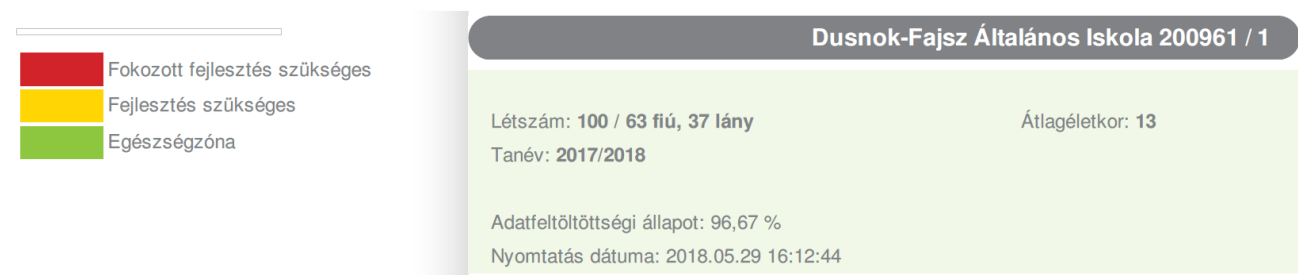


A 2016/2017-es tanévi Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) kiértékelése

1. Általánosságban:

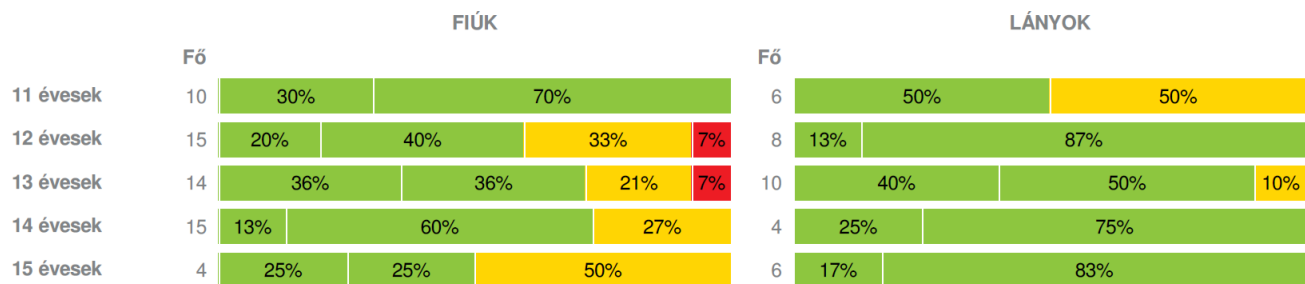
A 2016/2017-es tanévben is, mint az előző években előírás szerint elvégeztük az intézményben a kötelező NETFIT méréseket. Erre 2017. január 20. és március 20-a között került sor. Az adatok feltöltését pedig 2017. április 30-áig megejtettük. Minden felső tagozatos tanulónál sikerült a méréseket elvégezni, a hiányzásoknál, ezek pótolva lettek. Már a mérések alatt látható volt, hogy iskolánk tanulói kellően felkészültek és koruknak megfelelő edzettségi állapotban vannak. Nagyon ritka kivételek adódtak, és ezek is csak egy-egy mérésnél mutatkoztak meg.



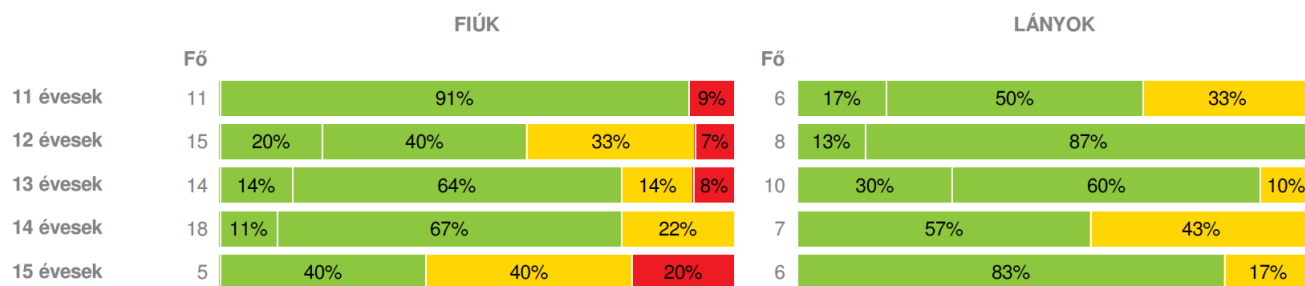
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)



Testzsír százalék (TZS %)



A Dusnok-Fajsz Általános Iskola felső tagozatában összesen 100 gyermek lett mérve, ebből 37 lány és 63 fiú. A mérések eredményeit táblázatban jelenítették meg, melyben a különböző értékeket három színnel jelölték: a piros a fokozottan fejlesztés szükséges (FFSZ), a sárga a fejlesztés szükséges (FSZ), és a zöld az egészségzóna (EZ). Ezen kívül életkoronkénti bontásban olvashatóak le az eredmények, amelyhez annyi negatívumot fűznék, hogy mivel minden osztályban vannak korai és késői születésű gyerekek, így ez a besorolás nem ad teljes képet egy-egy osztályról, nem lehetséges az adatok osztályonkénti kiértékelése.

Amint az a fent beszűrt táblázatban is látszik, a vizsgált gyermekeknél a testtömegindexnél és a testzsír százaléknál is csak a fiúknál fordult elő, egy-egy kirívó eset, akik már az FFSZ kategóriába estek, a lányoknál nagyrészt minden tanuló az egészségzónába landolt. Annyi még leolvasható a grafikonról, hogy a nagyobb hányada a FFSZ- es kategóriáknak az idősebbeknél jelent meg, ugyanis a fiatalabbaknál

még nem jellemző annyira a mozgásszegény életmód, és ez látszik is mind itt, mind pedig az iskolai testnevelés órákon.

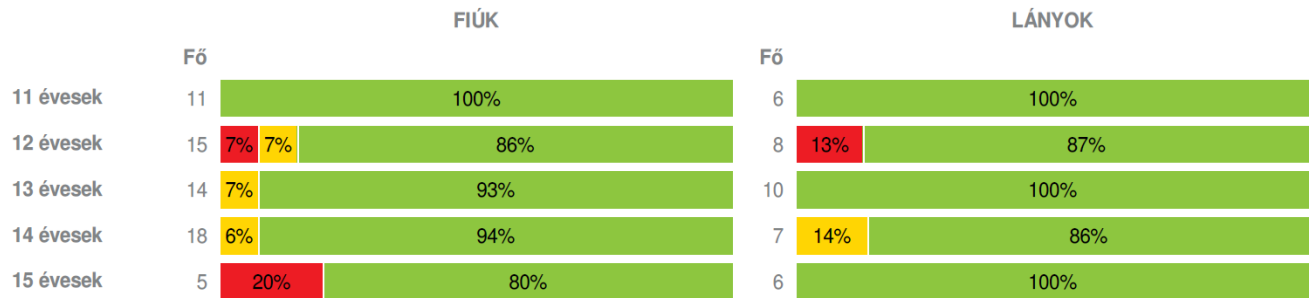
2. Aktív mérések kiértékelése:

a.) Állóképességi ingafutás:

Az első komolyabb fizikai állapotot felmérő mérés az állóképességi ingafutás volt, amelynél ismét csak egy-egy tanuló esett bele az FFSZ kategóriába, a többi diák mind az EZ-ba került.

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

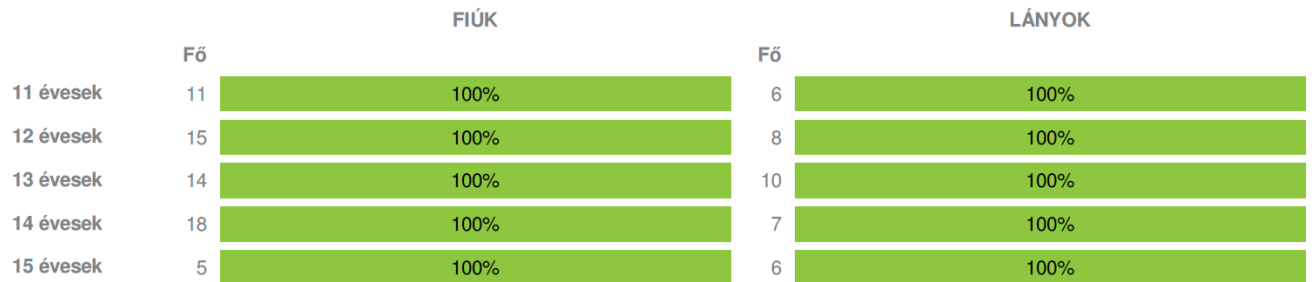


A fent látható adatok is mutatják, hogy összesen körülbelül a 100 tanulóból 11 volt az, aki nem az EZ-ba esett, az összes többi kiválóan teljesített.

b.) Ütemezett hasizomteszt:

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

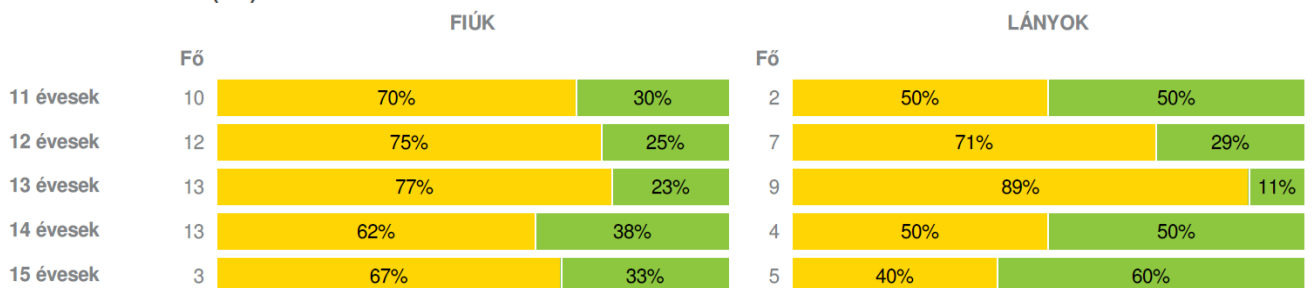
Ütemezett hasizom (db)



Ez a felmérés sikerült a legpozitívabban, ugyanis, mint az az ábráról is leolvasható, itt mind a 100 diák teljesítette az életkorának megfelelően előírt szintet, sőt sokan túl is teljesítették, az elvártakat, csak ez sajnos az adott grafikonokról nem nézhető le.

c.) Törzsemelés teszt:

Törzsemelés teszt (cm)



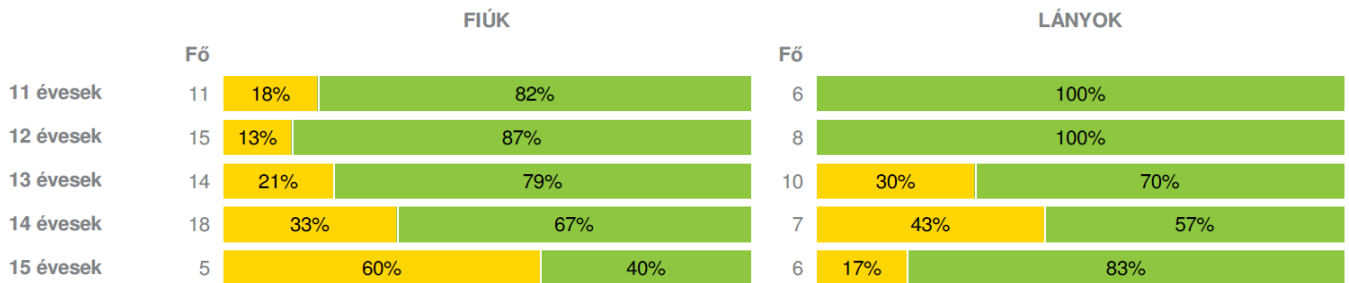
Számomra ez a teszt is, mint mindegyik, pozitívan zárult, mivel piros színű színezés nem látható a fent beszúrt ábrán, azonban itt sajnos az is látszik, hogy több a sárga (FSZ) jelzés, mint a zöld, így itt még van hova fejleszteni a gyerekeket. Annyit azért meg említenék itt, hogy sok diák nem is teszi magát

oda egy ilyen feladatnál, ahol csak úgymond passzívan kell részt venni. Talán ennek is tudható be a kapott eredmény.

d.) Ütemezett fekvőtámasz:

A legizgalmasabb mérés számomra ez volt, ugyanis itt már a diákok aktív részvételére volt szükség, melynél szinte mindenkiben előjött a versenyszellem és az akaraterő, így nagyon jó kis eredmények születtek, és magukhoz képest sok diák meglepően jól teljesített.

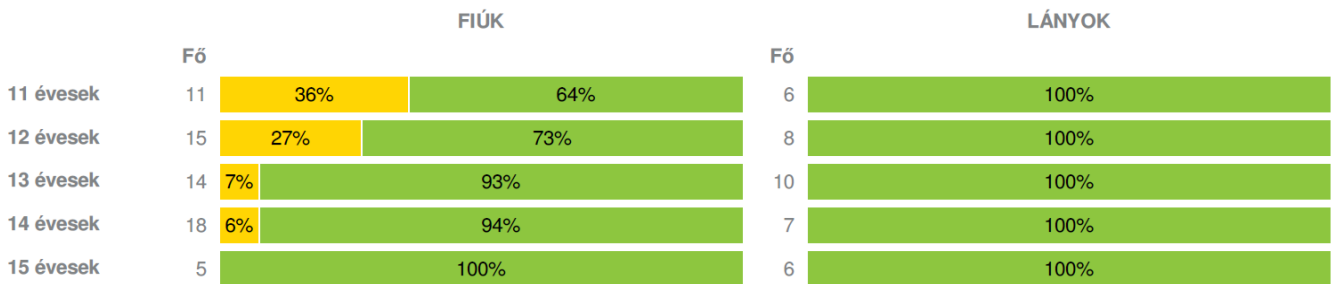
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Itt is az figyelhető meg, hogy főként az idősebb tanulónál jönnek elő a sárga jelzésű területek, de szerencsére ezeknek a száma sem nagyon kiemelkedő. Talán az a pár 15 éves fiú említhető meg, hogy ott közülük hárman is az FSZ zónába estek, ami kissé meglepő volt számomra.

e.) Kézi szorítóerő:

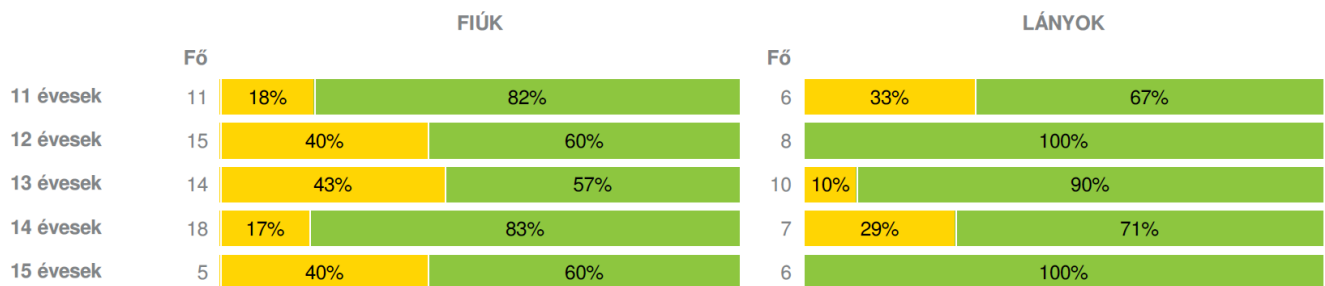
Kézi szorítóerő (kg)



Ez volt az egyetlen olyan mérés, amelyben a fiatalabbak teljesítettek gyengébben, de ez is csak a fiúknál volt megfigyelhető. A lányok itt is kiemelkedőt nyújtottak, vagyis mind a 37-en teljesítették az elvártakat. Minden évben ez a felmérés tetszett a legjobban a diákoknak, ez volt az, amelyet mindig mindenki meg szeretett volna ismételni, hogy még jobban teljesítsen.

f.) Helyből távolugrás:

Helyből távolugrás (cm)

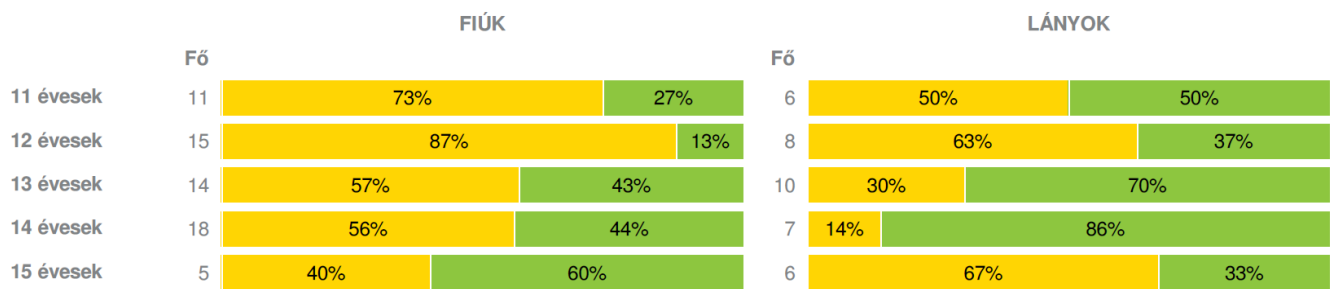


Itt már előjöttek kisebb-nagyobb hiányosságok, ami le is olvasható a grafikonokról, bár itt is megint csak a fiúknál jelentkeztek az elmaradások, a lányok nagy része jól teljesített. Ez is egy kedvelt mérés a gyermekek körében, ezt is sokan többször is meg szeretnék volna próbálni, hogy megmutathassák, hogy sokkal többre is képesek.

g.) Hajlékonysági teszt:

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Ez sikerült a legnegatívabban az összes felmérés közül a mi iskolánkban, ennek okát igazából nem tudnám megmondani, talán kevés az olyan gyakorlat a testnevelés órákon, amelyek kimondottan a hajlékonyságra eddzenek rá, vagyis kicsit több nyújtó hatású gyakorlatot kellene tartanom az órákon, s akkor talán javulhatna, ennek a felmérésnek az összképe.

3. Összegzés:

Az eredmények tekintetében, a grafikonokat kielemezve elmondható, hogy iskolánk tanulói, a Dusnok- Fajsz Általános Iskola felsős diákjai, kimondottan jól teljesítettek a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) 2016/2017-es tanévében előírt mérésein. Talán egy-két tesztben lehet csak elmondani, hogy több gyermek is fejlesztésre szorulna. A legpozitívabb ebben a tanévben is a hasizom teszt lett, a legnegatívabban pedig a hajlékonysági teszt szerepelt. Az eljövendő években is arra fogunk törekedni, hogy az iskolánk legalább ugyanilyen jó eredményeket érjen el, sőt megpróbáljuk kicsit még jobban felülmúlni az eddigieket, és még több pozitív eredményt elérni a kötelező felméréseken.