

Tájékoztató a sportkörök választásáról

Az idei tanévben már minden diák számára **kötelező** a *mindennapos testnevelés* (az egyetlen kivétel a 13.E osztály). Az elmúlt évekhez hasonlóan – mivel a vonatkozó jogszabályok lehetővé teszik –, az *öt* testnevelés órából *kettőt* sportköri foglalkozáson teljesítenek tanulóink. Az idei tanévben (hasonlóan a fakultációk választásához), az e-naplóban kell megjelölni a felvenni kívánt sportkört. Eltérés a fakultáció választásához képest, hogy **nem** a *Tankörjelentkezés*, hanem az **Események** menüpontot kell használni a sportkör felvételére.

A sportkörök *korlátozott létszámmal* indulnak, ha valamelyik már betelt, akkor egy másik sportkört kell választani a tanulónak. A választáskor *nagyon kell ügyelni* a sportkör **időpontjára**, hiszen az nem ütközhet a diák egyéb tanórájával!

A választható sportkörök

Sportág	Jelleg	Nap	Óra	Tanár	Max. létszám
Aerobik	lány	szerda	7-8.	Bíró Ildikó	35 fő
Asztalitenisz		péntek	7-8.	Balogh István	20 fő
Floorball	fiú	csütörtök	7-8.	Mile Lajos	30 fő
Kézilabda		kedd	9-10.	Balogh István	30 fő
Korcsolya		péntek	8-9.	Balogh István	30 fő
Kosárlabda	kezdő	hétfő	7-8.	Szondi Ágnes	20 fő
Kosárlabda	haladó	hétfő	9-10.	Szondi Ágnes	25 fő
Labdarúgás	fiú	csütörtök	7-8.	Iván László	16 fő
Labdarúgás	fiú	csütörtök	9-10.	Iván László	25 fő
Rekreáció		csütörtök	7-8.	Balogh István	20 fő
Rekreáció		péntek	9-10.	Balogh István	40 fő
Röplabda	lány	kedd	7-8.	Balogh István	30 fő
Röplabda	kezdő	szerda	7-8.	Lestár László	30 fő
Röplabda	haladó	péntek	7-8.	Lestár László	30 fő
Természetjárás 1.	havonta	szombat		Balogh István	40 fő
Természetjárás 2.	havonta	szombat		Iván László	40 fő
Úszás		hétfő, szerda	0.	Iván László	15 fő

Mentességek

Egy diák három esetben mentesülhet a sportköri foglalkozások látogatása alól:

- egyesületben sportol,
- egészségügyi okok miatt,
- testnevelés fakultációra jár.

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 27. § (11) bekezdésének c) és d) pontja értelmében mentesül a sportköri foglalkozás látogatása alól,

- a *versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt*, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló, aki a tanévre érvényes versenyengedéllyel és a sportszervezete által kiállított igazolással,
- az *egyesületben legalább heti két óra sporttevékenységet folytató tanuló* – amennyiben délután szervezett testnevelés órával ütközik – a félévre érvényes, az egyesület által kiállított igazolással rendelkezik

Továbbá azok a tanulók is mentesülnek a sportkörök látogatása alól, akik az iskolaorvos által adott igazolás alapján kiállított intézményi határozat szerint *teljes körű felmentésben* részesülnek vagy *gyógytestnevelési* foglalkozásokon való részvételre kötelezettek (III. és II. kategória).

A mentességekről szóló **igazolás** benyújtásának határideje: *sportolók* esetében **2015. szeptember 11.**, *egészségügyi* mentesség esetén **2015. október 15.** Az igazolások a testnevelő tanároknál kell leadni. Sportolói igazolásokhoz formanyomtatványt a testnevelőknél lehet kérni, de az egyesületi forma is megfelelő.

Tehát **minden tanuló** (a 13.E diákjai kivételével) **köteles** választani egy sportkört vagy valamelyik mentességet megjelölni (egészségügyi, sportolói, fakultáció).

Sportköri ajánlások

Aerobik (Bíró Ildikó) szerda 7-8. óra

Az aerobik sportkör a Kodály teremben lesz. Polifoamot, vagy törölközőt, a kötelező testnevelés felszerelés mellett a diákoknak maguknak kell biztosítani. Ezen az órán, nem csak aerob jellegű feladatok lesznek, hanem fontos hangsúlyt kap a gerinctorna, és az óra végén a relaxáció is. Év végére, a számonkérésnél a diákoknak önálló órarást kell betanítani a többieknek.

Asztalitenisz (Balogh István) péntek 7-8. óra

Lehetőség van az asztalitenisz alapjainak megismerésére játékos formában. A játék szabályainak betartásával, az alapttechnikák gyakorlása. A már játszani tudóknak a képességeik fejlesztésére, de egyéni játékgények kielégítésére is van lehetőség.

Floorball (Mile Lajos) csütörtök 7-8. óra

Bár a floorball talán még kevesek számára ismert fiatal sportág, hiszen még csak három évtizedes múltra tekint vissza, azonban egyre népszerűbb e nagyszerű sport. A floorball a jégkorong alapjaira épül, azonban számos elemében eltér attól. Többek között nem kell hozzá korcsolya. Az elmúlt években számos sikert értek el csapataink a Diákolimpiákon, ami a játékosaink számára felvételi többlet pontokat jelentett. Azon tanulók jelentkezését várom, akik egy dinamikus, kreatív sportban szeretnék kipróbálni magukat.

Kézilabda (Balogh István) kedd 9-10. óra

Azok a tanulók jelentkezzenek, aki szeretik ezt a sportágat, és ismerik, vagy azok, akik szeretik ezt a sportágat nézni, de még nem ismerik, viszont szívesen kipróbálnák magukat benne.

Korcsolya, péntek 14.30-16.00 óra között

Csak saját korcsolyával rendelkezők jelentkezését várjuk. A foglalkozások a Lobogó utca 1. szám alatt vannak.

Kosárlabda kezdő (Szondi Ágnes) hétfő 7-8 óra

Ez a világ legjobb sportja, ha még nem tudnád.☺ Gyere, próbáld ki! Ezt akkor is tudod játszani, ha egyedül vagy, persze csapatban sokkal jobb, úgyhogy hozd Magaddal a barátaidat is. Ha már jártál azért válaszd, ha meg nem azért, hogy egy jó csapat része legyél. Itt megtanuljuk az *alapttechnikákat*, *alapszabályokat*, és a taktika *alapjait*, mindezt ALAPOSAN☺

Kosárlabda haladó (Szondi Ágnes) hétfő 9-10. óra

Te már tudod, miért jó kosarazni! Remélhetőleg már tudsz jobb és bal kézzel is ziccert dobni, ismered az alapszabályokat, tudod, miért fontos az egyéni védekezés, és igazi rajongója vagy ennek a sportágnak. Neked már nem kell elmagyarázni, milyen fontos a csapatjáték, és ha egy kosárlabda kerül a kezedbe, teljesen elvarázsol. Ez az a sportág, amit *csak* szívből lehet űzni. Gyere, játszd velünk ezt a játékot!

Labdarúgás (Iván László) csütörtök 7-8. óra

A fociért rajongók jelentkezését várjuk, akik minden körülmények között szeretik játszani ezt a játékot, ugyanis erre a foglalkozásra csak a *kinti pályán* van lehetőség egész évben.

Labdarúgás (Iván László) csütörtök 9-10. óra

Azon tanulók jelentkezését várom, akik a késő délután ellenére is elkötelezettek. Itt már lehetőség van a tornacsarnokban való játékokra is☺

Rekreáció (Balogh István) csütörtök 7-8. óra

Ha akarod, hogy az általános erőd, gyorsaságod és állóképességed fejlődjön, az ügyességed és koordinációd jobb legyen, akkor vegyél részt a változatos edzésszervezőket alkalmazó foglalkozásokon, mint pl.: TRX, koordinációs létra, zsámoly, medicinlabdák használatával. A foglalkozás a fenti „kisteremben” zajlik, de lehetőség van pingpongozásra is.

Rekreáció (Balogh István) péntek 9-10. óra

A sportkör a csütörtöki foglalkozást kiegészítve, lehetőséget biztosít a nagy terem kínáta előnyökkel, ahol a tollaslabda, a kosárlabda és a röplabda valamint testnevelési játékok úzésére ad hobbi szinten lehetőséget.

Röplabda lány (Balogh István) kedd 7-8. óra

Szívesen látom azon tanulók jelentkezését, akik szeretnék a röplabda sportággal közelebbről megismerkedni, és nemcsak a „labdaszedésben”, hanem mind a strandon, mind a teremben, a játékokban is bátran és szívesen részt vennének.

Röplabda kezdő (Lestár László) szerda 7-8. óra

Várom kezdők jelentkezését, akiknek a sportág alaptechnikájának (labdamegjátszás, labda nélküli és labdás technikák) oktatása folyik. A játék alapjainak lerakása, legfontosabb játékszabályok megismerése és alaptaktika oktatása zajlik.

Röplabda haladó (Lestár László) péntek 7-8. óra

Olyan haladó játékosok jelentkezését várom, akik már ismerik a labdás technikai elemeket (kosárárintás, alkarérintés, nyitás, leütés, sáncolás) és magasabb szintű taktikai oktatásra felkészültek.

Úszás (Iván László) hétfő, szerda 0. óra

Heti két alkalommal (hétfő, szerda), reggel 7-7.30-ig.

A foglalkozások a Mester utcai tanuszodában lesznek (Mester utca 19).

Fürdőruha, úszósapka, papucs kötelező, szemüveg ajánlott!

Természetjárás (Iván László, Balogh István) havonta 1 alkalom hétvégén

Havonta egy alkalommal, szombatonként (Budai hegyek, Pilis, Börzsöny, Vértes).

Kis költségek lesznek (Hévíz, busz, vonat)!

Első túra: szeptember 19.