

## Szakkörök a 2022/2023. tanévben

A szakköri foglalkozásokat minden év szeptemberében hirdetjük meg. A tanulók igényei szerint, a jelentkezők számától függően tudjuk beindítani a foglalkozásokat. A szakkörök szeptember 19-től a következő év májusáig tartanak.

A 2022/2023. 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**

<b>Sportágak</b>	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
<b>Időpont</b>	minden hétköznap 14.30-tól 16.00 óráig
<b>Lehetséges helyszínek</b>	két tornaterem, két kondicionáló terem, két salakos kézilabdapálya, egy tenispálya, egy futókör (400 m), egy asztalitenisz-terem (4 asztal), egy távolugró gödör
<b>Csapatok</b>	1. szakember által vezetett sportköri foglalkozások csapatai kerületi, budapesti, ill. országos versenyeken, bajnokságokon vesznek részt 2. az egyéb sportokban részt vevő tanulók, csapatok házi bajnokságokban mérik össze erejüket
<b>Megjegyzés</b>	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 2022-2023-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.