

APÁCZAI HÉT – VÉGLEGES PROGRAM

ÁPRILIS 11-17. (csüt-szerda)

2019. április 11. csütörtök

Helyszínek és programok:

1. Labdarúgás

Helyszín: ELTE Bogdánfy Ödön utcai műfüves focipálya

Időpont: 9-14 óráig

5+1 fős csapatok bajnoksága - 4 csapat részvételével

Felelős: Véssey Miklós és Tóth Levente

2. Kosárlabda

Helyszín: fiú tornaterem

Időpont: 9-13 óráig

4+1-fős csapatok bajnoksága - 6 csapat részvételével

Felelős: Illés Vanda **Segítő:** Vass Miklós

3. Röplabda

Helyszín: lány tornaterem

Időpont: 9-13 óráig

6+1-fős csapatok bajnoksága - 7 csapat részvételével

Felelős: Pintérné Czigler Éva **Segítő:** Kollár Artúr

4. Asztalitenisz

Helyszín: folyosó (ping-pong asztaloknál)

Időpont: 9-13 óráig

Egyéni bajnokság

Felelős: Mórocz Zoltán

5. Frizbi **külső helyszínen!**

Barna Zsófia frizbioktató vezetésével

Helyszín: Goldball Park IX. ker. Könyves Kálmán krt.28. Találkozó 9 órakor a pálya bejáratánál!

Megközelítés: Kék metró Népligeti állomásától 1-es villamossal kell menni a Lágymányosi híd irányába. A második megállónál, "Ferencváros vasútállomás"-nál kell leszállni. A pálya rögtön szemben található. Baloldalt a Goldball pálya, jobboldalt pedig a Siketek pálya.

Időpont: 9-13 óráig

Felelős: Illés Vanda

Segítő és kísérőtanár: Gyertyán Attila, Antal Zoltán

6. Spinning **külső helyszínen!**

Ézsiás Péter spinning oktató vezetésével és bowling

Helyszín: SUGÁR Üzletközpont (Örs vezér tere) **Időpont:** 12-15 óráig

Segítő és kísérőtanár: Horváth Kornélia, Ligeti Judit

7. Sárkányhajózás

Helyszín: KSI vízitelep (Népsziget) 13 órától!

Találkozó 12.30 órakor a Duna Plaza előtt, Gyöngyösi úti metrómegálló!!! (Tóth László tanár úrral)

Felelős Pintérné Czigler Éva Kísérő: Tóth László

2019. április 12. péntek

1. sáv: 9.00 – 10.30 óráig

1. Zumba

Helyszín: fiú tornaterem

Felelős: Salga Imre

2. Kondicionálás

Helyszín: konditerem

Felelős: Kollár Artúr

3. Testnevelési játékok – partizán kidobó, méta

Helyszín: női tornaterem 32 fő (8 fős csapatok helyszíni sorsolás alapján játszanak)

Felelős: Véssey Miklós

4. Tollaslabdázás

Helyszín: Tabán

Segítő: Gyertyán Attila Vizi Zsuzsanna

5. Sakkverseny (dupla sávban – 9-12.30 óráig) Helyszín: **9.a terme** 15-20 fő

Felelős: Pírity Tamás

6. Egyéni asztalitenisz bajnokság Helyszín: folyosó (ping-pong asztaloknál)

Segítő és programvezető tanár: Horváth Kornélia, Ligeti Judit

7. Küzdősportok alapfokon - Felelős: Tóth Levente

Helyszín: Dojó (Kálvin tér) **(Indulás a fiú testnevelő tanáritól 9 órakor)**

8. Túrázás a Budai- hegyekben (dupla sávban – 9.00-12.30 óráig)

Indulás az iskola elől 9 órakor!

Felelős: Pető Sándor, Vass Miklós kísérőtanár: Sparing Ildikó

9. Bridge játék alapjai és bajnokság

Helyszín: tanterem

Felelős: Antal Zoltán

2019. április 12. péntek

2. sáv: 11.00 – 12.30 óráig

1. Aerobic - Helyszín: fiú tornaterem
Felelős: Illés Vanda

2. Testnevelési játékok – partizán kidobó, méta Felelős: Véssey Miklós
Helyszín: női tornaterem 32 fő (8 fős csapatok helyszíni sorsolás alapján játszanak)

3. Páros asztalitenisz bajnokság
Helyszín: folyosó (ping-pong asztaloknál)
Segítő és programvezető tanár: Horváth Kornélia, Ligeti Judit

4. Táncalapok Felelős: Vizi Zsuzsa Helyszín: földrajz terem

5. Küzdősportok alapfokon - Felelős: Tóth Levente
Helyszín: Dojó (Kálvin tér) (Indulás a fiú testnevelő tanáritól 11 órakor)

6. Kondicionálás
Helyszín: konditerem
Felelős: Kollár Artúr

7. Futás a Margitszigeten (szabadtéri métajáték)
Helyszín: Margitsziget
Felelős: Mórocz Zoltán Kísérőtanár: Kovács Vivien
(Indulás a fiú testnevelő tanáritól 11 órakor)

2019. április 15. hétfő

Sportprogram az iskolában 9-13 óráig. Találkozó a fiú tornateremnél 9 órakor!

Felelősök: Mórocz Zoltán, Tóth Levente, Véssey Miklós, Vizi Zsuzsanna

2019. április 16. kedd

Sportprogram az iskolában 9-13 óráig Találkozó a fiú tornateremnél 9 órakor!

Felelősök: Illés Vanda, Mórocz Zoltán, Tóth Levente, Véssey Miklós, Vizi Zsuzsanna

2019. április 17. szerda

1. sáv: 9.30-11.00

1. Barlangtúra a solymári-barlangban (2,5-3 óra időtartamban)

VÁLTOZÁS A HELYSZÍNEN! Helyszín: Találkozó helyszíne: Solymár Templomtér 10 órakor (megközelíthető a Hűvösvölgyből 64-es busszal 20 perc)
Felelős tanár: Pető Sándor Barlangtúra vezető: Slíz György
Kísérőtanár: Antal Zoltán

2. Filmklub (dupla sávban – 9.30-13.00 óráig)

Helyszín: fizika előadó

Felelős: Basa István

3. Több mint sport - érdekességek a sport és a politika kapcsolatáról a modern korban

Helyszín: földrajz terem

Programvezető, előadó: Borhegyi Péter

4. Minden, amit a divatdiétákról, vegetarianizmusról és a testedzésről tudni szeretnél

Helyszín: 12.d terme

Programvezető, előadó: Máramarosi Gergely személyi edző, jógaoktató, fitness blogger

Felügyelőtanár: Daragó Vera

2. sáv: 11.30-13.00

1. Sportmúzeum meglátogatása

Helyszín: Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, 1146 Budapest, Ifjúság útja 2.

Indulás az iskolától 12.30 kor

Kísérőtanár: Minich Eszter

2. Szabadítsd fel önmagad – stresszről, kitartásról, gondolkodásról

Programvezető, előadó: Rém László (építésztervező, személyiségfejlesztő)

Helyszín: 12.d terme

Felügyelőtanár: Daragó Vera

3. Jóga foglalkozás (a jelentkezők aktív részvételével)

Programvezető: Varga Sára Jógaoktató

Helyszín: konditerem