

Bukaera txostena

2022-2023



1.- Sarrera	
2.- Eraitzen azterketa	
3.- Irakasleen gogobetetasuna	
4.- Ondorioak	
5.- Eranskina	

1.- Sarrera

Oraingo ume eta nerabeak inoizko sasoi fisiko gutxien izan duen belaunaldia omen dira. Honek kalteak sortzen ditu haien errendimendu akademikoan, egungo eta etorkizuneko osasunean, ongizatean eta bizi kalitatean. **Arazoa neurtzen ez bada ez da aintzat hartuko.** Beraz, orain inoiz baino gehiago, ume eta nerabeen sasoi fisikoa neurtzeko beharra dago.

Gainera bizi-ohitura aktiboak sortu eta errotzeko, behar-beharrezkoa da **ume eta gazteekin egindako lanari lehentasuna ematea**. Gero eta gazteagoak izanik, alde batetik gure burmuinak gaitasun handiagoa du esperientziaren bidez aldatzeko, eta bestaldetik aldaketa horietarako egin beharreko ahalegina txikiagoa da.

Guzti honengatik [Eusfit Mugiment](#), **sasoi fisikoaren monitorizazio sistema** abiarazi da euskal haur eta nerabeen sasoi fisiko maila ezagutzeko, eta hau abiapuntu izanda, eskuhartze ezberdinak proposatu ahal izateko.

Sistemaren oinarria lehentasunezko **ALPHA-Fitness** bateria da eta 5 probaz osatuta dago:

- Gorputz masa indizea: pisua eta altuera.
- Gerri-perimetroa.
- Eskuen presio-indarra.
- Luzeera jauzia oinak elkarrekin.
- 20 metro joan-etorri proba.

Bateria hau landa-proba baliagarriak, fidagarriak, seguruak eta bideragarriak emateko garatu zen, haurren eta nerabeen osasunarekin lotutako egoera fisikoa ebaluatzeko, eta Europar Batasuneko estatu kideetako Osasun Publikoko sistemetan modu adostuan erabiltzeko. Gainera, bateria honek sasoi fisikoa eta osasun ondorioen arteko harremana ebidentzia zientifikoan oinarritzen du.

Emaitzak Europa osoko erreferentzia-parametroekin alderatzen dira, Europa mailako [Fitback](#) proiektuaren bidez lortzen direnak.

2020ko proba pilotua eta gero, 2022-2023 ikasturtean lehen aldiz egin da [Eusfit Mugiment](#) erkidego osoko gorputz hezkuntzako irakasle guztiei irekita.

Guztira, **34 ikastetxek** parte hartu dute, **27 udalerri** ezberdinetakoak, eta ikastetxe horietako **58 irakaslek**. **216 taldetan** pasatu dira probak, **3.605 ikasleri**.

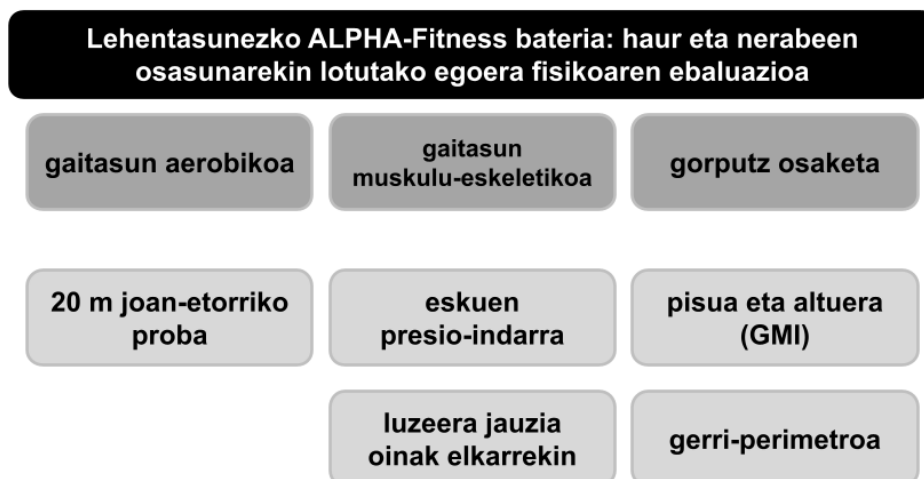
Dokumentu honen helburua da 2023-2024 ikasturtearen emaitzak aurkeztea.

Ekimenari buruzko informazioa [web orri honetan](#) osa daiteke.

2.- Emaizten azterketa

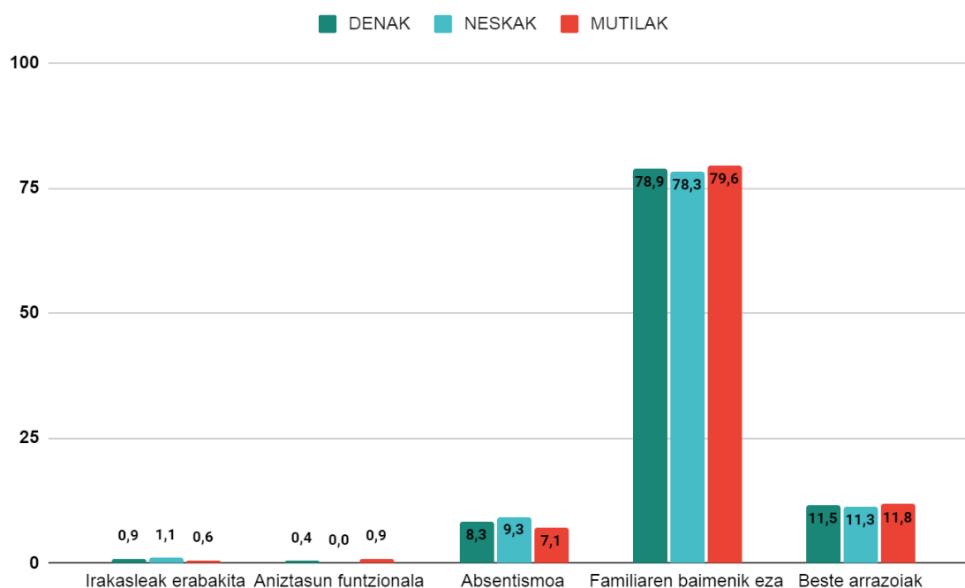
Jarraian 2022-2023 ikasturtean lortutako emaitzak aurkezten dira. Azterketarako erabili diren erreferentziazko balioak Fitback proiektutik hartu ditugu, Europa osoan haur-nerabeen sasoi fisikoa neurtzeko hedatzen ari den Europa mailako ekimenetik.

5 emaitza ezberdin eskaintzen dira, 3 gaitasun talde ezberdinetan banatuta:



Emaizetan sakondu baino lehen argitu behar da parte hartu duten talde guztietako ikasle guztiek ez dituztela probak egin, arrazoi ezberdinengatik, nagusiena, familien baimen falta.

Guztira 678 ikaslek ez dituzte probak egin, 455 neska eta 323 mutil.



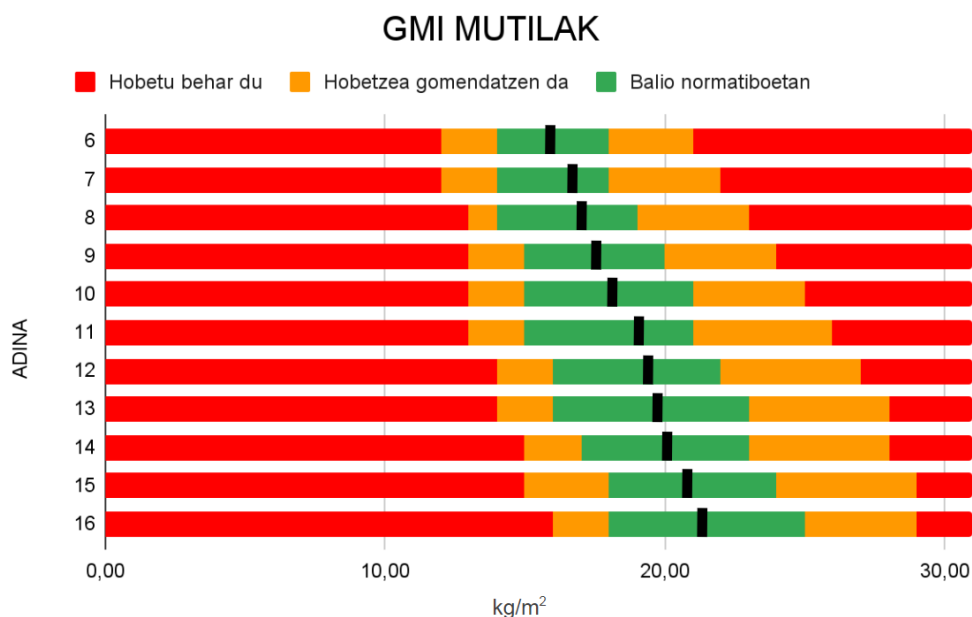
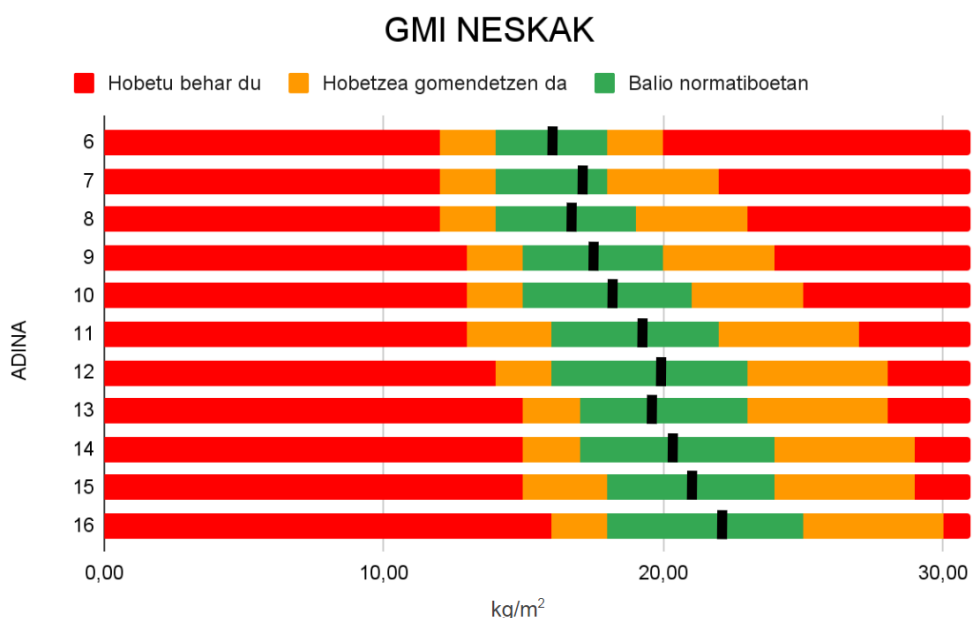
Probak egin dituzten ikasleen datuekin bi emaitza mota ematen dira. Alde batetik, proba bakoitzean jasotako balioen batez bestekoa, adina eta sexuaren arabera, erreferentziazko balioen gainean. Bestetik, proba bakoitzean ikasleen sasoi fisikoa nola dagoen erakusten duten portzentajeak eremuen arabera adierazita, adina eta sexua aintzat hartuta.

Ez ditugu aintzat hartu 17 urteko gazteen datuak lagina txikiegia delako (13 ikasle).

2.1.- Gorputz Masa Indizea (GMI)

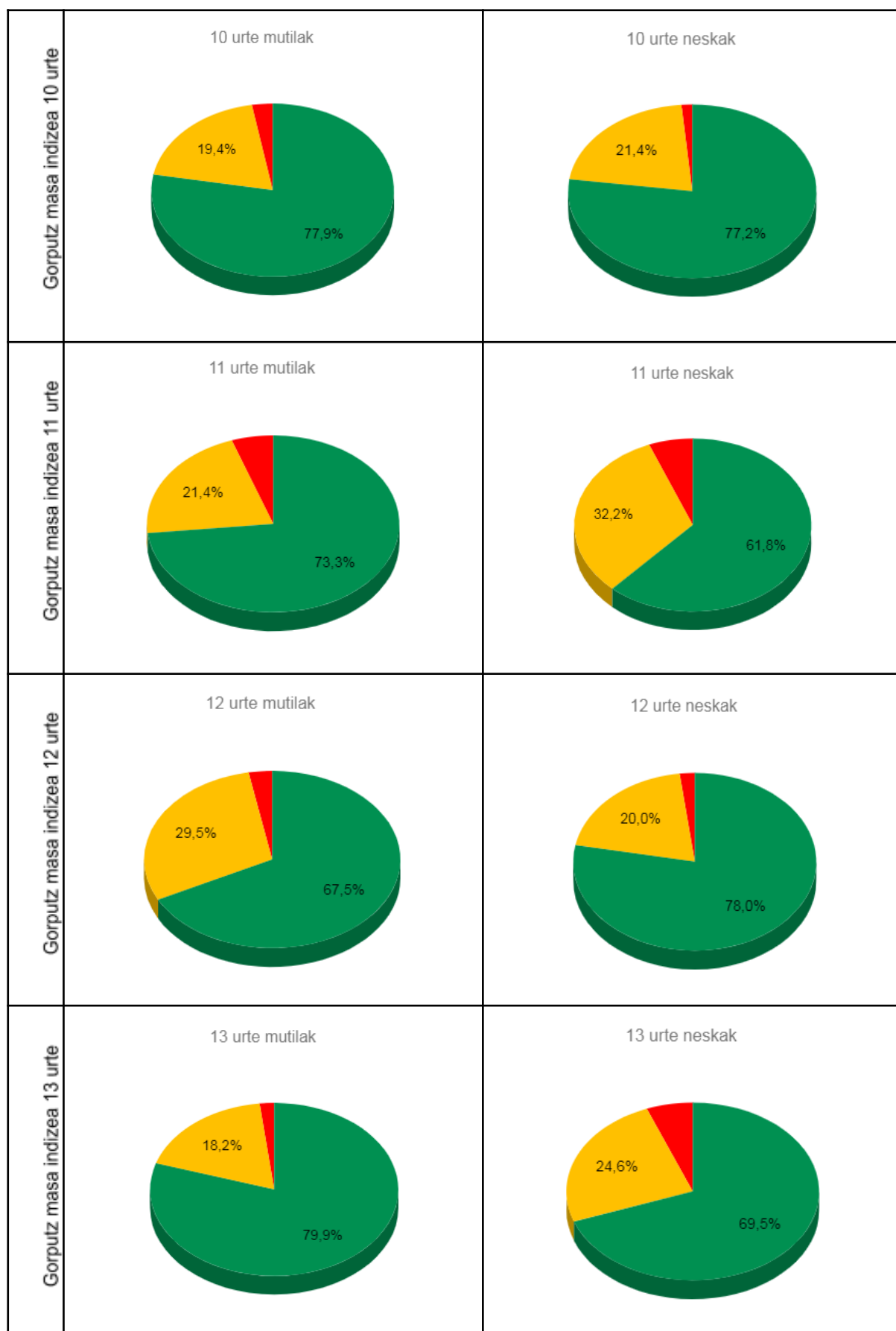
Gorputz-masaren indizea (kilogramotan adierazitako gorputz-pisua zati altuera metroan neurtuta ber bi) pisuarrunt, gainpisu eta obesitate-mailaren adierazlea da eta zuzenean lotuta dago profil kardiobaskularrarekin.

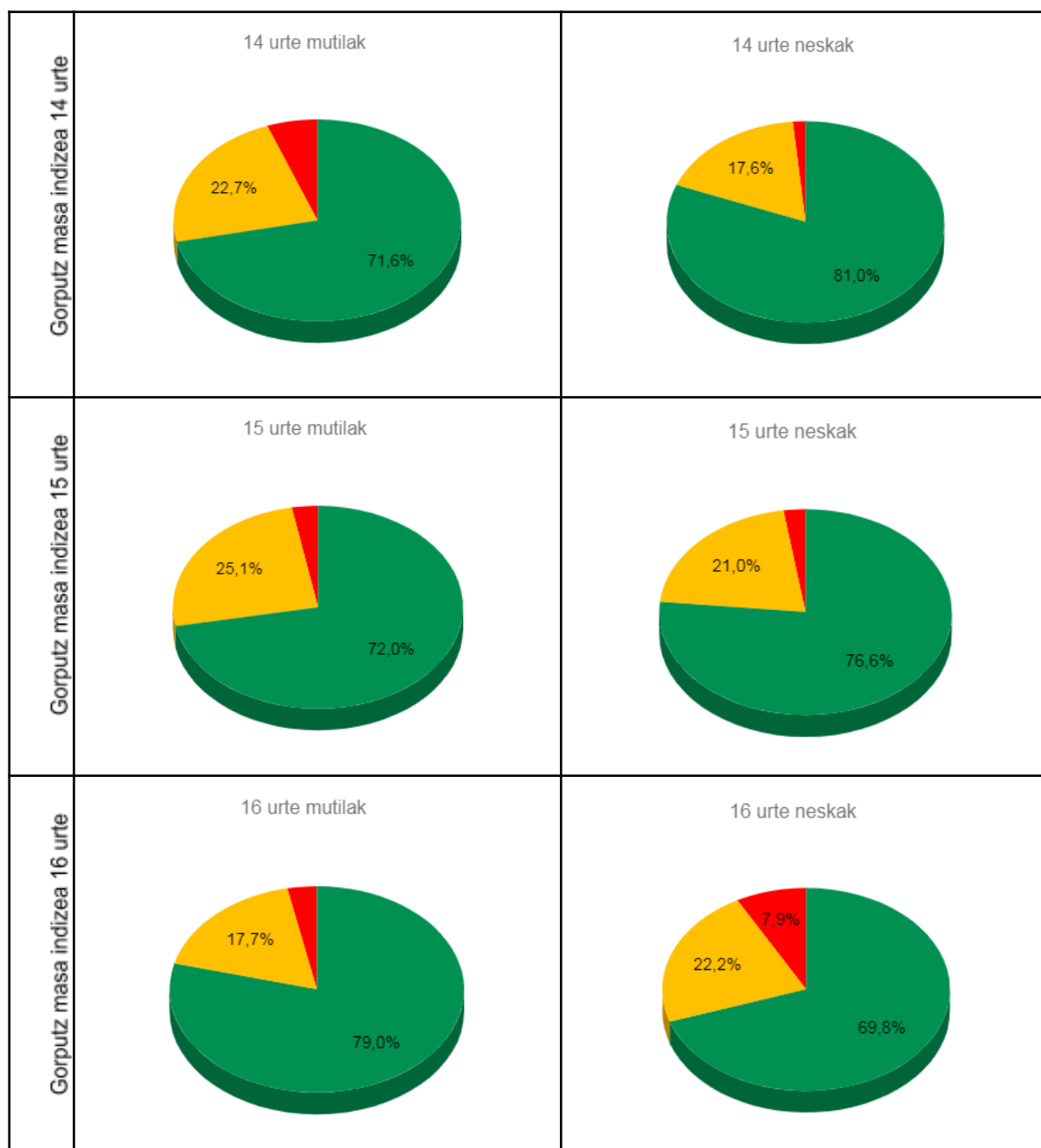
Batez beste:



Portzentajeak:

Gorputz masa indizea 6 urte	6 urte mutilak <table><tr><td>Green</td><td>72.4%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>20.7%</td></tr><tr><td>Red</td><td>6.9%</td></tr></table>	Green	72.4%	Yellow	20.7%	Red	6.9%	6 urte neskak <table><tr><td>Green</td><td>57.7%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>26.9%</td></tr><tr><td>Red</td><td>15.4%</td></tr></table>	Green	57.7%	Yellow	26.9%	Red	15.4%
Green	72.4%													
Yellow	20.7%													
Red	6.9%													
Green	57.7%													
Yellow	26.9%													
Red	15.4%													
Gorputz masa indizea 7 urte	7 urte mutilak <table><tr><td>Green</td><td>80.0%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>15.6%</td></tr><tr><td>Red</td><td>4.4%</td></tr></table>	Green	80.0%	Yellow	15.6%	Red	4.4%	7 urte neskak <table><tr><td>Green</td><td>67.5%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>17.5%</td></tr><tr><td>Red</td><td>15.0%</td></tr></table>	Green	67.5%	Yellow	17.5%	Red	15.0%
Green	80.0%													
Yellow	15.6%													
Red	4.4%													
Green	67.5%													
Yellow	17.5%													
Red	15.0%													
Gorputz masa indizea 8 urte	8 urte mutilak <table><tr><td>Green</td><td>75.0%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>22.6%</td></tr><tr><td>Red</td><td>2.4%</td></tr></table>	Green	75.0%	Yellow	22.6%	Red	2.4%	8 urte neskak <table><tr><td>Green</td><td>73.0%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>24.7%</td></tr><tr><td>Red</td><td>2.3%</td></tr></table>	Green	73.0%	Yellow	24.7%	Red	2.3%
Green	75.0%													
Yellow	22.6%													
Red	2.4%													
Green	73.0%													
Yellow	24.7%													
Red	2.3%													
Gorputz masa indizea 9 urte	9 urte mutilak <table><tr><td>Green</td><td>60.6%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>35.4%</td></tr><tr><td>Red</td><td>4.0%</td></tr></table>	Green	60.6%	Yellow	35.4%	Red	4.0%	9 urte neskak <table><tr><td>Green</td><td>57.1%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>36.3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>6.6%</td></tr></table>	Green	57.1%	Yellow	36.3%	Red	6.6%
Green	60.6%													
Yellow	35.4%													
Red	4.0%													
Green	57.1%													
Yellow	36.3%													
Red	6.6%													

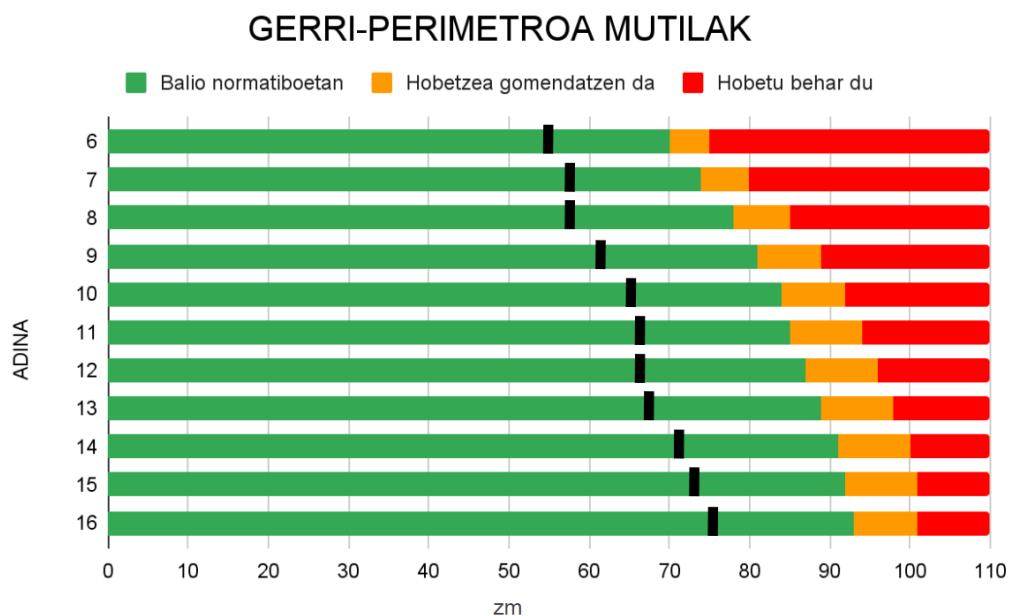
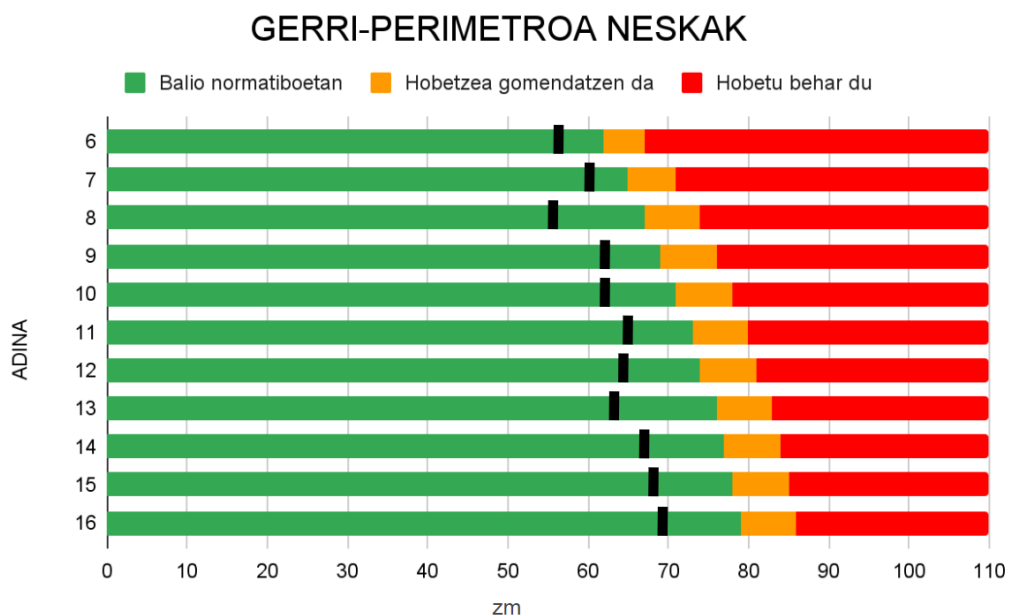




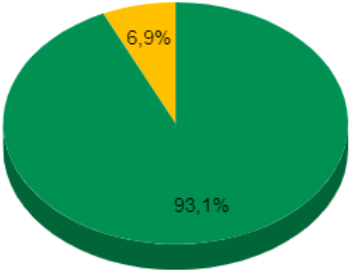
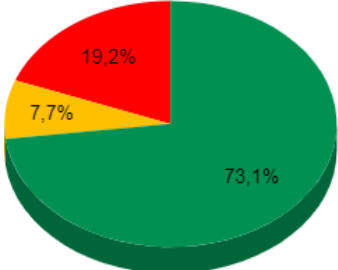
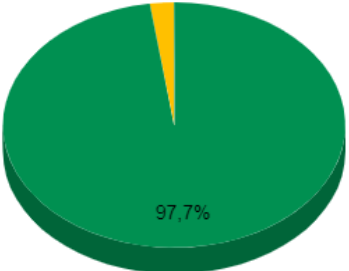
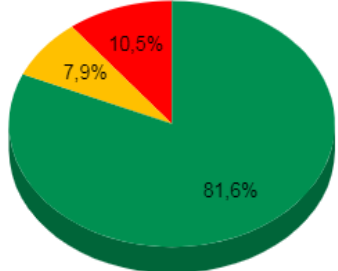
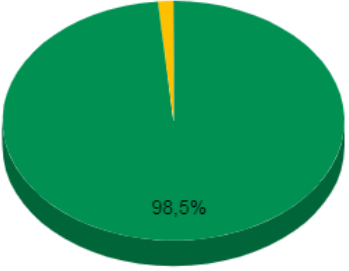
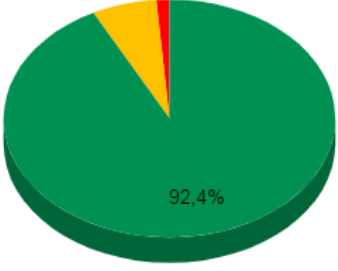
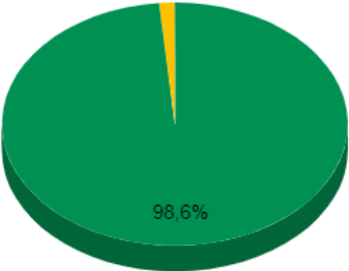
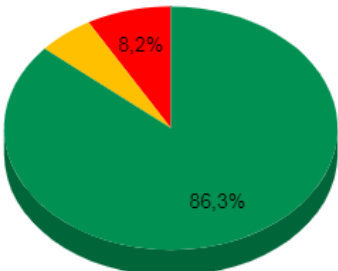
2.2.- Gerri-perimetroa (zm)

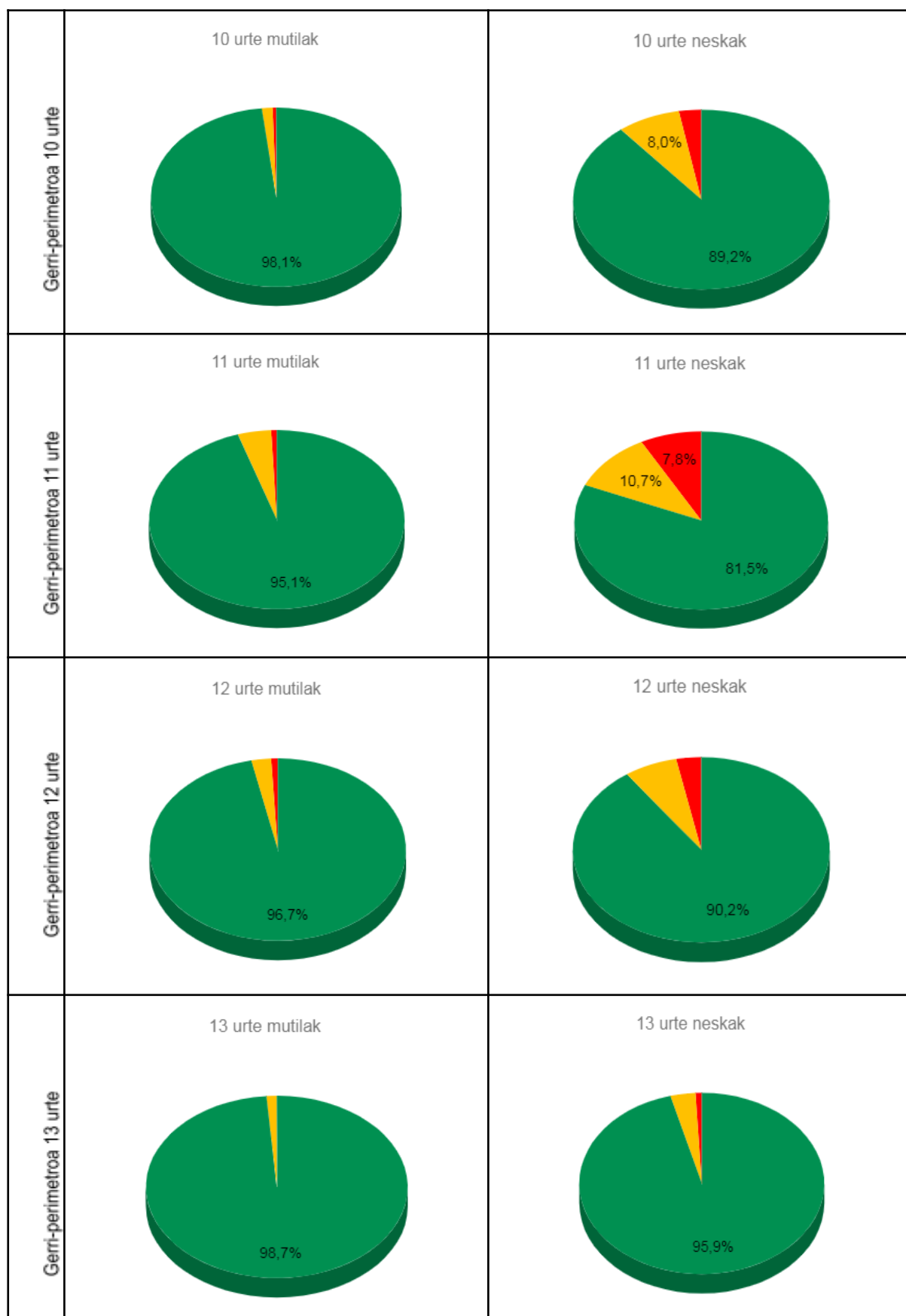
Gerriaren perimetroa erdialdeko gantz-masaren markatzailea da eta gaixotasun kardiobaskularra izateko arrisku-markatzaileekin lotzen da zuzenean.

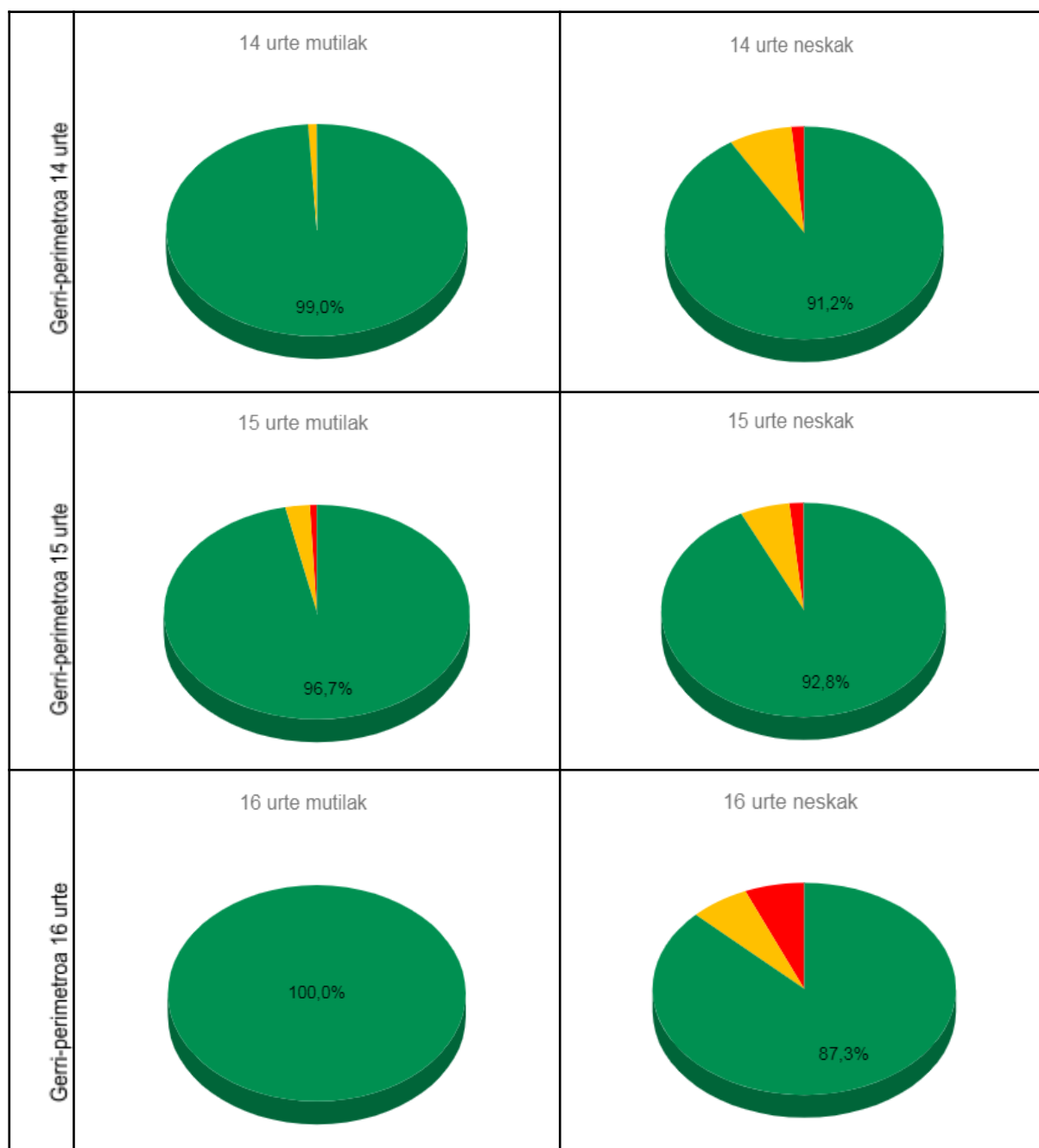
Batez beste:



Portzentajeak:

Gerri-perimetroa 6 urte	6 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>93,1%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>6,9%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	93,1%	Yellow	6,9%	6 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>73,1%</td></tr><tr><td>Red</td><td>19,2%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>7,7%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	73,1%	Red	19,2%	Yellow	7,7%
Kategoria	Portzentajea																	
Green	93,1%																	
Yellow	6,9%																	
Kategoria	Portzentajea																	
Green	73,1%																	
Red	19,2%																	
Yellow	7,7%																	
Gerri-perimetroa 7 urte	7 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>97,7%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>2,3%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	97,7%	Yellow	2,3%	7 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>81,6%</td></tr><tr><td>Red</td><td>10,5%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>7,9%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	81,6%	Red	10,5%	Yellow	7,9%
Kategoria	Portzentajea																	
Green	97,7%																	
Yellow	2,3%																	
Kategoria	Portzentajea																	
Green	81,6%																	
Red	10,5%																	
Yellow	7,9%																	
Gerri-perimetroa 8 urte	8 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>98,5%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>1,5%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	98,5%	Yellow	1,5%	8 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>92,4%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>7,6%</td></tr><tr><td>Red</td><td>0,0%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	92,4%	Yellow	7,6%	Red	0,0%
Kategoria	Portzentajea																	
Green	98,5%																	
Yellow	1,5%																	
Kategoria	Portzentajea																	
Green	92,4%																	
Yellow	7,6%																	
Red	0,0%																	
Gerri-perimetroa 9 urte	9 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>98,6%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>1,4%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	98,6%	Yellow	1,4%	9 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>86,3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>8,2%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>5,5%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	86,3%	Red	8,2%	Yellow	5,5%
Kategoria	Portzentajea																	
Green	98,6%																	
Yellow	1,4%																	
Kategoria	Portzentajea																	
Green	86,3%																	
Red	8,2%																	
Yellow	5,5%																	

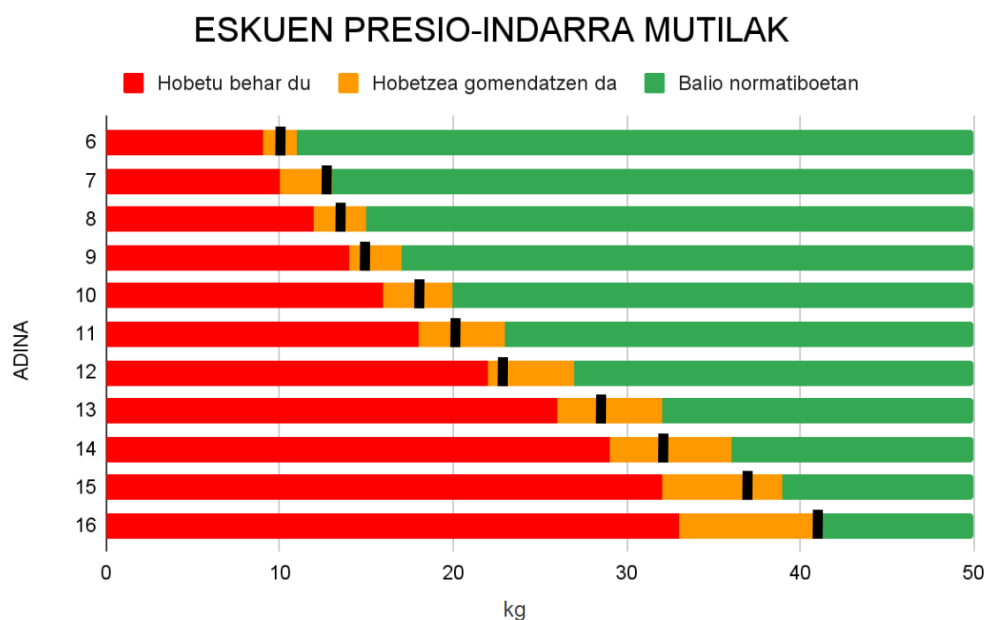
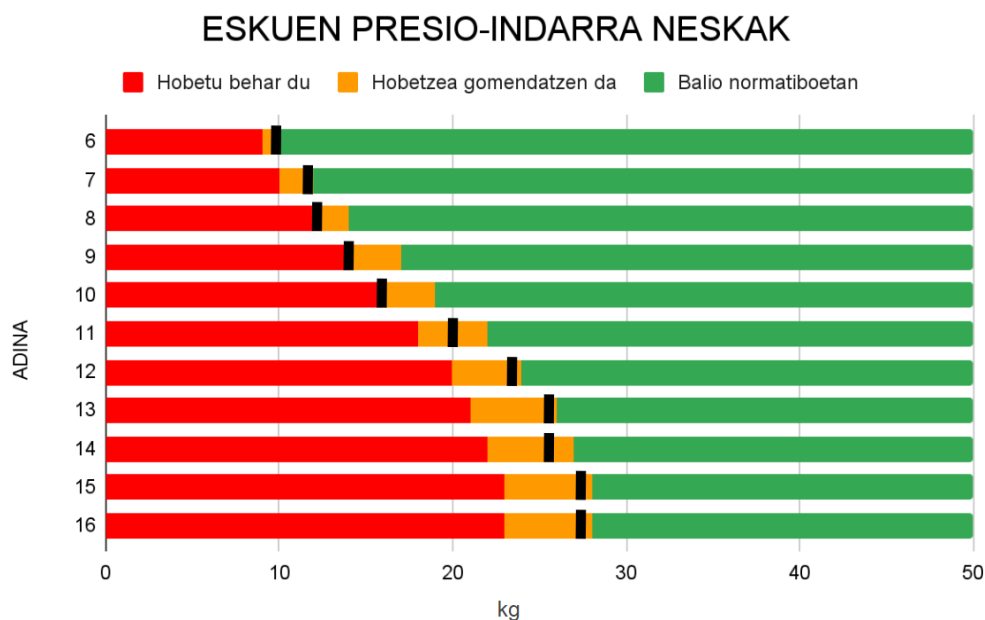




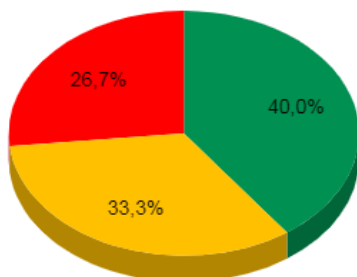
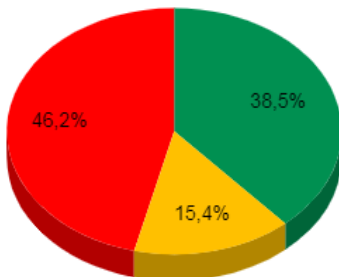
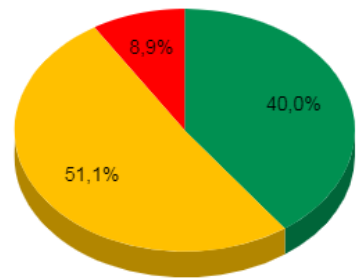
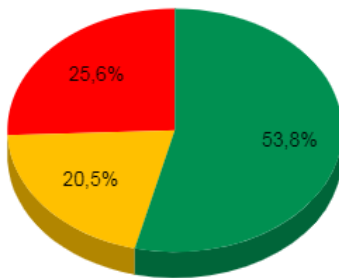
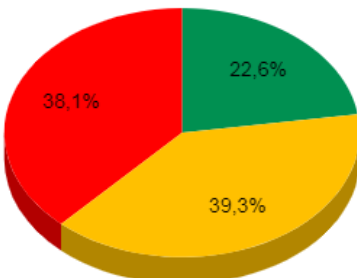
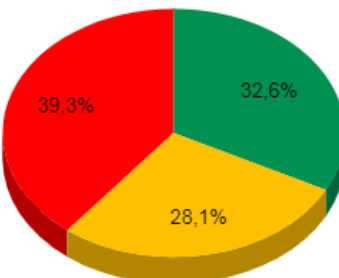
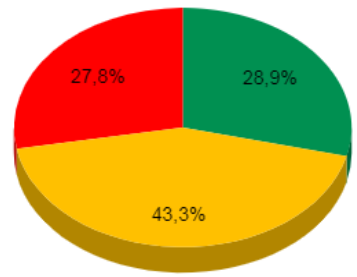
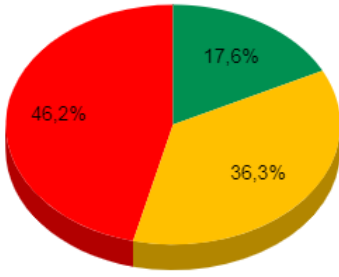
2.3.- Eskuen presio-indarra (kg)

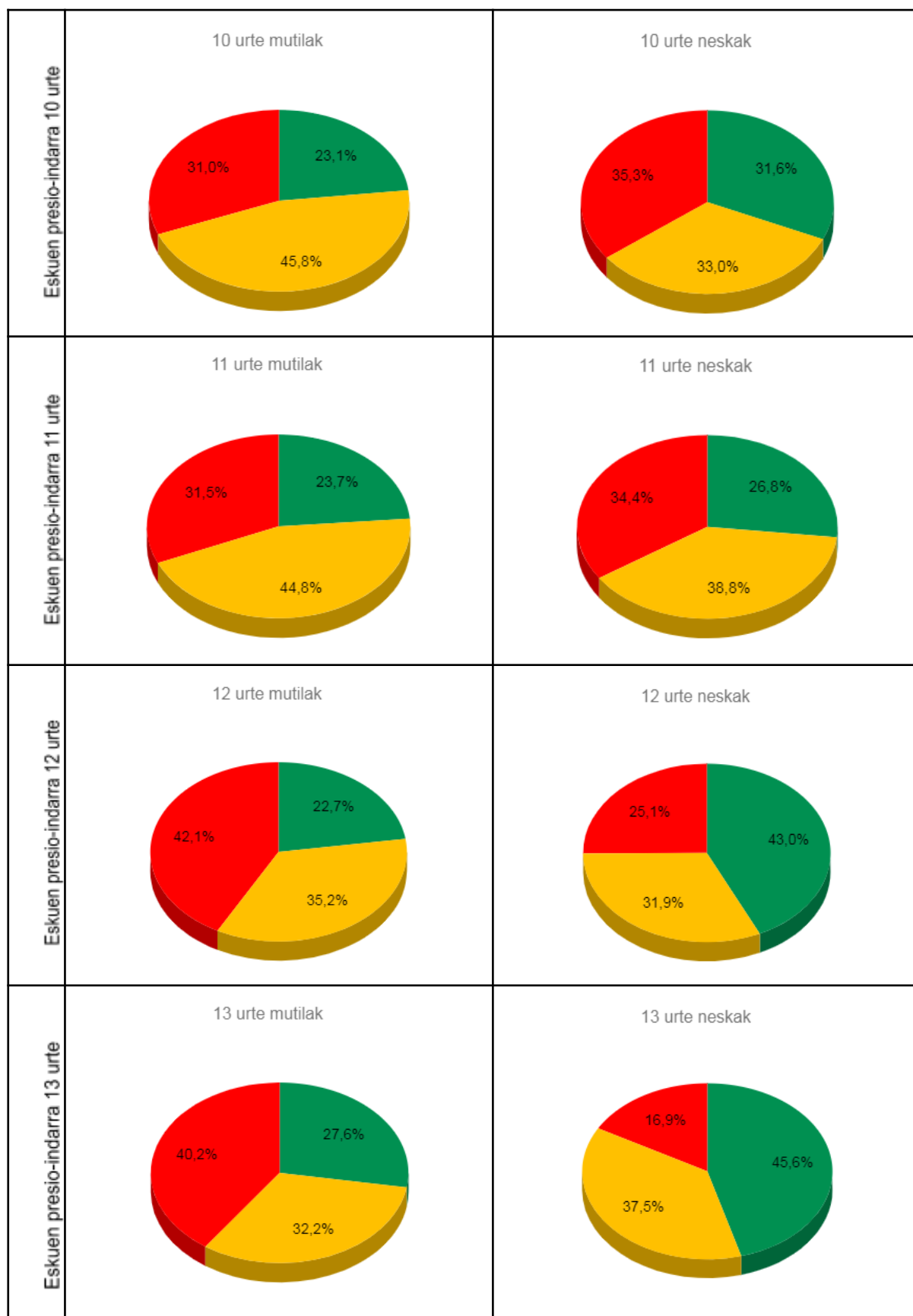
Eskuen presio-indarra goi-atalaren indarraren adierazlea da, eta osasun fisiko eta mental hoberekin lotzen da.

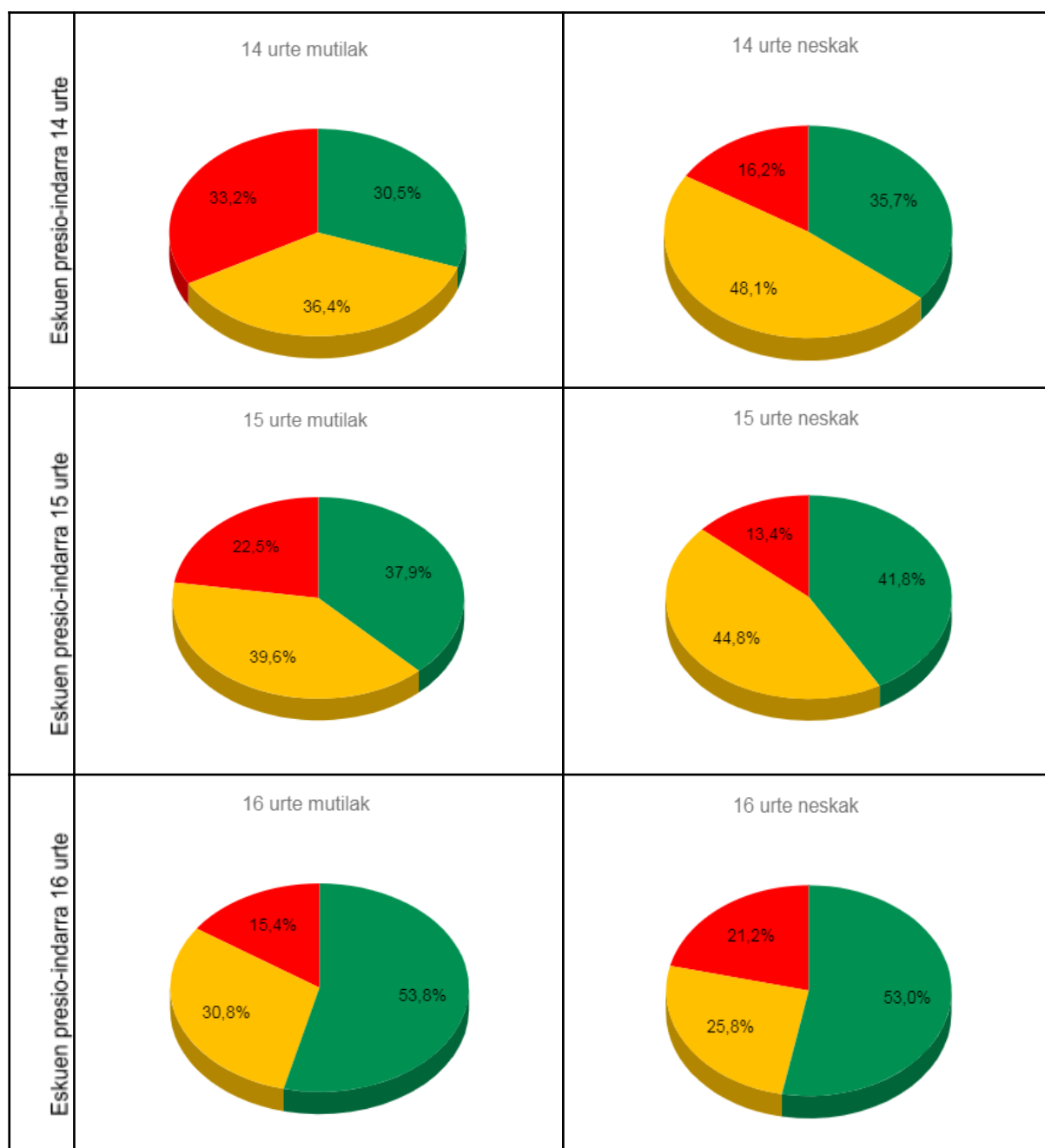
Batez beste:



Portzentajeak:

Eskuen presio-indarra 6 urte	6 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>40,0%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>33,3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>26,7%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	40,0%	Yellow	33,3%	Red	26,7%	6 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>38,5%</td></tr><tr><td>Red</td><td>46,2%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>15,4%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	38,5%	Red	46,2%	Yellow	15,4%
Kategoria	Portzentajea																			
Green	40,0%																			
Yellow	33,3%																			
Red	26,7%																			
Kategoria	Portzentajea																			
Green	38,5%																			
Red	46,2%																			
Yellow	15,4%																			
Eskuen presio-indarra 7 urte	7 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>40,0%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>51,1%</td></tr><tr><td>Red</td><td>8,9%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	40,0%	Yellow	51,1%	Red	8,9%	7 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>53,8%</td></tr><tr><td>Red</td><td>25,6%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>20,5%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	53,8%	Red	25,6%	Yellow	20,5%
Kategoria	Portzentajea																			
Green	40,0%																			
Yellow	51,1%																			
Red	8,9%																			
Kategoria	Portzentajea																			
Green	53,8%																			
Red	25,6%																			
Yellow	20,5%																			
Eskuen presio-indarra 8 urte	8 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>22,6%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>39,3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>38,1%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	22,6%	Yellow	39,3%	Red	38,1%	8 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>32,6%</td></tr><tr><td>Red</td><td>39,3%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>28,1%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	32,6%	Red	39,3%	Yellow	28,1%
Kategoria	Portzentajea																			
Green	22,6%																			
Yellow	39,3%																			
Red	38,1%																			
Kategoria	Portzentajea																			
Green	32,6%																			
Red	39,3%																			
Yellow	28,1%																			
Eskuen presio-indarra 9 urte	9 urte mutilak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>28,9%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>43,3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>27,8%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	28,9%	Yellow	43,3%	Red	27,8%	9 urte neskak	 <table><tr><th>Kategoria</th><th>Portzentajea</th></tr><tr><td>Green</td><td>17,6%</td></tr><tr><td>Yellow</td><td>36,3%</td></tr><tr><td>Red</td><td>46,2%</td></tr></table>	Kategoria	Portzentajea	Green	17,6%	Yellow	36,3%	Red	46,2%
Kategoria	Portzentajea																			
Green	28,9%																			
Yellow	43,3%																			
Red	27,8%																			
Kategoria	Portzentajea																			
Green	17,6%																			
Yellow	36,3%																			
Red	46,2%																			



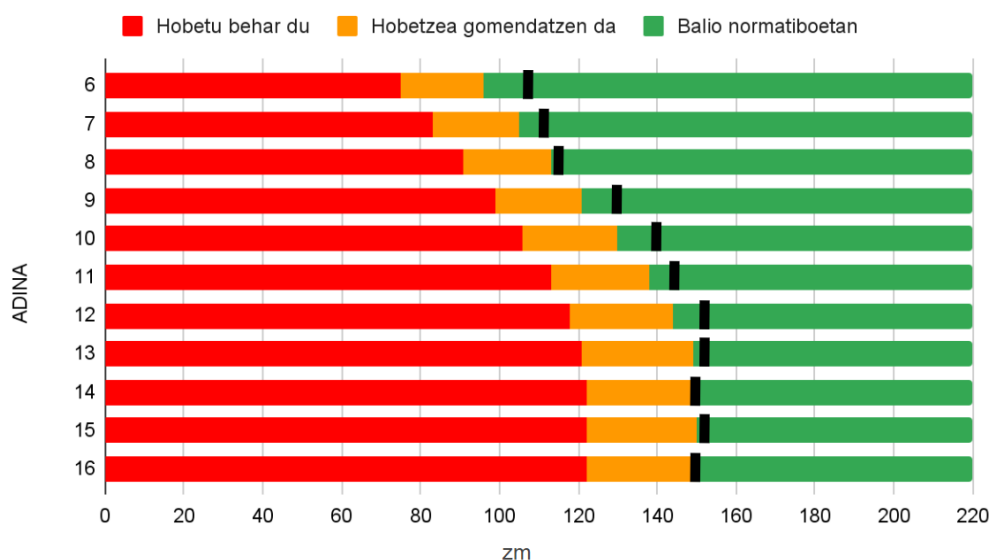


2.4.- Luzeera jauzia oinak elkarrekin

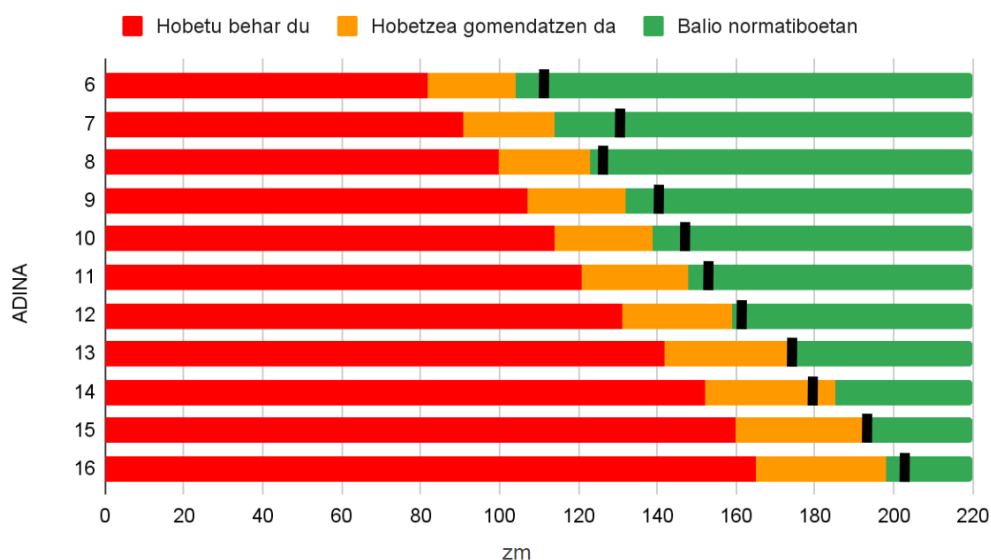
Behe-atalaren indar esplosiboa osasun kardiobaskularraren markatzailea da, eta zuzenean lotzen da errendimendu kognitiboarekin.

Batez beste:

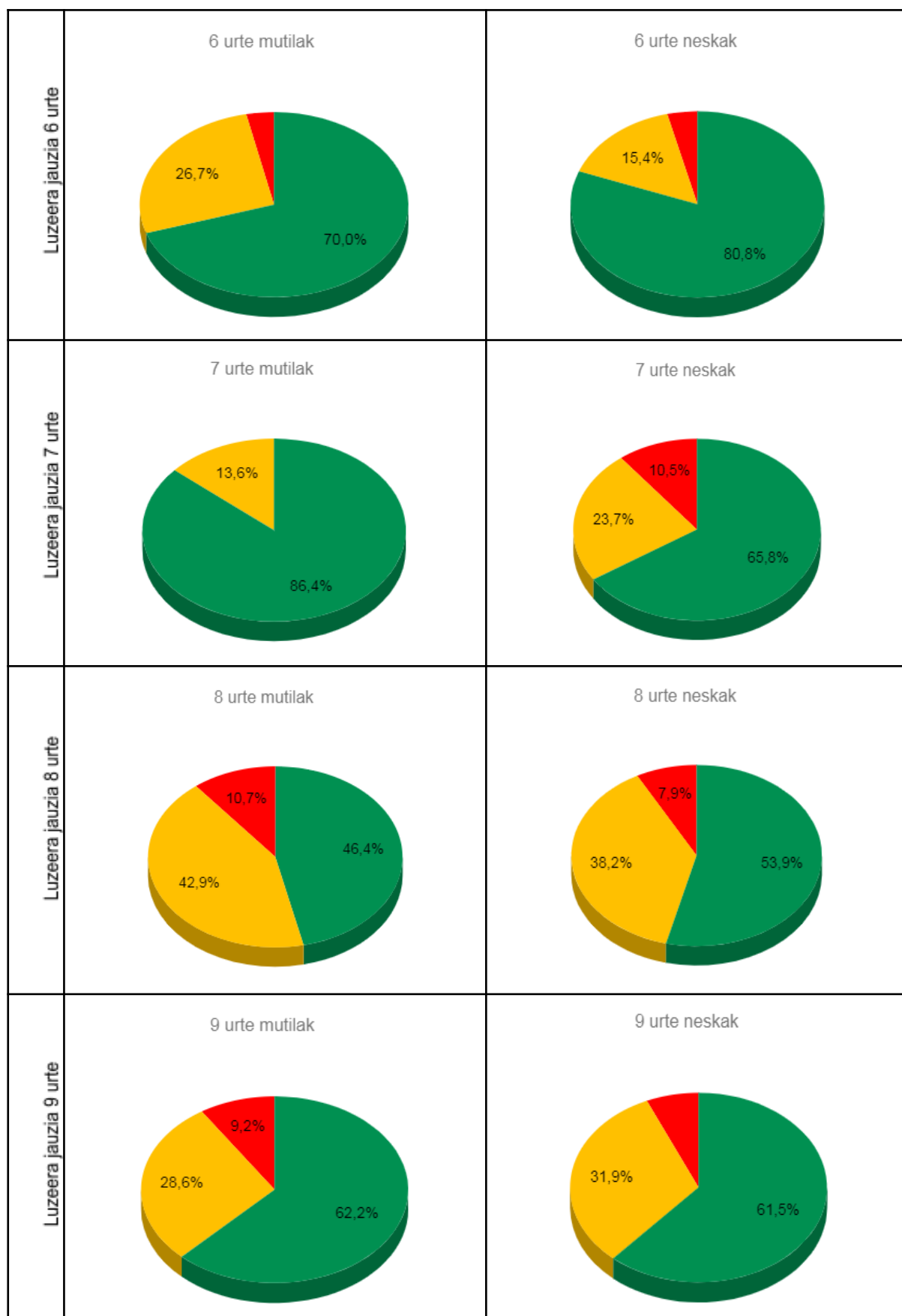
LUZEERA JAUZIA OINAK ELKARREKIN NESKAK

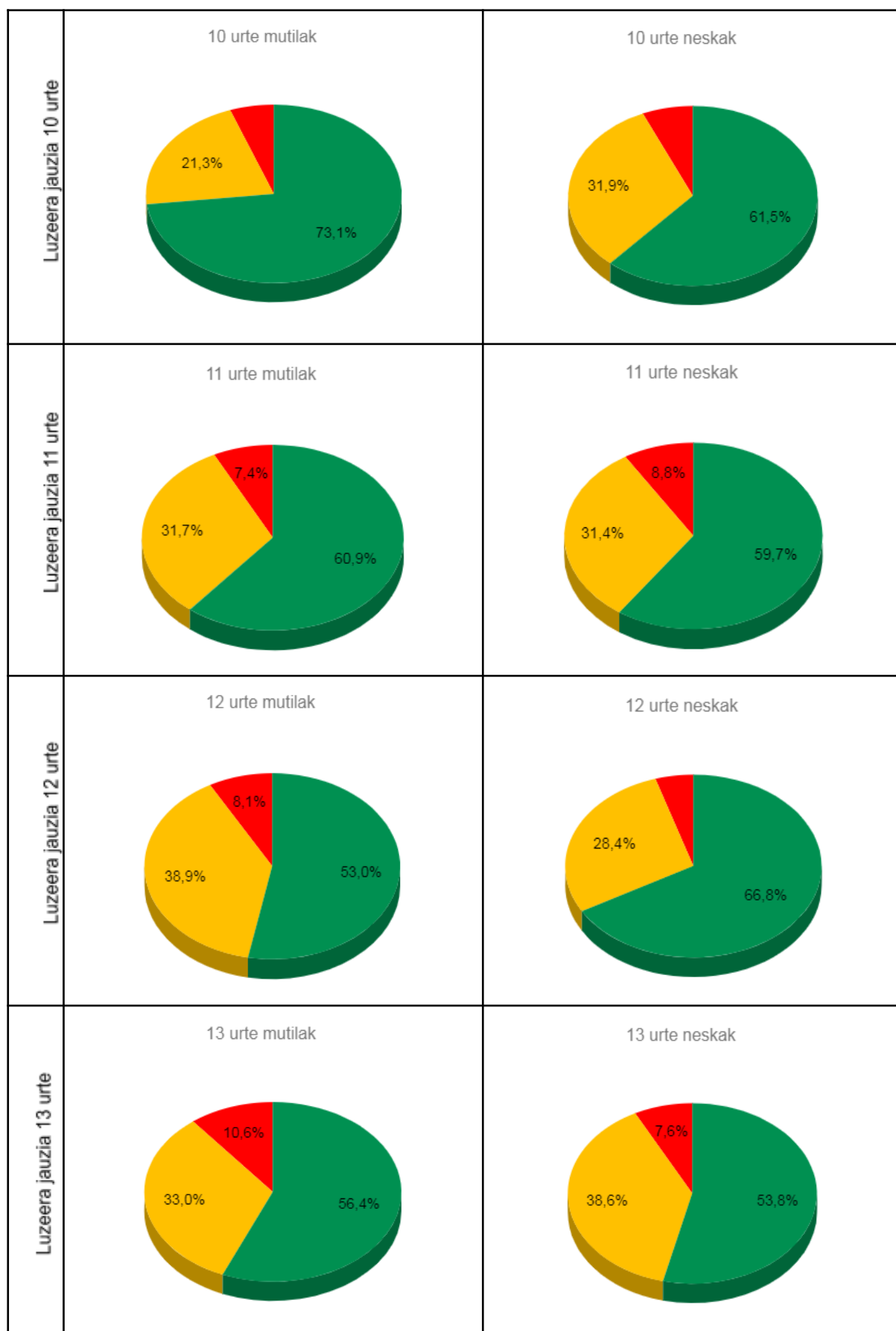


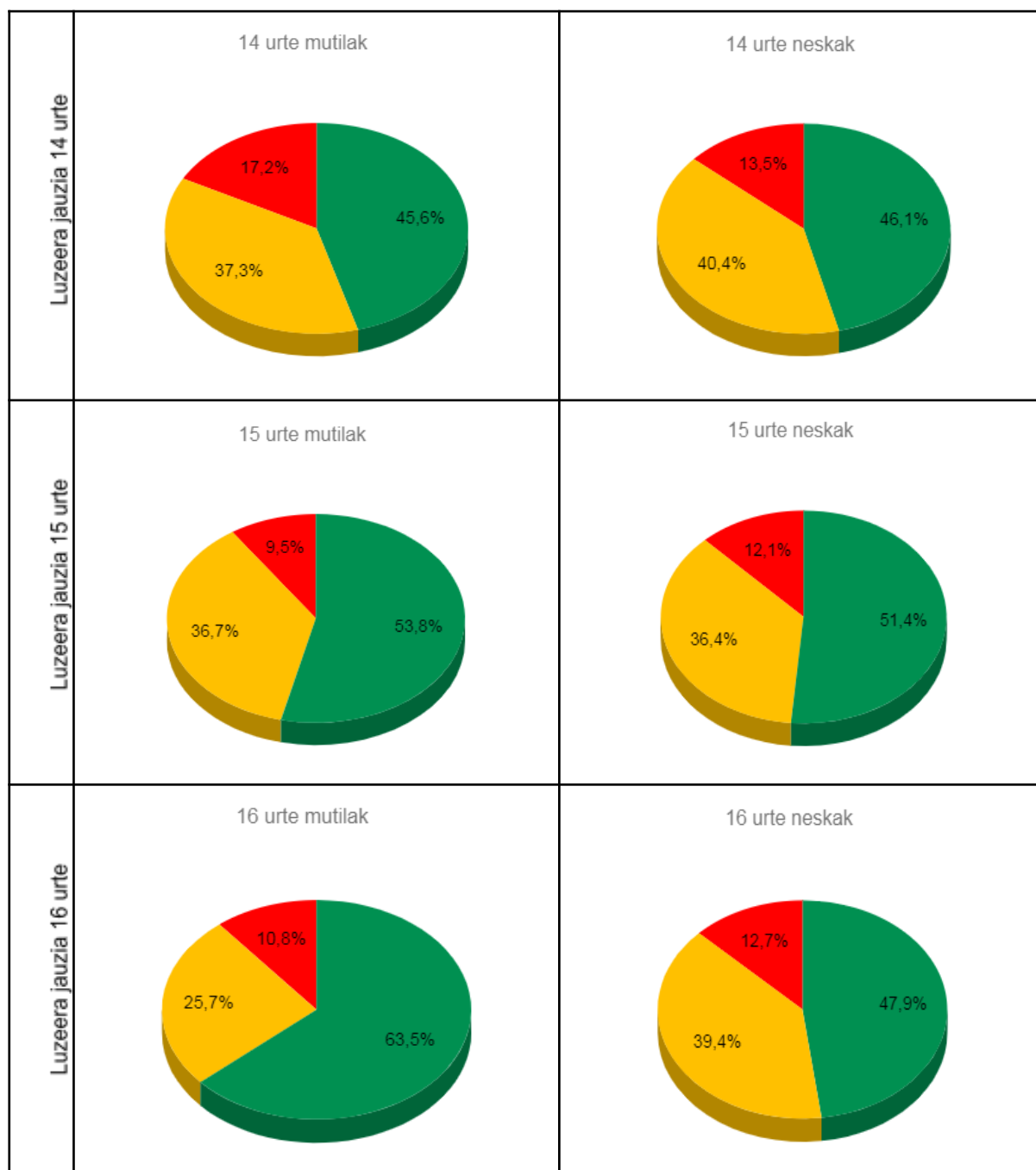
LUZEERA JAUZIA OINAK ELKARREKIN MUTILAK



Portzentajeak:





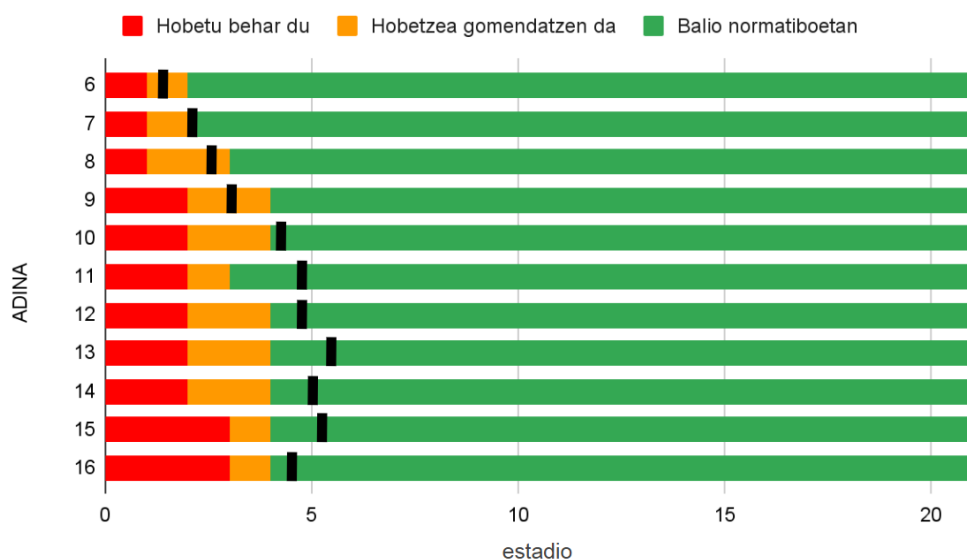


2.5.- 20 metro joan-etorri

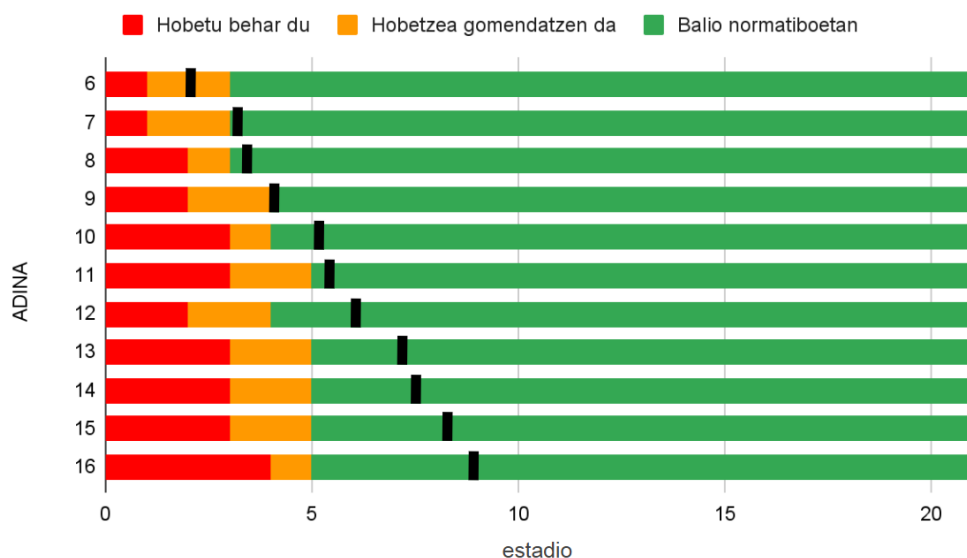
Gaitasun aerobikoak sistema kardiobaskularraren eta arnas sistemaren ahalmena adierazten du, denbora luzez ariketa fisikoa egitea ahalbidetzen duena. Haur eta nerabeen osasun kardiobaskularraren eta psikologikoaren markatzaile garrantzitsuenetakoa da, eta errendimendu kognitiboarekin estuki lotuta dago.

Batez beste:

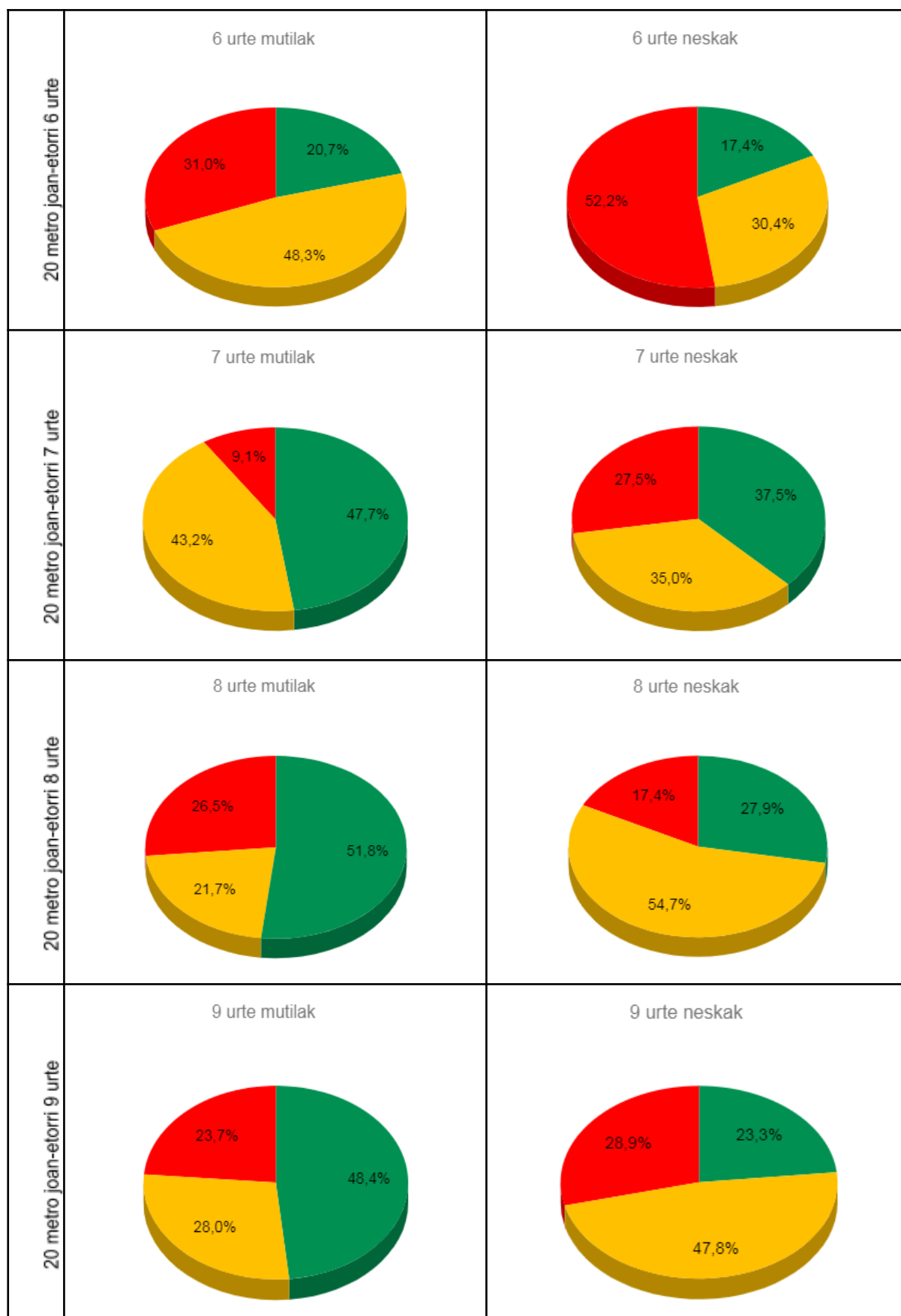
20 METRO JOAN-ETORRI NESKAK

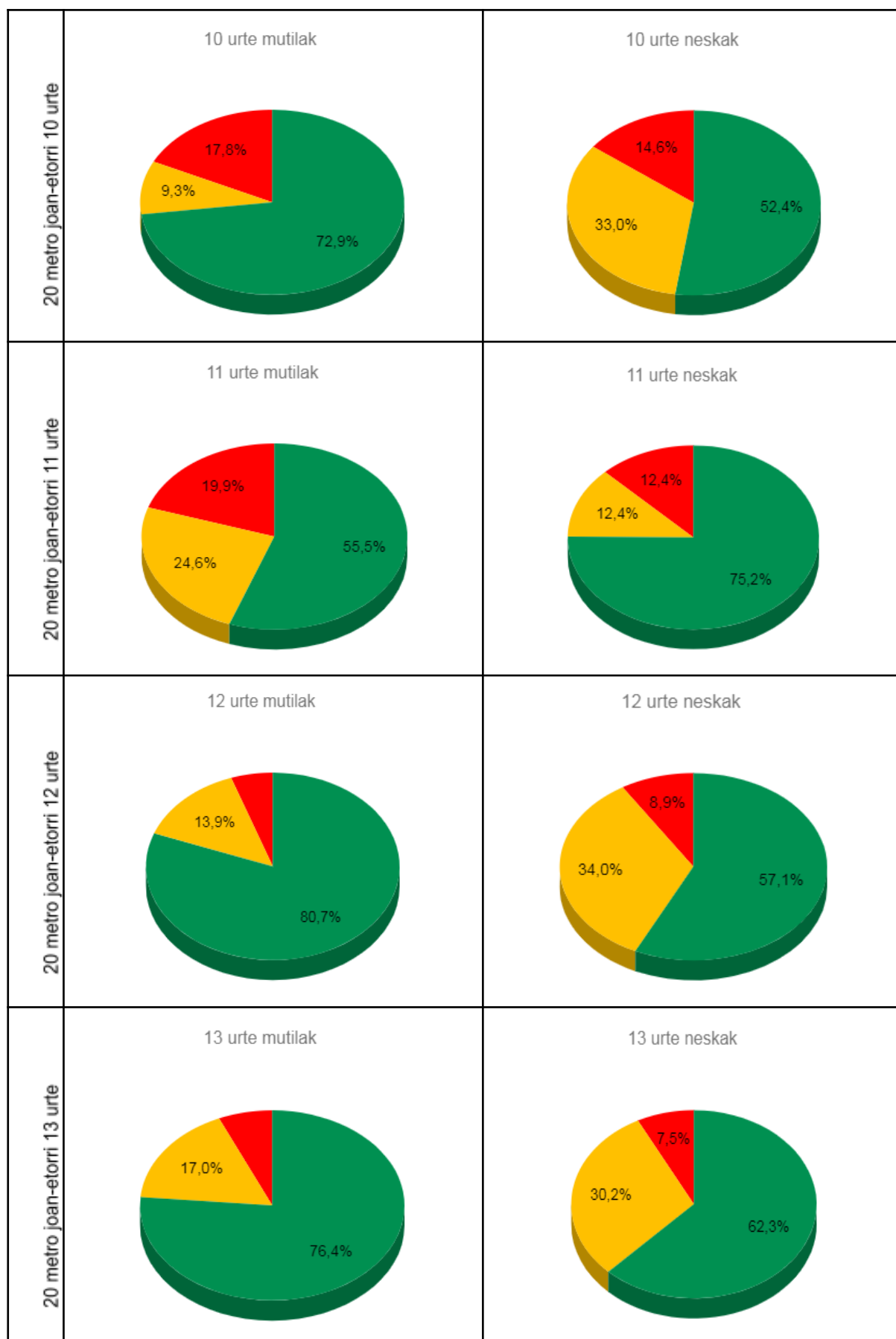


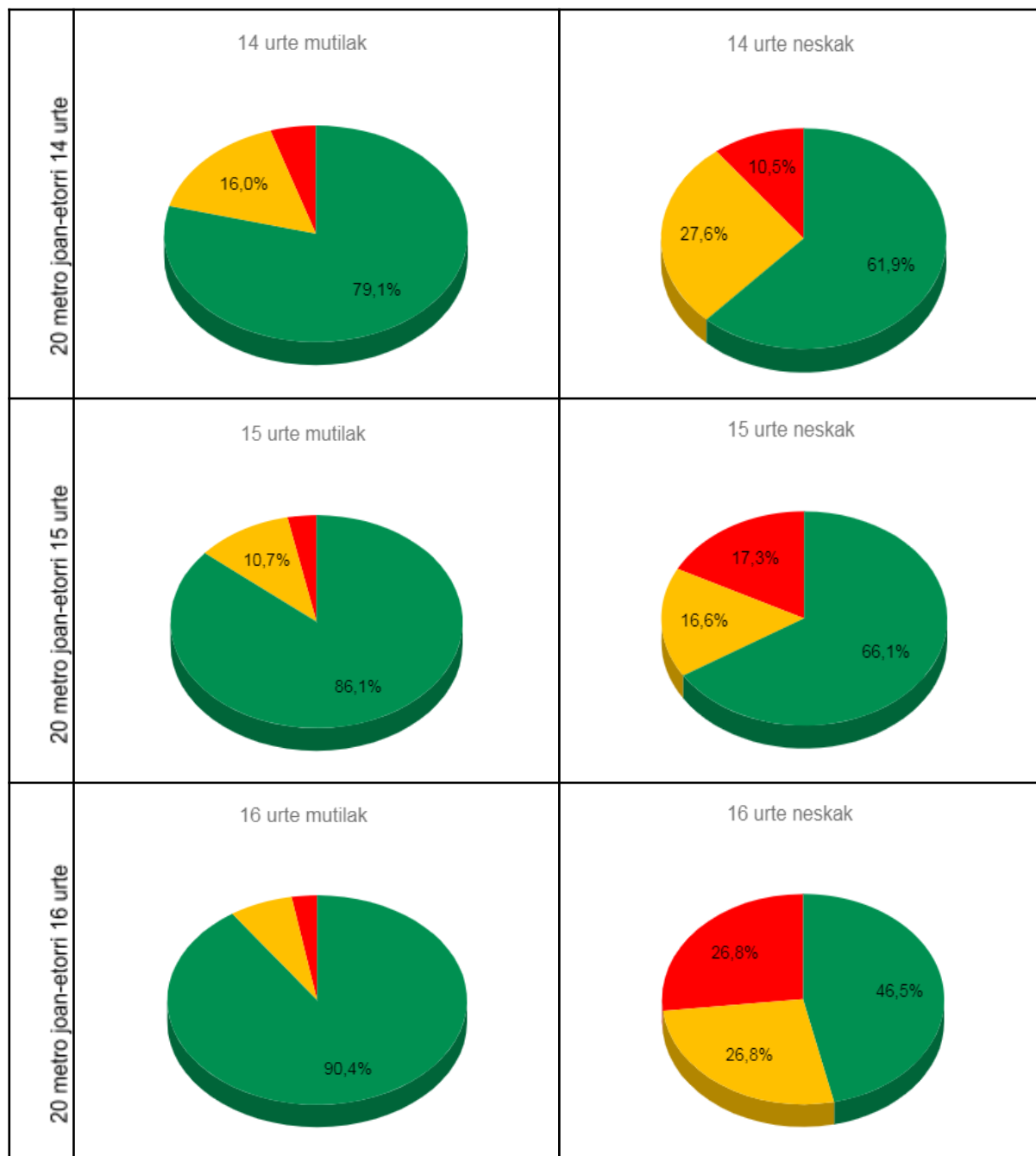
20 METRO JOAN-ETORRI MUTILAK



Portzentajeak:







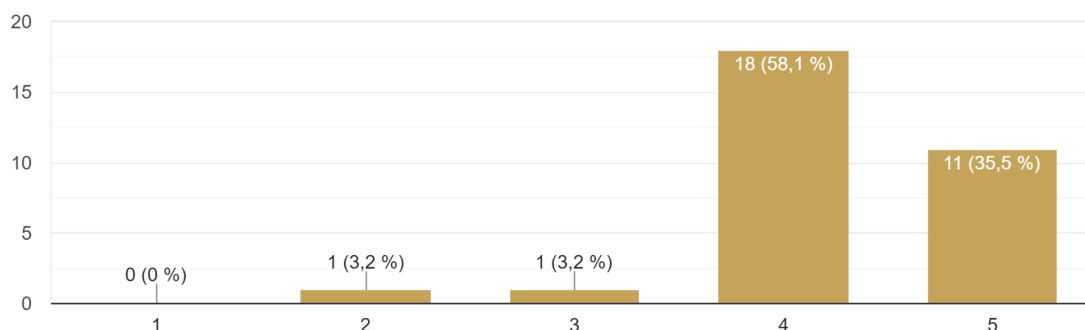
Gogoratu! Irakasle bakoitzak bere estatistikak kontsulta ditzake aplikazioan bertan *estatistikak* atalean.

3.- Irakasleen gogobetetasuna

Eusfit Mugiment proiektuaren lehenengo edizioa izanik, proiektuan parte hartu duten irakasleen iritzia ezagutu nahi izan dugu. Horretarako irakasle guztiek gogobetetasun galdetegi bat betetzeko aukera izan dute. Galdetegi honen helburua proiektuan izandako esperientziari buruzko iritzi eta iradokizunak jaso, hobekuntza-arloak identifikatu eta datozen ikasturteetara begira hobetu ahal izatea da.

Guztira, 2022-2023 ikasturtean parte hartu duten 58 irakasleetatik **31ak bete dute galdetegia**. Eta, azpian daude ikusgai jasotako emaitzak:

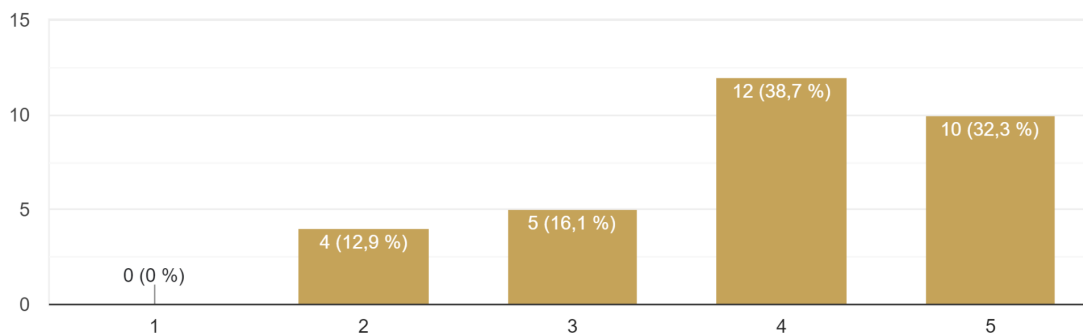
Probak egiteko jarraibideak baloratu:



Zer egin behar da proben jarraibideak hobetzeko?

- Azalpenak bideoz egotea.
- Proben jarraibideak azaltzen dituen txostena egokia da.
- Datu antropometrikoak ikastetxean hartzea ez da batere egokia. Ni ez nago oso prest horretarako. Osakidetzakin batera doan programa izanik, beraiek hartu beharko liekete. Arazoak eman dizkit neri.
- Agian bileratxo bat egin azalpenak ahoz partekatzeko, non zalantzak partekatu daitezkeen.
- Eskuaren indarra aztertzekeko aparatuen jarraibideak ez nituen ondo ulertzen. Zehazki haurren eskuaren tamainarekiko egokitzearena.
- Hasieran, ez badut gaizki gogoratzen frogaren batekin gaizkilueratu bat izan zen. Froga bat agertzen zen pasa zeniguten dokumentuan baina ez zen froga hori egin behar edo horrelako zerbait. Maleni abisua pasatu zitzaion eta konpondu zen.
- Erraza izan da. Okerrena denbora gutxi daukagula eta patio garaia eta erabili behar ditugula.

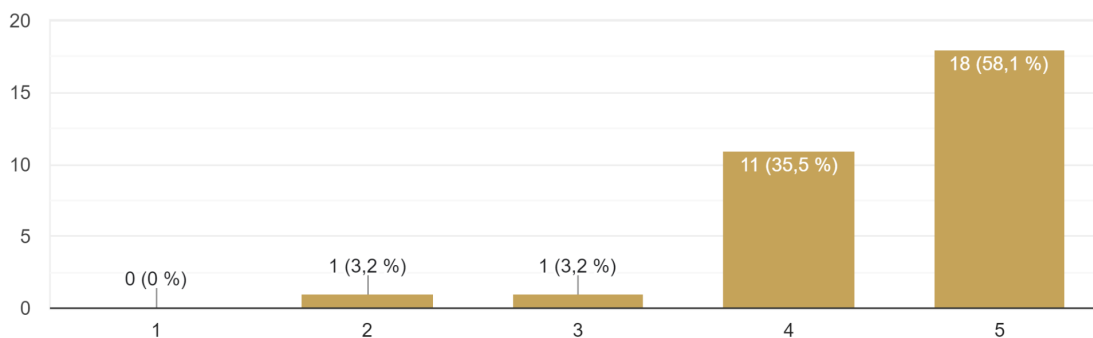
Baloratu aplikazio informatikoa:



Zer hobetu behar da aplikazioan?

- Kalkulu orri baten datuak jaso eta aplikaziora datuak inportatuta aplikazioan agertzea.
- Hasiera izateko konplikatu samarra iruditu zait.
- Akatsak askotan gertatu dira (bi aldiz sartu behar izana datuak eta abar...), baina lehenengo urtea da, normala da halakoak gertatzea.
- Ez nuke jakingo zer esan.
- Lehenago eman. Datuak sartzeko modua erraztu, luze jotzen du bestela.
- Orain adibidez ezin izan dut zabaldu ikasleen datuen orria.

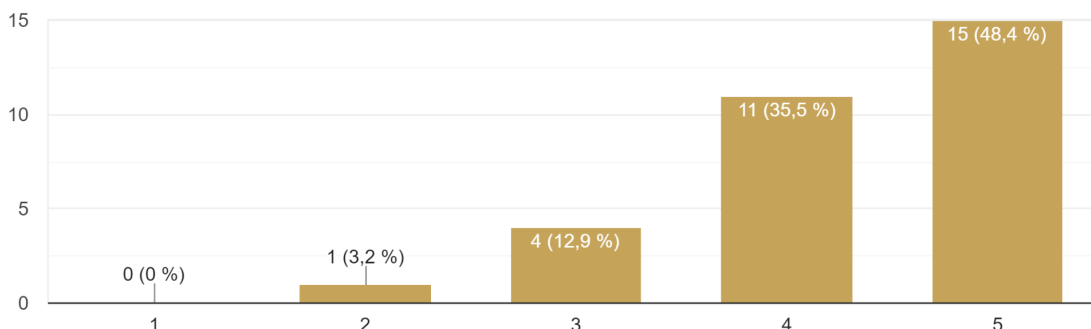
Baloratu idazkaritza teknikoarekin harremana:



Zertan hobetu dezake idazkaritza teknikoak?

- Materiala lortzeko beti prest egon dira.
- Askio lagundu naute nire sarrerako kodeak lortzerakoan.
- Ez daukat kexarik.
- Programa martxan jartzeko epeak ez ziren errespetatu, horrek kurtso amaieran izaten dugun lan pilaketa oraindik eta handiagoa izatea ekarri zuelarik.
- Gure kasuan erabiltzaile batekin arazoak izan ditugu eta ezin izan dira talde baten datuak bidali.

Proiektuaren inguruko informazio nahikoa jaso al duzu?



Zer egin dezakegu komunikazioa hobetzeko?

- Emailez ondo dago.
- Adibidez familietara datuak ez zirela iritsi guri helarazi.
- Emaizen feedback orokor bat, nere ikastetxekoa jasotzea ondo legoke.
- Online bilera gehiago egiteak agian lagunduko luke. Era honetan lagunduta sentituko ginateke.
- Egindakoaren emaitzen balorazioa edukitzea gustatuko litzaidake ikasleen nondik norakoak jakiteko. Zein egoeratan gauden jakitea gustatuko litzaidake.
- Ikasleekin lortutako emaitzen feedback-a jasotzea. Orokorrean egin den irakurketa eta honekiko gure taldeetan dagoen egoera.
- Egokia izan da.
- Arazoren bat izan dudanean berehala erantzun didazue.

Eusfit Mugiment zabaldu nahi badugu, zer hobetu behar dugu?

- Komunikabide ezberdinetan agertzea. Irrati, telebista, prentsa, sare-sozialak...
- Gurasoei bideratutako aurkezpen bat egiten etortzea zentroetara, proiektuak duen garrantzia gizarteak ikusi dezan.
- Hasiera da eta normala da akatsak izatea.
- Pediatrak/familia medikuak datuak eukitzea. Indartzea osasun fisikoaren kontzeptua, osasun onean egotea ez da soilik gaixotasunak ez eukitzea, fisikoki ere minimo batzuk badaude. Publizitatea.
- Informazioa gehiago zabaldu behar da: Zuzendaritzetan proiektua aurkeztu, irakasle guztien konpromesua bultzatzea, adibidez.
- Guraso asko oraindik emaitzen zain daude. Eta horren ondorioa guk jasaten dugu. Korreo bonbardeaketa daukagu. Emaizak lehenago eman beharko liratekeela uste dut.
- Hobetzeko proposamen moduan, gurasoen baimena biltzeko orrian bi aukera azaldu beharko lirateke: Bai, baimena ematen dute. Ez, ez dut baimenik ematen.

4.- Ondorioak

1. Ekimena zabaldu den lehen ikasturtea izanik, lagina ez da handia eta ondorioz, emaitzen irakurketa kontu handiz egin behar da. Urtez-urte, ikastetxe gehiago gehitzen joaten diren heinean, lagina sendotzen joango da.
2. Orohar, emaitza kezkagarrienak gaitasun muskulu-eskoletikoan ematen dira, konkretuki eskuen presio-indarrean. Adin tarte guztietan 16 urtekoetan izan ezik, balio normatiboetan dauden ikasleak % 50 baino gutxiago dira eta 16 urtekoetan % 53. Patroi hau nesketan eta mutiletan errepikatzen da.
3. Orohar, emaitza positiboenak gorputz osaketan ematen dira, gorputz masa indizean, baina batez ere gerri-perimetroan, eta mutiletan nesketan baino hobeto.
4. Gaitasun aerobikoan eta gaitasun muskulu-eskeletikoan aztertutako haur-gazteen egoera ez da ona. Hiru proba fisiko hauetan emaitzak kezkagarriak dira.
5. Sasoi fisikoa zaintzeko sistema sortu berria bada ere, oinarri sendoak jarri dira etorkizunean datu baliogarriak izateko eta etengabe zahartzen ari den gizarte baten osasun arazoei aurre hartzeko.
6. EAEk Global Matrixen egin berri zuen txostenak **datu gabezia larria** erakutsi zuen, euskal haurtzaroko eta nerabezaroko jarduera fisikoaren errealitatea ezagutu ahal izateko eta, ondorioz, ebidentzian oinarritutako politikak eskaini ahal izateko. Txosten hau bera egorea iraultzeko urrats bezala ulertu behar da.
7. Sasoi fisikoaren zaintza sistema bat, berez, ez da irtenbide bat egoera fisikoaren maila baxuak konpontzeko, baina **osagai positiboa izan daiteke eskola aktiboak sortzeko** bidean, batez ere diagnosiaren ikuspuntutik.

5.- Eranskina: datuen taulak

Adina	Ikasleak datuekin	Nesken batez besteko balioak				
		Gorpuz Masa Indizea (kg/m ²)	Gerri Perimetroa (zm)	Luzeera jauzia (zm)	Eskuen presio-indarra (kg)	20 metro joan-etorri (estadio)
6 urte	26	16,51	57,05	107,19	10,17	1,41
7 urte	40	17,53	60,63	112,29	12,18	2,06
8 urte	89	17,00	56,79	116,69	12,97	2,63
9 urte	91	17,84	62,00	128,20	14,72	3,11
10 urte	215	18,28	62,19	140,00	17,72	4,21
11 urte	284	19,38	65,05	143,55	20,06	4,72
12 urte	279	19,88	64,62	153,20	23,71	4,74
13 urte	178	19,54	63,30	152,20	25,73	5,31
14 urte	223	20,72	66,82	149,63	25,99	5,06
15 urte	287	21,34	67,50	152,78	27,58	5,20
16 urte	74	22,46	69,59	151,87	27,82	4,44
17 urte	5	22,54	72,70	164,25	31,72	4,50

Adina	Ikasleak datuekin	Mutilen batez besteko balioak				
		Gorpuz Masa Indizea (kg/m ²)	Gerri Perimetroa (zm)	Luzeera jauzia (zm)	Eskuen presio-indarra (kg)	20 metro joan-etorri (estadio)
6 urte	30	15,94	56,19	113,20	10,41	2,05
7 urte	45	16,96	58,95	131,23	12,77	3,39
8 urte	84	17,04	58,71	125,48	13,41	3,58
9 urte	99	17,77	61,70	140,90	15,89	4,15
10 urte	218	18,12	64,38	149,43	18,04	5,54
11 urte	285	19,08	66,72	153,84	20,60	5,71
12 urte	255	19,13	66,88	161,02	23,62	6,17
13 urte	195	19,62	67,52	174,08	28,48	7,27
14 urte	222	20,38	71,81	179,99	32,22	7,52
15 urte	296	21,12	73,55	193,15	37,19	8,11
16 urte	76	21,94	75,57	204,04	41,07	8,72
17 urte	8	25,12	86,88	177,00	39,06	5,93

Adina	Ikasleak datuekin	Gorputz Masa Indizea					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	29	21	72,4%	6	20,69%	2	6,90%
6 neskak	26	15	57,7%	7	26,92%	4	15,38%
7 mutilak	45	36	80,0%	7	15,56%	2	4,44%
7 neskak	40	27	67,5%	7	17,50%	6	15,00%
8 mutilak	84	63	75,0%	19	22,62%	2	2,38%
8 neskak	89	65	73,0%	22	24,72%	2	2,25%
9 mutilak	99	60	60,6%	35	35,35%	4	4,04%
9 neskak	91	52	57,1%	33	36,26%	6	6,59%
10 mutilak	217	169	77,9%	42	19,35%	6	2,76%
10 neskak	215	166	77,2%	46	21,40%	3	1,40%
11 mutilak	281	206	73,3%	60	21,35%	15	5,34%
11 neskak	283	175	61,8%	91	32,16%	17	6,01%
12 mutilak	237	160	67,5%	70	29,54%	7	2,95%
12 neskak	250	195	78,0%	50	20,00%	5	2,00%
13 mutilak	159	127	79,9%	29	18,24%	3	1,89%
13 neskak	118	82	69,5%	29	24,58%	7	5,93%
14 mutilak	211	151	71,6%	48	22,75%	12	5,69%
14 neskak	205	166	81,0%	36	17,56%	3	1,46%
15 mutilak	275	198	72,0%	69	25,09%	8	2,91%
15 neskak	248	190	76,6%	52	20,97%	6	2,42%
16 mutilak	62	49	79,0%	11	17,74%	2	3,23%
16 neskak	63	44	69,8%	14	22,22%	5	7,94%
17 mutilak	6	3	50,0%	2	33,33%	1	16,67%
17 neskak	5	3	60,0%	2	40,00%	0	0,00%

Adina	Ikasleak datuekin	Gerri-perimetroa					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	29	27	93,10%	2	6,90%	0	0,00%
6 neskak	26	19	73,08%	2	7,69%	5	19,23%
7 mutilak	44	43	97,73%	1	2,27%	0	0,00%
7 neskak	38	31	81,58%	3	7,89%	4	10,53%
8 mutilak	68	67	98,53%	1	1,47%	0	0,00%
8 neskak	79	73	92,41%	5	6,33%	1	1,27%
9 mutilak	69	68	98,55%	1	1,45%	0	0,00%
9 neskak	73	63	86,30%	4	5,48%	6	8,22%
10 mutilak	214	210	98,13%	3	1,40%	1	0,47%
10 neskak	213	190	89,20%	17	7,98%	6	2,82%
11 mutilak	284	270	95,07%	12	4,23%	2	0,70%
11 neskak	281	229	81,49%	30	10,68%	22	7,83%
12 mutilak	239	231	96,65%	6	2,51%	2	0,84%
12 neskak	254	229	90,16%	17	6,69%	8	3,15%
13 mutilak	157	155	98,73%	2	1,27%	0	0,00%
13 neskak	121	116	95,87%	4	3,31%	1	0,83%
14 mutilak	210	208	99,05%	2	0,95%	0	0,00%
14 neskak	204	186	91,18%	15	7,35%	3	1,47%
15 mutilak	271	262	96,68%	7	2,58%	2	0,74%
15 neskak	249	231	92,77%	14	5,62%	4	1,61%
16 mutilak	62	62	100,00%	0	0,00%	0	0,00%
16 neskak	63	55	87,30%	4	6,35%	4	6,35%
17 mutilak	6	4	66,67%	0	0,00%	2	33,33%
17 neskak	5	3	60,00%	2	40,00%	0	0,00%

Adina	Ikasleak datuekin	Eskuen presio-indarra					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	30	12	40,00%	10	33,33%	8	26,67%
6 neskak	26	10	38,46%	4	15,38%	12	46,15%
7 mutilak	45	18	40,00%	23	51,11%	4	8,89%
7 neskak	39	21	53,85%	8	20,51%	10	25,64%
8 mutilak	84	19	22,62%	33	39,29%	32	38,10%
8 neskak	89	29	32,58%	25	28,09%	35	39,33%
9 mutilak	97	28	28,87%	42	43,30%	27	27,84%
9 neskak	91	16	17,58%	33	36,26%	42	46,15%
10 mutilak	216	50	23,15%	99	45,83%	67	31,02%
10 neskak	215	68	31,63%	71	33,02%	76	35,35%
11 mutilak	279	66	23,66%	125	44,80%	88	31,54%
11 neskak	276	74	26,81%	107	38,77%	95	34,42%
12 mutilak	247	56	22,67%	87	35,22%	104	42,11%
12 neskak	263	113	42,97%	84	31,94%	66	25,10%
13 mutilak	174	48	27,59%	56	32,18%	70	40,23%
13 neskak	160	73	45,63%	60	37,50%	27	16,88%
14 mutilak	220	67	30,45%	80	36,36%	73	33,18%
14 neskak	210	75	35,71%	101	48,10%	34	16,19%
15 mutilak	293	111	37,88%	116	39,59%	66	22,53%
15 neskak	268	112	41,79%	120	44,78%	36	13,43%
16 mutilak	65	35	53,85%	20	30,77%	10	15,38%
16 neskak	66	35	53,03%	17	25,76%	14	21,21%
17 mutilak	8	3	37,50%	4	50,00%	1	12,50%
17 neskak	5	3	60,00%	2	40,00%	0	0,00%

Adina	Ikasleak datuekin	Luzeera jauzia					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	30	21	70,00%	8	26,67%	1	3,33%
6 neskak	26	21	80,77%	4	15,38%	1	3,85%
7 mutilak	44	38	86,36%	6	13,64%	0	0,00%
7 neskak	38	25	65,79%	9	23,68%	4	10,53%
8 mutilak	84	39	46,43%	36	42,86%	9	10,71%
8 neskak	89	48	53,93%	34	38,20%	7	7,87%
9 mutilak	98	61	62,24%	28	28,57%	9	9,18%
9 neskak	91	56	61,54%	29	31,87%	6	6,59%
10 mutilak	216	158	73,15%	46	21,30%	12	5,56%
10 neskak	213	131	61,50%	68	31,92%	14	6,57%
11 mutilak	284	173	60,92%	90	31,69%	21	7,39%
11 neskak	283	169	59,72%	89	31,45%	25	8,83%
12 mutilak	247	131	53,04%	96	38,87%	20	8,10%
12 neskak	271	181	66,79%	77	28,41%	13	4,80%
13 mutilak	188	106	56,38%	62	32,98%	20	10,64%
13 neskak	158	85	53,80%	61	38,61%	12	7,59%
14 mutilak	204	93	45,59%	76	37,25%	35	17,16%
14 neskak	193	89	46,11%	78	40,41%	26	13,47%
15 mutilak	264	142	53,79%	97	36,74%	25	9,47%
15 neskak	247	127	51,42%	90	36,44%	30	12,15%
16 mutilak	74	47	63,51%	19	25,68%	8	10,81%
16 neskak	71	34	47,89%	28	39,44%	9	12,68%
17 mutilak	8	1	12,50%	4	50,00%	3	37,50%
17 neskak	4	2	50,00%	2	50,00%	0	0,00%

Adina	Ikasleak datuekin	20 metro joan-etorri					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	29	6	20,69%	14	48,28%	9	31,03%
6 neskak	23	4	17,39%	7	30,43%	12	52,17%
7 mutilak	44	21	47,73%	19	43,18%	4	9,09%
7 neskak	40	15	37,50%	14	35,00%	11	27,50%
8 mutilak	83	43	51,81%	18	21,69%	22	26,51%
8 neskak	86	24	27,91%	47	54,65%	15	17,44%
9 mutilak	93	45	48,39%	26	27,96%	22	23,66%
9 neskak	90	21	23,33%	43	47,78%	26	28,89%
10 mutilak	214	156	72,90%	20	9,35%	38	17,76%
10 neskak	212	111	52,36%	70	33,02%	31	14,62%
11 mutilak	281	156	55,52%	69	24,56%	56	19,93%
11 neskak	282	212	75,18%	35	12,41%	35	12,41%
12 mutilak	244	197	80,74%	34	13,93%	13	5,33%
12 neskak	259	148	57,14%	88	33,98%	23	8,88%
13 mutilak	182	139	76,37%	31	17,03%	12	6,59%
13 neskak	159	99	62,26%	48	30,19%	12	7,55%
14 mutilak	206	163	79,13%	33	16,02%	10	4,85%
14 neskak	210	130	61,90%	58	27,62%	22	10,48%
15 mutilak	281	242	86,12%	30	10,68%	9	3,20%
15 neskak	271	179	66,05%	45	16,61%	47	17,34%
16 mutilak	73	66	90,41%	5	6,85%	2	2,74%
16 neskak	71	33	46,48%	19	26,76%	19	26,76%
17 mutilak	7	5	71,43%	2	28,57%	0	0,00%
17 neskak	2	1	50,00%	1	50,00%	0	0,00%