

Újhatvani Római Katolikus Általános Iskola

3000 Hatvan, Rákóczi út 4.

Tel.: +36/37-341-926, +36/30-780-6037

email: katolikusiskola.ujhatvan@gmail.com



NETFIT EREDMÉNYEK 2022/2023.

ÚJHATVANI RÓMAI KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA NETFIT JELENTÉS INTÉZMÉNYI ELEMZÉSE 2022/2023. tanév

ÖSSZESÍTETT ADATFELTÖLTÖTTSÉGI ÁLLAPOT (%) - 91.85%

ÉVFOLYAM	OSZTÁLY	FŐ	ADATFELTÖLTÖTTSÉGI ÁLLAPOT (%)					F	H
5.	5. osztály	24	93.98%					0%	0%
Testtömeg-index	Testszőr százalék	Állóképességi ingafutás	Ötmezezt hasizom	Fürzsemelés	Ötmezezt fekuótámasz	Kézi szorítóerő	Helybői távolugrás	Hajlékonysági teszt	
50%	45.83%	38.1%	95.83%	75%	50%	79.17%	69.57%	91.3%	

ÉVFOLYAM	OSZTÁLY	FŐ	ADATFELTÖLTÖTTSÉGI ÁLLAPOT (%)					F	H
6.	6. osztály	29	87.74%					0%	0%
Testtömeg-index	Testszőr százalék	Állóképességi ingafutás	Ötmezezt hasizom	Fürzsemelés	Ötmezezt fekuótámasz	Kézi szorítóerő	Helybői távolugrás	Hajlékonysági teszt	
57.14%	64.29%	48%	100%	67.86%	52.17%	39.13%	65.22%	91.3%	

ÉVFOLYAM	OSZTÁLY	FŐ	ADATFELTÖLTÖTTSÉGI ÁLLAPOT (%)					F	H
7.	7. osztály	27	92.18%					0%	0%
Testtömeg-index	Testszőr százalék	Állóképességi ingafutás	Ötmezezt hasizom	Fürzsemelés	Ötmezezt fekuótámasz	Kézi szorítóerő	Helybői távolugrás	Hajlékonysági teszt	
75%	69.57%	64%	92.31%	52.17%	64%	65.38%	80.77%	92.31%	

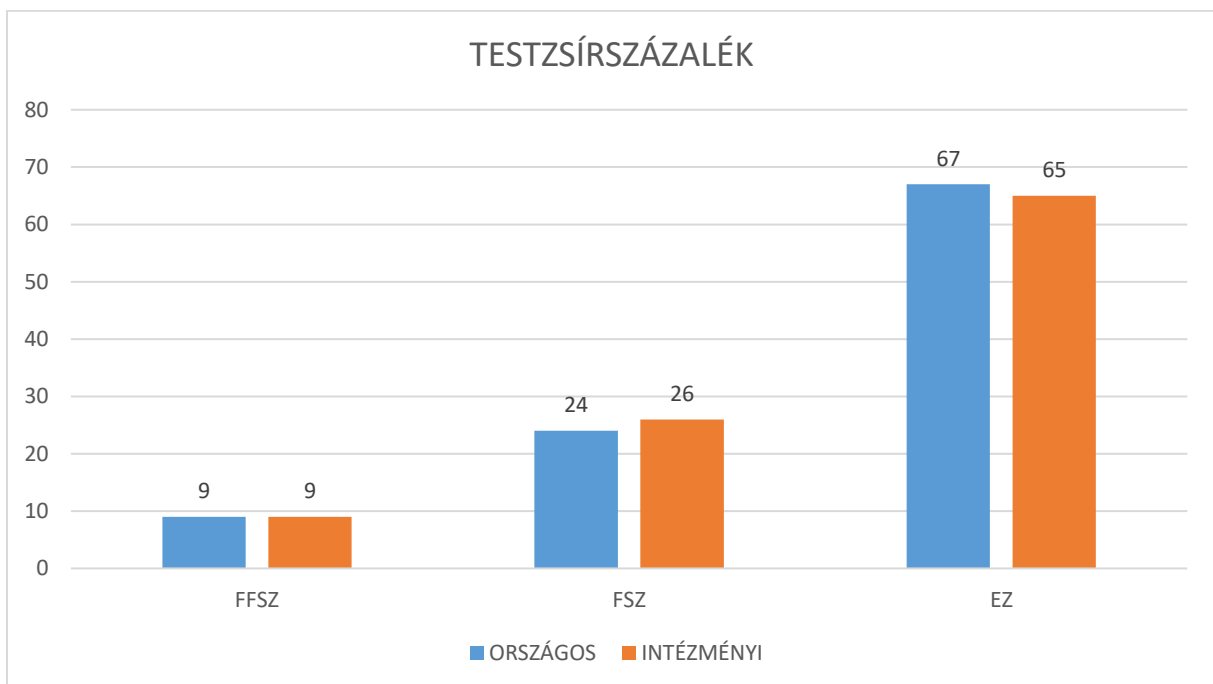
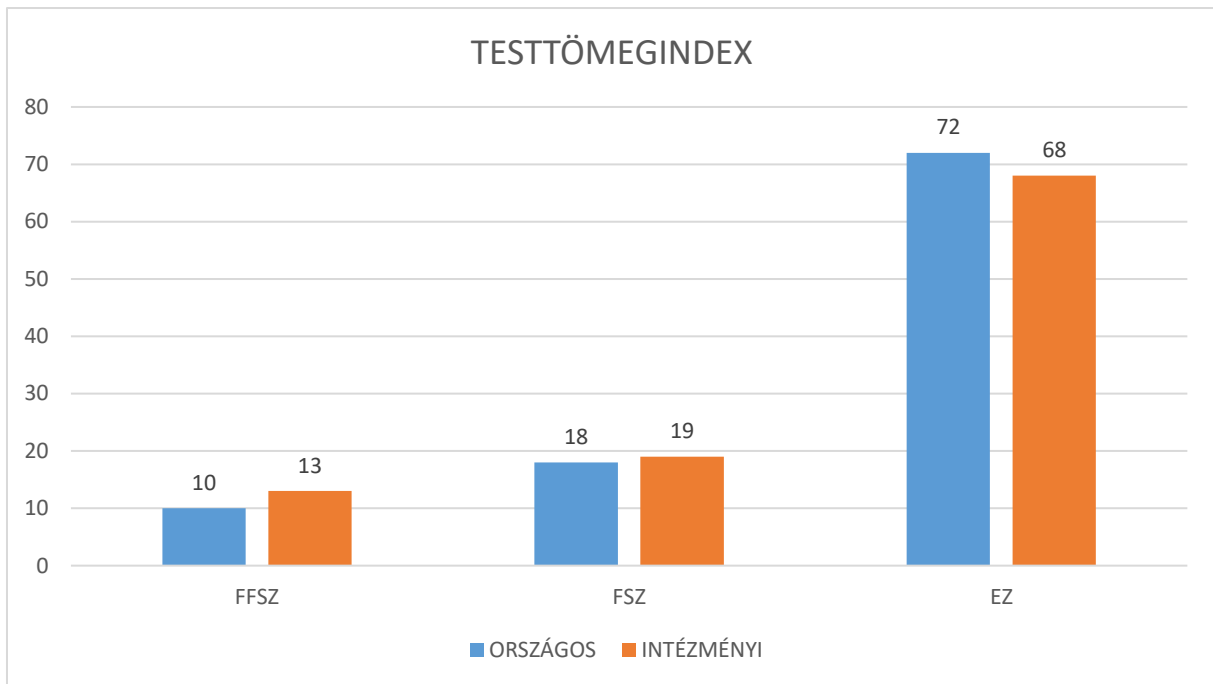
ÉVFOLYAM	OSZTÁLY	FŐ	ADATFELTÖLTÖTTSÉGI ÁLLAPOT (%)					F	H
8.	8. osztály	25	94.22%					0%	0%
Testtömeg-index	Testszőr százalék	Állóképességi ingafutás	Ötmezezt hasizom	Fürzsemelés	Ötmezezt fekuótámasz	Kézi szorítóerő	Helybői távolugrás	Hajlékonysági teszt	
92%	80%	32%	88%	38.1%	54.17%	54.17%	50%	100%	

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében. A NETFIT mérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amelyhez különböző tesztek tartoznak. A négy profil egészében jellemzi a tanulók egészségközpontú fittségi állapotát. Tanulóink már ismerik a tesztek pontos végrehajtását, szempontjait. Tudják mi a hiba és milyen a pontos végrehajtás. Tisztában vannak az eredmények és az egészség összefüggéseivel. Kollégáimmal igyekszünk példát mutatni, életvezetésünkkel és táplálkozási szokásainkkal. Összességében elmondható, hogy a mérés során tanulóink minden modulban jobb, magasabb értékeket vagy az országos eredményekhez közelítő, azokkal megegyező értékeket értek el.

Testösszetétel és tápláltsági profil

Egészségzóna csoportban vagyunk csak az országos átlag alatt. 13% a fokozottan fejlesztendő zónában levő tanuló. A testösszetétel kedvezőtlen irányú változása összefüggésben van a fizikai aktivitással és a helytelen táplálkozással. Igyekszünk felhívni a szülők figyelmét a helyes táplálkozásra. Bizonyított tény, hogy a testzsír emelkedése megnöveli a szív- és érrendszeri, daganatos, 2- típusú cukorbetegség és egyes pszichológiai betegségek (pl. depresszió) kialakulásának kockázatát. Rendszeres mozgással, egészséges táplálkozással lehet kedvező irányba változtatni az egészségi állapotot.

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL												
Testtömegindex (BMI: kg/m ²)												
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
11 évesek	15.62	29.55	21.94	5.47	16.02	23.01	20.67	3.29	1 fő - 12%	4 fő - 50%	3 fő - 38%	
12 évesek	13.01	31.24	20.91	6.31	16.23	29.37	22.69	4.06	8 fő - 27%	6 fő - 21%	15 fő - 52%	
13 évesek	13.65	24.91	19.87	4.29	14.95	28.28	19.65	3.14	1 fő - 4%	5 fő - 20%	19 fő - 76%	
14 évesek	14.88	28.93	19.53	3.31	16.85	34.35	24.44	5.74	3 fő - 12%	4 fő - 16%	18 fő - 72%	
15 évesek	16.84	22.91	18.74	2.45	18.22	21.83	19.81	1.07			14 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %	
Testzsírszázalék (Tzs %)												
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
11 évesek	9.00	33.00	24.00	10.33	10.00	32.00	23.33	9.57		5 fő - 62%	3 fő - 38%	
12 évesek	4.00	41.00	22.36	11.79	12.00	41.00	26.72	8.44	5 fő - 17%	8 fő - 28%	16 fő - 55%	
13 évesek	4.00	26.00	17.00	7.64	8.40	38.00	21.61	7.63	1 fő - 4%	5 fő - 20%	19 fő - 76%	
14 évesek	4.00	40.00	16.49	10.14	16.00	46.20	31.02	9.17	3 fő - 14%	6 fő - 27%	13 fő - 59%	
15 évesek	6.90	11.20	8.37	2.00	13.20	32.00	23.93	4.97		1 fő - 9%	10 fő - 91%	



Testzsír

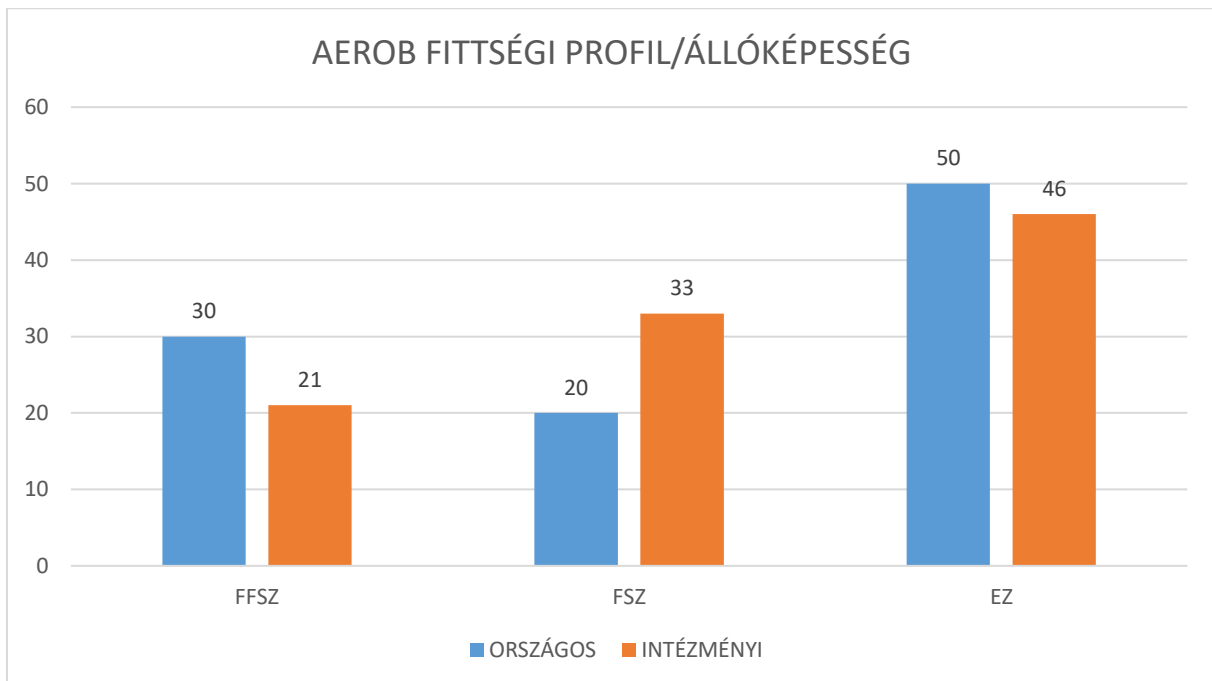
Közel az országos átlagnak megfelelő az eredmény. 9% a fokozottan fejlesztendő, 26% a fejlesztendő tanuló 65% tartozik az egészséges zónába. Sokszor foglalkozunk a helyes táplálkozással. Mikor, mit egyenek, mire van szüksége a fejlődő szervezetnek.

Aerob fitességi (állóképességi) profil

Ez a profil az általános fitességi állapot szempontjából a legfontosabb terület. Kutatások bizonyítják, hogy az aerob kapacitás a szervezet maximális oxigénfelvevő képesség jó állapota

csökkenti a kockázatát az első profinnál már leírt betegségeknek. A testméretek befolyásolják az oxigénfelvételt. Testnevelés órák anyagában rendszeresen szerepel a kitartó futás (10'). Az aerob fitsségi tesztben a gyerekek 33%-nál fejlesztés szükséges, ami az országos átlaghoz képest minimális lemaradást mutat.

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL											
Állóképességi ingafutás teszt (VO _{2max} : ml/kg/min)											
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	35.67	40.45	37.99	1.69	40.26	52.31	46.11	4.93	2 fő - 25%	2 fő - 25%	4 fő - 50%
12 évesek	32.92	49.51	39.36	4.53	37.66	46.04	41.03	2.80	3 fő - 12%	12 fő - 48%	10 fő - 40%
13 évesek	35.20	55.98	45.97	7.44	37.20	48.52	41.37	3.25	3 fő - 13%	6 fő - 25%	15 fő - 63%
14 évesek	37.11	58.11	44.54	7.39	32.97	44.46	37.05	3.08	10 fő - 40%	5 fő - 20%	10 fő - 40%
15 évesek	50.20	56.46	53.44	2.26	31.07	47.37	37.53	3.95	2 fő - 14%	7 fő - 50%	5 fő - 36%
Összesen:									0 %	0 %	0 %



Vázizomzat fitsségi profil

Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét, nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat, sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet. A vázizomzat felmérésénél kapott eredmények az országos eredményekkel megegyezőt mutatnak.

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Útvezetett hasizom teszt (db)

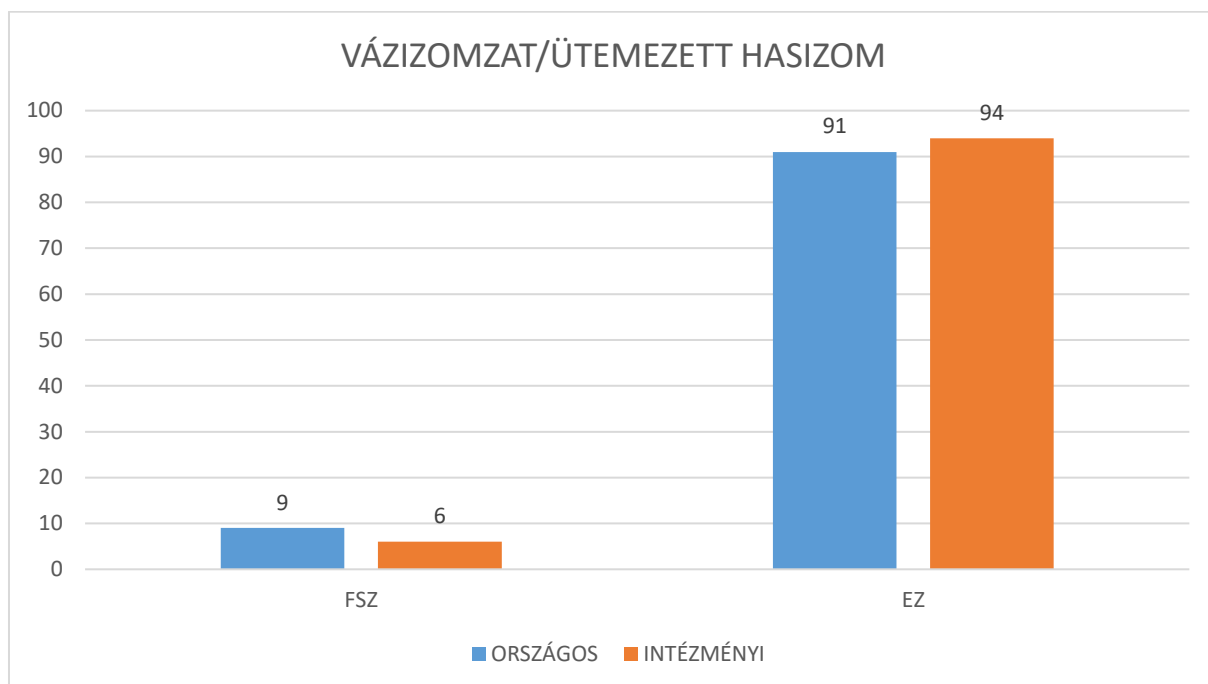
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.00	80.00	51.00	27.56	31.00	80.00	63.67	23.10		8 fő - 100%
12 évesek	10.00	80.00	57.64	24.28	36.00	80.00	68.94	16.32	1 fő - 3%	28 fő - 97%
13 évesek	32.00	80.00	67.73	18.72	36.00	80.00	62.14	16.52		25 fő - 100%
14 évesek	14.00	80.00	64.41	24.39	10.00	80.00	36.30	20.17	3 fő - 11%	24 fő - 89%

3.

15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	11.00	80.00	47.50	28.28	2 fő - 14%	12 fő - 86%
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett hasizom teszt

6% tartozik csak a fejlesztendő területbe, az eredmény az országos átlaghoz közelít. Megfelelő erőszint megtartására és az önmagukhoz mért továbbfejlődésre kell felhívni a diákok figyelmét.

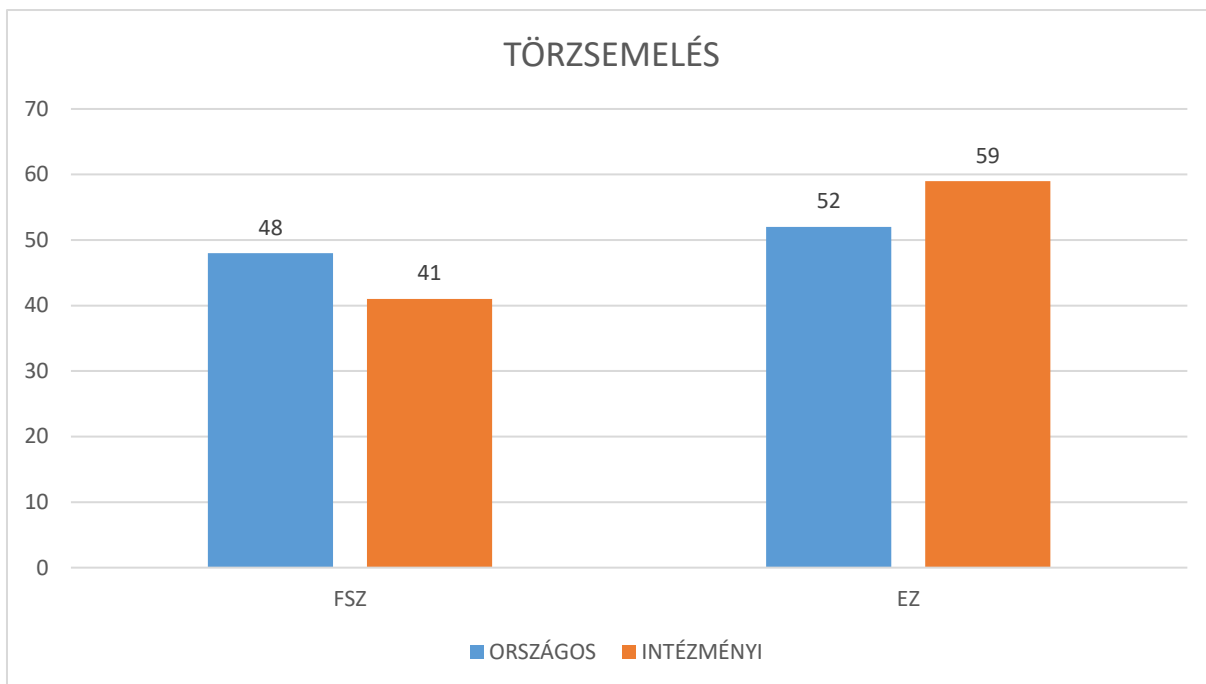


Törzsemelés

Sajnos ez a legrosszabb átlagot mutató eredménye az iskola felsős tanulóinak. Mozgásszegény életmód, a tévé és a számítógép előtt ülés eredménye. Leggyakoribb ortopédiai probléma a hanyagtartás. A hanyagtartás háttérében nincs kóros elváltozás, a rossz tartás inkább a hátizomzat gyengeségével van kapcsolatban. A felsőben emelkedik ezeknek a száma fokozatosan. Fontos feladatunk a testnevelés órákon a hátizmokat erősítő mozgásformák számának emelése. Leginkább az úszás és a biciklizés javasolt az izomzat fejlesztésére. A fejlődés lehetőségét támogatja az intézményi úszásoktatás 1-8. évfolyamon.

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	25.00	21.00	3.67	23.00	30.00	27.33	3.09	2 fő - 29%	5 fő - 71%
12 évesek	18.00	28.00	23.10	3.39	21.00	29.00	26.18	2.55	7 fő - 26%	20 fő - 74%
13 évesek	16.00	28.00	22.30	4.31	19.00	29.00	24.69	3.12	9 fő - 39%	14 fő - 61%
14 évesek	14.00	30.00	22.47	4.57	17.00	30.00	22.89	4.89	13 fő - 54%	11 fő - 46%
15 évesek	17.00	27.00	21.00	4.32	7.00	25.00	19.88	5.53	7 fő - 64%	4 fő - 36%
									Összesen: 0 %	0 %

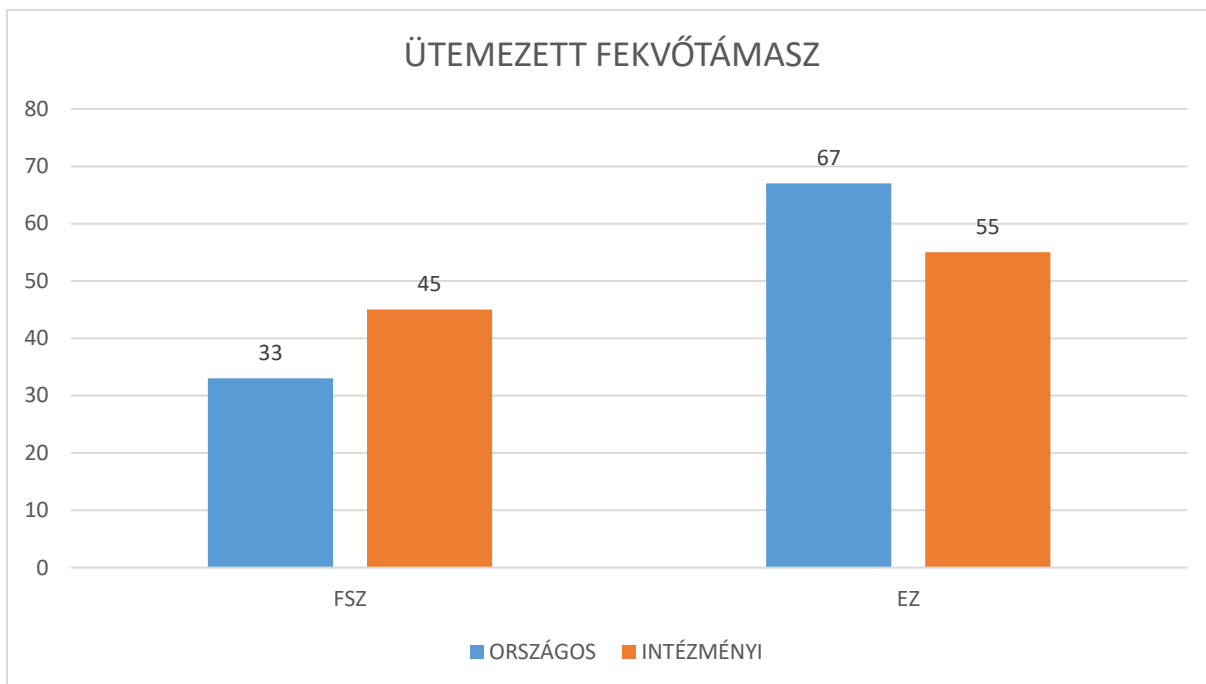


Ütemezett fekvőtámasz

Az eredmények rosszabbak az országos átlagnál. A jövőben a testnevelés órákon állandó gyakorlási anyag lehetne pl. a fekvőtámasz és az kötélmászás gyakorlása, mely a vállöv és a kar izmainak erősítésére szolgál.

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	16.00	7.25	5.12	5.00	18.00	12.67	5.56	4 fő - 57%	3 fő - 43%
12 évesek	2.00	18.00	7.50	4.44	1.00	21.00	11.07	6.37	11 fő - 50%	11 fő - 50%
13 évesek	0.00	31.00	15.64	11.40	1.00	21.00	8.69	5.19	8 fő - 33%	16 fő - 67%
14 évesek	8.00	25.00	16.44	5.69	1.00	8.00	4.50	2.29	12 fő - 46%	14 fő - 54%
15 évesek	17.00	25.00	21.00	2.92	3.00	28.00	7.33	7.97	6 fő - 46%	7 fő - 54%
Összesen:									0 %	0 %

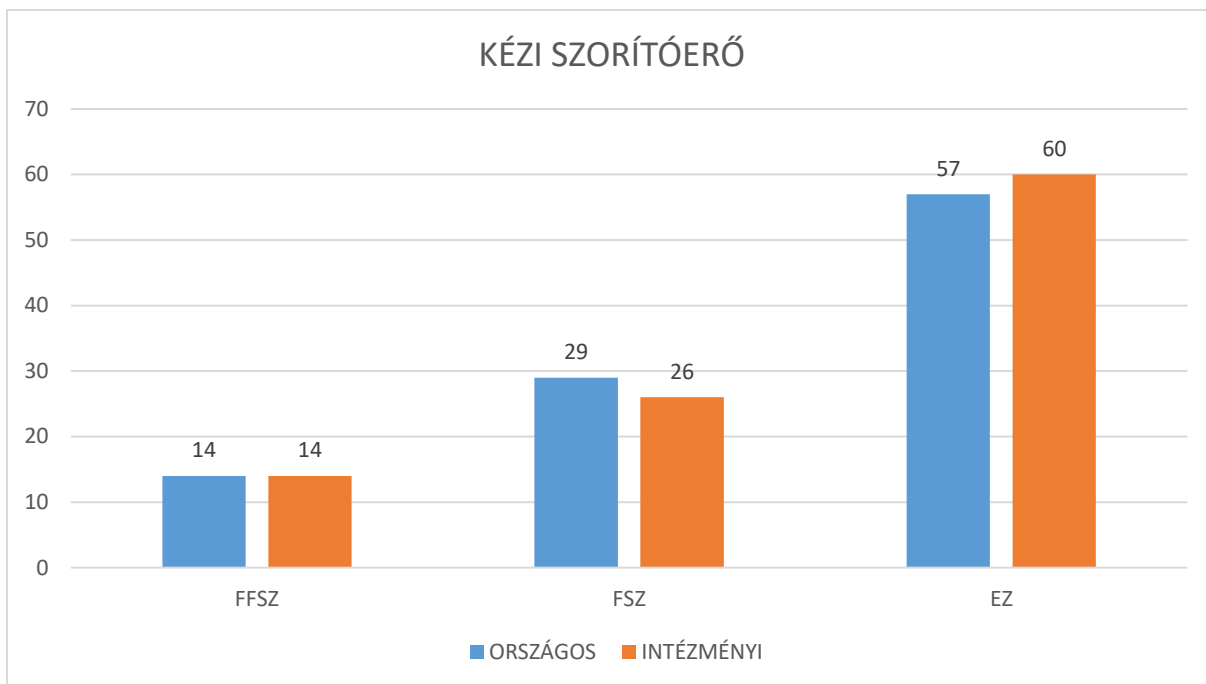


Kézi szorítóerő

Fontos a kéz és az alkar izmainak ereje sok cselekvésnél, munkamozdulatnál, sportnál. Az órákon a kötélmászás, függésmedicinlabda gyakorlatok fejlesztik ezeket az izmokat. Az országos átlaggal megegyezik az eredmény.

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	24.00	20.80	3.12	18.00	22.00	20.00	1.63		3 fő - 38%	5 fő - 63%
12 évesek	15.00	27.00	21.60	3.80	15.00	34.00	23.07	4.92	4 fő - 16%	5 fő - 20%	16 fő - 64%
13 évesek	13.00	61.00	27.91	12.28	14.00	38.00	24.57	5.74	5 fő - 20%	6 fő - 24%	14 fő - 56%
14 évesek	21.00	41.40	30.08	6.26	24.00	37.90	27.67	4.18	3 fő - 12%	6 fő - 23%	17 fő - 65%
15 évesek	30.00	42.00	34.03	4.78	18.00	33.90	25.62	4.59	2 fő - 15%	5 fő - 38%	6 fő - 46%
	Összesen:								0 %	0 %	0 %

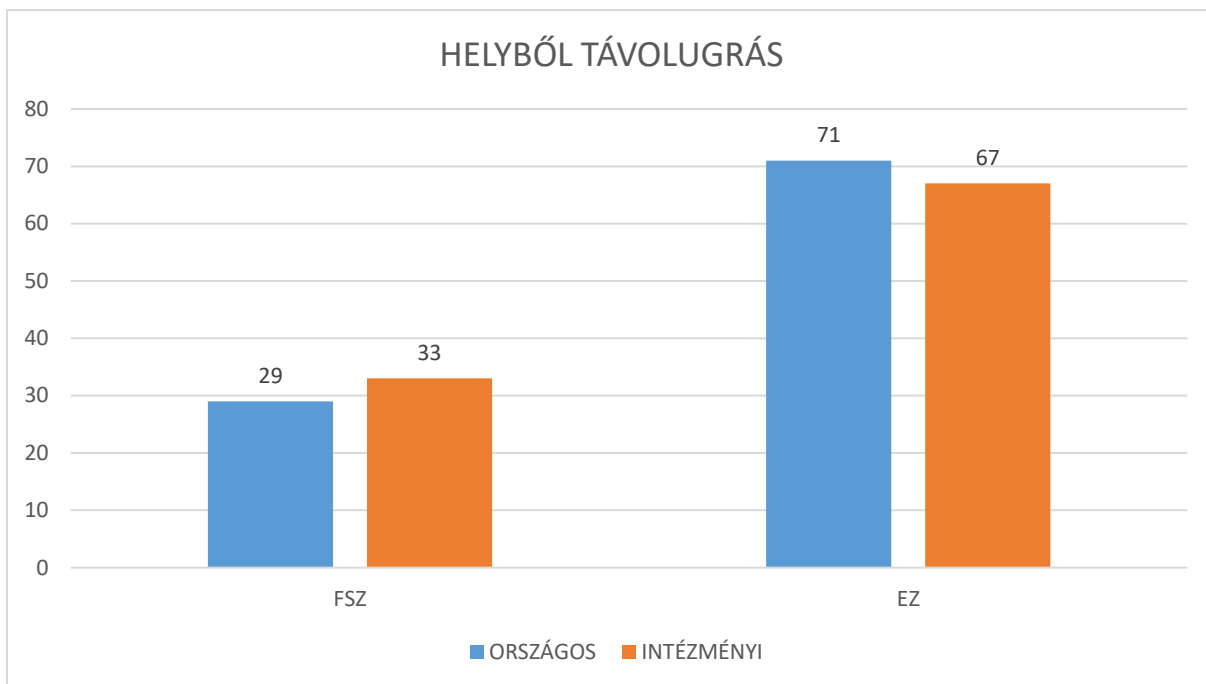


Helyből távolugrás teszt

Kicsivel magasabb az eredmény az országos átlagnál. A láb robbanékony erejét méri. A páros lábról páros lábra történő ugrást már gyerekkortól alkalmazzák. Szökdelésekkel, ugrókötelezéssel, ugróiskolával fejleszthető.

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	93.00	170.00	139.50	28.43	120.00	140.00	128.33	8.50	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	80.00	185.00	146.30	27.23	100.00	160.00	143.07	17.19	6 fő - 24%	19 fő - 76%
13 évesek	150.00	200.00	175.10	19.99	112.00	176.00	145.33	18.62	5 fő - 20%	20 fő - 80%
14 évesek	130.00	210.00	172.69	24.00	100.00	190.00	137.00	27.13	10 fő - 38%	16 fő - 62%
15 évesek	120.00	230.00	177.50	44.37	115.00	200.00	142.22	27.60	8 fő - 62%	5 fő - 38%
Összesen:									0 %	0 %



Hajlékonysági profil

A NETFIT bevezetésekor ez volt a legkritikusabb terület. Ma már ez is jobb az országos átlagnál, sőt kiemelkedő. Tanulóink megértették és érzik a rendszeres gyakorlás kedvező hatásait, a nyújtó hatású gyakorlatokra nagy figyelmet fordítunk a testnevelés órákon. Megtanulták és minden órán alkalmazzák a nyújtó hatású feladatokat.

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL										
Hajlékonysági teszt (cm)										
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	23.50	34.00	29.60	3.68	28.00	43.50	34.33	6.64		8 fő - 100%
12 évesek	11.00	38.00	26.20	8.51	29.50	43.50	36.54	4.44	3 fő - 13%	21 fő - 88%
13 évesek	17.50	36.00	29.95	4.63	23.50	47.50	36.93	6.59	2 fő - 8%	24 fő - 92%
14 évesek	21.50	39.00	30.07	5.96	23.00	53.00	35.90	9.19	1 fő - 4%	24 fő - 96%
15 évesek	21.50	37.00	30.63	5.69	32.00	52.50	38.39	6.52		13 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

4.

HAJLÉKONYSÁG

