

## A 2017/2018 NETFIT mérés eredménye

Dunabogdányi Általános Iskola és AMI

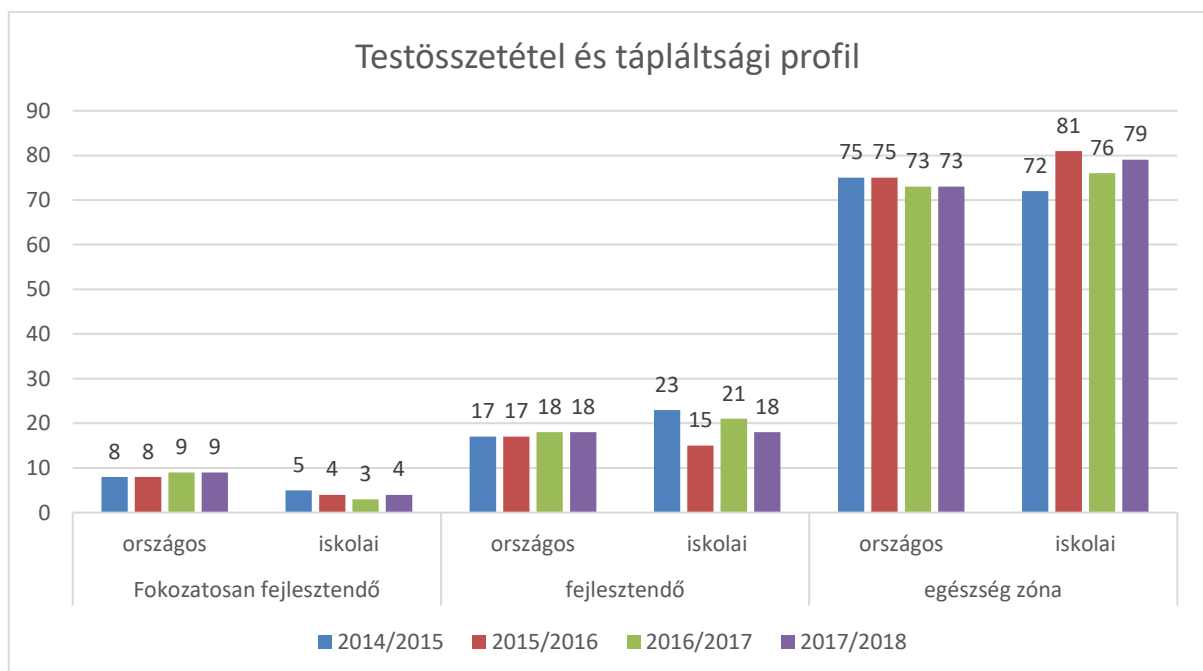
A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében. A NETFIT mérési rendszer négy 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. Sajnos sok szülő nem érzi a súlyát annak, ha gyermeke elhízott, nehezen, vagy egyáltalán nem lehet meggyőzni az egészséges táplálkozás fontosságáról.

Összességében elmondható, hogy a mérés során tanulóink minden modulban sokkal jobb, magasabb értékeket értek el, mint az országos átlag, egy területet kivéve.

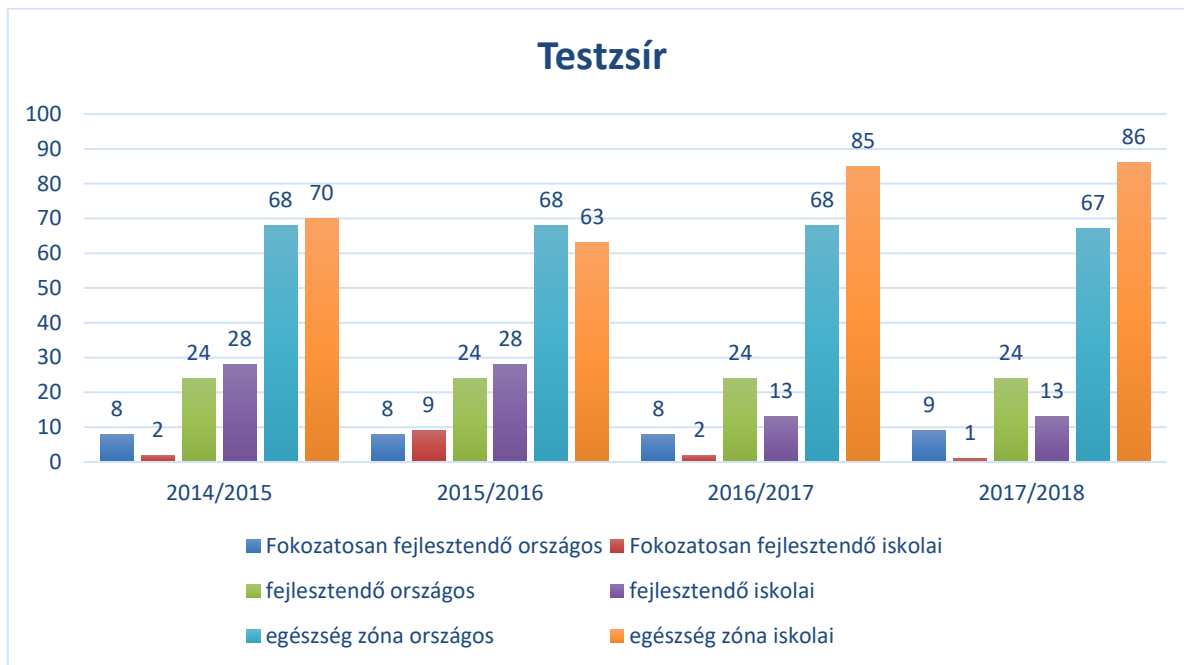
### Testösszetétel és tápláltsági profil

Jobb az országos átlagnál. Általában 3-5% 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. Az MDSZ ebben a témában külön kiadványt adott ki a szülők számára, címe: "FITTEN, VIDÁMAN testmozgás és táplálkozás".



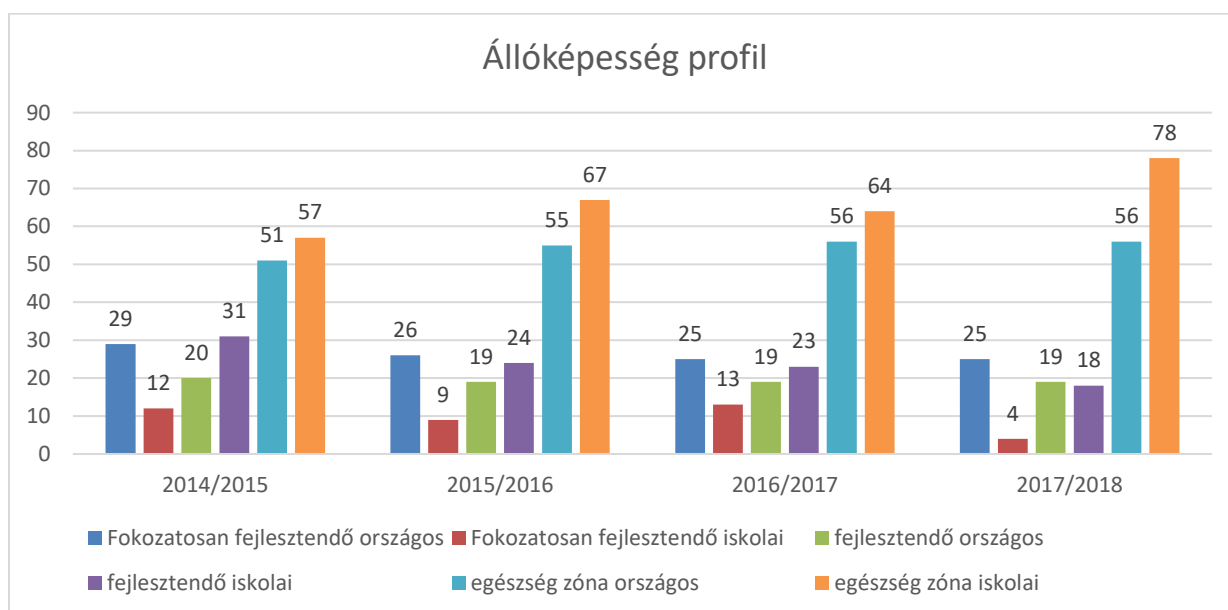
## Testzsír

Magasan az országos átlag felett van az eredmény. 1% a fokozatosan fejlesztendő, 13% a fejlesztendő tanuló 86% tartozik az egészséges zónába. Sokszor foglalkozunk a helyes táplálkozással. Mikor, mit egyenek, mire van szüksége a fejlődő szervezetnek.



## Aerob fittségi (állóképességi) profil

Ez a profil az általános fittségi 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 a két teszt eredménye teljesen azonos. Testnevelés órák anyagában rendszeresen szerepel a kitartó futás (10'). Sokszor átadom valamelyik gyereknek az okos órát, hogy ellenőrizni tudják a pulzusukat, a távolságot, és a felhasznált kalóriát. Megtanulták már a helyes tempót.

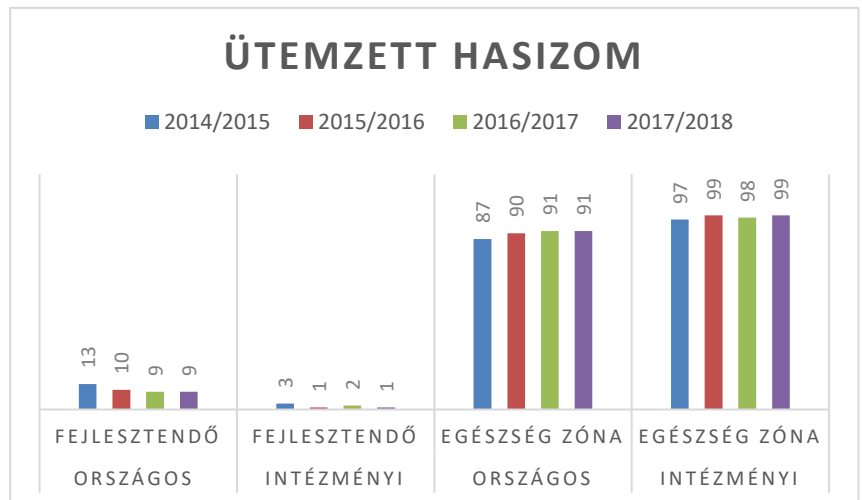


## Vázizomzat fittségi profil

Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat, sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet.

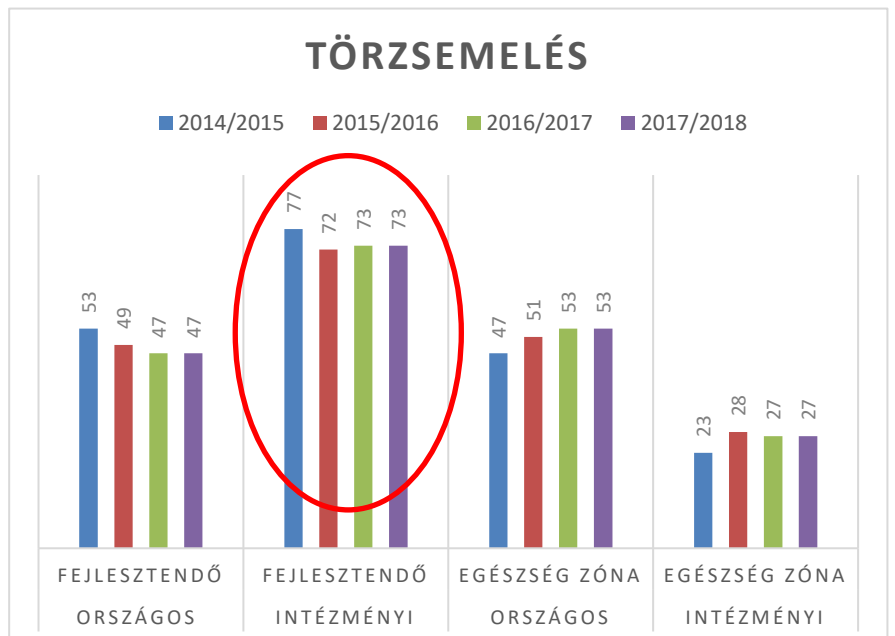
### Ütemezett hasizom teszt

Ez a legjobb átlagú teszt. 1% tartozik csak a fejlesztendő területbe. Mindig jobb volt, mint az országos átlag. Megfelelő erőszint megtartására és az önmagukhoz mért továbbfejlődésre kell felhívni a diákok figyelmét.



### Törzsemelés

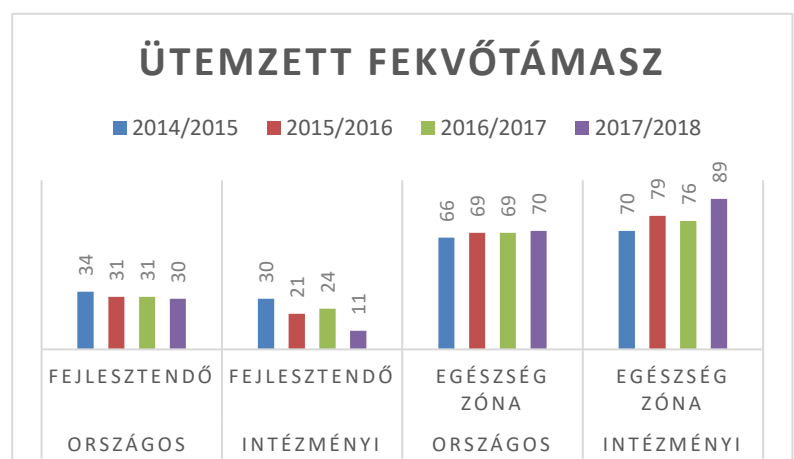
Sajnos ez a legrosszabb átlagot mutató eredménye az iskola felsős tanulóinak. Mozgásszegény életmód, a tévé és a számítógép előtt ülés eredménye. Leggyakoribb ortopédiai probléma a hanyagtartás. A hanyagtartás hátterében nincs kóros elváltozás, a rossz tartás inkább a hátizomzat gyengeségével van kapcsolatban. Az alsós osztályokban még van gyógytorna és úszás is. 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. Szeretném, ha a 7. és 8. osztályban is folytatódna az úszás. Nemek szerinti bontásban.

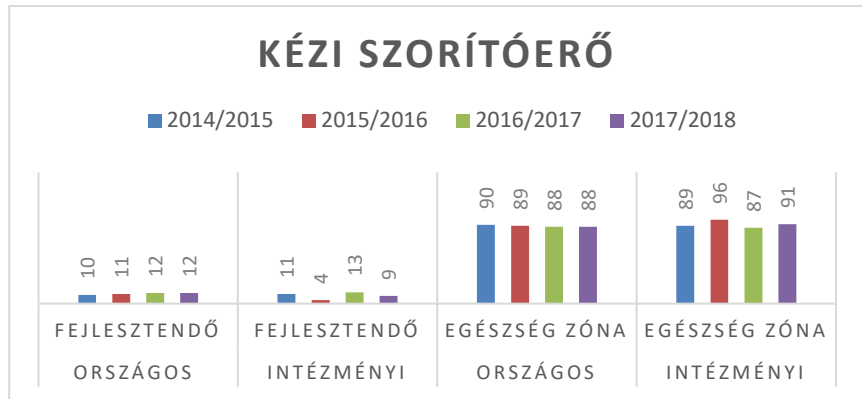
### Ütemezett fekvőtámasz

Javuló tendenciát mutatnak az eredmények. A testnevelés órákon állandó gyakorlási anyag a 20db. fekvőtámasz és az 1 kötélmászás. A vállöv és a kar izmainak erősítése a hét 5 napján megtörténik. Sokkal jobb ez a mutató is az országos átlagnál. (19%)



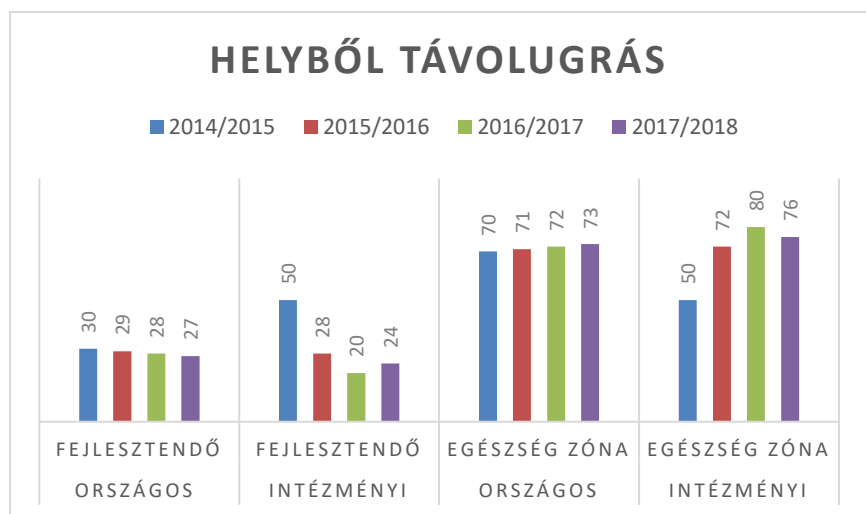
## Kézi szorítóerő

Fontos a kéz és az alkar izmainak ereje sok cselekvésnél, munkamozdulatnál, sportnál. Az órákon a kötélmászás, függés-medicinlabda gyakorlatok fejlesztik ezeket az izmokat. Jobb, mint az országos átlag.



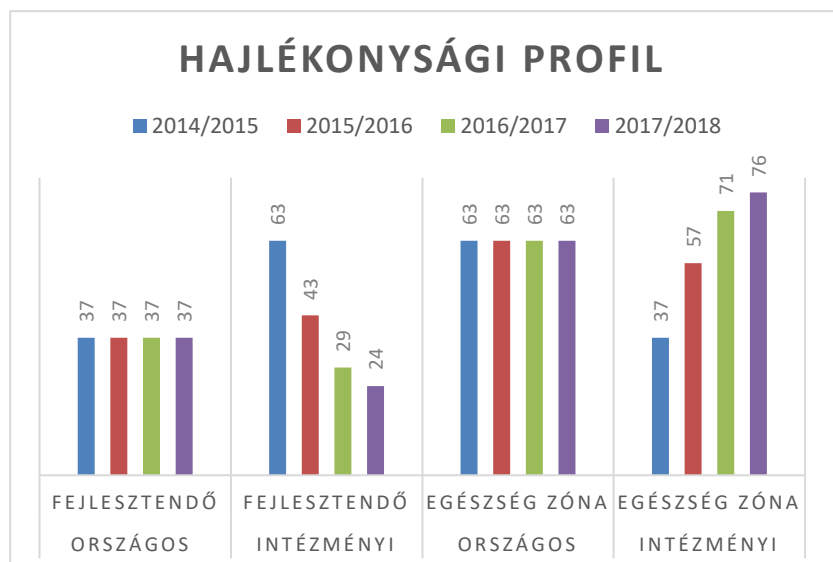
## Helyből távolugrás teszt

Kicsivel magasabb az eredmény az országos átlagnál. A láb robbanékony erejét méri. A páros lábról páros lábra történő ugrást már gyerekkortól alkalmazzák. Szökdeléssel, ugrókötelezéssel, ugróiskolával fejleszthető. Az Erzsébet Táborban szép eredmények születtek ebben a számban is (2m felett).



## Hajlékonysági profil

A NETFIT bevezetésekor ez volt a legkritikusabb terület. Ma már ez is jobb az országos átlagnál. Tanulóink megértették és érzik a rendszeres gyakorlás kedvező hatásait. Megtanulták és minden órán alkalmazzák a nyújtó hatású feladatokat. Tanulóink eredménye így már az országos átlag fölött van 13%-kal.



Dunabogdány, 2018.06.28.

Burger Ildikó testnevelő tanár