

NETFIT 2021/2022 tanév

Az előző évekhez képest a tanulólétszám jelentősen csökkent. A fiúk-lányok aránya közel hasonlóan alakult (32 fiú – 31 lány)

Sajnos a COVID miatti online oktatás okozta mozgáshiány nagy mértékben megmutatkozott a teljesítményekben is.

A testtömeg indexnél megfigyelhető, hogy csökken az egészségzónába tartozó tanulók százalékos eloszlása és sajnos az egyébként is mozgásszegényebb és a helytelen táplálkozásból eredő túlsúly. (fiú: 19% - lány 23%)

Az állóképességi ingafutás teszt sajnos évről-évre gyengébb eredményt mutat fiúk – lányok esetében közel azonos indexálással. Úgy érzem a betegségek jelentősen leszűkítették a légkapacitást is. Ezen lesz mit dolgozni a következő időszakban.

Kiemelendő eredmények születtek viszont az ütemezett hasizomteszt esetében, ahol a fiúknál igen magas % került az egészségzónába, de a lányok is jól teljesítettek.

A hajlékonysági tesztnél a lányoknál kedvezőbben alakult az indexálás.

Az ütemezett fekvőtámasz esetén érdekes módon közel azonos szinten a tanulók 2/3 arányban az egészségzónában teljesítettek.

A kézi szorítóerő is gyengébb eredményeket is mutatott, néhány tanulónál fokozott fejlesztés szükséges.

A helyből távolugrás esetében a lányok közel 20%-kal előzik meg a fiúkat, de itt is sikerült elkerülni a fokozott fejlesztési szintet.

A hajlékonysági tesztnél érdekes módon a fiúk és lányok szinte egyformán magasabb létszámban kerültek az egészségzónába, kevesebb tanulónál szükséges a fejlesztés.

Összegezve: A tanulók a képességeikhez mérten, becsületesen végezték el a felméréseket.

Fejlesztendő terület mindenképpen az aerob állóképesség hatékonyságának növelése, a kéziszorító erő erősítése.