

A NETFIT[®] egészségközpontú fittségi rendszerének bemutatása

Dr. Csányi Tamás

Szakmai Főtanácsadó

csanyi.tamas@mdsz.hu

SZÉCHENYI 2020

-
- A) Adatok a Netfit életéből
 - B) A Netfit evolúciója
 - C) Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?
 - D) Mit jelent, hogy a Netfit egészségközpontú?
 - E) Mit jelent, hogy a Netfit kritériumorientált?
 - F) Hogyan kell helyesen alkalmazni?

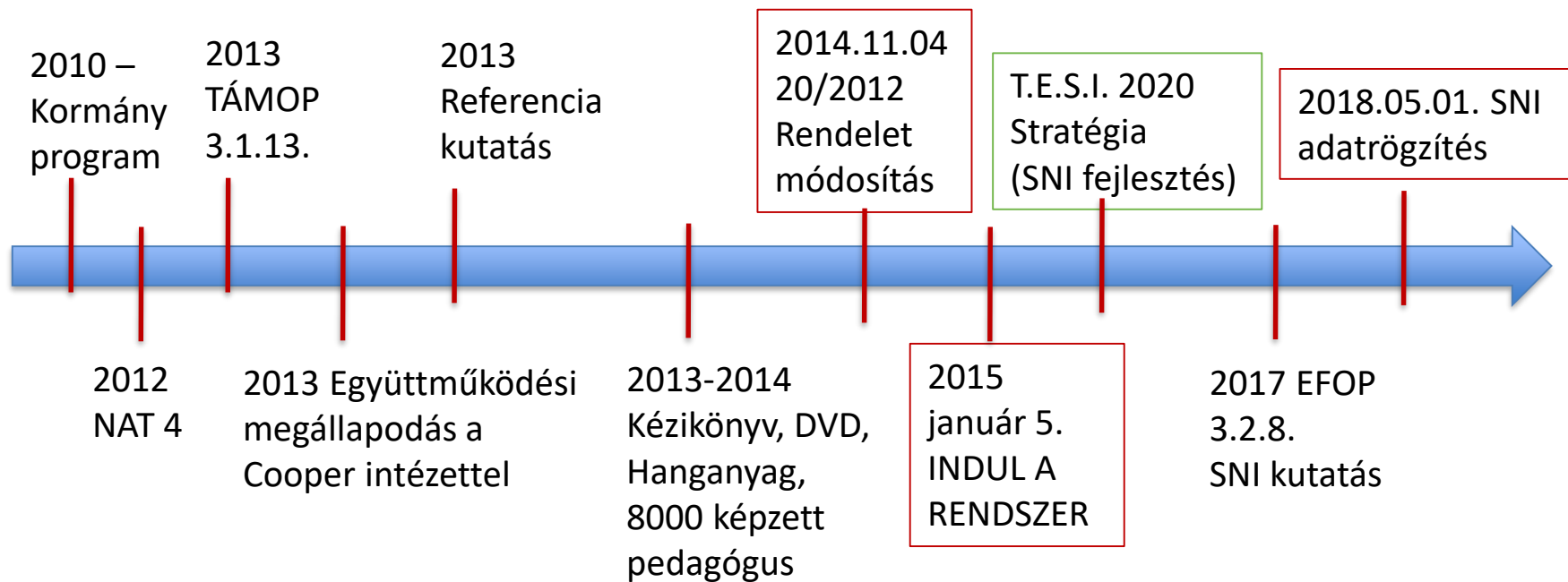
- 719 833 egyedi mérési azonosítóval rendelkező tanuló (5-12. évf) ebből
- 132 000 beérkezett nyilatkozat alapján nevesítve
- 17 724 regisztrált pedagógus
- 18 955 regisztrált tanuló a diákok felületén
- 4329 regisztrált szülő a szülők felületén ☹
- 5920 megválaszolt e-mail
- 38 980 telefonhívás az ingyenes zöld számunkon
- Közel 20 millió mérési adat

- 13 db nemzetközi (angol nyelvű) konferencia előadás
- 11 db referált angol nyelvű tudományos mű
- 18 db hazai konferenciaelőadás
- 8 db lektorált hazai tudományos mű
- Összesen eddig 50 db publikáció

A) Adatok a Netfit életéből

B) A Netfit evolúciója

A NETFIT evolúciója



A) Adatok a Netfit életéből

B) A Netfit evolúciója

C) Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?

Netfit kisfilm intro 00:30



A fittségi állapot kapcsolata az egészséggel

FIZIKAI F

EGÉSZSÉGKÖZPONTÚ
FITTSÉG

KÉSZSÉGKÖZPONTÚ
FITTSÉG

KERÉK

Testösszetétel

Agilitás

Aerob állóképesség

Gyorsaság

Erő-állóképesség

Koordináció

Izomerő

Egyensúlyozás

Hajlékonyság

Reakcióidő

Robbanékonyerő⁵

vrend-
letetség

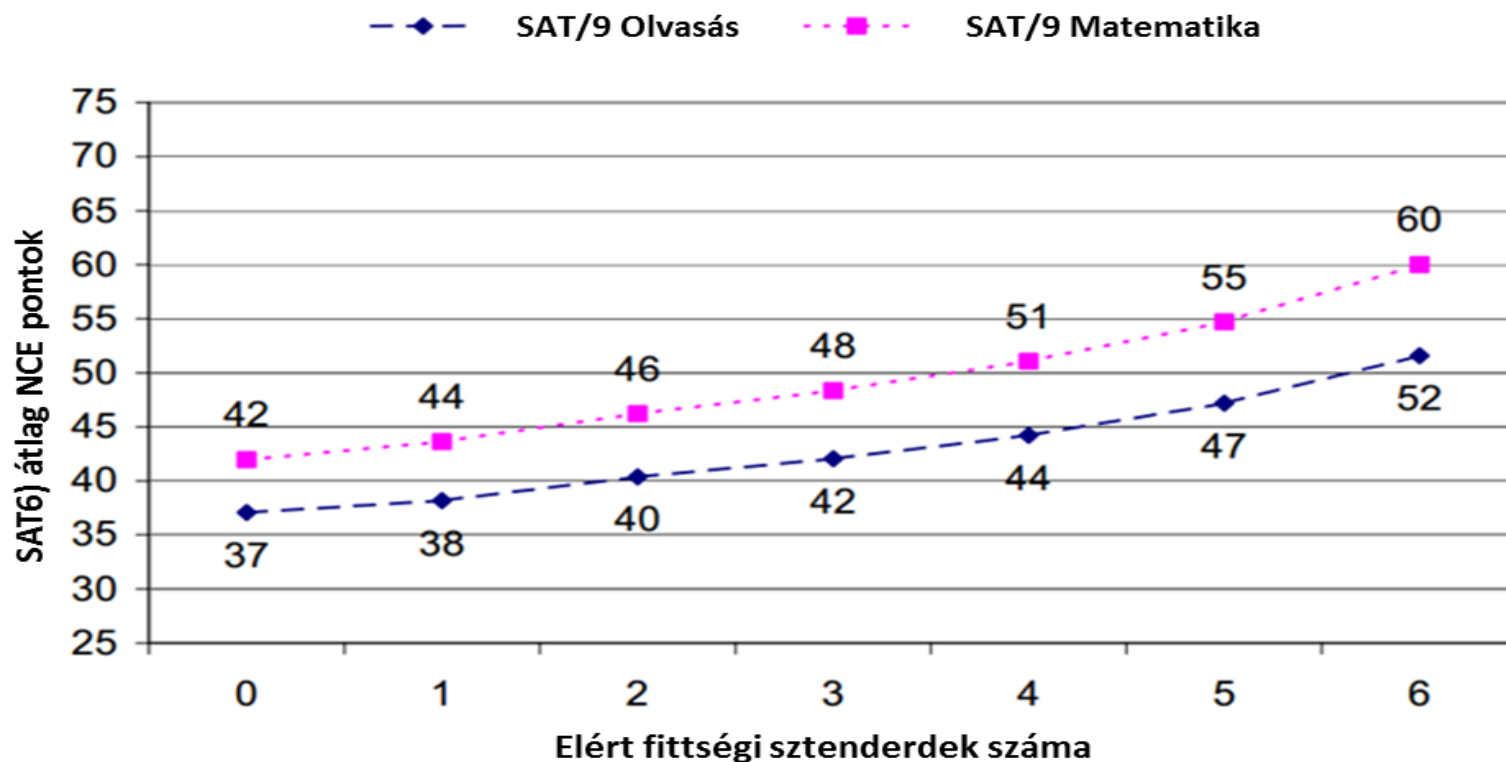
tás
letetség

letetség

letetség

letetség

A fittségi állapot kapcsolata a tanulási teljesítménnyel



2002-ben 5., 7. és 9. osztályos tanulók SAT/9 átlag NCE pontjai olvasásból és matematikából a fizikai fittségi teszthez viszonyítva; n = 890280 (olvasás), 888241 (matematika)

Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?

Egyéni szinten:

- 1. Lehetőséget teremt a fittségoktatás, mint testnevelési tananyag oktatására**
2. Objektív adat mentén, eü jelentéstartalommal tájékoztat az egyéni fittségi állapotról
3. Felhívja a figyelmet egyes eü. Rizikófaktorokra
4. Kapcsolatot teremt a szülő, a gyermek és a pedagógus között (Értékelő lapok!)

Osztály/Iskolai szinten:

4. Fejlesztési irányokat mutat a testnevelés tartalma számára
5. Visszajelez az iskolai testmozgás/testnevelés és sportprogramokról
6. Megalapoz iskolai szintű prevenciós/intervenciós programokat

Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?

Országos szinten:

- 7. Népszerűsíti a rendszeres testmozgás és az egészséges fittségi állapot szerepét a társadalomban (online és offline médiamegjelenések, szakmai fórumok).**
- 8. Népegészségügyi szempontból követhető a magyar iskolások fizikai állapotváltozása.**
- 9. Támogatja a szakpolitikai és programszintű döntéseket (pl. MDSZ Klaszter program).**
- 10. Lehetőséget teremt a nemzetközi összehasonlításra.**

-
- A) Adatok a Netfit életéből
 - B) A Netfit evolúciója
 - C) Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?
 - D) Mit jelent, hogy a Netfit egészségközpontú?

EGÉSZSÉKGÖZPONTÚ FITTSÉG	KÉSZSÉKGÖZPONTÚ FITTSÉG
Testösszetétel	Agilitás
Aerob állóképesség	Gyorsaság
Erő-állóképesség	Koordináció
Izomerő	Egyensúlyozás
Hajlékonyság	Reakcióidő
Robbanékonyerő ⁵	

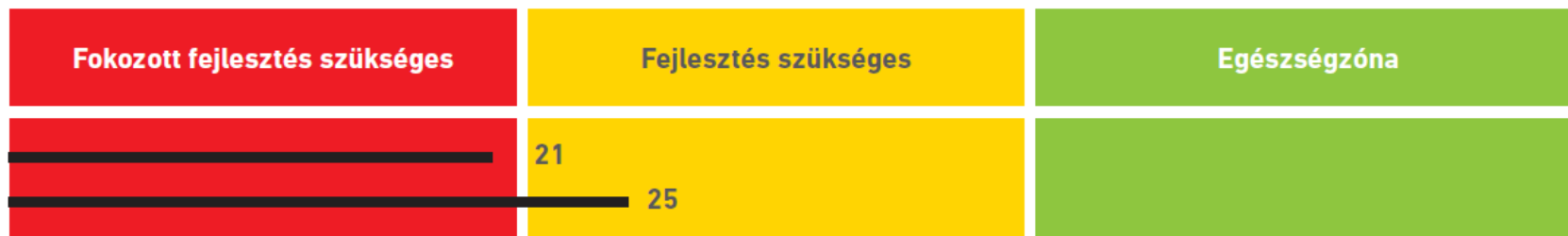
2. táblázat: A fizikai fittség komponensei



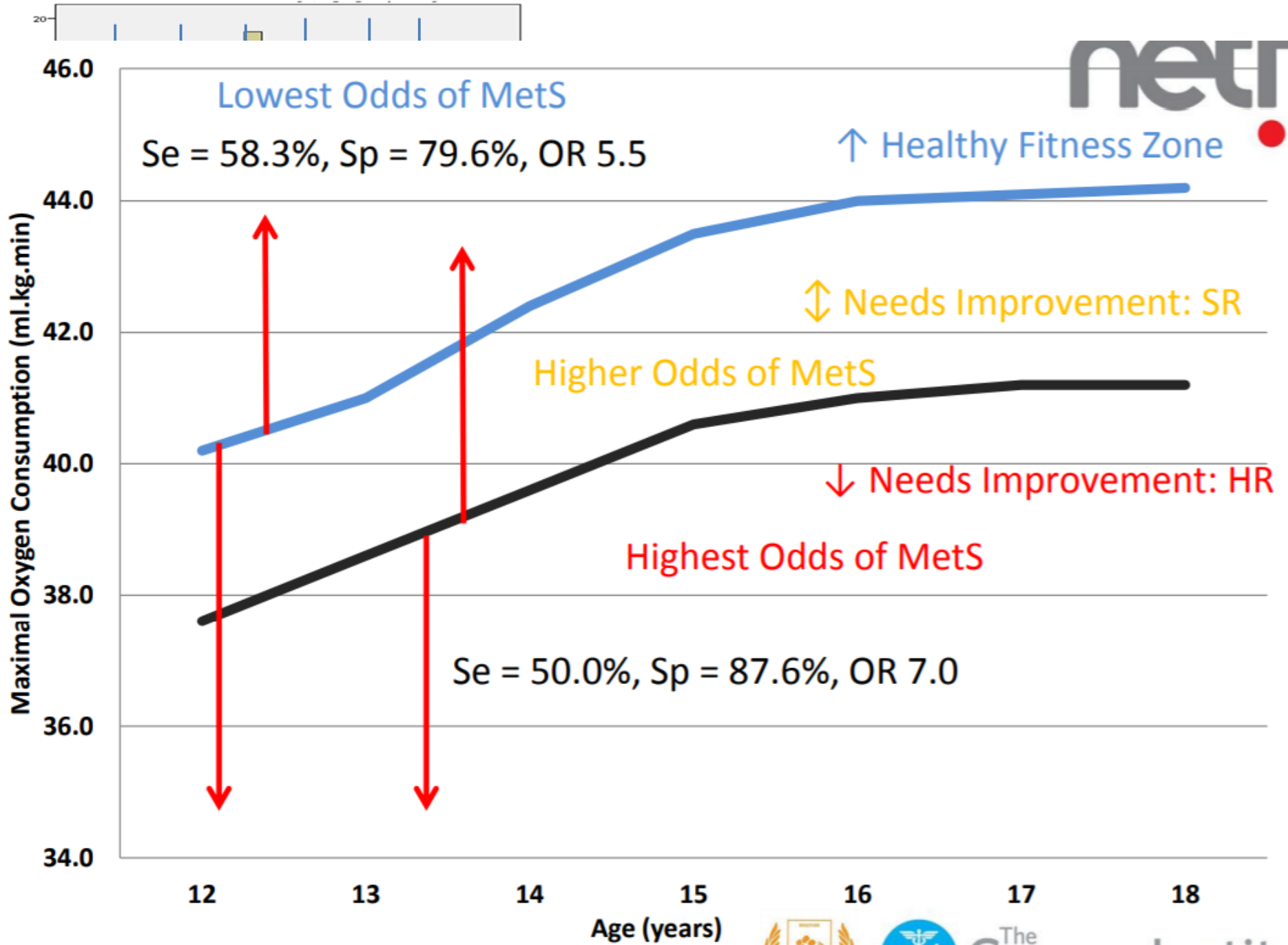
1. Profilok választása

2. A tesztek megfelelnek az ízületi és gerincvédelmi elveknek

3. Egészségstenderdekhez viszonyít



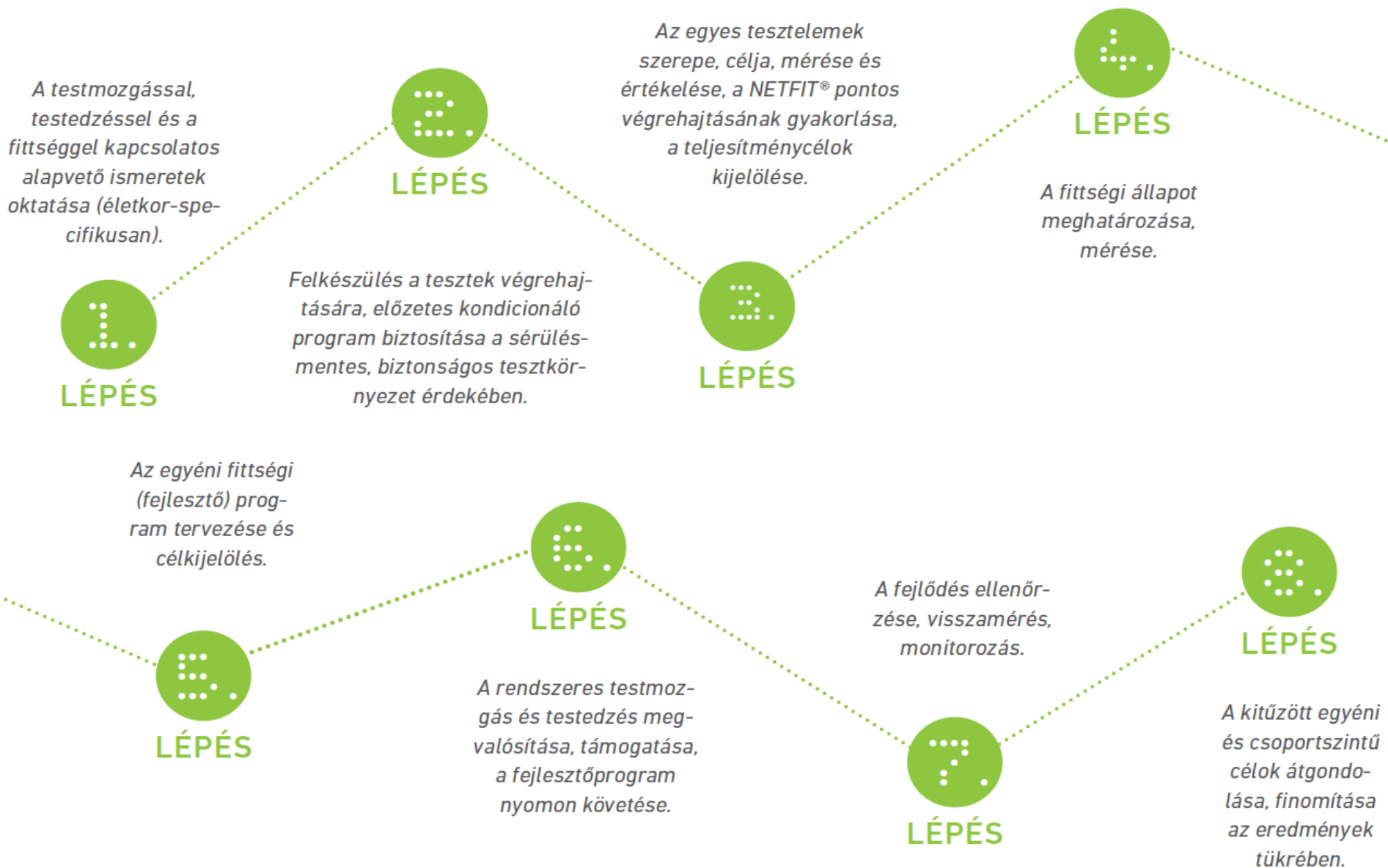
-
- A) Adatok a Netfit életéből
 - B) A Netfit evolúciója
 - C) Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?
 - D) Mit jelent, hogy a Netfit egészségközpontú?
 - E) Mit jelent, hogy a Netfit kritériumorientált?



-
- A) Adatok a Netfit életéből
 - B) A Netfit evolúciója
 - C) Miért használunk fittségmérési rendszert a testnevelés órákhoz kapcsolódóan?
 - D) Mit jelent, hogy a Netfit egészségközpontú?
 - E) Mit jelent, hogy a Netfit kritériumorientált?
 - F) Hogyan kell helyesen alkalmazni?

1. Életkori megfontolások, tanulási célok (alsó-felső-középiskola)
2. Balesetmegelőzési elvek (előzetes felkészülés, kellő bemelegítés, a tesztek végrehajtásának pontos ismerete, fizikai és EÜ állapot ismerete)
3. SNI és gyógytestnevelésre utalt tanulókkal kapcsolatos szempontok
4. Tesztelméleti szempontok (tesztprotokoll!!)
5. **Pedagógiai, oktatási szempontok**

A fittségoktatás folyamata



9873497236

Évfolyam	11.	Életkor	13,7
Iskola	Kossuth Lajos Általános Iskola		
Pedagógus	Horváth Géza		
Mérés időpontja		Testmagasság	Testtömeg
Legutóbbi	2012. 10. 11.	166,2 cm	54,3 kg
Jelenlegi	2013. 05. 19.		

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI)



Testzsírszázalék (TZS%)



AEROB FITTSÉGI PROFIL

Állóképességi indexfutás teszt ($\dot{V}O_{2max}$: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ötmeztett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Ötmozott fekvőtámasz-teszt (db)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



A testoszteróntól ártékaid [EM] és tesztoszteróntól zónába sorok.Abbaz, hogy számos betegség (t az arrend-szerű magbetegedések, kialakultak ártékaidtól csökkenti kell, különösen akkor, zónában. Az egészséges és hosszú távú magbetegedéseket ártekekben magozni minden nap legalább a TV és a számítógép előtt fokozottan figyelni a többiek szemébe, zónákban, körül az úrs zónát és sok szénhidrátot (pl. chips) és ideig Figyelj oda, hogy ártékaidtól során naponta meg fordul a tesztoszteron tiszteletre és az iskolai

Ar aereb kapacitaats artakad ar allikolipossinged jal
isik. A maagialalt wintu aereb kapacitaats (a aereve
lan aaremaa botseing maagialalt, iluwa ar soa
arra, hooz rerdumera, manderap lagialalt 60-
allapood). A kitaratit igalyit, allikolipossinged feila
futa, karekigaraata, duara, sportitakel, turee)
a aereve lan aereb kapacitaats. Turekade arra, hooz m-

A törzsmunkák tevékeni életi eredménye az az háson tevékeni nyújtott teljesítménye a fej megföldet aron az értékelésszerűség alapján megkötött - így a külföldi sportolók, valam fenntartásához. Látván cölöd, hogy a rendszé eredményeként minál ebbé az egészésszerűn völekedés és körüld az ártalmas gyakorlatok társadérs, vagy ha alkalom adósk akkor a sz

Gratulálunk! Az útemezett felvétélizáson tesztelt felkészültséged egyaránt az egyszakos és a kétszakos felvételi vizsgákra megadható az optimális egyszakos képzésű felvételtudó gyakorlatokat az optimális megválasztás és felkészülés érdekében! Nagyon is

Gratulálunk! A helyből távolgatók továbbra is elrettentőek. A lab robbanékonyan forog, szorogatja a teniszgolyókat megfelelő kivétel nélkül, valamint rendszeresen labázom a szél, ugró- és az ököld megfogása, leírások és ábrák. Nagyon figyelembe véve a helyes kivétel nélkül, valamint az

Gratulálunk! A hajlékonydugi tesztben elért eredménye az Ön számára a hajlékonydugi teszt eredménye. A tesztben, ha a teszt eredménye az Ön számára a hajlékonydugi teszt eredménye. A tesztben, ha a teszt eredménye az Ön számára a hajlékonydugi teszt eredménye.



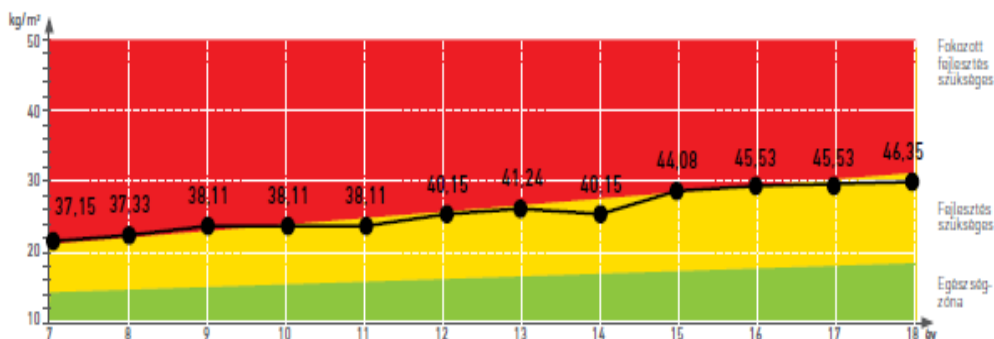
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

NAGY TAMÁS

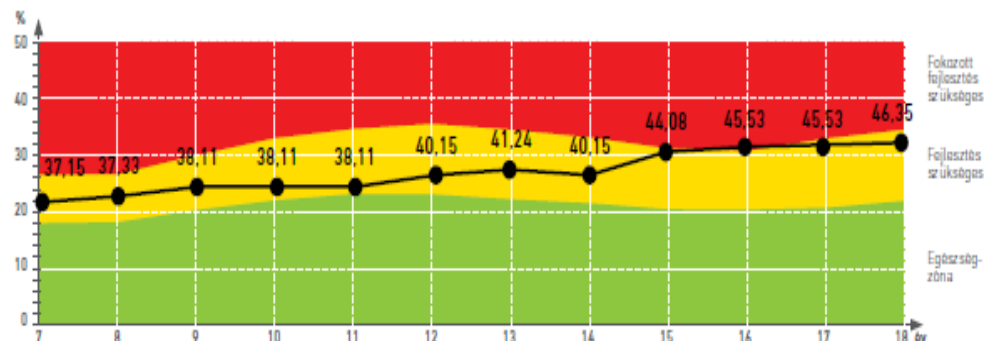
9873497236

Évfolyam	12	Osztály C	Életkor	14,2 év
Iskola	Kossuth Lajos Általános Iskola			
Pedagógus	Horváth Géza			
	Mérési időpont	Testmagasság	Testtömeg	
Első	2012. 10. 11.	166,2 cm	54,3 kg	
Utolsó	2013. 05. 19.	172,2 cm	59,3 kg	

TESTTÖMEGINDEX (BMI: kg/m²)



TESTSÍRSZÁZALÉK (TZS%)



Pedagógiai, oktatási szempontok

A tesztelés típusai:

- Kötelező intézményi tesztelés
- Öntesztelés
- Egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés

A tesztelés szervezeti keretei:

Film 24:30

Helytelen alkalmazás

A teszteket azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

Helytelen alkalmazás

A tesztek azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

Helytelen alkalmazás

A tesztek azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

A teszteredményeket kifüggesztik, publikussá válnak, rangsorolják azokat.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

A teszteredmények a tanulók személyes adatai, nem nyilvánosak. A tanulókat ennek tiszteletben tartására ösztönözzük.

Helytelen alkalmazás

A tesztek azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

A teszteredményeket kifüggesztik, publikussá válnak, rangsorolják azokat.

A teszteredmények tanulókkal közös értelmezése nem történik meg.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

A teszteredmények a tanulók személyes adatai, nem nyilvánosak. A tanulókat ennek tiszteletben tartására ösztönözzük.

A teszteredményeket a tanulókkal közösen értelmezzük (mi mit jelent!)

Helytelen alkalmazás

A tesztek azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

A teszteredményeket kifüggesztik, publikussá válnak, rangsorolják azokat.

A teszteredmények tanulókkal közös értelmezése nem történik meg.

A tesztek közben az összehasonlító versenyhelyzetre fókuszálnak.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

A teszteredmények a tanulók személyes adatai, nem nyilvánosak. A tanulókat ennek tiszteletben tartására ösztönözzük.

A teszteredményeket a tanulókkal közösen értelmezzük (mi mit jelent!)

A tesztek végrehajtásakor az egyéni teljesítménycélok motiválnak.

Helytelen alkalmazás

A tesztek azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

A teszteredményeket kifüggesztik, publikussá válnak, rangsorolják azokat.

A teszteredmények tanulókkal közös értelmezése nem történik meg.

A tesztek közben összehasonlító versenyhelyzetre fókuszálnak.

A teszteredmények osztályzása akár abszolút értékben, akár a fejlődést figyelembe véve.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

A teszteredmények a tanulók személyes adatai, nem nyilvánosak. A tanulókat ennek tiszteletben tartására ösztönözzük.

A teszteredményeket a tanulókkal közösen értelmezzük (mi mit jelent!)

A tesztek végrehajtásakor az egyéni teljesítménycélok motiválnak.

A teszteredmények feltáró, illetve folyamatértékelési funkciót töltenek be.

Helytelen alkalmazás

A teszteket azért csinálják, mert kötelező, kizárólag a tesztek felmérése történik.

A tesztek évi 1x, a mérés alkalmával ad-hoc módon felmérték.

A teszteredményeket kifüggesztik, publikussá válnak, rangsorolják azokat.

A teszteredmények tanulókkal közös értelmezése nem történik meg.

A tesztek közben összehasonlító versenyhelyzetre fókuszálnak.

A teszteredmények osztályzása akár abszolút értékben, akár a fejlődést figyelembe véve.

A pedagógus vagy az iskola testnevelési munkájának minősítése kizárólag a teszteredmények alapján.

Helyes alkalmazás

A tesztek a fittségoktatási folyamat részét képezik, amely önálló tanegységként, megfelelő tananyaghoz illesztve tervezettek.

A tesztek ismertek, begyakoroltak, a diákok tudatosan és pontosan hajtják végre.

A teszteredmények a tanulók személyes adatai, nem nyilvánosak. A tanulókat ennek tiszteletben tartására ösztönözzük.

A teszteredményeket a tanulókkal közösen értelmezzük (mi mit jelent!)

A tesztek végrehajtásakor az egyéni teljesítménycélok motiválnak.

A teszteredmények feltáró, illetve folyamatértékelési funkciót töltenek be.

A teszteredmények felhasználása a tanmenet/ pedagógiai program módosítására.

Motivációs elemek

1. Kerülj egészségzónába!
2. Tűzz ki reális, saját teljesítménycélokat és érd el azokat!
3. Szárnyald túl az előző eredményed!
4. Javítsd meg az egyéni legjobb eredményed!

Teremts a diákoknak feladatorientált (és ne versenyorientált), belső motivációt támogató motivációs környezetet!

A teljes rendszer pozitív kommunikációra épít.

Összefoglalva

- A NETFIT hasznos pedagógiai eszköz, de tudni kell jól használni!
- Alkalmas a tanítványok egészségtudatos magatartásának formálására, ismeretrendszerének bővítésére.
- Kiváló lehetőség a testnevelés presztizsének emeléséhez, a rendszeres mozgás és sport népszerűsítéséhez.
- Segít a szülők érdeklődésének felkeltésében, felelősségérzetük alakításában a gyermek egészséges életvezetésével kapcsolatban.
- Támogat a kollégák közötti tudásmegosztásban.
- Bizonyos esetekben előrejelezhet egészségügyi problémákat, segíti a prevenciót.
- Láthatóvá teszi a kiemelkedő fittségi állapotú tanulókat, amivel támogatja a testnevelés tehetséggondozó funkcióját.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

SZÉCHENYI 2020