

Szakkörök a 2021/2022. tanévben

A szakköri foglalkozásokat minden év szeptemberében hirdetjük meg. A tanulók igényei szerint, a jelentkezők számától függően tudjuk beindítani a foglalkozásokat. A szakkörök szeptember 20-tól a következő év májusáig tartanak.

A 2021/2022. 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 | <ol style="list-style-type: none">1. szakember által vezetett: kosárlabda fiú, lány; röplabda lány; kézilabda fiú-lány (vegyes); tollaslabda fiú-lány (vegyes); floorball fiú2. 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 | <ol style="list-style-type: none">1. szakember által vezetett sportköri foglalkozások csapatai kerületi, budapesti, ill. országos versenyeken, bajnokságokon vesznek részt2. 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 2021-2022-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.