

Netfit 2019/2020

Iskolánk azon tanulóinak létszáma, akire a Netfit vonatkozott 54 fő volt, ebből 28 fiú és 26 lány.

Az előző évhez képest van, amiben fejlődünk és van, amiben gyengébb eredményeket produkáltunk. Hajlékonysági tesztben fejlődés volt tapasztalható, készültünk is rá. A lányoknál viszont a kézi szorítóerő amiben gyenge eredményeket értünk el. Testtömeg index és testzsírszázaléknál néhány tanuló adatai voltak gyengék.

Az állóképességi ingafutásnál idén is születtek nagyon gyenge eredmények, sajnos több ok miatt idén sem sok időnk maradt a kültéri futásokra. A következő tanévben fontos, hogy nagyobb hangsúlyt fektessünk a szabadtéri mozgásokra.

Kiemelendő viszont két eredmény is. Iskolánk több tanulója röplabda edzéseken vesz részt. Ezért az ugrásokra nagy hangsúlyt fektettünk az iskolai testnevelés órákon is. Ennek köszönhetően a helyből távolugrásnál extra értékek jöttek ki a tanulóinknál.

Ütemezett hasizom felmérésnél, valamint a fekvőtámasznál is extra eredményeket produkáltak.

Az idei évben is megfelelően teljesítettek a diákok. Becsületesen, képességeikhez mérten, tudásuknak megfelelően végezték el a felméréseket. A következő évben nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk az állóképességi ingafutás felkészülésére, valamint a lányok kondicionális képességeinek fejlesztésére.

Kiss Kálmán