

NETFIT mérés eredményei

- A COVID- időszak fizikálisan és mentálisan is megterhelte a tanulókat. Ez sajnos a mérések eredményein is meglátszik.
- Ebben a tanévben sikerült teljesíteni a NETFIT mérést. A mérések már szeptember hónaptól elindulhattak, de egész tanév folyamán folyamatosan készítettük tanulóinkat a speciális erősítő gyakorlatokkal.
- A NETFIT **applikáció** ismerete és alkalmazása nagyban segítette mind a testnevelők, mind a tanulók eredményeinek nyomon követését.
- Az 5-8 évfolyamon mindkét iskolában 3 fő pedagógus végezte a méréseket.

Avastetői-Pattantyús Általános Iskola (11-16 éves korosztály)

(országos eredményekkel összehasonlítva 10-18 éves korosztály)

mérés megnevezése	fokozott fejlesztést igényel %	fejlesztést igényel %	egészséges zóna %
testtömeg (BMI)	3 (10)	25 (18)	72 (72)
testzsír	1 (9)	10 (24)	89 (67)
ingafutás	9 (30)	14 (20)	77 (50)
ütemezett hasizom		20 (9)	80 (91)
törzsemelés		41 (48)	59 (52)
ütemezett fekvőtámasz		16 (33)	84 (67)
kézi szorítóerő	22 (14)	47 (29)	31 (57)
helyből távolugrás		64 (29)	36 (71)
hajlékonysági teszt		62 (40)	38 (60)

Fejlesztendő területek:

- A tanév elején csoportos beszélgetésekben hívjuk fel a figyelmet az egészségtudatos táplálkozásra, tudatosítjuk a gyermekekben a sport és táplálkozás jelentőségét.

- Több időt fordítunk óráinkon a vázizmok fejlesztésére illetve a láb robbanékony erejének növelésére. Célzottan dolgozunk a hajlékonyság, az ízületi mozgáshatárt növelő valamint az alkar, kar, vállöv izmainak fejlesztésén.

Avastetői- Széchenyi Általános Iskola (11-16 éves korosztály)

(országos eredménnyel összehasonlítva 10-18 éves korosztály)

mérés megnevezése	fokozott fejlesztést igényel %	fejlesztést igényel %	egészséges zóna %
testtömeg (BMI)	17 (10)	19 (18)	64 (72)
testzsír	15 (9)	27 (24)	58 (67)
ingafutás	34 (30)	33 (20)	33 (50)
ütemezett hasizom		14 (9)	86 (91)
törzsemelés		68 (48)	32 (52)
ütemezett fekvőtámasz		45 (33)	55 (67)
kézi szorítóerő	17 (14)	31 (29)	52 (67)
helyből távolugrás		30 (29)	70 (71)
hajlékonysági teszt		39 (40)	61 (60)

Fejlesztendő területek:

- Javasolt olyan rendszeres, a testzsír csökkentését elősegítő testedzési formák alkalmazása, mely nagyobb mértékben veszi figyelembe a tanulók érdeklődését, motivációs rendszerük jellemzőit.(step-aerobik, boksz-aerobik, angolszász labdajátékok)
- A törzsemelés tesztben hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc és a törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével (gerinctorna, jóga gyakorlatok)

Belső mérések

- A tanulók fizikai állóképességének hatékony és eredményes fejlesztése érdekében, a Pattantyús Iskola Testnevelés munkaközösségével arra a megegyezésre jutottunk, hogy az **alsó évfolyamokon** fokozatosan bevezetjük a **NETFIT-mérés** feladatait.

A mérés feladatai:

1-2. évfolyam: helyből távolugrás
 1 kg- os tömött labdadobás hátra
 15 m-es ingafutás

3-4. évfolyam: helyből távolugrás
 1 kg- os tömöttlabdadobás hátra
 15 m-es ingafutás
 hajlékonysági teszt