

# Szent Gotthárd Általános Iskola és Gimnázium

## Magyarlak- Csörötnek Általános Iskolája

(OM száma: 200627)

### 2023/2024. évi NETFIT mérés elemzése



SZENT GOTTHÁRD ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM MAGYARLAK-CSÖRÖTNEK  
ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA

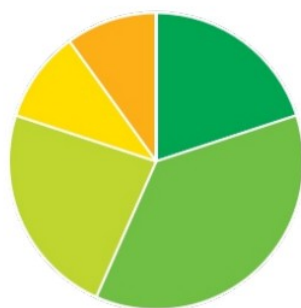
OM: 200627/6

2022/2023 tanév

EFI-érték  
**6,47**

Feltöltöttség  
**100**%

#### FELADATELLÁTÁSI-HELY RIPORT - KERESZTMETSZETI



Átlagos EFI-érték\*  
**6,47**




EFI	fő
8	6
7	11
6	7
5	3
4	3
3	0
2	0
1	0

A feladatellátási hely feltöltött fitességi eredményei alapján az iskola megfelelő fitességi indexű. Javasolt célzott fejlesztési intézkedéseket, terveket megfogalmazni, amely az iskola életébe, iskolai egészségfejlesztési programjába építve a fitességi állapot fenntartását illetve további javulását eredményezheti (például aktív szünet, „sportos környezet” megteremtése, iskolai sportköri foglalkozások bővítése, kampányszerű sportprogramok beépítése, egészségfejlesztési témnapok, aktív közlekedést népszerűsítő intézkedések stb). A testnevelést tanító pedagógusok különböző szemináriumokon, továbbképzéseken való részvételével, amelyeken új módszertani eljárásokat tudnak elsajátítani a tanulók mozgásra ösztönzése érdekében (<https://www.tesim.hu/esemenyek/>), tovább színesíthetik az iskola mozgáskínálatát.




\* Az egyszerűsített fitességi index (EFI) értéke az összes - speciális kategóriába be nem sorolt - tanuló figyelembevételével kerül meghatározásra, abban az esetben ha a tanuló az adott tanévben rendelkezik - a Testszírszálalék (%) teszt kivételével - az összes teszt eredményével. Ennek értelmében a diagram az osztályba sorolt tanulók száma / efi értékkel rendelkező diákok száma (30 / 30) tanuló vonatkozásában készült el.

## OSZTÁLY/TANULÓCSOPORT SZINTŰ STATISZTIKA


<b>5. M</b>						<b>4 fő</b>	<b>EFI-érték</b> <b>6</b>	<b>Feltöltöttség %</b> <b>97,2</b>	<b>Felmentett %</b> <b>0</b>	<b>Hiányzó %</b> <b>0</b>
-------------	--	--	--	--	--	-------------	------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Zóna	Testtömeg-index	Testzsír-százalék	Állóképességi ingafutás	Ütemezett hasizom	Törzsemelés teszt	Ütemezett fekvőtámasz	Kézi szorítóerő	Helyből távolugrás	Hajlékonysági teszt
	50	50	66,67	75	75	75	25	75	75
	0	25	0	25	25	25	50	25	25
	50	25	33,33	-	-	-	25	-	-



<b>6. M</b>						<b>9 fő</b>	<b>EFI-érték</b> <b>6,6</b>	<b>Feltöltöttség %</b> <b>100</b>	<b>Felmentett %</b> <b>0</b>	<b>Hiányzó %</b> <b>0</b>
-------------	--	--	--	--	--	-------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Zóna	Testtömeg-index	Testzsír-százalék	Állóképességi ingafutás	Ütemezett hasizom	Törzsemelés teszt	Ütemezett fekvőtámasz	Kézi szorítóerő	Helyből távolugrás	Hajlékonysági teszt
	55,56	66,67	55,56	100	88,89	88,89	77,78	100	66,67
	33,33	11,11	33,33	0	11,11	11,11	22,22	0	33,33
	11,11	22,22	11,11	-	-	-	0	-	-

<b>7. M</b>						<b>5 fő</b>	<b>EFI-érték</b> <b>6,4</b>	<b>Feltöltöttség %</b> <b>100</b>	<b>Felmentett %</b> <b>0</b>	<b>Hiányzó %</b> <b>0</b>
-------------	--	--	--	--	--	-------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Zóna	Testtömeg-index	Testzsír-százalék	Állóképességi ingafutás	Ütemezett hasizom	Törzsemelés teszt	Ütemezett fekvőtámasz	Kézi szorítóerő	Helyből távolugrás	Hajlékonysági teszt
	60	20	40	100	100	100	60	100	80
	40	80	40	0	0	0	20	0	20
	0	0	20	-	-	-	20	-	-

<b>8. M</b>						<b>9 fő</b>	<b>EFI-érték</b> <b>6,1</b>	<b>Feltöltöttség %</b> <b>100</b>	<b>Felmentett %</b> <b>0</b>	<b>Hiányzó %</b> <b>0</b>
-------------	--	--	--	--	--	-------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Zóna	Testtömeg-index	Testzsír-százalék	Állóképességi ingafutás	Ütemezett hasizom	Törzsemelés teszt	Ütemezett fekvőtámasz	Kézi szorítóerő	Helyből távolugrás	Hajlékonysági teszt
	77,78	77,78	77,78	88,89	55,56	77,78	44,44	100	88,89
	0	11,11	0	11,11	44,44	22,22	33,33	0	11,11
	22,22	11,11	22,22	-	-	-	22,22	-	-

Feladatellátási hely zónaösszesítő - Szent Gotthárd Általános Iskola és Gimnázium Magyarlak-Csörötnek Általános Iskolája

2023/2024 tanév

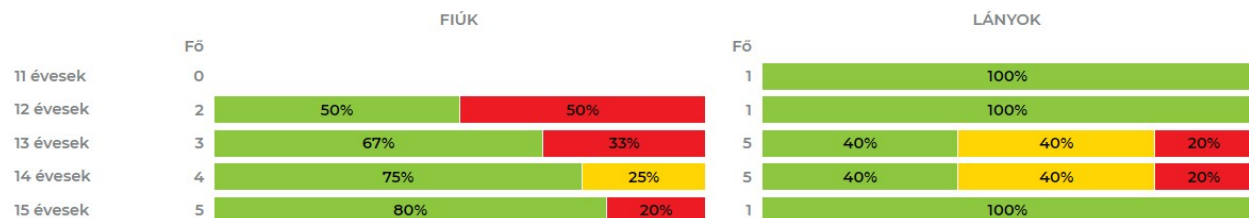
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Létszám: 27 fő (fiú: 14, lány: 13)

Átlagéletkor: 14

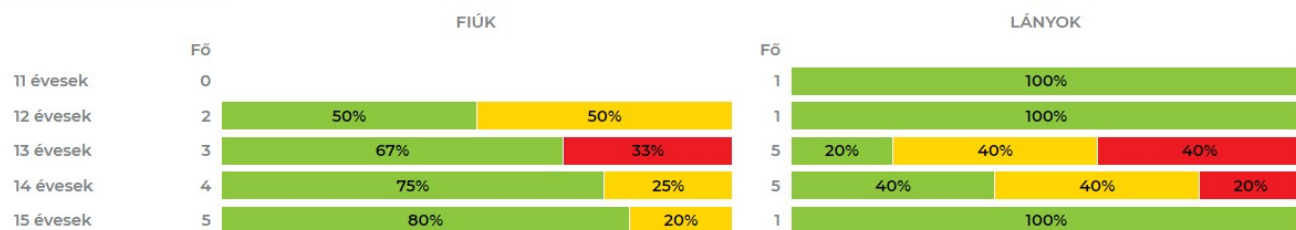
TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)



Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	18	18	18	0.00			1 fő - 100%
12 évesek	21	28	24	3.37	14	14	14	0.00	1 fő - 33%		2 fő - 67%
13 évesek	16	39	25	9.98	19	34	24	5.21	2 fő - 25%	2 fő - 25%	4 fő - 50%
14 évesek	17	27	20	3.60	18	30	23	4.00	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
15 évesek	18	32	22	5.00	15	15	15	0.00	1 fő - 17%		5 fő - 83%

Testzsírszázalék (TZS %)

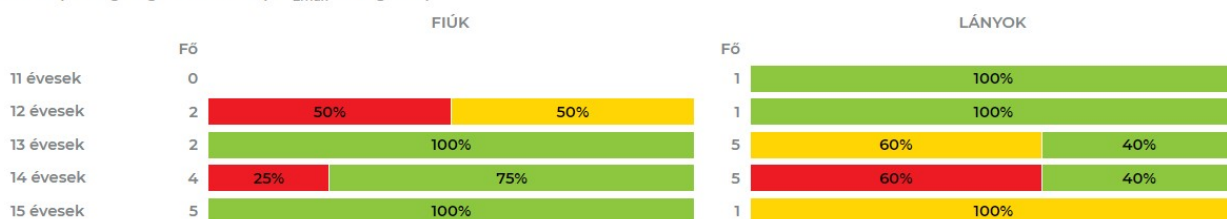


Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	21	21	21	0.00			1 fő - 100%
12 évesek	20	35	27	7.70	8	8	8	0.00		1 fő - 33%	2 fő - 67%
13 évesek	5	46	23	17.04	24	45	33	7.22	3 fő - 37%	2 fő - 25%	3 fő - 38%
14 évesek	10	26	17	6.16	21	39	30	6.71	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
15 évesek	10	27	15	6.68	12	12	12	0.00		1 fő - 17%	5 fő - 83%

Összesen: 15 % 26 % 59 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

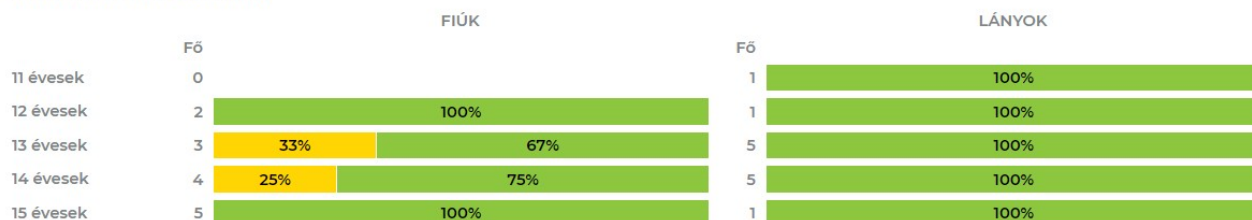
Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)



Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	41	41	41	0.00			1 fő - 100%
12 évesek	37	40	38	1.23	40	40	40	0.00	1 fő - 33%	1 fő - 33%	1 fő - 33%
13 évesek	42	42	42	0.06	38	46	40	3.16		3 fő - 43%	4 fő - 57%
14 évesek	37	53	45	5.97	35	41	38	2.43	4 fő - 44%		5 fő - 56%
15 évesek	44	51	47	2.60	39	39	39	0.00		1 fő - 17%	5 fő - 83%
Összesen:									19 %	19 %	62 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

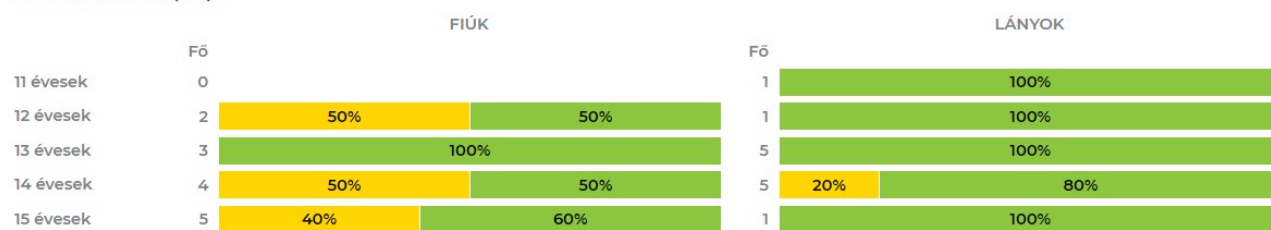
Ütemezett hasizom teszt (db)



Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	28	28	28	0.00		1 fő - 100%
12 évesek	23	24	24	0.50	16	16	16	0.00		3 fő - 100%
13 évesek	13	31	24	7.87	18	30	24	4.59	1 fő - 13%	7 fő - 88%
14 évesek	22	40	28	7.30	18	20	19	0.80	1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	24	58	33	12.69	19	19	19	0.00		6 fő - 100%
Összesen:									7 %	93 %

Összesen: 7 % 93 %

Törzsemelés teszt (cm)

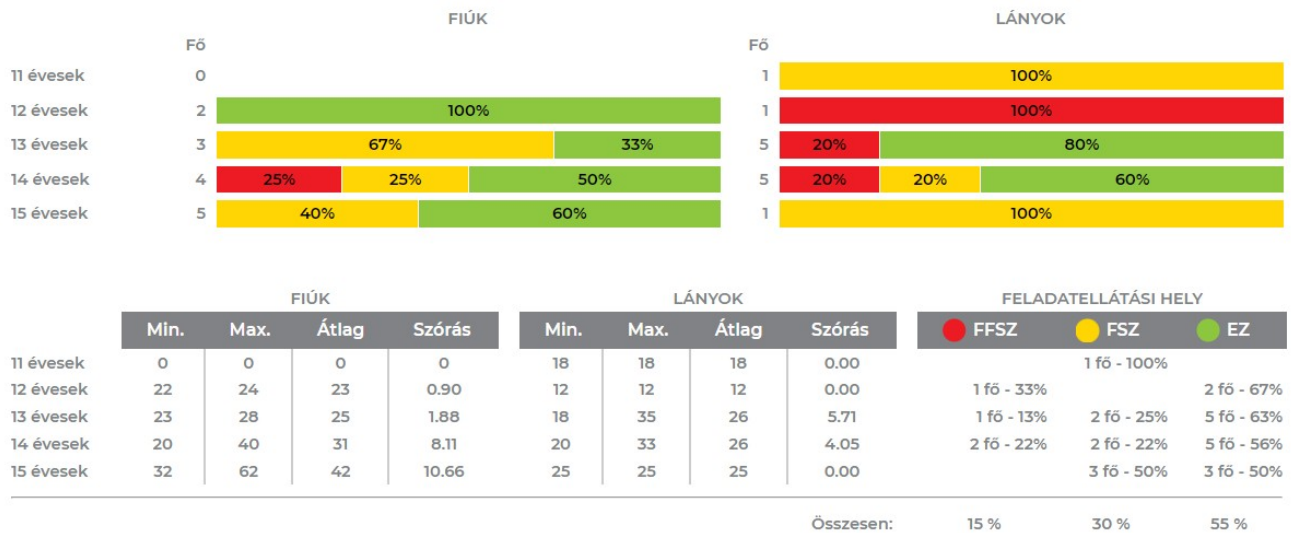


	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	30	30	30	0.00	1 fő - 100%	1 fő - 100%
12 évesek	22	25	23	1.35	27	27	27	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
13 évesek	19	27	24	3.23	23	30	28	2.45	8 fő - 100%	8 fő - 100%
14 évesek	21	30	24	3.73	20	30	25	3.35	3 fő - 33%	6 fő - 67%
15 évesek	18	29	23	3.69	29	29	29	0.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
	Összesen:								22 %	78 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)





## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	Mín.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	29	29	29	0.00		1 fő - 100%
12 évesek	18	23	20	2.28	28	28	28	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
13 évesek	22	29	26	3.15	24	40	30	5.56	1 fő - 13%	7 fő - 88%
14 évesek	14	20	16	2.25	26	37	30	4.42	4 fő - 44%	5 fő - 56%
15 évesek	24	30	26	1.81	26	26	26	0.00		6 fő - 100%

Összesen: 22 % 78 %

#### Egészségzónák magyarázata

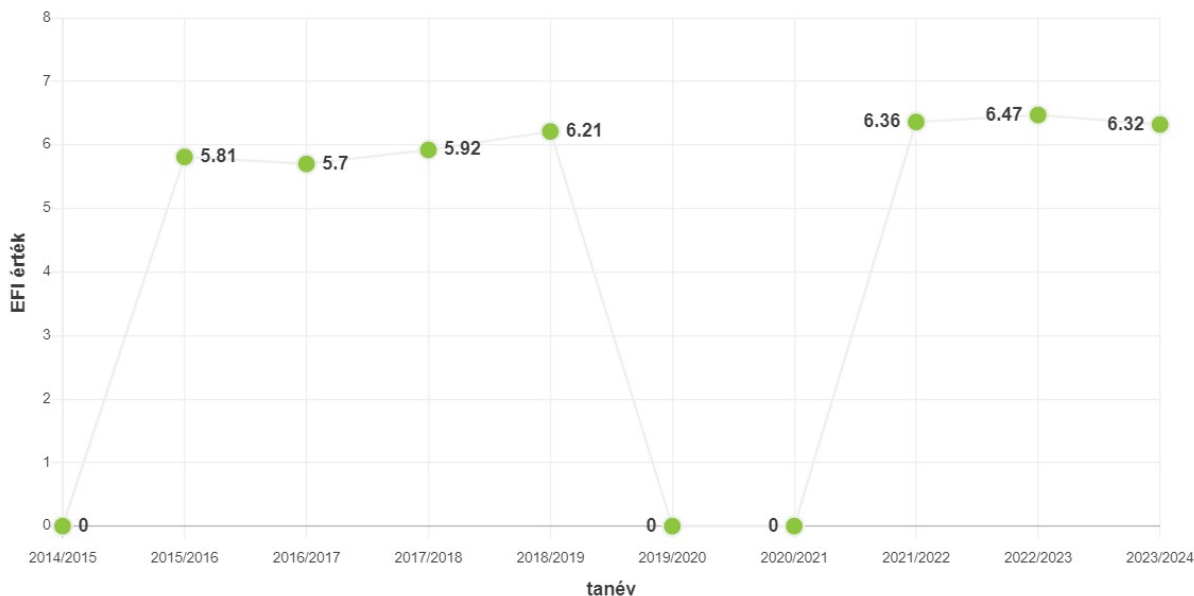
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna



SZENT GOTTHÁRD ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM  
MAGYARLAK-CSÖRÖTNEK ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA  
OM: 200627/6

Átlagos  
feltöltöttség %  
**94,04**

## TANÉVENKÉNTI EFI DIAGRAM



\* Az egyszerűsített fitességi index (EFI) értéke az összes - speciális kategóriába be nem sorolt - tanuló figyelembevételével kerül meghatározásra, abban az esetben ha a tanuló az adott tanévben rendelkezik - a Testzsírszázalék (%) teszt kivételével - az összes teszt eredményével.

## **I. Összegzés:**

Tagintézményünk egyszerűsített fittségi indexe (EFI) a tanévben csökkent.

A tanulók 38%-a a testtömeg-index alapján a fejlesztendő vagy fokozottan fejlesztendő tartományban van. Ez nagyobb arány, mint a 2022/2023-as 33,33%. A testzsír százaléknál a fokozottan fejlesztendők és a fejlesztendők együttes aránya 43,33%-ról 41%-ra csökkent. A kézi szorítóerő évről évre gyengébb eredményt hozott eddig, a 2023/2024. tanévben 56,67%-ról 45%-ra csökkent a fejlesztendő és fokozottan fejlesztendők aránya.

Állóképességi ingafutásban 4%-kal csökkent az egészségzónába tartozók aránya.

Ütemezett hasizom gyakorlatokban nagyon jók a teljesítmények. Ütemezett fekvőtámasz és törzsemelés teszt, helyből távolugrás, hajlékonyság teszt esetében nincs fokozottan fejlesztendő tanulónk.



## II. INTÉZKEDÉSI TERV

<b>Feltárt probléma</b>	<p>A probléma konkrét megnevezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A tanulók 38%-a a testtömeg-index alapján a fejlesztendő vagy fokozottan fejlesztendő tartományba tartozik.</li> <li>- Magas a nem megfelelő testzsír százalékot mutató tanulók aránya.</li> <li>- Kézi szorítóerő területen a 55%-os egészségzóna arány még növelhető.</li> </ul>			
<b>Elérendő cél</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tanulók testtömeg-indexének és testzsír százalékának csökkentése több és intenzívebb mozgással, az érintett tanulók bevonása a gyógytestnevelésbe, táplálkozási tanácsadás szülőknél, tanulóknak.</li> <li>- A kézi szorítóerő és a helyből távolugrás területeken növelni az egészségzónába tartozó tanulók arányát.</li> <li>- Az állóképességi ingafutás esetében tovább növelni az egészségzónába tartozók arányát.</li> <li>- Megőrizni az ütemezett hasizom, az ütemezett fekvőtámasz, törzsemelés teszt, és a hajlékonysági teszt területek jó eredményeit.</li> </ul>			
<b>Beavatkozások</b>				
<b>Időszak</b>	<b>Feladat</b>	<b>Felelős</b>	<b>Határidő</b>	<b>Partner/Erőforrás</b>
2024. szeptember	Testnevelés tanmenetek áttekintése, ha szükséges átdolgozása	munkaközösség-vezető	2024. szeptember 15.	munkaközösség-vezető, szaktanárok
2024. szeptembertől folyamatosan	Módszertani változtatások bevezetése: hajlékonyság és törzsemelés területek kiemelt fejlesztése	testnevelés szaktanár	folyamatos	szaktanárok
2023. szeptembertől folyamatosan	A tanórákba építve a tanulók egészségnevelése, az egészséges táplálkozást elősegítő szemlélet formálása	tagintézmény-igazgató	folyamatos	testnevelés és biológia szakos szaktanárok, osztályfőnökök
2024. szeptembertől folyamatosan	NETFIT mérés elvégzése a munkatervben kijelölt időpontban	testnevelés szaktanár	2025. április	
2025. április	NETFIT adatok rögzítése az informatikai felületen	testnevelés szaktanár	2025. április.	informatika szaktanár, tagintézmény-igazgató
2025. június	Telephelyi adatok elemzése	tagintézmény-igazgató	2025. június 30.	testnevelés szaktanár

2025. június	NETFIT intézkedési terv felülvizsgálata, módosítása	tagintézmény-igazgató	2025. szeptember	testnevelés szaktanár
--------------	--	-----------------------	---------------------	-----------------------