

TÁJÉKOZTATÓ

A TANULÓK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK ÉS EDZETTSÉGÉNEK ÚJ VIZSGÁLATÁRÓL

A fizikai állapot mérésének új szabályai a tanév rendjének rendeletében:

Az EMMI rendelet jelen módosításának legfőbb célja a köznevelés rendszerén belül zajló fizikai mérések új rendszerének kialakításához szükséges módosítások, kiegészítések végrehajtása. Az országos mérésekkel, így a fizikai állapot mérésével kapcsolatos fő szabályokat az nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (a továbbiakban: Nkt.) 80. §-a tartalmazza.

Az Nkt. értelmében az oktatásért felelős miniszter gondoskodik az országos mérési feladatok ellátása körében a nevelési-oktatási intézményekben folyó pedagógiai tevékenységek méréséről, értékeléséről, továbbá a tanulók fizikai állapotának méréséről. A Kormány feladatként jelölte meg annak vizsgálatát, hogy miként lehet az iskoláskorú magyar gyermekek fizikai állapotára vonatkozó adatbázist kialakítani.

Az EMMI rendelet egy új 4. melléklettel egészül ki, amely meghatározza a tanulók fizikai-fittségi mérésének tartalmi kereteit. A rendelet megjelenését követően a minisztérium honlapján közzé fogunk tenni egy útmutatót, amely a mérések részletes leírását fogja tartalmazni.

A Magyar Diáksport Szövetség külön projekt keretében kialakította a tanulók fizikai állapotának új mérési rendszerét, beszerzi és a nevelési-oktatási intézmények számára elérhetővé teszi a méréshez szükséges eszközöket, továbbá létrehozza az állapotfelmérés során létrejövő adatok rögzítésére szolgáló informatikai rendszert és folyamatosan készíti fel a testnevelő tanárokat a mérések megfelelő szintű elvégzésére. Az Nkt. felhatalmazást ad a köznevelési intézmény számára, hogy több egyéb adat mellett nyilvántartsa a mérések során keletkezett, az adott tanulóval kapcsolatos adatokat. Az országos méréshez az Oktatási Hivatal által központilag előállított mérési azonosító kerül az iskolák számára generálásra az Nkt.-ban meghatározott rendelkezések alapján, amely a köznevelés információs rendszerén keresztül kerül az iskolák számára kiosztásra. Az Nkt. ad felhatalmazást az iskolák részére a mérések során szerzett adatok feldolgozására. A Hivatal az iskoláktól így visszacapott, az iskolán kívül nem beazonosítható, iskolai és évfolyam szintű mérési adatokat az érintett tanulók és szüleik részére az iskolák bevonásával, a mérési azonosító alapján történő egyéni hozzáférés biztosításával megtekinthetővé teszi a honlapján. Az iskolák a Hivatal által rendelkezésre bocsátott informatikai rendszeren keresztül szolgáltatnak adatot a Hivatal részére. Ezen adatok hitelességéért az iskola vezetője felelős. Az iskola által elvégzett adatfelvétel és adatösszesítés után a Hivatal összeállítja az országos mutatókat, és az országos mérések eredményeit megküldi a mérésben részt vevő összes iskola fenntartója részére.

Az Nkt. 80. § (9) bekezdése alapján a 2014/2015. tanévben országos mérés, értékelés keretében gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának és edzettségének vizsgálatáról. A vizsgálatot az iskoláknak – az 1-4. évfolyamán tanulók kivételével – a nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanulók esetében 2015. január 5. és 2015. május 27. között kell megszervezniük.

Ettől a tanévtől az újonnan bevezetésre kerülő NETFIT® (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) program alapján kell elvégezni a vizsgálatokat.

Mi a NETFIT küldetése?

NETFIT® program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében.

Miért van szükség a NETFIT®-re?

A NETFIT®-re azért van szükség, hogy létrejöjjön egy **Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt**, amely a 21. század követelményeihez igazodó, diagnosztikus és oktatási célú pedagógiai értékelő és visszajelentő eszközt jelent.

Miben jelenik meg a NETFIT® újszerűsége?

A NETFIT® újszerűsége többek között az alábbi területeken érhető tetten:

- a tudományos megalapozottságban;
- a tanulók minősítésének kritériumorientált módszerében;
- a személyre szabott visszajelentő és értékelő modulban;
- az egészségközpontúságban;
- a motoros tesztek ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtásában;
- pedagógiai alkalmazhatóságában;
- **online adatkezelő rendszerében.**

Milyen tesztek alkotják a NETFIT-et?

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

Testösszetétel és tápláltsági profil:

Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

Aerob fittségi (állóképességi) profil:

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás

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

Hajlékonysági profil:

Hajlékonysági teszt – térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

Milyen eszközökre lesz szükség a NETFIT lebonyolításához?

A megújult mérési módszerhez és tartalmakhoz természetesen szükséges, hogy a vizsgálatokat támogató eszközök is a pedagógusok rendelkezésére álljanak.

A Magyar Diáksport Szövetség projektjében ezért összeállítja, és ingyenesen az iskolák

rendelkezésre bocsátja azt az eszközcsoportot, amelynek tartalma az alábbiak szerint foglalható össze:

- mérési útmutató,
- hanganyag az ingafutás, hasprés és fekvőtámasz gyakorlatokhoz,
- oktató DVD
- tesztek lebonyolításhoz szükséges eszközök (mérleg, testmagasságmérő, hajlékonyságmérő eszköz, kézi szorítóerő-mérő, mérőcsík, 20 m-es szalag, bioimpedancia-analizátor)

További részletek a www.mdsz.hu honlapon olvashatók.



TESTÖSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	BMI (kg/m ²)				Testzsírszázalék (%)					
	Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
	7	≤ 13,9	14,0–17,9	18,0–20,8	20,9 ≤	7	≤ 10,0	10,1–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
8	≤ 14,1	14,2–18,5	18,6–21,9	22,0 ≤	8	≤ 10,4	10,5–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤	
9	≤ 14,4	14,5–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 10,9	11,0–22,6	22,7–30,7	30,8 ≤	
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,5	24,6 ≤	10	≤ 11,5	11,6–24,3	24,4–32,9	33,0 ≤	
11	≤ 15,3	15,4–21,0	21,1–25,8	25,9 ≤	11	≤ 12,1	12,2–25,7	25,8–34,4	34,5 ≤	
12	≤ 15,9	16,0–22,0	22,1–26,9	27,0 ≤	12	≤ 12,6	12,7–26,7	26,8–35,4	35,5 ≤	
13	≤ 16,6	16,7–22,8	22,9–27,9	28,0 ≤	13	≤ 13,3	13,4–27,7	27,8–36,4	36,3 ≤	
14	≤ 17,2	17,3–23,5	23,6–28,6	28,7 ≤	14	≤ 13,9	14,0–28,5	28,6–36,7	36,8 ≤	
15	≤ 17,7	17,8–24,0	24,1–29,1	29,2 ≤	15	≤ 14,5	14,6–29,1	29,2–37,0	37,1 ≤	
16	≤ 18,1	18,2–24,4	24,5–29,5	29,6 ≤	16	≤ 15,2	15,3–29,7	29,8–37,3	37,4 ≤	
17	≤ 18,4	18,5–24,8	24,9–29,8	29,9 ≤	17	≤ 15,8	15,9–30,4	30,5–37,8	37,9 ≤	
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18	≤ 16,4	16,5–31,3	31,4–38,5	38,6 ≤	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL	Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzsemelés teszt (cm)	HAJLÉKONYSÁGI PROFIL	Életkor (év)	Hajlékonysági teszt (cm)
		Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna			Egészségzóna
7	13,0 ≤	110 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30	23 ≤			
8	13,5 ≤	115 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30	23 ≤			
9	14,0 ≤	120 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30	23 ≤			
10	14,5 ≤	125 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30	23 ≤			
11	15,0 ≤	130 ≤	7 ≤	15 ≤	23–30	25 ≤			
12	15,5 ≤	133 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	25 ≤			
13	16,0 ≤	135 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	25 ≤			
14	16,5 ≤	137 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	25 ≤			
15	17,5 ≤	139 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	31 ≤			
16	19,5 ≤	140 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	31 ≤			
17	22,0 ≤	141 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	31 ≤			
18	25,5 ≤	142 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	31 ≤			

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESÉGI) PROFIL	20 méteres állóképességi ingafutás teszt						
	Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
		Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7							
8							
9							
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤	
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤	
12	≤ 14	≤ 37,0	15–22	37,1–40,0	23 ≤	40,1 ≤	
13	≤ 16	≤ 36,6	17–24	36,7–39,6	25 ≤	39,7 ≤	
14	≤ 18	≤ 36,3	19–26	36,4–39,3	27 ≤	39,4 ≤	
15	≤ 21	≤ 36,0	22–30	36,1–39,0	31 ≤	39,1 ≤	
16	≤ 23	≤ 35,8	24–31	35,9–38,8	32 ≤	38,9 ≤	
17	≤ 26	≤ 35,7	27–34	35,8–38,7	35 ≤	38,8 ≤	
18	≤ 28	≤ 35,3	29–37	35,4–38,5	38 ≤	38,6 ≤	

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.

Életkor (év)	BMI (kg/m ²)				Életkor (év)	Testzsír százalék (%)			
	Sovány	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges		Sovány	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
	7	≤ 14,0	14,1–18,0	18,1–21,0		21,1 ≤	7	≤ 8,2	8,3–18,8
8	≤ 14,2	14,3–18,6	18,7–22,0	22,1 ≤	8	≤ 8,3	8,4–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
9	≤ 14,5	14,6–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 8,6	8,7–20,6	20,7–30,0	30,1 ≤
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,4	24,5 ≤	10	≤ 8,8	8,9–22,4	22,5–33,1	33,2 ≤
11	≤ 15,2	15,3–20,8	20,9–25,5	25,6 ≤	11	≤ 8,7	8,8–23,6	23,7–35,3	35,4 ≤
12	≤ 15,6	15,7–21,4	21,5–26,4	26,5 ≤	12	≤ 8,3	8,4–23,6	23,7–35,8	35,9 ≤
13	≤ 16,1	16,2–22,2	22,3–27,2	27,3 ≤	13	≤ 7,7	7,8–22,8	22,9–34,9	35,0 ≤
14	≤ 16,7	16,8–22,9	23,0–27,9	28,0 ≤	14	≤ 7,0	7,1–21,3	21,4–33,1	33,2 ≤
15	≤ 17,3	17,4–23,5	23,6–28,5	28,6 ≤	15	≤ 6,5	6,6–20,1	20,2–31,4	31,5 ≤
16	≤ 17,8	17,9–24,1	24,2–29,1	29,2 ≤	16	≤ 6,4	6,5–20,1	20,2–31,5	31,6 ≤
17	≤ 18,3	18,4–24,6	24,7–29,6	29,7 ≤	17	≤ 6,6	6,7–20,9	21,0–32,9	33,0 ≤
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18	≤ 6,9	7,0–22,2	22,3–35,0	35,1 ≤

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett felvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzsemelés teszt (cm)	Életkor (év)	Hajlékonyági teszt (cm)
	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna		Egészségzóna
7	16,5 ≤	113 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30	7	20 ≤
8	17,0 ≤	118 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30	8	20 ≤
9	17,5 ≤	123 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30	9	20 ≤
10	18,0 ≤	128 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30	10	20 ≤
11	18,5 ≤	135 ≤	8 ≤	15 ≤	23–30	11	20 ≤
12	19,0 ≤	148 ≤	10 ≤	18 ≤	23–30	12	20 ≤
13	20,0 ≤	160 ≤	12 ≤	21 ≤	23–30	13	20 ≤
14	23,5 ≤	171 ≤	14 ≤	24 ≤	23–30	14	20 ≤
15	27,5 ≤	180 ≤	16 ≤	24 ≤	23–30	15	20 ≤
16	32,0 ≤	188 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	16	20 ≤
17	35,5 ≤	195 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	17	20 ≤
18	38,0 ≤	201 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	18	20 ≤

Életkor (év)	20 méteres állóképességi ingafutás teszt					
	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 16	≤ 37,6	17–23	37,7–40,2	24 ≤	40,3 ≤
13	≤ 22	≤ 38,6	23–29	38,7–41,0	30 ≤	41,1 ≤
14	≤ 28	≤ 39,6	29–35	39,7–42,4	36 ≤	42,5 ≤
15	≤ 34	≤ 40,6	35–41	40,7–43,5	42 ≤	43,6 ≤
16	≤ 38	≤ 41,0	39–46	41,1–44,0	47 ≤	44,1 ≤
17	≤ 42	≤ 41,2	43–49	41,3–44,1	50 ≤	44,2 ≤
18	≤ 45	≤ 41,2	46–53	41,3–44,2	54 ≤	44,3 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.