

## IV. melléklet

### A tanulók fizikai állapotának mérése

A korszerű testnevelés célja az egészségtudatos, jövőorientált életvezetésre nevelés hatékonyságának növelése, így különösen a szociálisan értékes, valamint egyénileg is hasznos és eredményes életvezetési szokások kialakítása.

A magyar iskolai testnevelés akkor tud megfelelni a növekvő elvárásoknak és igényeknek, ha azonosításra kerülnek a képzés és az oktatás minőségét befolyásoló rendszerelemek erősségei, gyengeségei, ezt követően pedig meghatározásra kerülnek a kívánatos intézkedések, beavatkozások, eszközök, a személyi, tárgyi, anyagi, szervezeti feltételek, s végül a nyomon követés, illetve az értékelés alapelvei és azok rendszere. A fent említett területeken történő vizsgálatokat követően kerültek kidolgozásra a célzott fejlesztési elképzelések, melynek szerves részét képezi a NETFIT.

A magyar köznevelési rendszerben tanulók fizikai erőnlétének egységes módszerre történő felmérésére országosan reprezentatív mintán, utoljára 1982-1984 között került sor. A fiatal generáció életmódjában bekövetkező rohamos változások okozta hatások feltérképezése kiemelt jelentőségű az oktatási és egészségügyi stratégiák tervezése szempontjából.

A NETFIT egy olyan országosan egységes módszertani alapokon nyugvó, diagnosztikus értékelő rendszer, amely segítségével a tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota mérhető és értékelhető, egyúttal lehetővé teszi a személyre szabott egyéni értékelést a tanulók egészségközpontú fittségi állapotáról. A tanulók fizikai fittségi állapotát az egyes tesztektől, nemtől és életkortól függően változó külső kritériumértékek alapján felállított úgynevezett egészségsztenderdekhez viszonyítja. Filozófiája szerint elsődlegesen az egészséghez szükséges fittségi állapot elérését, megőrzését, javítását célozza a tanulók fizikai aktivitási szintjének növelésén keresztül. Célja népszerűsíteni és tudatosítani az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében.

#### **A program jellemzői:**

- tudományos megalapozottság
- a minősítés kritériumorientált módszerű
- személyre szabott a visszajelzés és az értékelés
- egészségközpontú
- a fizikai fittségi próbák ízület- és gerincvédelmi végrehajtást biztosítanak

# Szent Mór Iskolaközpont Pedagógiai Program

---

## IV. melléklet

- online adatkezelő rendszer
- egysége mérőeszközök
- pedagógiai alkalmazhatóság
- HELP filozófia

Ezt a programot építettük bele mi is iskolánk pedagógiai programjába. Évente 2 alkalommal, tavasszal és ősszel, tömbösítve végezzük el a méréseket (testtömegindex, testzsírszázalék, aerob fittség, vázizomzat fittsége, kéz szorítóereje, láb robbanékony ereje, hajlékonyság), melyek a diákok számára is visszajelzést adnak aktuális fittségi állapotukról és a fejlesztendő területekről. A program végrehajtásának alapelveit (nem osztályozható, négy szemközti kiértékelés) mi is szem előtt tartjuk.

Célunk elérni, hogy a tanulók:

- rendszeres fizikai aktivitást fejtsenek ki fittségük érdekében

- széleskörű mozgásműveltséggel rendelkezzenek
- ismerjék és alkalmazzák az egészségtudatos magatartás elveit és eljárásait
- fejlett önismerettel és együttműködésre kész attitűdökkel rendelkezzenek
- önmagukkal és környezetükkel szemben felelősségteljes magatartást tanúsítsanak
- a problémákat kritikusan elemezzék és találjanak konstruktív megoldásokat

Mindezt olyan szakmódszertani rendszerben igyekszünk megvalósítani, amely:

- személyiségfejlesztés központú
- egészségorientált
- fejlettségi szinthez igazodó
- fejlődés- és tanulásközpontú
- pozitív tanulási környezetet teremtő
- reflektív pedagógiai szemléletű
- inkluzív és multikulturális szemléletű

Helyes alkalmazásához figyelembe kell vennünk:

### IV. melléklet

- a diákok életkori sajátosságait, általános fejlettségi szintjüket és biológiai életkorukat
- baleset-megelőzési szempontokat
- a sajátos nevelési igényű tanulók korlátozott lehetőségeit
- a NETFIT programhoz kapcsolódó tesztelési lehetőségeket, melyek a következők:
  - kötelező, intézményi szintű fitsségi tesztelés
  - öntesztelés, önértékelés
  - egyéni tesztelés
  - az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés