

## NETFIT 2022/2023. tanév

A megelőző tanévhez képest megfigyelhető, hogy visszatértünk a rendszeres mozgáshoz. Ugyan a tanulók nemenkénti aránya változott (fiú 30 fő – lány 28 fő), néhány százaléknnyit csökkent a túlsúllyal rendelkezők aránya.

Az állóképességi ingafutás teszt továbbra is fejlesztendő terület, hiszen a tanulók igen kevés %-a képes az egészségzónában teljesíteni.

A vázizomzat fittségénél kiemelendő eredmény az ütemezett hasizomteszt %-os mutatói, melynél a fiúk-lányok közel azonos %-ban helyezkedek el az egészségzónában. (fiúk: 87% - lányok: 82%)

A törzsemelés tesztben az előző évihez képest gyengült a teljesítmény.

A fekvőtámasz esetében a lányok jóval eredményesebbek voltak a fiúknál (fiúk: 57% - lányok:82%).

A kézi szorítóerő erősödött, de sajnos még mindig van mit fejleszteni.

A helyből távolugrásnál szinte azonos szintű volt a teszt eredménye az előző méréshez képest.

Az utóbbi időben kissé kötöttebbé váltak a tanulók a hajlékonysági mutatók aránya változott negatív irányba.

A következő tanévben továbbra is az állóképességi ingafutás és a kéziszorítóerő fejlesztése, valamint életmód tanácsadás a testzsírszázalék visszaszorítására.