

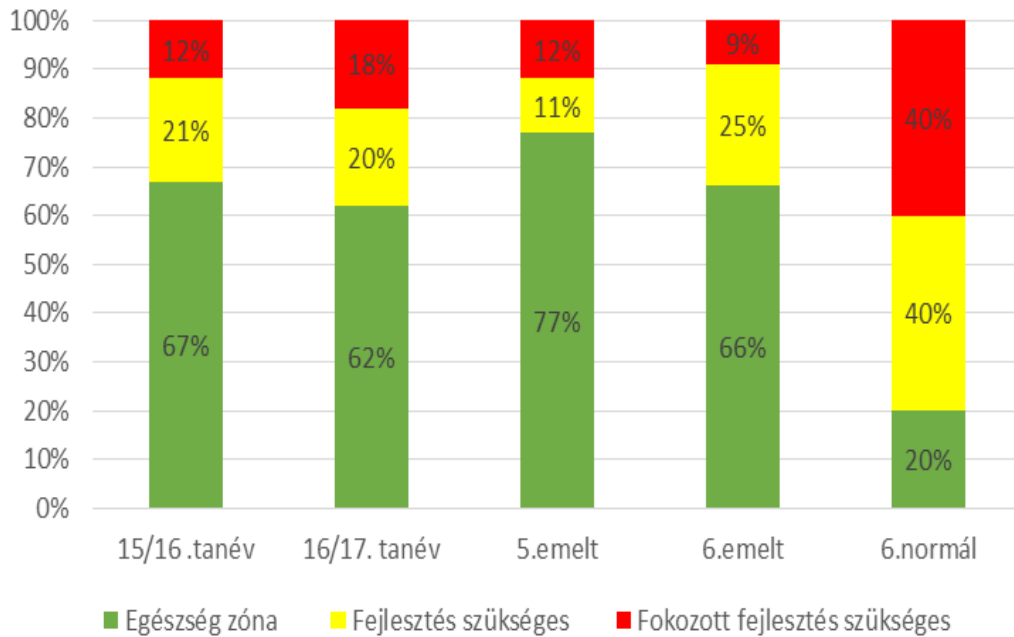
2016/17. TANÉV NETFIT MÉRÉS
ÉRTÉKELÉSE, ELEMZÉSE
A Körzeti Általános
Tagiskolában
Készítette: Dányi Márta

NETFIT mérés elemei

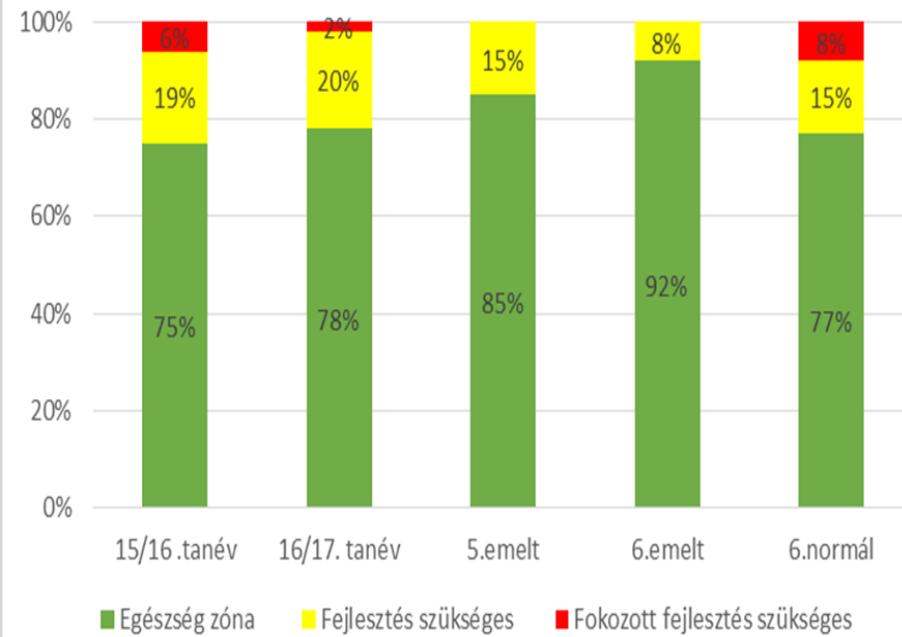
- ▶ A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét nézik.
- ▶ A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgálják: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérik a kézi szorítóerőt is.
- ▶ A testtömeg-indexet (BMI) és a testzsír százalékot is meghatározzák.
- ▶ A 20 méteres állóképességi ingafutás
- ▶ Két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik.
- ▶ Minden tanuló személyre szabott értékelést kap a teljesítményéről.
- ▶ Szülők is hozzáférhetnek, valamint online elérhető országos adatbázisban gyűjtik az eredményeket.
- ▶ A rendszer célja elsősorban az egészségtudatos hozzáállás kialakítása. Nem gyengének vagy kifogásolhatónak minősíti a diákokat, hanem pozitívan közelítenek a fejlesztésre szoruló tanulókhoz.

Testtömeg index összehasonlítása

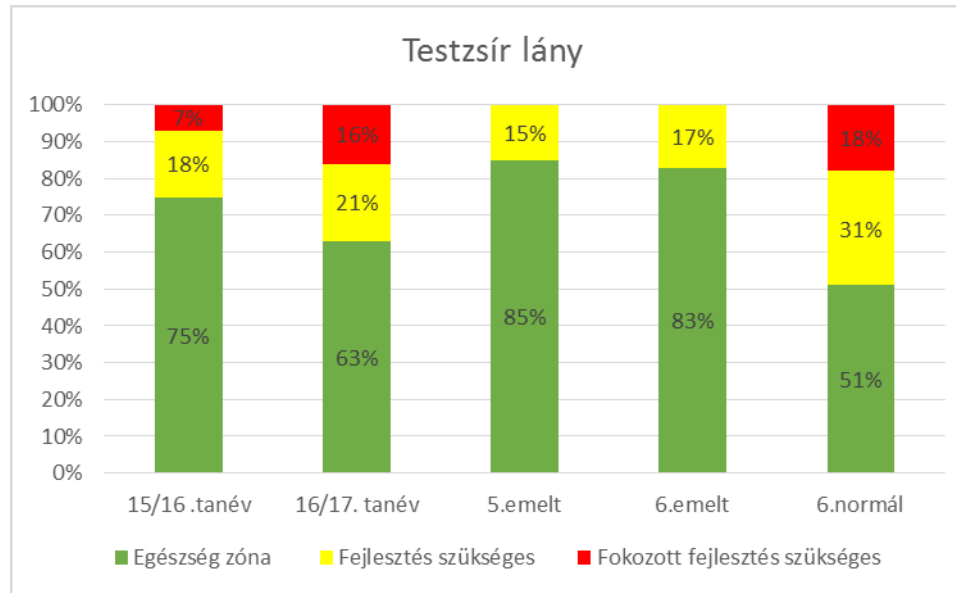
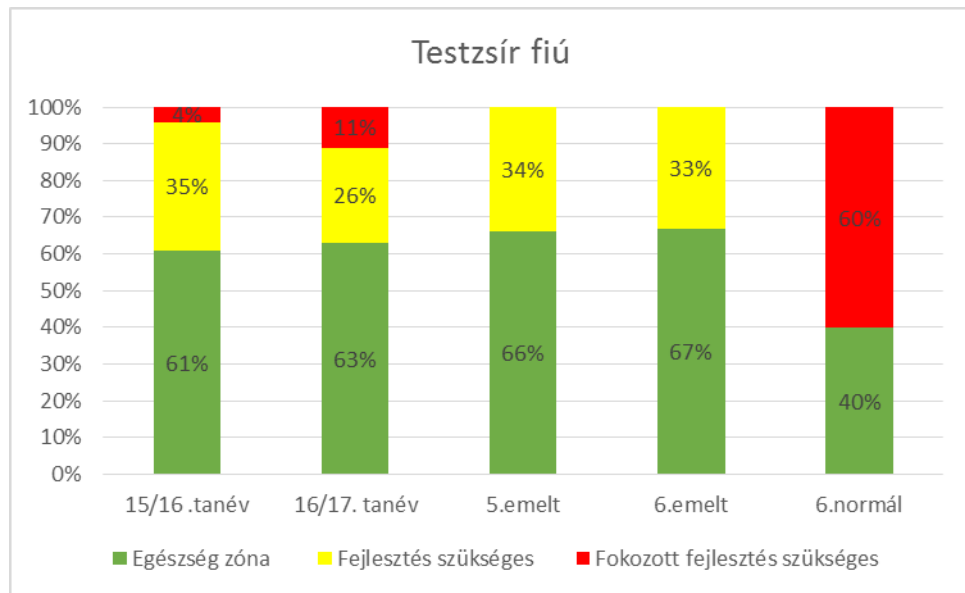
Testtömeg index fiú



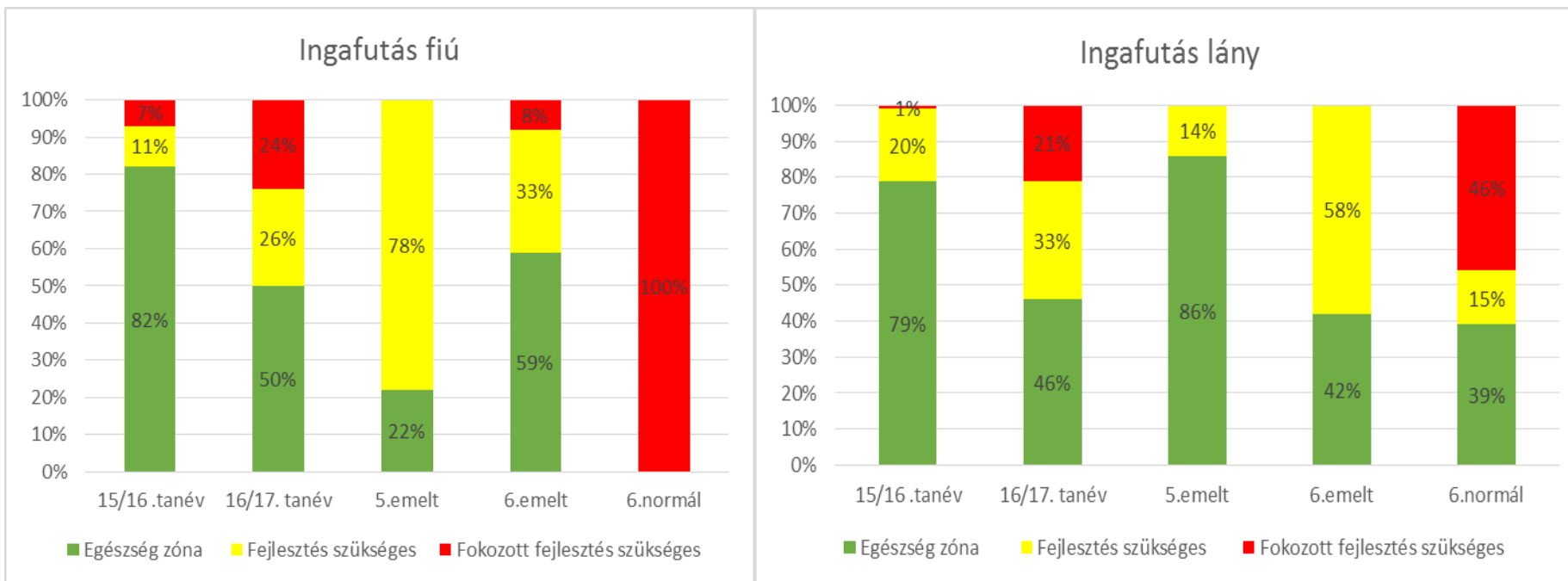
Testtömeg index lány



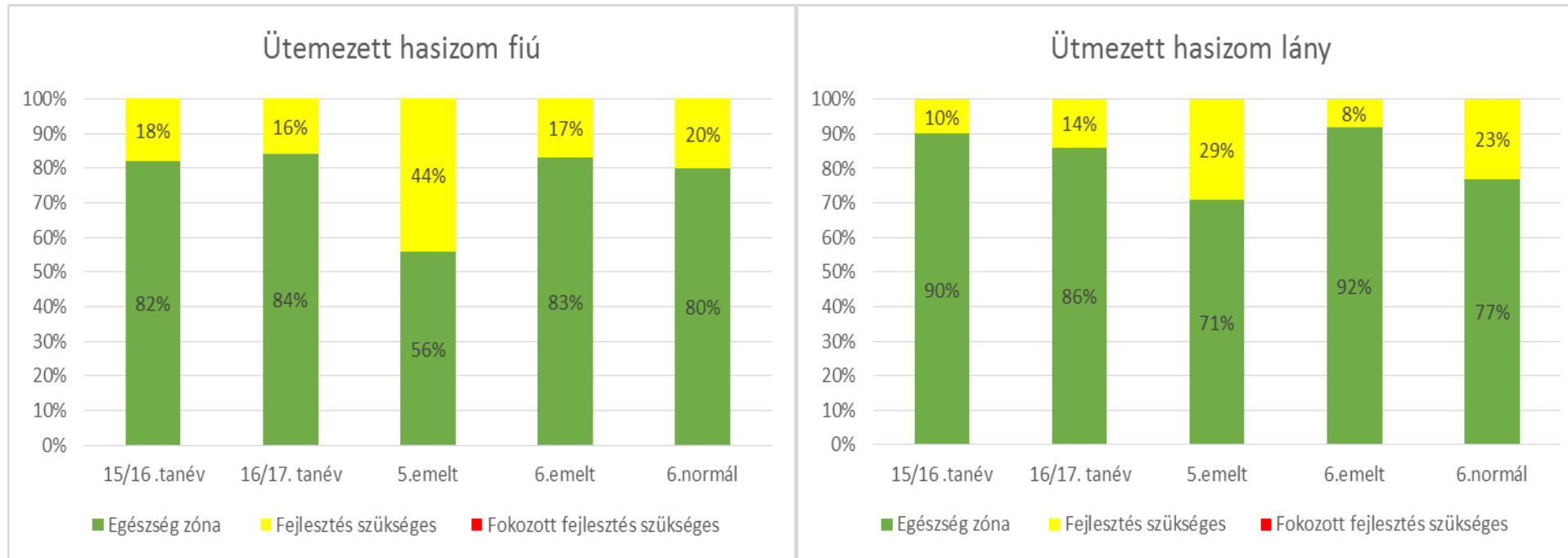
Testzsír % értékeinek összehasonlítása



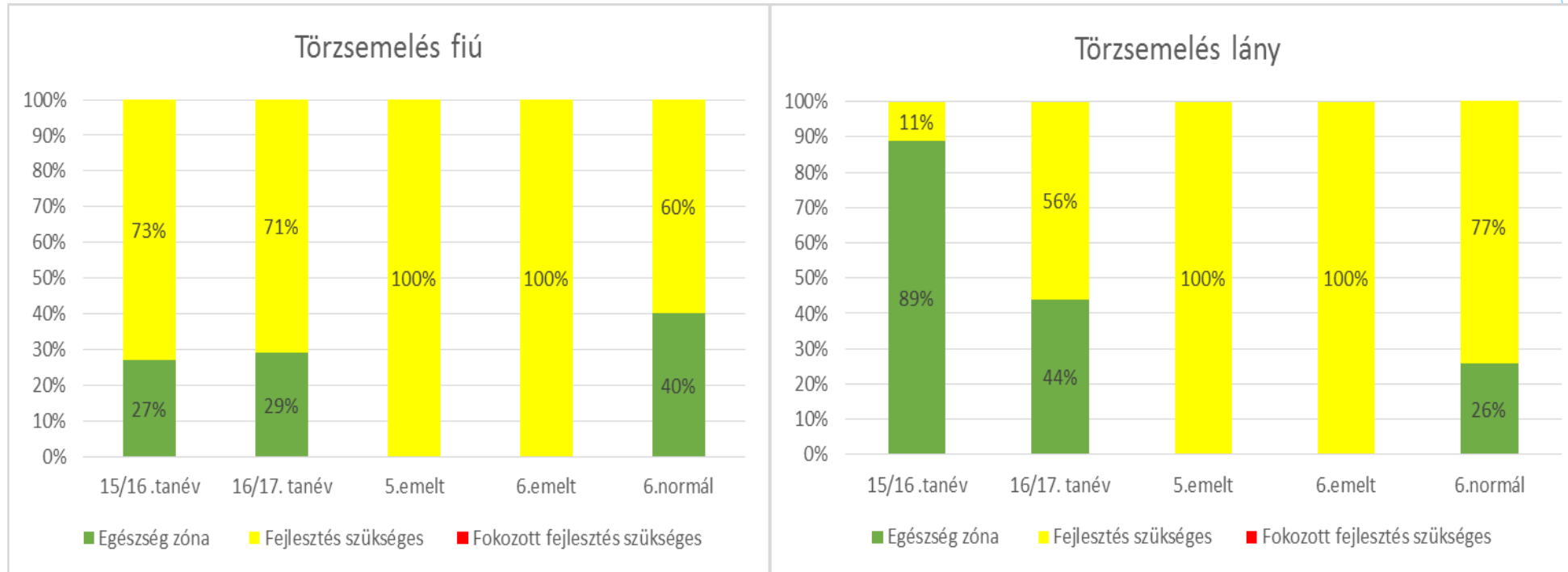
Aerob fittségi profil összehasonlítása



Ütmezett hasizom teszt

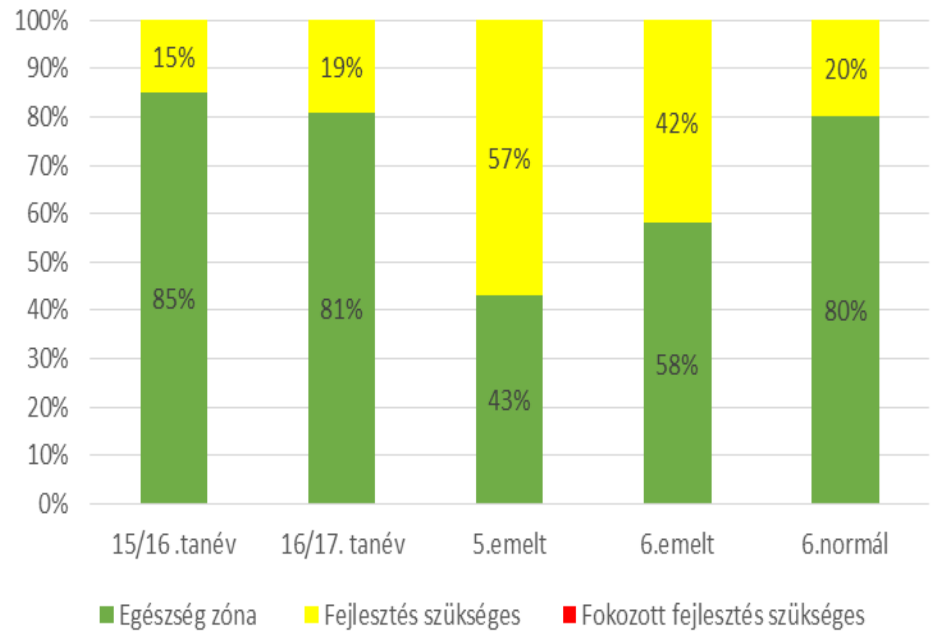


Törzsemelés

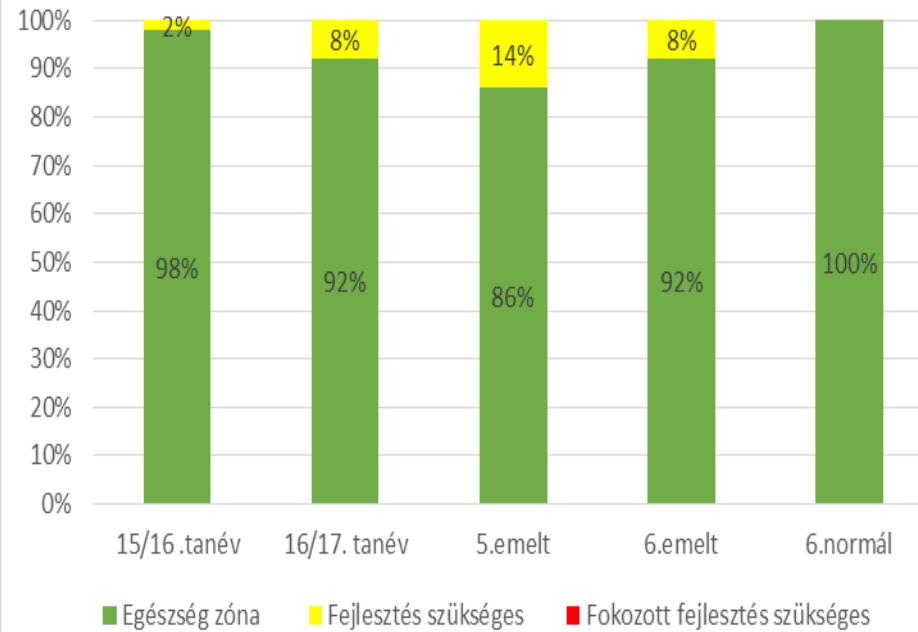


Kéz szorítóerő

Kézi szorító erő fiú

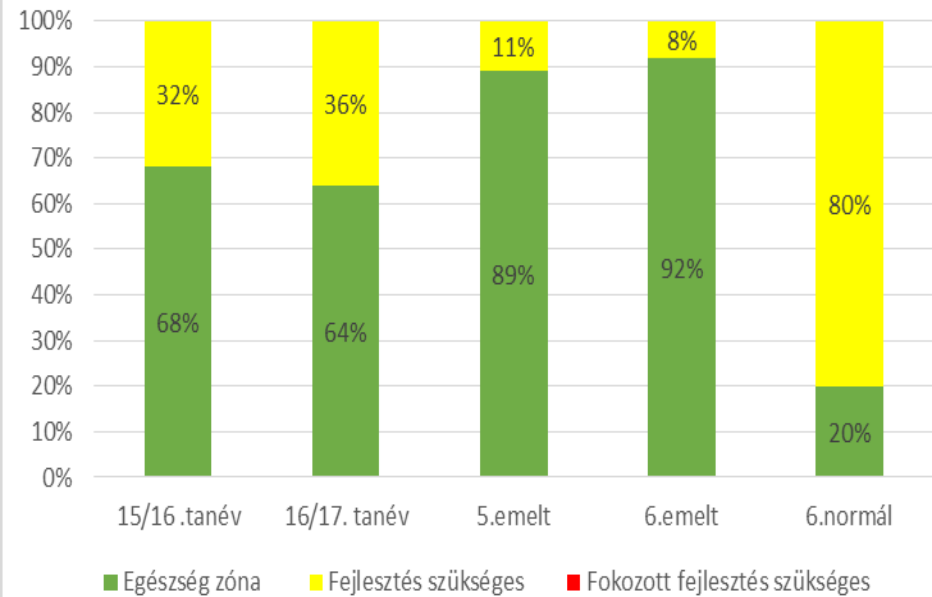


Kézi szorító erő lány

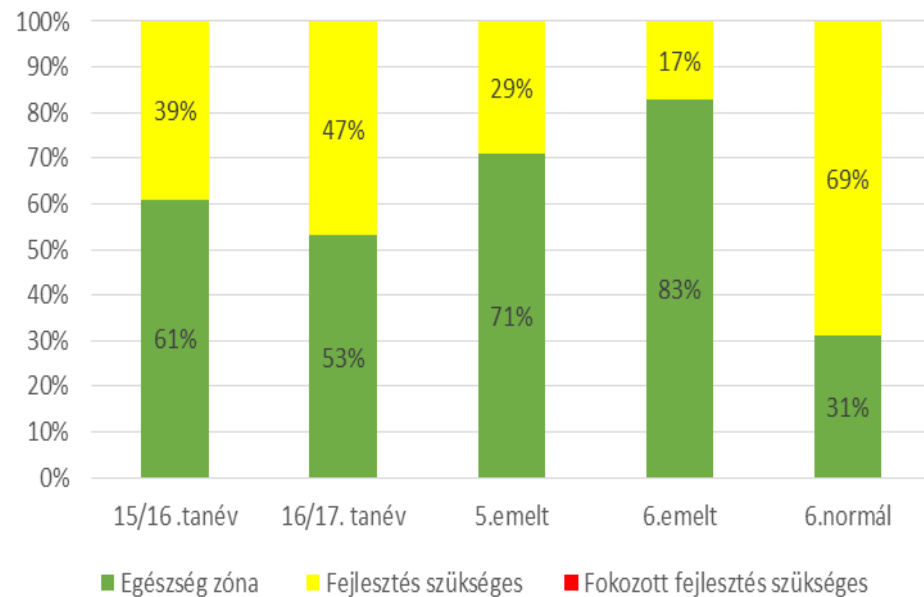


Ütemezett fekvőtámasz

Ütemezett fekvőtámasz fiú

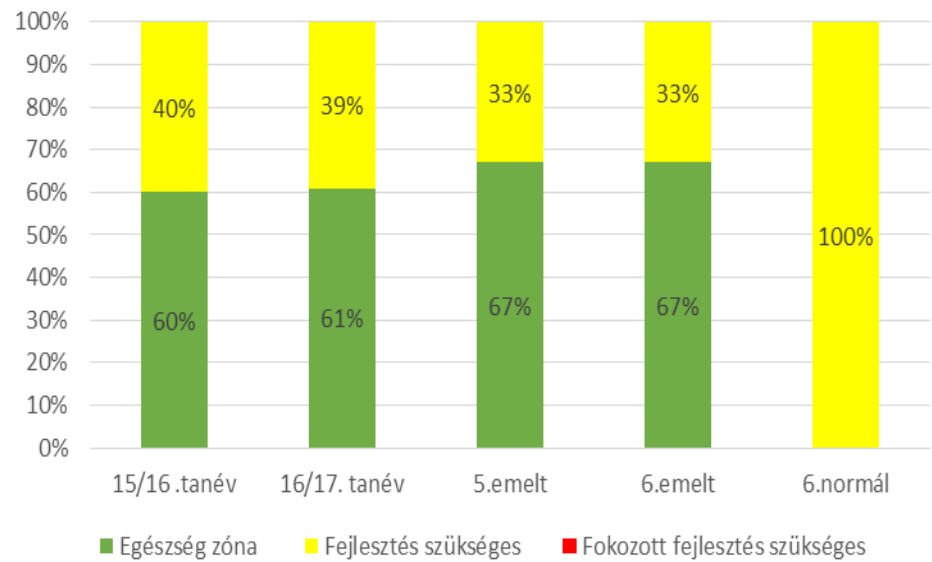


Ütemezett fekvőtámasz lány

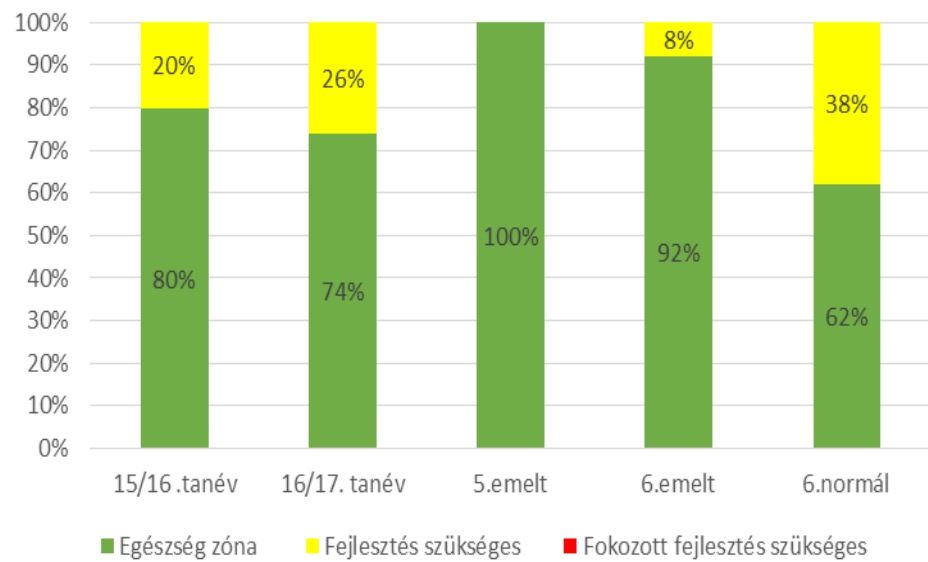


Helyből távolugrás

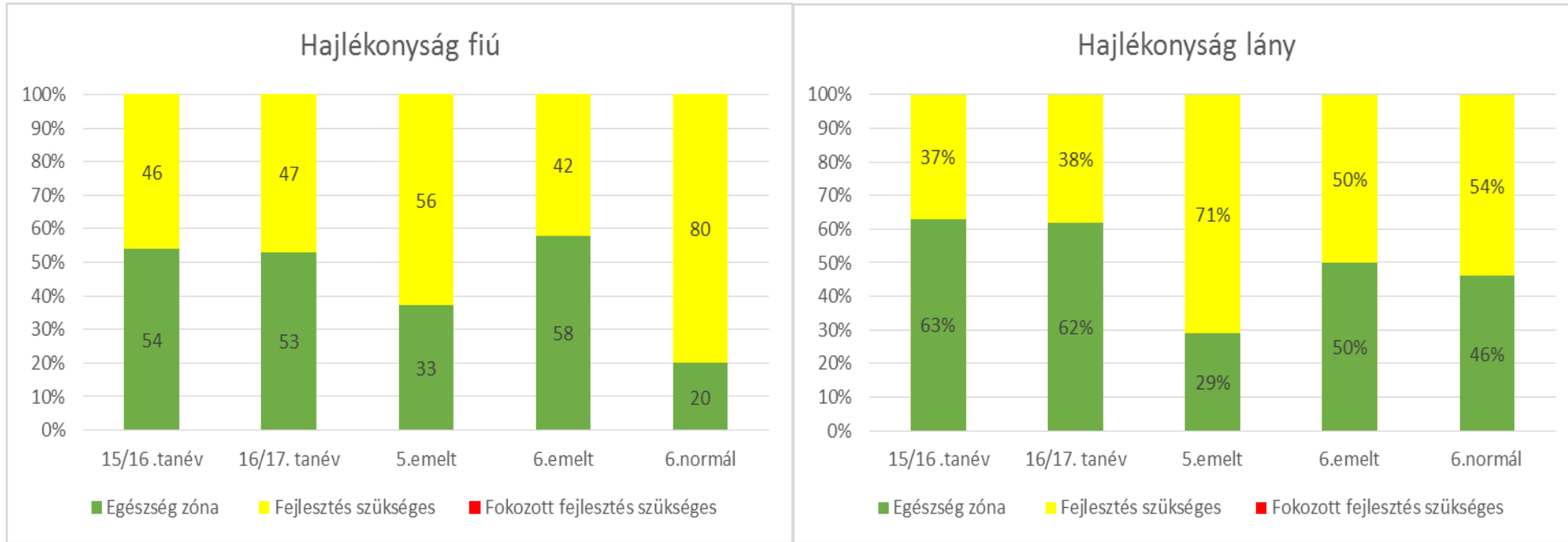
Helyből távolugrás fiú



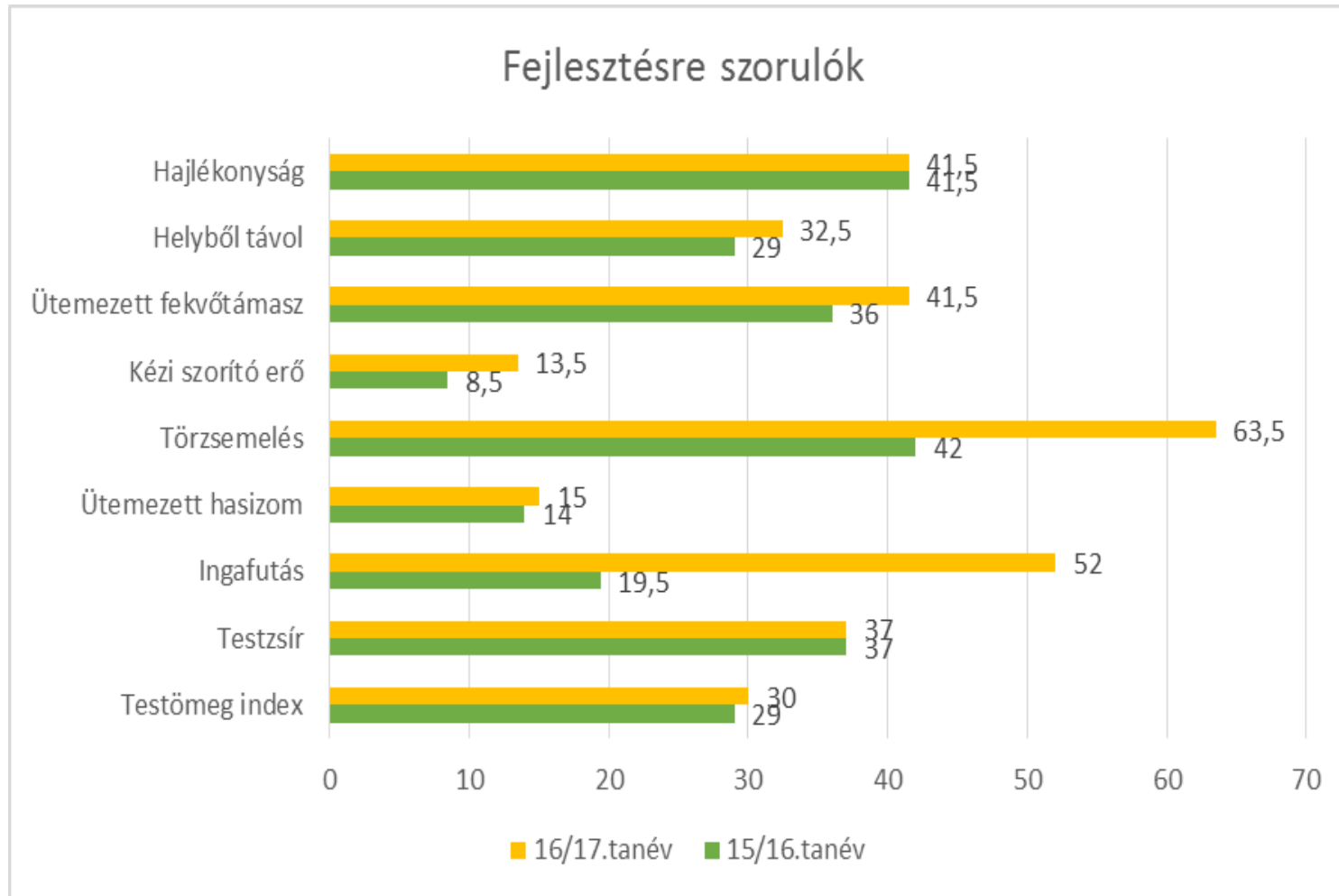
Helyből távolugrás lány



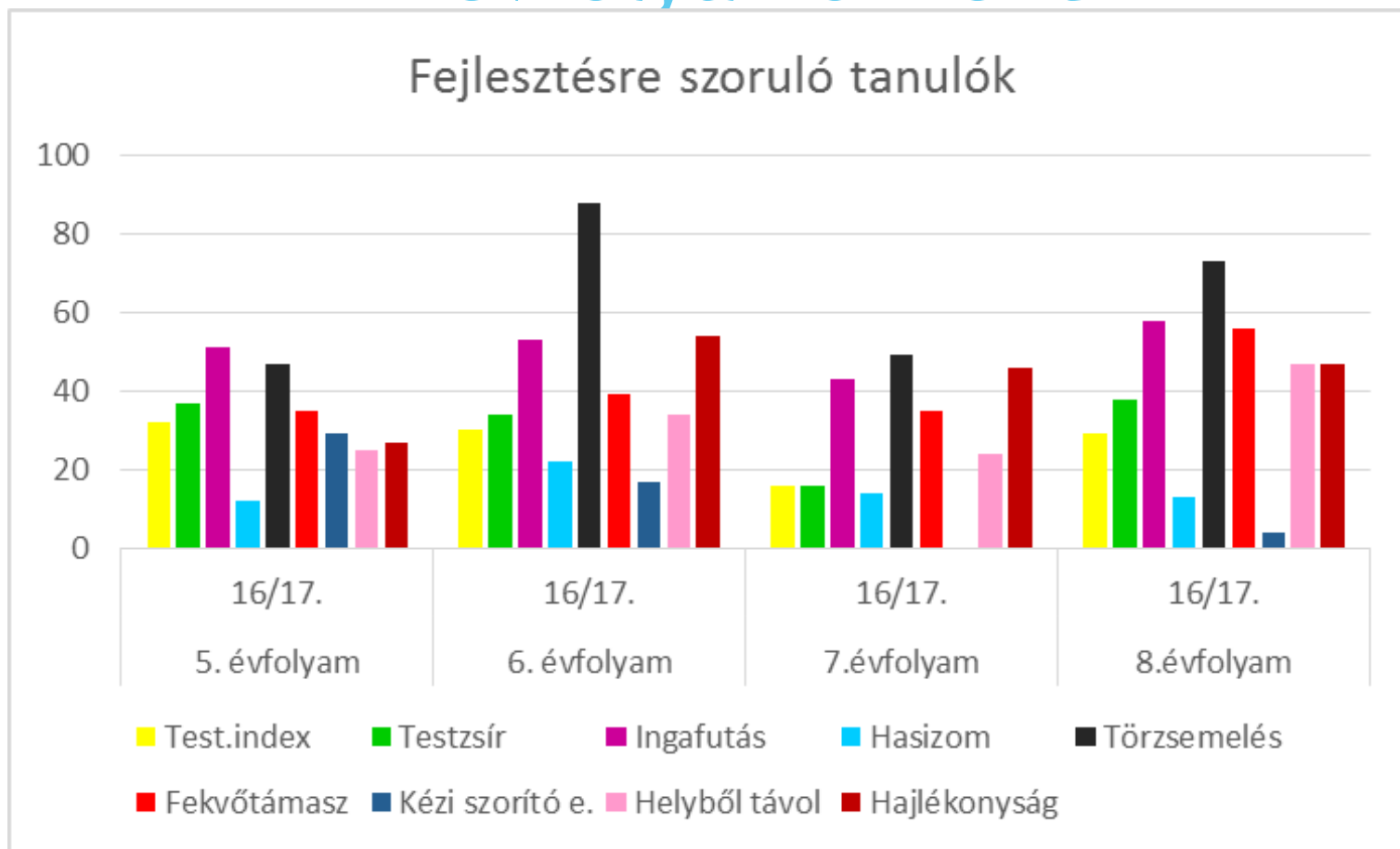
Hajlékonysági teszt



Fejlesztésre szorulóknak tesztenként



Fejlesztésre szoruló tanulók megoszlása évfolyamonként



Következtetések, ajánlások

- ▶ Alapadatnak tekintjük a 2016/17. tanév adatait.
- ▶ Tanulóink **36%** szorul fejlesztésre, ez magasabb mint az előző tanévben
- ▶ A kardiovaszkuláris fittségi állapot az életkor előre haladtával romlik, ami elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás életkorfüggő csökkenésével magyarázható. Különösen igaz ez a serdülőkorú lányok esetében, akiknél különösen nagymértékű a csökkenés -motiváció szükségessége. Pulzus kontroll.
- ▶ Az állóképességi ingafutás a szív- és keringési rendszer állóképességének indikátora. Fejlesztése fokozott figyelmet kell, hogy kapjon a jövőbeli testnevelésórák hosszú távú tervezésekor, hiszen a képesség szintjét meghatározó funkcionális élettani működések befolyásolják a gyermek- és felnőttkori fizikai, szellemi teljesítőképeséget egyaránt.
- ▶ További hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc- és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével. Gerinctorna rendszeres alkalmazása a testnevelési órákon.