

Mérési adatok elemzése és értékelése

1.Kompetenciamérés

Az országos kompetenciamérés azt vizsgálja, hogy a tanulók képesek-e a tudásukat alkalmazni, további ismeretszerzésre felhasználni. A felmérés célja nem az adott év tananyagának számonkérése, hanem azt vizsgálja, hogy a diákok az adott évfolyamig elsajátított ismereteiket milyen mértékben tudják alkalmazni a mindennapi életből vett feladatok megoldása során.

1.1. 2023/2024. tanév mérési tapasztalatai:

A mérés során több tantárgyból és évfolyamon összesen 20 tanuló hátráltatva volt a teszt kitöltésében a menet közben felmerülő technikai problémák miatt. Többször leállt a rendszer. 20 tanuló esetében a hátráltatott eredmény került beszámításra.

A CSH index hiánya szembeötlő az 5. és 7. évfolyamon. Egyetlen szülői háttérkérdőív sem került kitöltésre. A 6. évfolyamon 12, a 8. évfolyamon 13 szülői válasz érkezett. Ezen az arányon javítani szükséges. Szülői értekezleten meg kell ismertetni a szülőkkel a háttérkérdőívek jelentőségét.

2023/2024. tanév intézményi átlageredményei / országos átlag:

Matematika	4.	1448 / 1382
Matematika	5.	1504 / 1467
Matematika	6.	1346 / 1464
Matematika	7.	1289 / 1511
Matematika	8.	1545 / 1578

A 6.,7. évfolyam teljesítménye a kisvárosi átlagtól is elmarad. Az érintett 7. évfolyam ebben a tanévben elballagott. A következő tanévben a 8. osztályok esetében kiemelt figyelmet kell fordítani a matematikai kompetenciák fejlesztésére.

A negyedik évfolyam viszont szignifikánsan az országos átlag feletti eredményt hozott.

Szövegértés	4.	1431 / 1430
Szövegértés	5.	1491 / 1504
Szövegértés	6.	1348 / 1440
Szövegértés	7.	1395 / 1480
Szövegértés	8.	1406 / 1500

Az átlagtól lényegesen elmaradó évfolyam tanulói már elhagyták intézményünket. A szövegértés fejlesztésére minden tanórán meg kell találni a lehetőséget, hisz az értő olvasás minden tanulás alapja.

Természettudomány	6.	1411 / 1461
Természettudomány	7.	1405 / 1522
Természettudomány	8.	1516 / 1554

A kisvárosi iskolák átlagát csak a 7. évfolyam nem hozta.

Angol idegen nyelv 8. 1735 / 1595

Jóval az országos átlag felett teljesített a 8. évfolyam az angol nyelvi mérésen.

Német idegen nyelv 6. 1438 / 1468

Német idegen nyelv 7. 1512 / 1528

Német idegen nyelv 8. 1539 / 1581

Német nemzetiségi nyelvből megközelítjük az országos átlagot, a kisvárosi iskolák átlaga felett teljesített minden évfolyamunk.

Történelem 5. 1516 / 1524

Történelem 6. 1432 / 1500

Történelem 7. 1364 / 1518

Történelem 8. 1467 / 1543

Fókuszálni kell a történelmi ismeretek kompetencia alapú átadására az eredmények javulása érdekében. A kisvárosi átlag alatt csak a 7. évfolyam teljesítménye volt.

Digitális kultúra 5. 1483 / 1450

Digitális kultúra 6. 1441 / 1500

Digitális kultúra 7. 1433 / 1532

Digitális kultúra 8. 1557 / 1554

Megállapítható, hogy a 2023/2024-es tanévben a leggyengébb eredményt a 7. évfolyamos tanulók érték el 5 tantárgyból is. Ennek ellenére a középiskolai felvételi eljárásokban jól teljesítettek. Érdemes elgondolkodni a tanulói motivátlanság okán is a mérésekkel kapcsolatban.

Feladatellátási helyenként elemezve a Fő úti Telephely 4. osztályai jóval az országos átlag felett teljesítettek matematikából és szövegértésből is.

A munkaközösségek a következő tanévben szakmai értekezleteken értékelik az eredményeket, levonják a szükséges következményeket. Meghatározzák a tanulók fejlesztésének, tehetséggondozásának módszereit.

A 2024/2025. tanév elérhető gyorseredményeiről készítettünk egy részletes szöveges elemzést, mely grafikonok segítségével szemlélteti tanulók teljesítményének változását az előző tanévhez képest. A szaktanárok így könnyebben levonhatják a következtetéseket, szemléletesebb és a következő tanév tervezésekor rendelkezésre áll. Az Oktatási Hivatal által elkészített beszámoló csak a mérést követő tanév végén készül el.

Átlageredmények

Mérési terület	Évfolyam	Képzési forma	Átlageredmény (megbízhatósági tartomány)					
			A feladat-ellátási helyen	Országos	Az első viszonyítási csoport		A második viszonyítási csoport	
					Neve	Eredménye	Neve	Eredménye
Matematika	5.	Ált. isk.	1504 (1460;1547)	☹️ 1467 (1466;1468)	Városi ált. isk.	😊 1449 (1448;1451)	Kis városi ált. isk.	😊 1423 (1420;1426)
Matematika	6.	Ált. isk.	1346 (1313;1374)	☹️ 1464 (1464;1465)	Városi ált. isk.	☹️ 1444 (1442;1445)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1419 (1417;1421)
Matematika	7.	Ált. isk.	1289 (1254;1334)	☹️ 1511 (1510;1513)	Városi ált. isk.	☹️ 1481 (1479;1482)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1461 (1457;1464)
Matematika	8.	Ált. isk.	1545 (1506;1585)	☹️ 1578 (1577;1579)	Városi ált. isk.	☹️ 1551 (1549;1552)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1535 (1532;1539)
Szövegértés	5.	Ált. isk.	1491 (1436;1547)	☹️ 1504 (1502;1505)	Városi ált. isk.	☹️ 1488 (1486;1490)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1454 (1451;1458)
Szövegértés	6.	Ált. isk.	1348 (1291;1406)	☹️ 1440 (1439;1441)	Városi ált. isk.	☹️ 1421 (1419;1423)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1397 (1395;1401)
Szövegértés	7.	Ált. isk.	1395 (1346;1441)	☹️ 1480 (1479;1481)	Városi ált. isk.	☹️ 1455 (1454;1458)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1433 (1430;1437)
Szövegértés	8.	Ált. isk.	1406 (1361;1465)	☹️ 1500 (1499;1501)	Városi ált. isk.	☹️ 1474 (1472;1476)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1462 (1458;1465)

Természet-tudomány	6.	Ált. isk.	1411 (1357;1463)	☹️ 1461 (1459;1462)	Városi ált. isk.	☹️ 1439 (1437;1441)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1415 (1411;1418)
Természet-tudomány	7.	Ált. isk.	1405 (1339;1451)	☹️ 1522 (1521;1524)	Városi ált. isk.	☹️ 1492 (1489;1494)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1468 (1465;1473)
Természet-tudomány	8.	Ált. isk.	1516 (1463;1562)	☹️ 1554 (1553;1556)	Városi ált. isk.	☹️ 1523 (1521;1524)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1509 (1504;1512)
Angol idegen nyelv	8.	Ált. isk.	1735 (1625;1815)	😊 1595 (1593;1596)	Városi ált. isk.	😊 1563 (1559;1566)	Kis városi ált. isk.	😊 1524 (1518;1530)
Német idegen nyelv	6.	Ált. isk.	1438 (1378;1495)	☹️ 1468 (1466;1470)	Városi ált. isk.	☹️ 1451 (1447;1455)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1422 (1416;1429)
Német idegen nyelv	7.	Ált. isk.	1512 (1454;1579)	☹️ 1528 (1525;1531)	Városi ált. isk.	☹️ 1500 (1496;1504)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1465 (1459;1475)
Német idegen nyelv	8.	Ált. isk.	1539 (1478;1596)	☹️ 1581 (1578;1584)	Városi ált. isk.	☹️ 1548 (1543;1553)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1519 (1513;1527)
Történelem	5.	Ált. isk.	1516 (1473;1581)	☹️ 1524 (1523;1526)	Városi ált. isk.	☹️ 1502 (1500;1504)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1481 (1478;1485)
Történelem	6.	Ált. isk.	1432 (1377;1497)	☹️ 1500 (1499;1501)	Városi ált. isk.	☹️ 1477 (1475;1479)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1460 (1457;1463)
Történelem	7.	Ált. isk.	1364 (1316;1428)	☹️ 1518 (1517;1519)	Városi ált. isk.	☹️ 1488 (1486;1490)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1469 (1465;1473)

Digitális kultúra	5.	Ált. isk.	1483 (1433;1542)	☹️ 1450 (1449;1452)	Városi ált. isk.	☹️ 1433 (1431;1435)	Kis városi ált. isk.	😊 1413 (1410;1416)
Digitális kultúra	6.	Ált. isk.	1441 (1385;1489)	☹️ 1500 (1499;1501)	Városi ált. isk.	☹️ 1482 (1481;1484)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1466 (1463;1469)
Digitális kultúra	7.	Ált. isk.	1433 (1364;1485)	☹️ 1532 (1531;1533)	Városi ált. isk.	☹️ 1509 (1507;1511)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1492 (1488;1496)
Digitális kultúra	8.	Ált. isk.	1557 (1516;1594)	☹️ 1554 (1553;1556)	Városi ált. isk.	☹️ 1530 (1527;1532)	Kis városi ált. isk.	☹️ 1523 (1517;1527)

031887 - 004 - Táti III. Béla Általános Iskola Fő úti telephelye

2534 Tát, Fő út 82.

A feladatellátási hely létszámadatai

Mérési terület	Évfolyam	Képzési forma	Tanulók száma		
			Összesen	A jelentésben szereplők	Jelentésben szereplők és van CSH-indexük*
Matematika	4.	Általános iskola	56	55	14
Szövegértés	4.	Általános iskola	56	55	14

Piros szín jelzi, ha valamely évfolyamon és képzési formában a feladatellátási hely CSH-indexe alapján a várható eredmény nem becsülhető megbízhatóan. A 2024. évi Országos kompetenciaméréshez tartozó Háttérkérdőívet a 4., 6., 8., és 10. évfolyamos tanulók töltötték ki.

* Azok a tanulók szerepelnek a létszámban, akik alapján a feladatellátási hely átlagos CSH-indexe számolható és az adott mérési terület jelentésében szerepelnek. Az egyes mérési területeken a CSH-indexszel rendelkezők száma eltérhet.

Átlageredmények

Mérési terület	Évfolyam	Képzési forma	Átlageredmény (megbízhatósági tartomány)					
			A feladatellátási helyen	Országos	Az első viszonyítási csoport		A második viszonyítási csoport	
					Neve	Eredménye	Neve	Eredménye
Matematika	4.	Ált. isk.	1453 (1419;1482)	😊 1382 (1381;1383)	Városi ált. isk.	😊 1373 (1371;1374)	Kis városi ált. isk.	😊 1344 (1342;1347)
Szövegértés	4.	Ált. isk.	1440 (1385;1482)	☹️ 1430 (1428;1431)	Városi ált. isk.	☹️ 1419 (1417;1421)	Kis városi ált. isk.	😊 1381 (1378;1385)

- 😊 A feladatellátási hely eredményénél szignifikánsan alacsonyabb az adott érték
- ☹️ A feladatellátási hely eredménye nem különbözik szignifikánsan az adott értéktől
- ☹️ A feladatellátási hely eredményénél szignifikánsan magasabb az adott érték

031887 - 006 - Táti III. Béla Általános Iskola Mogyorósbányai Tagintézménye

2535 Mogyorósbánya, Fő utca 51.

A feladatellátási hely létszámadatai

Mérési terület	Évfolyam	Képzési forma	Tanulók száma		
			Összesen	A jelentésben szereplők	Jelentésben szereplők és van CSH-indexük*
Matematika	4.	Általános iskola	10	8	2
Szövegértés	4.	Általános iskola	10	8	2

Piros szín jelzi, ha valamely évfolyamon és képzési formában a feladatellátási hely CSH-indexe alapján a várható eredmény nem becsülhető megbízhatóan. A 2024. évi Országos kompetenciaméréshez tartozó Háttérkérdőívet a 4., 6., 8., és 10. évfolyamos tanulók töltötték ki.

* Azok a tanulók szerepelnek a létszámban, akik alapján a feladatellátási hely átlagos CSH-indexe számolható és az adott mérési terület jelentésében szerepelnek. Az egyes mérési területeken a CSH-indexszel rendelkezők száma eltérhet.

Átlageredmények

Mérési terület	Évfolyam	Képzési forma	Átlageredmény (megbízhatósági tartomány)					
			A feladatellátási helyen	Országos	Az első viszonyítási csoport		A második viszonyítási csoport	
					Neve	Eredménye	Neve	Eredménye
Matematika	4.	Ált. isk.	1415 (1261;1570)	☹️ 1382 (1381;1383)	Községi ált. isk.	☹️ 1348 (1346;1350)	Kis községi ált. isk.	☹️ 1340 (1337;1344)
Szövegértés	4.	Ált. isk.	1373 (1216;1520)	☹️ 1430 (1428;1431)	Községi ált. isk.	☹️ 1376 (1374;1379)	Kis községi ált. isk.	☹️ 1356 (1353;1364)



A feladatellátási hely eredményénél szignifikánsan alacsonyabb az adott érték

2. NETFIT

Tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérési adatainak elemzése, értékelése a 2024/2025-ös tanévben

A 20/2012. (VIII.31.) BM Rendelet nevesíti a NETFIT-et mint a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszerét, és pontosan szabályozza annak tartalmi kereteit.

A NETFIT 4 fittségi profilban, 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába. A NETFIT szoftveres alkalmazása olyan személyre szabott értékelési lehetőséget kínál minden tanuló számára, amely vizuálisan is szemlélteti a fittségi állapotot, valamint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fejlesztés érdekében.

1. Testösszetétel és tápláltsági profil:

- Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)
- Testmagasság mérése
- Testzsírszázalék-mérése

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil:

- Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)

3. Vázizomzat fittségi profil:

- Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége
- Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága
- Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje
- Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje
- Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

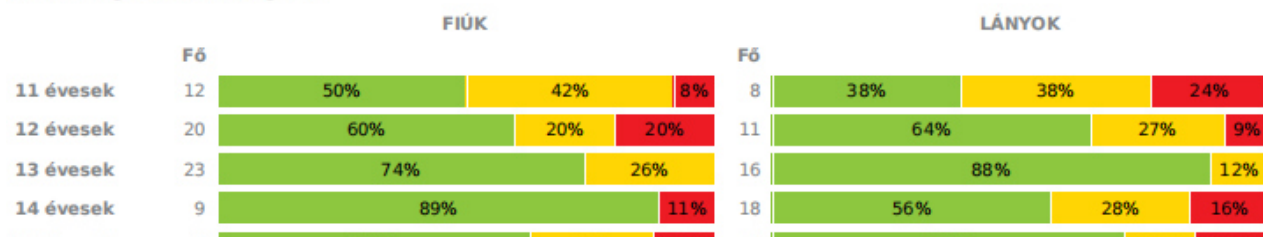
4. Hajlékonysági profil:

- Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok hajlékonysága, csípőízületi mozgásterjedelem

A Táti III. Béla Általános Iskola NETFIT mérési eredményei a 2024/2025-ös tanévben

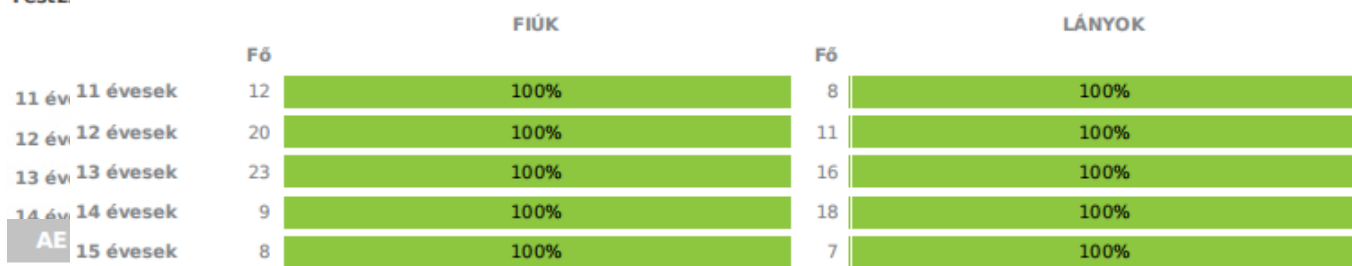
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

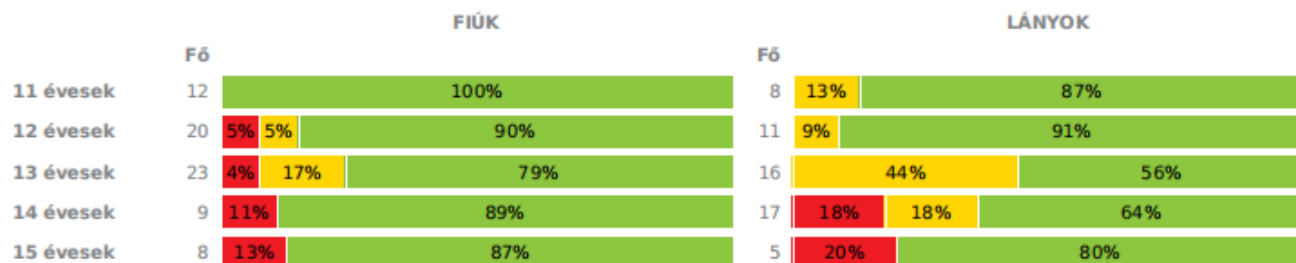


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

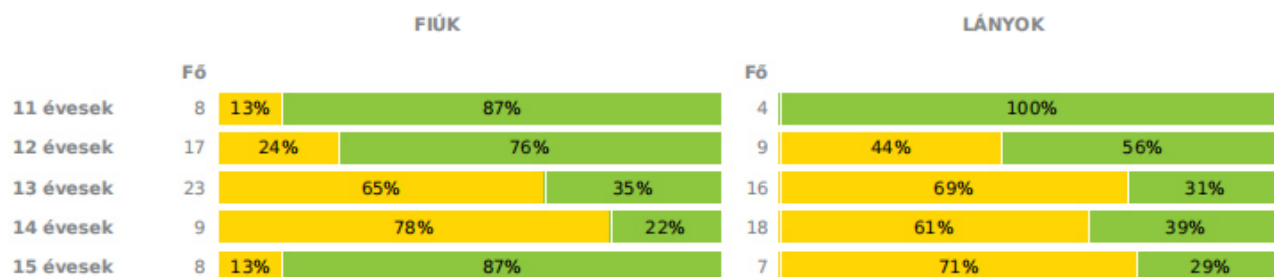
Testz: Ütemezett hasizom teszt (db)



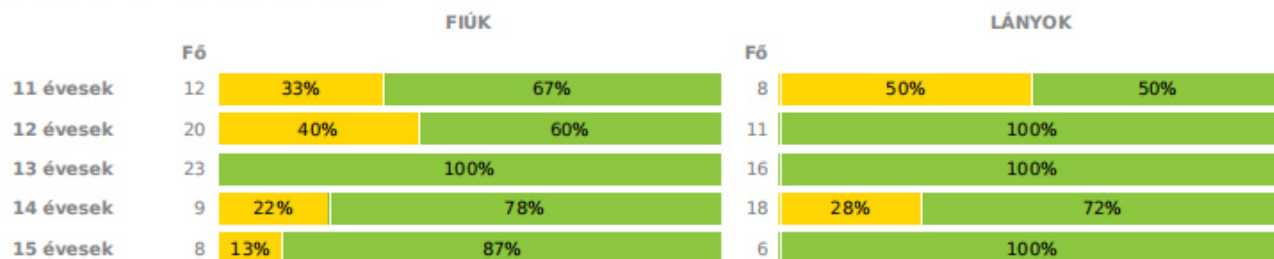
Állók:



Törzsemelés teszt (cm)

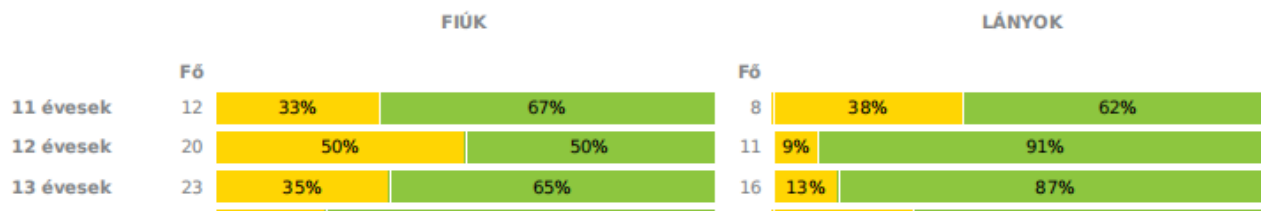


Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



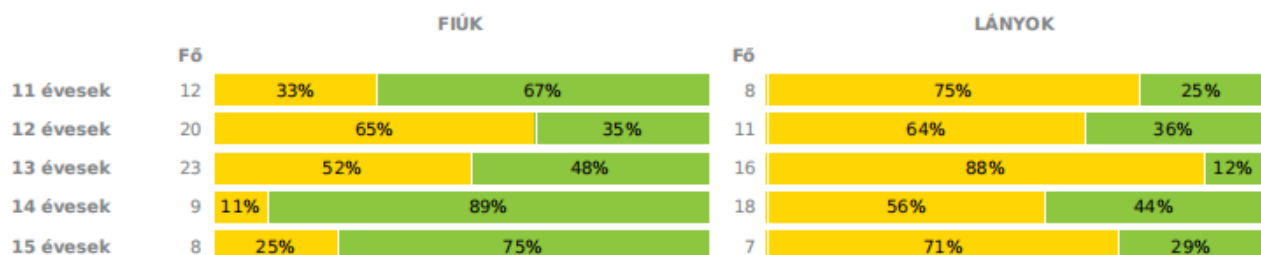
Kézi szorítóerő mérése (kg)

Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



A Táti III. Béla Általános Iskola NETFIT mérési eredményeinek profilonkénti elemzése, értékelése a 2024/2025-ös tanévben

I. Testösszetétel és tápláltsági profil

Testösszetétel megmutatja, hogy a szervezet milyen arányban tartalmaz zsírt, izmot, csontot és vizet. A NETFIT-ben a testösszetétel mérésének fő célja, hogy felmérje a tanulók testtömegindexét (BMI) és testzsírszázalékát, és ez alapján megállapítsa, hogy ezek az értékek az egészséges tartományban vannak-e. A túl magas vagy túl alacsony testzsír arány egészségügyi kockázatot jelenthet, például szív- és érrendszeri betegségekhez vagy mozgásszervi problémákhoz vezethet.

A NETFIT három zónába sorolja a tanulókat:

- Egészségzóna (EZ) – optimális testösszetétel
- Fejlesztés szükséges (FSZ) – kisebb eltérés az ideálistól
- Fokozott fejlesztés szükséges (FFSZ) – jelentős eltérés, egészségügyi kockázatot jelez

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.82	27.05	20.16	3.84	16.86	29.86	22.84	4.22	3 fő - 15%	8 fő - 40%	9 fő - 45%
12 évesek	14.65	30.25	20.56	4.55	13.93	31.51	20.71	4.75	5 fő - 16%	7 fő - 23%	19 fő - 61%
13 évesek	14.93	26.25	19.33	2.95	16.85	24.26	19.68	2.06		8 fő - 21%	31 fő - 79%
14 évesek	15.16	38.27	21.19	6.45	16.96	35.33	23.02	5.04	4 fő - 14%	5 fő - 19%	18 fő - 67%
15 évesek	16.17	32.30	21.46	4.96	17.42	40.32	23.71	7.51	2 fő - 13%	3 fő - 20%	10 fő - 67%
	Összesen:								0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

A testtömegindex alapján egészségzónába 87 fő, fejlesztés szükséges zónába 31 fő, fokozott fejlesztés szükséges zónába 14 fő került. EZ 63%, FSZ 24,6 %, FFSZ 11,6 % Az országos átlag 73%, 17%, 11%.

A testzsírszázalék alapján egészségzónába 95 fő, fejlesztés szükséges zónába 25 fő, fokozott fejlesztés szükséges zónába 12 fő került. EZ 69%, FSZ 21,2% FFSZ 11,75%. Az országos átlag 69%, 22%, 9%. Tehát ez alapján megállapíthatjuk, hogy nem nagy az eltérés az országos átlaghoz képest. A testtömegindex és tápláltsági profil eredményeit nagyban befolyásolják a táplálkozási szokások is. Célunk az FSZ és az FFSZ zónába tartozó diákok számának csökkentése, melyet az egészséges táplálkozás népszerűsítésével és a mindennapos testmozgás megszerettetésével kívánunk elérni.

II. Aerob fitsségi (állóképességi) profil

Az állóképesség a szervezet azon képessége, amely a nagy mértékű fizikai terheléshez szükséges energiákat hosszú időn át biztosítja.

Aerob állóképesség: Az aerob állóképesség a kardiovaszkuláris fitsségre utal. Alacsonyabb intenzitású, de hosszútávú tevékenységeknél játszik szerepet, ahol a működő izmok oxigén szükségletét kellőképpen fedezi a légzés által felvett mennyiség.

Az aerob állóképesség a mindennapi tevékenység során is fontos.

Az aerob állóképesség mérésére a NETFIT 20m-es, vagy 15m-es ingafutás tesztet alkalmaz.

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	40.17	66.30	47.75	7.79	37.84	50.50	43.71	3.23		1 fő - 5%	19 fő - 95%
12 évesek	36.25	64.49	46.58	6.80	38.92	51.50	45.20	3.82	1 fő - 3%	2 fő - 6%	28 fő - 90%
13 évesek	37.24	59.75	46.62	5.80	37.32	55.88	43.28	4.86	1 fő - 3%	11 fő - 28%	27 fő - 69%
14 évesek	37.11	59.95	49.35	6.50	35.36	50.58	42.44	4.79	4 fő - 15%	3 fő - 12%	19 fő - 73%
15 évesek	33.16	63.67	48.63	7.99	36.27	47.47	42.94	4.31	2 fő - 15%		11 fő - 85%

Egészségzónában 104 fő, ami 82,4 %-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 17 fő, ami 12,75 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 8 fő került, ami 9%-ot jelent.

Az országos átlag: EZ 54%, FSZ 19 %, FFSZ 27 %

Iskolánk tanulói nagyon szép eredményt értek el ezen a területen, melyre büszkék vagyunk, hiszen jóval az országos átlag felett teljesítettek. Az alap-állóképesség kiemelkedően fontos, mivel hatással van arra, hogy milyen hatékonyan és gyorsan szállítja a tested az oxigént

azokra a helyekre, ahol a leginkább szükség van rá. A kardiovaszkuláris egészséget olyan tényezők befolyásolják, mint a kor, az életvitel, a gének és az aktivitás. Az aerob állóképesség fejlesztésének kulcsa a fokozatosság és a rendszeresség. Alacsony és közepes intenzitású, tartós terhelésű edzésekkel, valamint az intervall edzésekkel lehet javítani a szív- és érrendszer teljesítőképességét.

III. Vázizomzat Fittségi Profil

A megfelelő vázizomzat nemcsak a mindennapi tevékenységek önálló elvégzéséhez elengedhetetlen, hanem szoros kapcsolatban áll az általános egészségi állapottal és a csontozat állapotával is. A NETFIT a vázizomzat mérésére 5 tesztet alkalmaz: hasizom, törzsemelés, fekvőtámasz, kézi szorító, helyből távolugrás.

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	30.00	80.00	72.50	14.79	30.00	80.00	66.13	17.00	20 fő - 100%	
12 évesek	34.00	80.00	71.25	13.17	21.00	80.00	64.64	21.29	31 fő - 100%	
13 évesek	31.00	80.00	67.87	17.14	34.00	80.00	58.06	18.82	39 fő - 100%	
14 évesek	50.00	80.00	73.78	9.94	40.00	80.00	67.33	15.84	27 fő - 100%	
15 évesek	40.00	80.00	70.00	17.32	30.00	80.00	60.00	19.27	15 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21.00	30.00	26.63	2.87	25.00	29.00	27.25	1.48	1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	8.00	30.00	23.65	6.30	10.00	30.00	21.44	7.37	8 fő - 31%	18 fő - 69%
13 évesek	11.00	30.00	20.75	4.76	10.00	30.00	19.94	5.72	26 fő - 67%	13 fő - 33%
14 évesek	17.20	28.00	22.06	3.31	12.80	30.00	20.87	5.42	18 fő - 67%	9 fő - 33%
15 évesek	15.00	30.00	25.46	4.49	17.00	28.00	21.87	3.76	6 fő - 40%	9 fő - 60%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	11.80	27.10	21.28	3.70	13.20	24.70	18.15	4.32	5 fő - 25%	2 fő - 10%	13 fő - 65%
12 évesek	14.00	33.20	22.19	3.79	14.60	30.60	22.58	5.74	4 fő - 13%	11 fő - 35%	16 fő - 52%
13 évesek	15.20	31.70	24.81	4.48	17.30	32.40	24.06	4.41	7 fő - 18%	10 fő - 26%	22 fő - 56%
14 évesek	21.80	44.50	28.54	6.67	15.00	46.00	26.31	7.01	8 fő - 30%	6 fő - 22%	13 fő - 48%
15 évesek	25.00	53.50	38.28	9.17	22.70	35.70	26.61	4.75	1 fő - 7%	5 fő - 33%	9 fő - 60%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	110.00	185.00	140.00	23.72	105.00	155.00	130.00	14.36	7 fő - 35%	13 fő - 65%
12 évesek	80.00	190.00	145.35	24.32	121.00	182.00	149.00	19.46	11 fő - 35%	20 fő - 65%
13 évesek	102.00	213.00	160.39	23.88	120.00	200.00	152.75	18.38	10 fő - 26%	29 fő - 74%
14 évesek	100.00	215.00	182.22	33.94	100.00	200.00	153.22	28.28	7 fő - 26%	20 fő - 74%
15 évesek	92.00	224.00	192.63	40.57	100.00	190.00	147.14	28.27	4 fő - 27%	11 fő - 73%

Ütemezett hasizomteszt egészségzónában 132 fő, ami 100%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 0 fő, ami 0 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 0 fő került, ami 0%-ot jelent.

Országos átlag: EZ:93%, FSZ: 7%

Törzsemelés teszt egészségzónában 60 fő, ami 57,4%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 59 fő, ami 42,6 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 0 fő került, ami 0%-ot jelent.

Országos átlag: EZ:55%, FSZ:45 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt egészségzónában 107 fő, ami 80,2%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 24 fő, ami 24,75 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 0 fő került, ami 0%-ot jelent.

Országos átlag: EZ:70%,FSZ:30%

Kézi szorítóerő teszt hasizomteszt egészségzónában 73 fő, ami 56,2%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 34 fő, ami 25,2 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 25 fő került, ami 18,6%-ot jelent.

Országos átlag: EZ: 58%, FSZ:29%, FFSZ: 13%

Helybőltávol teszt egészségzónában 93 fő, ami 70,2%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 39 fő, ami 29,8 %-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 0 fő került, ami 0%-ot jelent.

Országos átlag: EZ: 71%, FSZ: 29%

Iskolánk tanulói az országos átlag felett teljesítettek, melyre nagyon büszkék vagyunk. A vázizomzat fejlesztése rendkívül fontos feladat. Az utóbbi évtizedekben egyre több kutatás foglalkozik a fiatalok erőfejlesztésének kérdésével. Tudományos eredmények igazolják, hogy ha a gyermekek mindennapi mozgásos tevékenységeit életkoruknak megfelelő ellenállásos (rezisztencia) edzéssel egészítik ki, az számos kedvező hatással jár. Célunk tanulóink testi egészségének fejlesztése korszerű módszerekkel. Különösen kiemelt célunk továbbá a serdülőkor előtti időszakban végzett izomerő-fejlesztés, hiszen hosszú távon előnyösebb eredményeket hozhat, mint a későbbi életkorban kezdett edzés. Ebben a korban az izomerő a csontrendszer állapotának fontos egészségmutatója, hiszen az erő célzott fejlesztése kulcsfontosságú a csontok egészséges fejlődése szempontjából is.

IV. Hajlékonysági profil

Az izületi mozgékonyaság az a motoros képesség, amikor az izomerő dinamikus kontraktilitása révén a különböző mozdulatokat, mozgásokat a lehető legnagyobb terjedelemmel tudjuk végrehajtani, az anatómiai határainkon belül. A hajlékonyság lehetővé teszi az ízületek működésük szerinti terjedelmes mozgását, mozgásait. A NETFIT a térdhajlítózomrok hajlékonyságát és a csípőízület mozgásterjedelmét méri.

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL										
Hajlékonysági teszt (cm)										
	FIÚK				LÁNYOK				INTEZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.50	30.50	23.04	4.46	11.50	30.50	22.00	5.88	10 fő - 50%	10 fő - 50%
12 évesek	4.00	31.00	18.01	6.77	16.50	41.50	24.91	7.46	20 fő - 65%	11 fő - 35%
13 évesek	14.50	32.00	21.72	4.72	9.50	33.00	21.47	5.71	26 fő - 67%	13 fő - 33%
14 évesek	20.00	39.50	28.56	7.06	13.00	37.50	23.38	6.65	11 fő - 41%	16 fő - 59%
15 évesek	13.50	38.50	29.25	8.04	14.50	31.00	23.25	5.67	7 fő - 47%	8 fő - 53%

Hajlékonysági teszt alapján az egészségzónában 58 fő, ami 46%-ot jelent, fejlesztés szükséges zónában 74 fő, ami 54%-ot jelent, fokozott fejlesztés szükséges zónában 0 fő került, ami 0%-ot jelent.

Országos átlag: EZ: 59%, FSZ:41%

Hajlékonyság fejlesztése több oldalról közelíthető meg. Pl.: izületi mobilitás, izomhossz növelése, az idegek szoktatása, a kötőszövet (fascia) lazítása. A hajlékonyság függ az izmok, szalagok rugalmasságától. A természetes elasztikusság azonban nem elegendő, emellett az ellazulási készség is szükséges, ezt is szükséges fejleszteni, relaxációs feladatokkal légzéstechnika tanításával. Megkülönböztetjük az aktív és a passzív nyújtást. Előbbire főként a jógyakorlatok érvényesek, ahol az ellenoldali izomzat erejével nyújtjuk az izmod, ezzel szemben a passzív nyújtás során a gyakorlathoz külső segítséget használunk.

A NETFIT mérési eredmények alapján átfogó képet kaptunk a tanulók aktuális fizikai állapotáról. Az adatok rávilágítottak azokra a területekre, ahol tanulóink megfelelő szinten teljesítenek, valamint azokra is, ahol fejlesztésre szorulnak. A fejlesztési célokat kitűztük. Különösen fontos kiemelni, hogy a testösszetétel, az állóképesség és az izomerő mutatói szoros kapcsolatban állnak a gyermekek általános egészségi állapotával és későbbi életminőségével.

Tát, 2025. július 16.




Emmer Melinda