

Létszám: 198 / 85 fiú, 113 lány

Tanév: 2018/2019



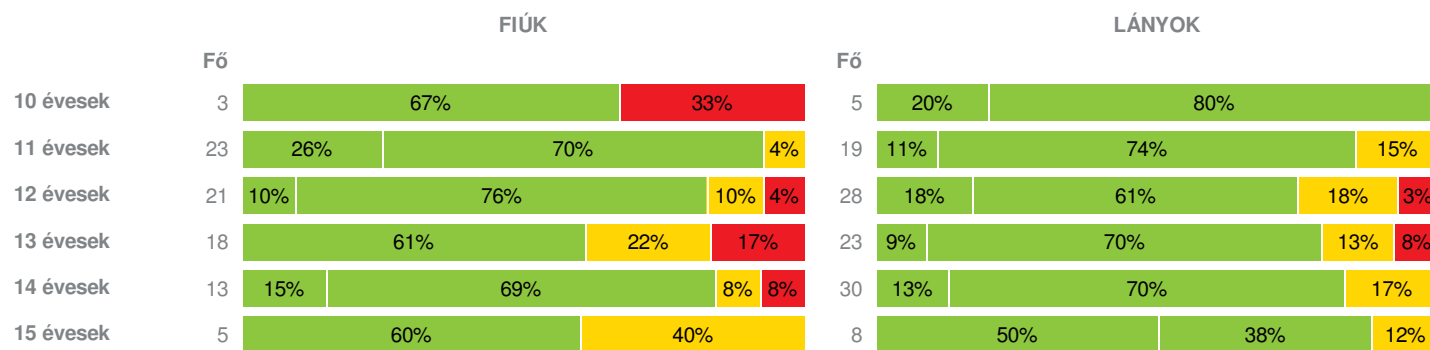
Adatfeltöltöttségi állapot: 99,10 %

Nyomtatás dátuma: 2019.06.18 10:57:09

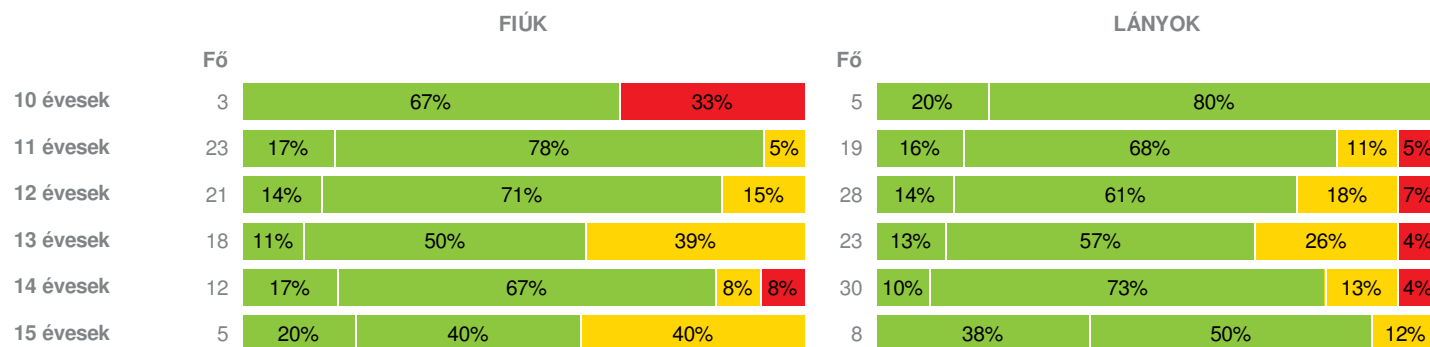
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

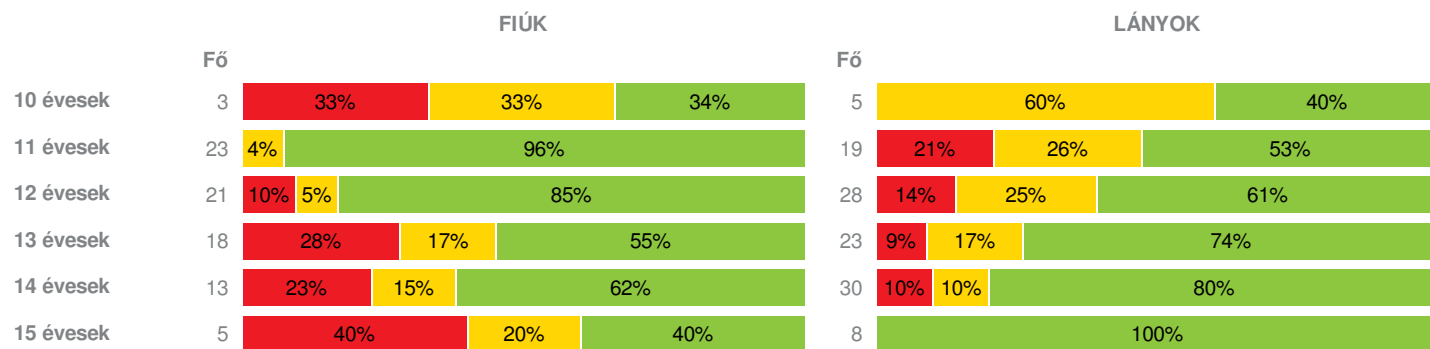


Testzsír százalék (Tzs %) (TTS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

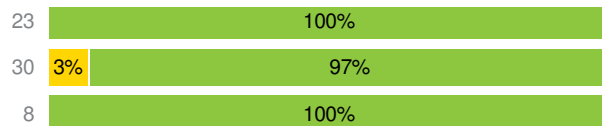
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



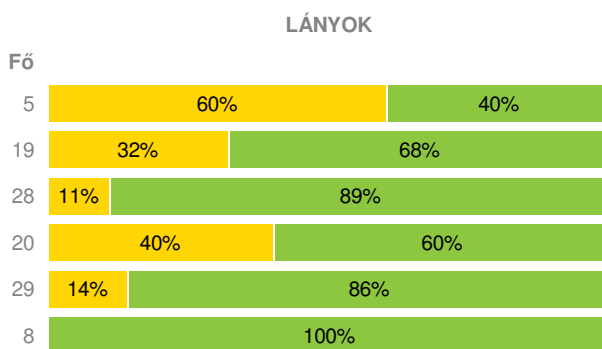
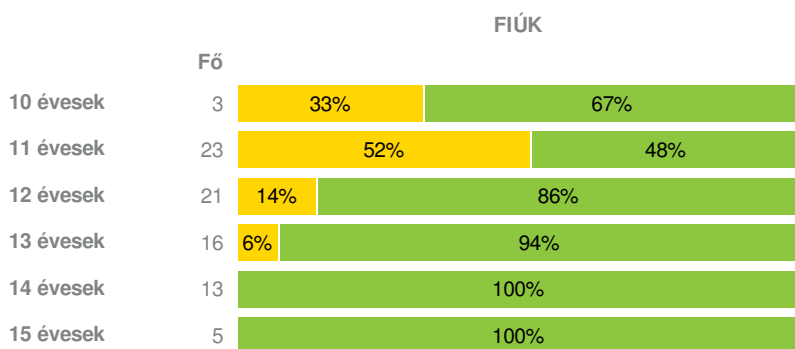
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

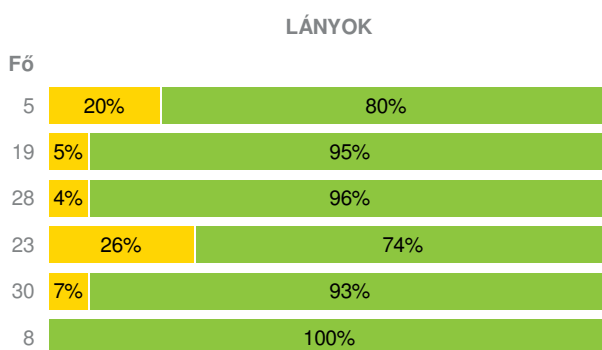
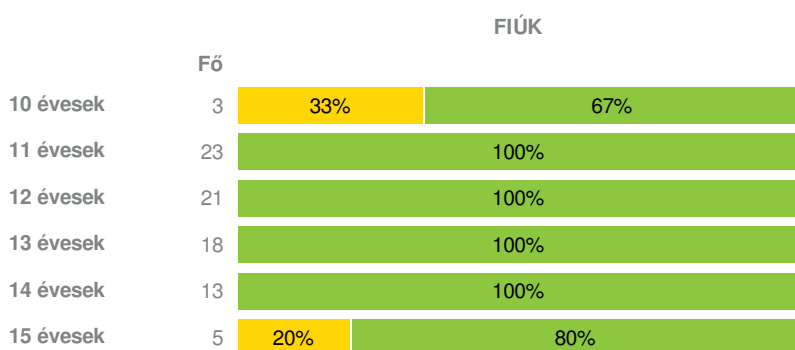




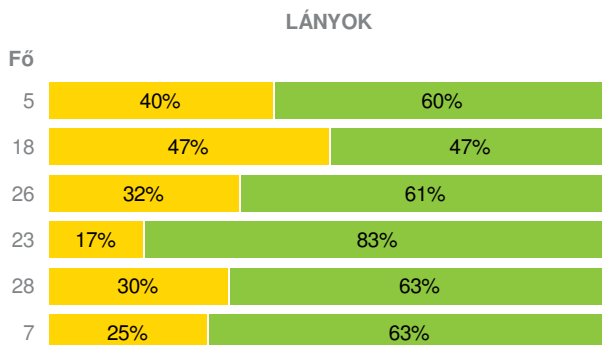
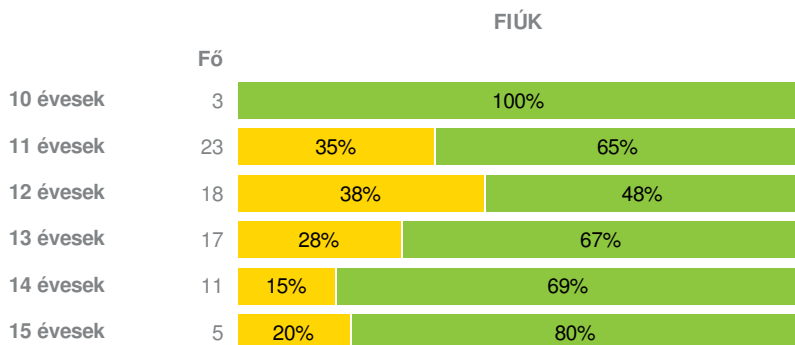
Törzsemelés (cm)



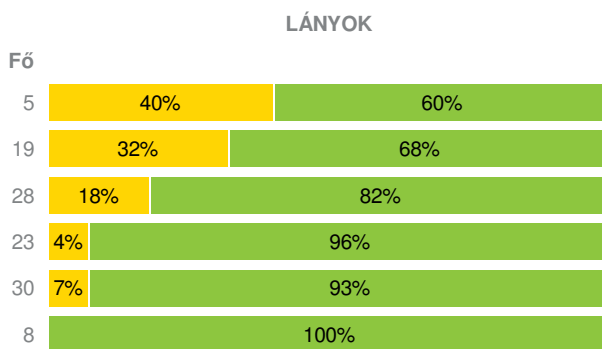
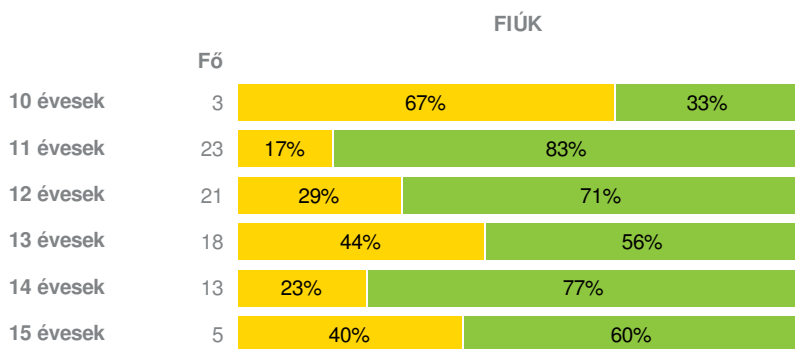
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)



Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)



| | | | | | | |
|-----------|----|-----|-----|----|------|-----|
| 11 évesek | 23 | 48% | 52% | 19 | 63% | 37% |
| 12 évesek | 21 | 43% | 57% | 28 | 18% | 82% |
| 13 évesek | 18 | 44% | 56% | 23 | 100% | |
| 14 évesek | 13 | 46% | 54% | 30 | 3% | 97% |
| 15 évesek | 5 | 40% | 60% | 8 | 100% | |

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Óvoda

Létszám: 198 / 85 fiú, 113 lány
 Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,10 %
 Nyomtatás dátuma: 2019.06.18 10:57:09

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 16.22 | 33.32 | 22.67 | 7.59 | 13.65 | 19.29 | 17.22 | 2.16 | 1 fő - 12% | | 7 fő - 88% |
| 11 évesek | 13.79 | 23.55 | 16.94 | 2.31 | 12.71 | 22.64 | 17.98 | 2.58 | | 4 fő - 10% | 38 fő - 90% |
| 12 évesek | 13.77 | 28.13 | 18.61 | 3.51 | 14.47 | 29.86 | 19.18 | 3.60 | 2 fő - 4% | 7 fő - 14% | 40 fő - 82% |
| 13 évesek | 16.47 | 31.37 | 21.59 | 4.64 | 16.40 | 29.74 | 20.50 | 3.66 | 5 fő - 12% | 7 fő - 17% | 29 fő - 71% |
| 14 évesek | 16.00 | 36.11 | 20.14 | 5.11 | 16.52 | 26.89 | 20.42 | 2.66 | 1 fő - 2% | 6 fő - 14% | 36 fő - 84% |
| 15 évesek | 18.61 | 27.54 | 22.46 | 4.13 | 16.01 | 26.76 | 18.73 | 3.18 | | 3 fő - 23% | 10 fő - 77% |
| Összesen: | | | | | | | | | 5 % | 14 % | 81 % |

Testzsír százalék (TZS %)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 14.00 | 42.00 | 26.00 | 11.78 | 7.00 | 20.00 | 15.60 | 4.76 | 1 fő - 12% | | 7 fő - 88% |
| 11 évesek | 5.00 | 29.00 | 15.24 | 6.10 | 6.00 | 35.00 | 19.87 | 6.88 | 1 fő - 3% | 3 fő - 7% | 38 fő - 90% |
| 12 évesek | 6.00 | 34.00 | 16.85 | 8.01 | 9.00 | 40.00 | 21.94 | 7.89 | 2 fő - 4% | 8 fő - 16% | 39 fő - 80% |
| 13 évesek | 5.00 | 34.00 | 18.72 | 9.35 | 7.00 | 38.00 | 23.30 | 7.19 | 1 fő - 2% | 13 fő - 32% | 27 fő - 66% |
| 14 évesek | 5.00 | 35.00 | 14.92 | 7.89 | 9.60 | 37.00 | 22.65 | 6.95 | 2 fő - 5% | 5 fő - 12% | 35 fő - 83% |
| 15 évesek | 5.00 | 29.00 | 17.40 | 9.18 | 13.00 | 35.00 | 18.93 | 6.61 | | 3 fő - 23% | 10 fő - 77% |
| Összesen: | | | | | | | | | 4 % | 16 % | 80 % |

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 36.88 | 42.88 | 39.82 | 2.45 | 37.94 | 43.94 | 40.41 | 2.31 | 1 fő - 13% | 4 fő - 50% | 3 fő - 38% |
| 11 évesek | 38.58 | 54.82 | 45.04 | 4.03 | 36.11 | 44.94 | 40.37 | 2.85 | 4 fő - 10% | 6 fő - 14% | 32 fő - 76% |
| 12 évesek | 36.76 | 54.41 | 43.60 | 4.24 | 35.70 | 56.44 | 42.57 | 5.23 | 6 fő - 12% | 8 fő - 16% | 35 fő - 71% |
| 13 évesek | 35.64 | 56.46 | 42.20 | 4.91 | 35.99 | 58.27 | 41.85 | 4.68 | 7 fő - 17% | 7 fő - 17% | 27 fő - 66% |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------------|------------|-------------|
| 14 évesek | 34.51 | 58.17 | 45.81 | 7.06 | 34.16 | 57.93 | 43.79 | 6.32 | 6 fő - 14% | 5 fő - 12% | 32 fő - 74% |
| 15 évesek | 34.10 | 57.04 | 44.27 | 8.06 | 40.82 | 54.68 | 45.78 | 4.03 | 2 fő - 15% | 1 fő - 8% | 10 fő - 77% |

Összesen: 13 % 16 % 71 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|--------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 40.00 | 60.00 | 51.33 | 8.38 | 34.00 | 80.00 | 51.60 | 15.25 | | 8 fő - 100% |
| 11 évesek | 40.00 | 80.00 | 65.96 | 15.24 | 16.00 | 80.00 | 59.00 | 14.10 | | 42 fő - 100% |
| 12 évesek | 45.00 | 80.00 | 70.19 | 10.90 | 18.00 | 80.00 | 69.89 | 14.26 | | 49 fő - 100% |
| 13 évesek | 67.00 | 80.00 | 76.28 | 4.36 | 18.00 | 80.00 | 49.74 | 20.68 | | 41 fő - 100% |
| 14 évesek | 69.00 | 80.00 | 79.15 | 2.93 | 11.00 | 80.00 | 71.87 | 16.35 | 1 fő - 2% | 42 fő - 98% |
| 15 évesek | 52.00 | 80.00 | 71.20 | 10.42 | 80.00 | 80.00 | 80.00 | 0.00 | | 13 fő - 100% |

Összesen: 1 % 99 %

Törzsemelés (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|--------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 13.00 | 30.00 | 24.33 | 8.01 | 8.00 | 30.00 | 18.20 | 7.96 | 4 fő - 50% | 4 fő - 50% |
| 11 évesek | 7.00 | 30.00 | 21.22 | 8.91 | 11.00 | 30.00 | 25.00 | 7.00 | 18 fő - 43% | 24 fő - 57% |
| 12 évesek | 11.00 | 30.00 | 27.43 | 4.81 | 16.00 | 30.00 | 28.32 | 3.81 | 6 fő - 12% | 43 fő - 88% |
| 13 évesek | 22.00 | 30.00 | 29.13 | 2.09 | 15.00 | 30.00 | 23.55 | 5.31 | 9 fő - 25% | 27 fő - 75% |
| 14 évesek | 23.00 | 30.00 | 29.00 | 2.08 | 15.00 | 30.00 | 28.34 | 4.05 | 4 fő - 10% | 38 fő - 90% |
| 15 évesek | 25.00 | 30.00 | 29.00 | 2.00 | 29.00 | 30.00 | 29.88 | 0.33 | | 13 fő - 100% |

Összesen: 22 % 78 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 3.00 | 19.00 | 13.33 | 7.32 | 4.00 | 20.00 | 9.60 | 5.46 | 2 fő - 25% | 6 fő - 75% |
| 11 évesek | 10.00 | 31.00 | 18.91 | 6.43 | 2.00 | 20.00 | 15.37 | 5.00 | 1 fő - 2% | 41 fő - 98% |
| 12 évesek | 10.00 | 42.00 | 19.81 | 7.77 | 2.00 | 40.00 | 19.21 | 8.59 | 1 fő - 2% | 48 fő - 98% |
| 13 évesek | 12.00 | 30.00 | 19.44 | 6.38 | 2.00 | 40.00 | 13.00 | 8.46 | 6 fő - 15% | 35 fő - 85% |
| 14 évesek | 14.00 | 30.00 | 19.00 | 4.17 | 2.00 | 80.00 | 14.57 | 13.03 | 2 fő - 5% | 41 fő - 95% |
| 15 évesek | 14.00 | 23.00 | 18.40 | 3.01 | 8.00 | 24.00 | 15.75 | 5.12 | 1 fő - 8% | 12 fő - 92% |

Összesen: 7 % 93 %

Kézi szorítóerő (kg)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 18.00 | 28.00 | 21.67 | 4.50 | 15.00 | 23.00 | 19.60 | 3.38 | 2 fő - 25% | 6 fő - 75% |
| 11 évesek | 17.00 | 27.00 | 21.35 | 2.75 | 14.00 | 37.00 | 20.56 | 5.00 | 17 fő - 40% | 24 fő - 57% |
| 12 évesek | 13.00 | 31.00 | 23.05 | 4.23 | 12.00 | 40.00 | 23.84 | 5.33 | 17 fő - 35% | 27 fő - 55% |
| 13 évesek | 12.00 | 44.00 | 31.17 | 7.68 | 21.00 | 37.00 | 28.48 | 3.67 | 9 fő - 22% | 31 fő - 76% |
| 14 évesek | 24.00 | 60.00 | 37.62 | 9.75 | 21.00 | 36.00 | 26.82 | 3.86 | 11 fő - 26% | 28 fő - 65% |
| 15 évesek | 33.00 | 52.00 | 43.00 | 6.57 | 22.00 | 34.00 | 28.13 | 3.89 | 3 fő - 23% | 9 fő - 69% |

Összesen: 32 % 68 %

Helyből távolugrás (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 120.00 | 142.00 | 129.67 | 9.18 | 110.00 | 160.00 | 132.80 | 20.38 | 4 fő - 50% | 4 fő - 50% |
| 11 évesek | 125.00 | 200.00 | 152.09 | 19.59 | 116.00 | 180.00 | 142.63 | 18.64 | 10 fő - 24% | 32 fő - 76% |
| 12 évesek | 120.00 | 180.00 | 155.05 | 13.89 | 120.00 | 200.00 | 152.11 | 22.12 | 11 fő - 22% | 38 fő - 78% |
| 13 évesek | 115.00 | 208.00 | 161.67 | 23.01 | 128.00 | 200.00 | 158.91 | 17.59 | 9 fő - 22% | 32 fő - 78% |
| 14 évesek | 110.00 | 220.00 | 174.23 | 31.31 | 135.00 | 205.00 | 163.73 | 17.84 | 5 fő - 12% | 38 fő - 88% |
| 15 évesek | 170.00 | 240.00 | 193.00 | 24.82 | 155.00 | 200.00 | 172.00 | 12.63 | 2 fő - 15% | 11 fő - 85% |

Összesen: 21 % 79 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 23.00 | 29.50 | 25.33 | 2.95 | 19.00 | 41.50 | 32.50 | 7.83 | 1 fő - 13% | 7 fő - 88% |
| 11 évesek | 9.00 | 28.50 | 19.37 | 5.58 | 9.59 | 38.00 | 20.91 | 9.02 | 23 fő - 55% | 19 fő - 45% |
| 12 évesek | 12.00 | 36.00 | 22.02 | 5.87 | 15.00 | 42.50 | 29.32 | 5.14 | 14 fő - 29% | 35 fő - 71% |
| 13 évesek | 15.00 | 45.00 | 22.48 | 7.51 | 25.50 | 47.50 | 34.92 | 6.46 | 8 fő - 20% | 33 fő - 80% |
| 14 évesek | 13.14 | 43.00 | 23.09 | 8.03 | 25.00 | 49.00 | 36.63 | 6.47 | 7 fő - 16% | 36 fő - 84% |
| 15 évesek | 14.15 | 43.00 | 25.13 | 9.88 | 33.00 | 49.00 | 41.65 | 5.05 | 2 fő - 15% | 11 fő - 85% |

Összesen: 28 % 72 %

Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Óvoda

Gödöllő

NETFIT elemzés 2018/19. tanév.

Iskolánk tanulóinak az elemzését az országos átlaggal összehasonlítva végeztem el.

1. Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömeg index (BMI:kg/m²)

A gödöllői Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Óvoda 8. osztályos általános iskola. Az iskolánk tanulói közül a lányok eredményei, és a 12, 14, 15 éves fiúk eredményei az országos átlagnál jobbak. Ők egészségesebb testösszetétellel rendelkeznek. A 10 éves fiúknál 19 %-kal, a 11 éves fiúknál 12 %-kal, a 13 éves fiúknál 5 %-kal nagyobb, tehát rosszabb az országos átlagnál.

Fejlesztési feladat: célirányosan jelezni a szülők felé az egészséges táplálkozás fontosságát.

Az idei tanévben több plakáton és testnevelési órán kaptak tájékoztatást a tanulók, ezt tovább folytatjuk. Segítséget kaptunk az iskolai egészségügyi szolgálattól az iskolaorvos és védőnő is partner ebben, több előadást tartottak és a jövőben is fognak erről a tanulóknak. Az iskolai menzán célirányosan figyelnek rá évek óta, és ezt a folyamatot is folytatjuk tovább.

Testzsír százalék

Iskolánk tanulóinak a testzsír átlaga a lányoknál és a 11, 12, 13, 15 éves fiúknál sokkal kevesebb, tehát jobb az országos átlagnál. A 10 éves fiúknál 21%-kal, a 14 éves fiúknál 3%-kal rosszabb az országos átlagnál.

Fejlesztési feladat: a testnevelés és sport foglalkozásokon célirányos „szálkásító” vagyis zsíroló gyakorlatok végeztetése. A kollégákkal 5 gyakorlatot állítunk össze, amit minél több alkalommal beépítünk az órák folyamatába.

2. Aerob Fittségi állóképességi profil

Állóképességi ingafutás

A lányoknál a 10, 12, 14, 15 évesek az országos átlagtól sokkal jobb eredményt értek el. Rosszabb eredményt 11 éves lányok értek el, akik az országos átlagtól 13 % maradtak el. A fiúknál az országos átlagtól jobb az eredményük a 11, 12 éveseknek. Fejlesztésre szorul a 10

(27% rosszabb), 13 (15 % rosszabb), 15 (16% rosszabb) éves fiúk, mivel ők jóval az országos átlag alatt vannak.

Fejlesztési feladat: célirányosan legalább hetente 1x hosszútávú futás (2000méter) az Erzsébet parkban. A többi órán, minél többször állóképességi futás, vagy úszás tartása. Felhívjuk a tanulók figyelmét, kocogásra, és segítünk nekik párt találni ehhez. Iskolai versenyt hirdetünk az osztályoknak, hogy „Melyik osztály gyűjti a legtöbb kilométert a tanév folyamán?” És ebben duplán számít a fejlesztésre szorulóknak kilométerei!

3.Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom (db)

Ezt a feladatot a tanórákba folyamatosan beépítjük, így a tanulóink 96-100%-ot értek el minden évjáraton. Ez az országos átlagnál 6-10% -kal jobb. Ezt a folyamatot a jövőben is folytatjuk.

Törzsemelés teszt

Tanulóink eredménye az országos átlagnál sokkal jobb értékeket mutat. Továbbra is fontosnak tartjuk az órák folyamán a célirányos gimnasztikai bemelegítéseket, az ízületek mobilizálását, a tartásjavító gyakorlatokat.

Ütemezett fekvőtámasz (db)

Iskolánk tanulóinak az eredménye magasan jobb (22-30% -kal) az országos átlagnál. Továbbra is folytatjuk a karizom erősítő bordásfal és húzódkodó gyakorlatokat az órákon.

Kézi szorítóerő (kg)

Iskolánk tanulóinak az eredménye magasan jobb, sok helyen 24-30% -kal, az országos átlagnál. Továbbra is folytatjuk a karizom erősítő bordásfal és húzódkodó gyakorlatokat az órákon. Igyekszünk a jövőben minél többjátékos páros húzó-toló feladatot beépíteni az órákba.

Helyből távolugrás (cm)

A lányok eredményei megfelelnek, vagy jobbak az országos átlagnak.

A fiúk eredményei 2-6 % gyengébb az országos átlagnál, de nincs fejlesztésre szoruló tanuló.

Célirányosan több ugrógyakorlatot építünk be az órák anyagában, több ugrás sorozatot végeztetünk eszközök segítségével.

4. Hajlékonysági Profil (cm)

Hajlékonysági teszt (cm)

Iskolánk tanulói között nincs fejlesztésre szoruló tanuló. Az évfolyamok átlagban megfelelnek az országos átlagnak, vagy jobbak annál. Továbbra is fontosnak tarjuk, és folytatjuk az órák folyamán a célirányos gimnasztikai bemelegítéseket, az ízületek mobilizálását, a tartásjavító gyakorlatok fontosságát.

Összességében elmondható, hogy az országos átlagnál jobb eredmények születtek 5 felmérésnél. Fejlesztésre a testösszetétel és tápláltsági profilnál, valamint az aerob fitességi profilnál van szükség. A leírt feladatokat a testnevelés és egészségfejlesztő munkaközösség minden tagja tudomásul vette, segít a megoldásában.

Gödöllő, 2019.06.19.

Gáspárné Kolozs Julianna