítményt nyújtottak.

Fokozott fejlesztés szükséges az állóképességi ingafutásnál és a kézi szorítóerőnél. Az órák folyamán kiemelt feladat a nyújtás. Az elvégzett tesztek után a pedagógusok felhívták a tanulók figyelmét az egészségzónába kerülés fontosságára, a helyes táplálkozás jelentőségére.

Azon tanulók számára, akik elmaradnak a NETFIT egészség-sztenderdjeinek határértékeitől, tervezett fejlesztés, segítségnyújtás szükséges.

Köszönöm a tanulók és a munkatársaim lelkiismeretes munkáját!

Tiszaföldvár-Homok, 2024.07.05.

Tarkó Tímea