

Szakkörök a 2020/2021. tanévben

A szakköri foglalkozásokat minden év szeptemberében hirdetjük meg. A tanulók igényei szerint, a jelentkezők számától függően tudjuk beindítani a foglalkozásokat. A szakkörök szeptember 21-től a következő év májusáig tartanak.

A 2020/2021. tanévben az alábbi szakkörök működnek

<u>OKTV felkészítő</u>	matematika fizika biológia kémia informatika
<u>Érettségi felkészítő</u>	matematika fizika biológia kémia informatika
<u>Nyelvvizsga felkészítő</u>	angol nyelv német nyelv
<u>Versenyeekre felkészítő</u>	matematika fizika kémia biológia informatika
<u>Egyéb foglalkozások</u>	színhátszó képzőművészeti

A Szent István Gimnázium mindennapos testedzés szakmai programja a 16/2004. OM-GYISM együttes rendelete alapján

Sportágak	1. szakember által vezetett: kosárlabda fiú, lány; röplabda lány; kézilabda fiú-lány (vegyes); tollaslabda fiú-lány (vegyes); floorball fiú 2. egyéb: atlétika, asztalitenisz, tenisz, kondicionáló – erősítő torna, labdarúgás
Időpont	minden hétköznap 14.30-tól 16.00 óráig
Lehetséges helyszínek	két tornaterem, két kondicionáló terem, két salakos kézilabdapálya, egy tenispálya, egy futókör (400 m), egy asztalitenisz-terem (4 asztal), egy távolugró gödör
Csapatok	1. szakember által vezetett sportköri foglalkozások csapatai kerületi, budapesti, ill. országos versenyeken, bajnokságokon vesznek részt 2. az egyéb sportokban részt vevő tanulók, csapatok házibajnokságokban mérik össze erejüket
Megjegyzés	A kerületi, budapesti és országos versenyeredmények igazolják tanulóink felkészültségét (évek óta magas létszámmal és elért összpontszámmal a Zuglói iskolák közötti sportversenyeken 1. helyezést érnek el tanulóink).

A testnevelés tantárgy teljesítményfelmérése a 2020-2021-es tanévben

HUNGAROFITT-próba:

1. 2000 méter vagy 12 perces futás felmérése (cooper-teszt)
2. hanyattfekvésből felülés időre (4 perc)
3. hasonfekvésből törzsemelés időre (4 perc)
4. fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás
5. helyből távolugrás

NETFIT-mérés:

1. ingafutás
2. helyből távolugrás
3. ütemezett fekvőtámasz
4. ütemezett felülés
5. ütemezett törzsemelés
6. kézi szorítóerő mérés
7. testsúly-testmagasság-testzsírszázalék-BMI index

Őszi és tavaszi bontásban, az aerob teljesítőképesség és az izomerő, az általános teherbíró-képesség fejlettségének összehasonlító felmérését végezzük.