Melléklet a 9/2007. (II. 27.) OKM rendelethez

[2. számú melléklet a 17/2004. (V. 20.) OM rendelethez]

KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLAI KERETTANTERV

SPORTÁGI BLOKK
SPORTÁGI TANTERVEK

ÁLTALÁNOS ISKOLÁK
ÉS
4–5. ÉVFOLYAMOS GIMNÁZIUMOK
SZÁMÁRA

Készítették:
A SPORTÁGI SZAKSZÖVETSÉGEK ÁLTAL FELKÉRT
UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSI SZAKEMBEREK

2006
BUDAPEST

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv sportági blokkjához 7

Asztalitenisz 11

Atlétika 145

Birkózás 202

Jégkorong 222

Judo 240

Kajak-kenu 278

Kerékpár 348

Kézilabda 360

Kosárlabda 370

Labdarúgás 386

Öttusa 547

Rögbi 585

Röplabda 606

Torna (férfi) 632

Torna (női) 666

BEVEZETŐ
A KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLAI KERETTANTERV SPORTÁGI BLOKKJÁHOZ

A sportiskolai kerettanterv elkészítésének sportszakmai indokoltsága

A Nemzeti Fejlesztési Terv által célul kitűzött, a személyes életvitel szempontjából nélkülözhetetlen kompetenciák kialakítását – így az egészségnevelést is – már gyermekkorban el kell kezdeni. Ennek elmulasztása terhet ró az egészségügyre, károsítja a gazdaságot, mert generációk munkaképességének csökkenését eredményezi, és vesztességet okoz a sportnak is. A gyermekek sportjába, a diák- és versenysportba fektetett anyagi eszközök több csatornán mérhetőek, hosszú távú megtérülésük már bizonyított.

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet (NUPI) 2002. januári létrehozásának stratégiai célja az egységes és átfogó utánpótlás-nevelés rendszerének kidolgozása, működtetése és folyamatos fejlesztése volt. Az utánpótlás-nevelés szerves részét képezi a sportiskolai rendszer is. Világossá vált, hogy a sportiskolát, sportiskolai rendszerként – az utánpótlás-nevelés szempontjából – önálló célterületként kell értelmezni.

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet munkatársai elemezték a jelenlegi sportiskolai rendszert és hagyományait. Arra a megállapításra jutottak, hogy a sportiskola fogalmát – a múltban és a jelenben egyaránt – mindenki úgy értelmezte, ahogy akarta. Sportiskolának nevezték azokat a közoktatási intézményeket (általános és középiskolákat), ahol testnevelés tagozat, később emelt szintű testnevelés oktatása folyt. Sportiskolaként definiálták az ún. élsportolói osztályokat indító iskolákat. Sportiskolaként működött a nagy hagyományú KSI (Központi Sportiskola) is. De sportiskolai megjelölést kaptak azok a sportegyesületek is, ahol szervezett formában foglalkoztak az utánpótláskorú sportoló gyerekekkel és fiatalokkal.

A sportiskoláknak két típusa alakult ki, az egyik az ún. közoktatási típusú sportiskola, a másik az ún. egyesületi (vagy nem közoktatási) típusú sportiskola:

- A közoktatási típusú sportiskolában az utánpótlás-nevelést, – ami korcsoportos formában történik – az alap- és/vagy középfokú közoktatási intézmény végzi szoros együttműködésben a sportegyesületekkel. Ebben az intézménytípusban az alapvető feladat a közoktatási (alap)szolgáltatás és a sportutánpótlás-nevelés összehangolása, függetlenül attól, hogy milyen iskolafokról és –típusról van szó.
- Az egyesületi (vagy nem közoktatási) típusú sportiskolában az utánpótlás-nevelést szintén korcsoportos formában végzik, de közismereti jellegű nevelést-oktatást nem folytatnak. Ebben az intézménytípusban a tankötelezettség nem teljesíthető, továbbá alapműveltségi és érettségi vizsga sem tehető le.

Az előzőekből világosan kiderül, hogy a jelenleg érvényben lévő szabályozók nem elégségesek ahhoz, hogy az sportiskolák ügye megoldódjon. A közoktatási típusú sportiskolák fogalmának és működésének pontosításához elengedhetetlen egy tartalmi szabályozó, egy sportiskolai kerettanterv.

A NUPI megbízást és forrást kapott a sportkormányzattól a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv kidolgoztatására. Ennek oka a sportutánpótlás-nevelés közoktatási keretek között történő magvalósíthatóságának jelenlegi ad-hoc állapota.

A közoktatási típusú sportiskolák – annak ellenére, hogy a közoktatási és egyéb jogi szabályozók hivatalosan nem minősítették önálló intézménytípusnak – nagy hagyományokra tekintenek vissza Magyarországon. Kiérdemelt tradíciókkal, továbbá komoly tanulmányi és sporteredményekkel büszkélkedhetnek azok az iskolák és a hozzájuk kapcsolódó sportegyesületek, akik részesei voltak ennek a korábbi rendszernek. Említésre méltó például a budapesti Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium, a Csik Ferenc Általános Iskola és Gimnázium, a Központi Sport- és Ifjúsági Sportegyesület (KSI SE), a békéscsabai „női torna iskola”, a győri Bercsényi Miklós Középiskola, a pécsi „TÁSI” stb.

A rendszerváltozást követő társadalmi, gazdasági, kulturális, oktatási, sport stb. változások hatására kártyavárként omlott össze a sportiskolák korábbi „hálózata”. Az iskolák jelentős része profilt váltott, elsősorban idegen nyelvekkel és informatikával váltották fel a korábbi sportirányultságukat. Az egyesületek száma folyamatosan csökkent, a megmaradtak legtöbbje pedig, szűkítette feladatkörét. E szűkítés áldozata leginkább az utánpótlás-nevelés volt.

Az emelt szintű testnevelés ügye – a közoktatás szempontjából – jogilag és tartalmilag tisztázott. Igaz, hogy ez a formáció intenzitásában némileg elmarad a klasszikus testnevelés tagozatos iskolák korábbi gyakorlatától. Jelenleg az országban már csak kb. 200 olyan iskola van, ahol emelt szinten tanítják a testnevelést, legalább egy osztályban évfolyamonként. Ez csak 4 %-a az összes közoktatási intézménynek, és az érintett diákok aránya a 2 %-át sem éri el a teljes tanulói populációnak.

Az ún. „élsportolói programok” alapján működő iskolák működése sok tisztázatlan kérdést vet fel. Annak ellenére, hogy a közoktatási törvény nem is ismeri ezt az kategóriát, kb. 40 ilyen intézmény működik jelenleg az országban. Ezeknek és az emelt szintű testnevelési programjukat intenzívebb formában megvalósítani kívánó iskoláknak nyújtana hivatalosan elismert működési formát – a jogi és a tartalmi szabályozás szempontjából – a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv.

A sportági blokk elemeinek formai és tartalmi felépítettsége

A kerettanterv két nagy blokkból áll, az egyik az ún. közismereti, a másik az ún. sportblokk. A közismereti blokk minden műveltségterületet magába foglal, amit a Nemzeti alaptanterv felsorol. Ennek a blokknak a kidolgozását a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium alkotó közössége közbeszerzési pályázat keretében dolgozta ki. A sportblokk az egyes sportágak tanterveit tartalmazza. A sportági tanterveket a NUPI felkérésére a sportági szakszövetségek utánpótlás-neveléssel foglalkozó szakemberei dolgozták ki.

A továbbiakban a sportblokk tantárgyait (sportágait) és azok felépítését mutatjuk be. A következő 15 sportág tanterve készült el:

- asztalitenisz,
- atlétika,
- birkózás,
- jégkorong,

- judo,
- kajak-kenu,
- kerékpár,
- kézilabda,
- kosárlabda,
- labdarúgás,
- öttusa
- rögbi,
- röplabda,
- torna (férfi),
- torna (női),

Még további 8 sportág tanterve van kidolgozás alatt: evezés, ökölvívás, súlyemelés, tenisz, triatlon, úszás, vívás, vízilabda. A sportblokk egyes sportágainak tartalmi felépítése nagyjából megegyezik a közismereti blokk tantárgyaival. A különbség annyi, hogy az egyes sportágak tananyagelemeihez közvetlenül hozzárendelték a sportági fejlesztők a követelményeket. Ennek oka és egyben célja is a sportági fejlesztés gyakorlatorientáltsága, mozgástanulás-centrikussága.

A sportági tantervek egy kínálatot jelentenek a közoktatási típusú sportiskolai kerettantervet alkalmazó iskolák számára. Azt, hogy hány és milyen sportágat választ egy-egy iskola a hozzá kapcsolódó sportegyesületekkel, azt korábbi sporttradícióik, infrastruktúrájuk, személyi és tárgyi feltételrendszerük, továbbá partneri körük határozza meg. Egy adott iskola tanulói, az adott intézmény által választott sportágak közül választhatnak egyet.

A sportági tantervek megvalósítása két formában történik. A sportági tananyag egy részét a kötelező tanórai foglalkozások, míg a másik részét az edzések keretében végzik el a tanárok/edzők és a tanulók/sportolók. A konkrét óraszámokat az alábbi táblázat mutatja be:

Különböző sport-tevékenységek heti óraszáma	Évfolyam												
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Kötelező sportági órák heti száma a testnevelés nélkül	**0** (az alapozó jellegű sportági kiválasztás az emelt szintű testnevelés keretében valósul meg)				**2**	**2**	**2**	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
Délutáni edzések heti óraszáma	2-4	2-4	2-4	2-4	4	4	6	6	10	10	10	10	10
Az összes heti sportterhelése versenyekkel együtt	6-8	6-8	6-8	6-8	8-10	8-10	10-12	10-12	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20

Az egyes sportágak specialitásai miatt – főleg az általános iskola alsó tagozatán – rugalmasan kezeli a tanterv a kötelező testnevelés órák és a sportági órák időarányait. Vannak olyan sportágak, ahol korai életkorban megjelenik a sportágspecifikus fejlesztés (pl.: torna, úszás stb.), és vannak olyan sportágak, a többség ilyen, ahol csak később. Abban az esetben, ha az adott sportágban a specifikus fejlesztés csak később kezdődik el, addig a gyerekek emelt óraszámban tanulják a testnevelést. Van olyan megoldás is, ahol ún. sportági előképzés folyik csak a kisiskolás korban (pl.: judo, kajak-kenu stb.). Ezt megvalósíthatják az emelt óraszámú testnevelés, de a sportági órák keretében is.

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv sportági tanteveinek készítői

Asztalitenisz:	Vocskó György Volper László
Atlétika:	Dornbach Ildikó Szekeres Sándor
Birkózás:	Bacsa Ferenc
Jégkorong:	Géczi Gábor
Judo:	Varga Mátyás
Kajak-kenu:	Kovách Ákos
Kerékpár:	Hazai György
Kézilabda:	Papp György Szabó Lászlóné
Kosárlabda:	dr. Ránky Mátyás
Labdarúgás:	Baranya István
Öttusa:	Hicsák Zsolt
Rögbi:	Adamik Zoltán
Röplabda:	Őryné Merő Nóra
Torna (férfi):	Bordás Csaba
Torna (női):	dr. Tóth Ernő
Pedagógiai szerkesztő:	Lehmann László
Szerkesztők:	Farkas Tiborné Géczi Mariann Szemkeő Tünde

ASZTALITENISZ

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: újonc

Cél:
– Döntő szerepet kap a sokoldalú általános képzés, a fizikai képességek megalapozása. – A keringési és légzési szervek fejlesztése, oxigén hiány nélküli, aerob körülmények között végrehajtott munkával. – Kiemelten kell kezelni az ügyesség, valamint a hajlékonyság, lazaság fejlesztését.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS *1. Állóképesség – fejlesztés* Tartós futás egyéni iramban 5-6 p folyamatosan, megállás nélkül: – teremben – kimért pályán – változatos terepen – futás közben különböző feladatokkal – oszlopban – körben – csoportban – párokban – szétszórtan – szerek felhasználásával (kerüléssel, átbújással)	– COOPER-teszt teljesítése során a megtett távolság a fiúknál haladja meg a 2200 métert, a lányoknál a 2000 métert. – Legyen képes 5 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.	
2. Gyorsaság fejlesztés – gyorsfutások 5–15 m-es távon – gyorsfutások 15–20 m-es távon gyorsfutások azonos vagy különböző távolságra elhelyezett szerek fölött – futás iramváltoztatással – futás irányváltoztatással – futás iram- és irányváltoztatással – gyorsfutás közben jelre feladatok végzése (törökülés, hason fekvés stb.) – futás körben, hullámvonalban, tárgy kerüléssel	– Helyes futótechnika kialakítása, elsajátíttatása. – A feladatok dinamikus végrehajtása. – 60 m-es síkfutás teljesítése: – Fiúk: 9,5–13,5 mp – Lányok: 9,7–3,3 mp között.	
3. Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztés *Futás közben reagálás különböző jelekre*: – hangra: vezényszó, sípszó, taps stb.	– Legyenek képesek a különböző jelzésekre a leggyorsabban reagálni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– mozdulatra: karmozgás, kézmozgás, testmozgás stb. – gyorsfutások különböző rajthelyzetekből (térdelés, guggolás, ülés, fekvőtámasz stb.) hangjelzésre, mozdulat jelre	– Reakció gyorsaság! – Minél gyorsabban reagáljon futás közben a különböző jelekre.	
4. Erőfejlesztés – Kar-, has-, hát-, oldal- és lábizom erősítő gyakorlatok – Csukló-, váll-, hasizom erősítő gyakorlatok: kúszó-, mászó-feladatok (pókjárás, rákjárás, nyusziugrás, négykézlábjárás, mackójárás stb.) – Fekvőtámaszban mozgások, karral-lábbal-csípővel – Has-, hátizom erősítő gyakorlatok	– Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani, pl. nyusziugrás, fekvőtámasz, bordásfalnál. – Legyenek képesek a gyakorlatokat szabályosan végrehajtani.	
Az előző feladatok – *hanyattfekvésben* törzs- és lábmozgások – *hason fekvésben* – kar-, törzs-, és lábmozgások – *ülésben* – lábmozgások – *Lábizom erősítő gyakorlatok*: helyben, állásban, guggolásban, mozgás közben (előre-hátra-oldalra) szökdelések: helyben, haladás közben, egy lábon, páros lábon, szerekkel, szerek és akadályok fel használásával (ugrókötél, pad, zsámoly)	– A szökdelések sebességre és távolságra történjenek. – Gyors, dinamikus irányváltások.	
5. Ügyesség fejlesztés *a) Általános* – Mindkét oldali végtag fejlesztése – *Mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok labda nélkül*: pl. gimnasztikai gyakorlatban az ellentétes oldalú végtagok ellenkező irányú mozgásai (karkörzés, stb.) – *Labdával végzett gyakorlatok*: egyénileg, párokban – különböző méretű és súlyú labdákkal (gumilabda, teniszlabda, pingponglabdák stb.) – *Labdával végzett gyakorlatok*: – *helyben* – állásban – térdelésben – guggolásban – ülésben – fekvőtámaszban – hason fekvésben stb.	– Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. – A gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartásra. – Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit (gurítás, egy-két kézzel, két-kezes alsó-, és felsődobás, egykezes felsődobás). – Tudják az önmaguknak feldobott, és társtól, vagy tárgyról visszajutott-visszapattanó labdát elkapni, elfogni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Labdával végzett gyakorlatok: – mozgás – járás közben – mászás közben – Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztése: – Különböző jelekre adott feladat végrehajtása – az edző mozgásának utánzása tükörképszerűen, társak mozgásának utánzása, irányváltoztatását utánozni tükörkép mozgással	– Mindkét oldali kézzel tudjon dobni és elkapni különböző méretű labdát. – Ismerjenek utánzójátékos mászásokat, ugrásokat, irány változtatós mozgásokat, és azokat tudják alkalmazni.	
b) Speciális – Pingponglabdával és ütővel végzett gyakorlatok jobb és bal kézzel egyaránt: – helyben, séta, futás közben, különböző testhelyzetekben, egyénileg – párokban – Reflex fejlesztőgyakorlatok: párokban váratlan oldalra dobott labda elkapása kézzel, ütővel (jobb-bal kézzel) stb.	– A labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok során elsajátított „technikai” ismereteket a célszerűségnek megfelelően alkalmazzák a játékokban.	
6. Ízületi mozgékonyság fejlesztése, izom nyújtás-lazítás – Nyújtó- és lazító hatású szabadgyakorlatok: – statikus és – dinamikus mozgásokkal – Csukló-, vállízület mozgékonyságát segítő gyakorlatok: – csuklókörzés, kézfejmozgások – vállkörzések előre, hátra – karhúzások, karkörzések előre, hátra, oldalt – karhúzások test előtt, mögött, fej fölött – Has-, hát-, oldalizom nyújtó gyakorlat – Hajlítások – előre, hátra, oldalt, állásban, ülésben – Fordítások – állásban, térdelésben, ülésben – Csípőízület mozgékonyságát segítő gyakorlatok: – *Állásban* – csípőkörzés, terpeszállásban csípőtolás oldalra, támadóállásban csípőtolás előre, oldalra	– Az izomzat nyújthatóságának és az ízületi mozgékonyság határának növelése. – Legyen képes egyidőben moz gatni bal és jobb karját ellenkező irányba és iramban. – A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó és lazító gyakorlatok jelentőségével. – Az edzésmunkában tudatosan alkalmazzák a nyújtó, lazító gyakorlatokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– *Térdelésben* – terpesz térdelésben csípőtolás hátra, boka közé rugózás – *Térdelőtámaszban* – egyik lábat hátranyújtjuk, a másik láb sarkára ráülünk, terpesz térdelőtámaszban csípőtolás hátra – *Ülésben* – terpeszülés, gátülés, hajlított ülés (Z ülés), talpak összeérintése hajlított térddel (térd rugózások) hajlítások – fordítások előre, oldalt – Lábizom nyújtása: (combhajlító, combfeszítő izmok) – Bokaizület mozgatása: – *Állásban* –térdhajlat fogásával előre hajolunk és oda húzzuk magunkat, egyik láb enyhén hajlítva, a másikkal kicsit előre lépve a lábujjat megfogjuk és a lábfejet visszafeszítjük bokakörzés, térdkörzés – *Guggolásban* – egyik láb oldalt nyújtva és a visszafeszített lábfejet fogva ráhajolunk – *Térdelésben* – egyik láb oldalt nyújtva és a visszafeszített lábfejet fogva ráhajolunk – *Ülésben* – lábfej gyakorlatok, előre hajlítások – *Hanyattfekvésben* – egyik lábat nyújtva felemeljük, a térdhajlatot fogjuk mindkét kézzel és óvatosan húzzuk a mellkashoz nyújtva – *Hasonfekvésben* – bal kézzel a jobb lábfejét megfogjuk és húzzuk hátra hajlított térddel	– A játékok segítségével alakuljon ki a gyors és jó felismerés, valamint a helyes taktikai megoldásra törekvés.	
7. Testnevelési játékok A testnevelési játékok segítségével azokat a képességeket, készségeket fejleszthetjük, amelyek nélkülözhetetlenek az asztalitenisz magas szintű fejlesztéséhez: gyorsaság, állóképesség, ügyesség koordinációs képesség, reakció gyorsaság, reflex, a helyes taktikai elem kiválasztása, gyors és jó helyzetfelismerés, másokkal való együttműködés, a győzelem és a kudarc elviselése.	– Ismerjenek néhány játékot olyan szinten, hogy azt a szabadidőben önállóan is játszhassák.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
FOGÓJÁTÉKOK – egyszerű fogó – 1 vagy több fogóval – félperces fogó – 1 vagy több fogóval *Fogójáték feladatokkal:* – névfogó – fogócsere – érintő fogó – páros fogó – fekvőtámaszos fogó – fogójáték különböző haladási formákkal több fogóval (pókjárás, nyuszi ugrás, békaügetés, sánta róka stb.) EGYÉB JÁTÉKOK – tűz, víz, repülő – házatlan mókus – balatoni halászok – féltek-e a medvétől? – fekete – fehér – célba dobó versenyek: álló, mozgó célra – sor- és váltó versenyek – cicajáték – 1 vagy több cicával – 1 vagy több labdával *8. <u>Teljesítménymérés, értékelés</u>*: A tanulók általános fizikai teherbíró képességének mérésére szolgáló gyakorlatok: *a) Aerob állóképesség mérése* *1. Cooper-teszt (m)* *2. 2000 m-es futás (perc)* *b) Motorikus próbák* 1. Helyből távolugrás (cm) 2. Egykezes labdalökés (m), (2 kg) 3. Kétkezes dobás hátra (m), (2 kg) 4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-karnyújtás (db) 5. Hanyattfekvésből felülés (1 perc)	Fiú: 1250 m (min)–2450 m (jó) Lány: 1000 m (min)–2200 m (jó) Fiú: 18,40 p (min)–9,00 p (jó) Lány: 18,50 p (min)–9,10 p (jó) Fiú / Lány 110–175 cm / 110–170 cm 2,00–6,80 m / 2,00–5,10 m 2,00–6,40 m / 2,00–5,60 m 10–20 db / 8–15 db 20–25 db / 15–20 db 20–30 db / 20–30 db 15–20 db / 13–20 db	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
6. Hasonfekvés törzsemelés (1 perc) 7. 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc-db) *c) Speciális felmérő és gyakorló feladatok* *1. Szlalomfutás időre: (perc)* – A feladat egyszeri végrehajtása – A feladat többszöri végrehajtása – A távolság bővíthető-szűkíthető *2. Ingafutás időre, vagy db számra* A feladat végrehajtása egyszeri, többszöri ismétléssel időre, vagy meghatározott számú oda-vissza haladást mennyi idő alatt teljesít a tanuló = (idő–perc) vagy meghatározott idő alatt hány hosszt teljesített = (db) *3. Galoppszökdelés oldalt (sasszé)* (perc vagy db szám) – megjelölt idő alatt hányszor érinti meg a kijelölt tárgyat (db) – meghatározott számú tárgyérintést hány perc alatt teljesíti *4. Galoppszökdelés előre-hátra (sasszé)* (perc vagy db), mint fent 5.*Galoppszökdelés háromszög alakban (sasszé*) a mérés az előző felmérés szerint (perc vagy db)	– A távolság 15 m – A távolság 10 m – A távolság 5 m – A távolság 5 m – A távolság (5 m-5 m-5 m-es) háromszög	

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: újonc

Cél:
– Általános és speciális labdaérzék fejlesztése, sokoldalú mozgáskészség kialakítása. – A tanult technikai elemek követelmény szerinti elsajátítása. – Alapvető egészségügyi kérdések megismerése, betartása. – Sportági ismeret elsajátítása. – Rendszeres edzéslátogatásra nevelés. – A közösségi szellem erősítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. TECHNIKAI KÉPZÉS		
AZ ÜTŐ:	– Nagy figyelmet kell fordítani az ütő kiválasztására, gondozására.	
AZ ÜTŐBORÍTÁS: – Softborítás (sima felületű) – Szendvicsborítás (szemcsés)	– A tanítandó stílus figyelembevételével választani.	
AZ ÜTŐ SÚLYA:	– Ne legyen nehéz.	
AZ ÜTŐ NYELE:	– Harmonikusan illeszkedjen a tanuló tenyerébe.	
AZ ÜTŐFOGÁS: *a)* Klasszikus (európai) ütőfogás *b)* Tollszárfogás – japán – kínai	– Az ütő nyele ne legyen szorosan fogva. A csukló könnyedén minden irányban mozgatható legyen. Biztosítsa a technikai elemek magas szintű végrehajtását.	
ISMERKEDÉS A LABDÁVAL *Labdázgatás ütő nélkül*: Egymásnak dobálni a labdát; elkapása jobb és balkézzel – *Az asztal közbeiktatásával:* Az asztal végén egy-egy tanuló a háló fölött dobálja át a labdát úgy, hogy a társ térfelén egyet pattanjon, ő elkapja és vissza dobja. – Az előző gyakorlatot kiegészítve először a saját térfelet érje a labda és onnan pattanjon át a háló fölött a másik térfélre.	– Nehezített feltételekkel. – Helyezési és helyezkedési feladatokkal. – Helyezkedés sasszéval jobbról balra egy sasszé, balról jobbra egy sasszé. A gyakorlatot két sasszéval is végre lehet hajtani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Mielőtt a konkrét játékelemek oktatását megkezdenénk, előbb meg kell ismertetnünk a tanulókkal az ütővel megütött labda pattanási tulajdonságait. *LABDAÉRZÉKET FEJLESZTŐ GYAKORLATOK:* – *Labdapattogtatás az ütő tenyeres oldalával:* – álló helyzetben – járással előre-hátra – oldalazó (sasszé) járással – jobbra, balra – leülés és felállás közben – futás közben egyenesen és a tárgyak megkerülésével – *Labdapattogtatás az ütő fonák oldalával:* – álló helyzetben – járással előre-hátra – oldalazó (sasszé) járással jobbra-balra – leülés és felállás közben – futás közben egyenesen és tárgyak megkerülésével – *Labdapattogtatás összekötése:* Egy-egy tenyeres és fonák pattogtatás váltogatva a fenti gyakorlatok végrehajtásával. – *Falra ütögetés:* – tenyeres oldalról, – fonák oldalról, – váltogatva. Először a falra, majd a földre pattan a labda, leesés nélkül. – *Labdaütés társsal:* Egy, majd két-három méter távolságból a tanulók egymásnak ütik a labdát a talaj közbeiktatásával, majd a labda leesése nélkül: – tenyeressel, – fonákkal, – az oldalak váltogatásával.	A feladatnak megfelelően figyelembe kell venni: – az ütő tartását, – mozgatásának irányát, nagyságát és gyorsaságát. – A gyakorlatokból egyéni versenyen eldönteni ki lesz a bajnok. – A futással végzendő gyakorlatoknál váltóversenyeket tartani. A gyakorlatot: – állóhelyzetből, – oldalazó (sasszé) mozgással jobbról-balra, balról-jobbra, – mélységmozgással előre-hátra végezzük. – Helyezkedés hajlított térdekkel. – A labda irányítása. – Az ütés erőssége a célnak megfeleljen.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– *Gyakorlatok az asztal közbeiktatásával:* Egyszer az ütőn, egyszer az asztalon pattan a labda: – egyhelyben, – oldalazó (sasszé) járással az asztal körül vezetve a labdát 1 kör jobbra 1 kör balra tenyeres-fonák összekötéssel.	– A leírt gyakorlatokat versenyszerűen is végrehajtva. – A labdaérzékelési gyakorlatok kitűnő elsajátítása után lehet rátérni a technikai elemek oktatására.	
TECHNIKAI ELEMEK OKTATÁSA FIÚKNAK		
„A” <u>*Adogatás:*</u>		
1. Tenyeres gyors adogatás: <u>*Menete:*</u> – a labda feldobásának gyakorlása – a lábak állása az asztalhoz, viszonyítva, az ütőt fogó kéz felőli láb kissé hátrább van, – a mozdulat árnyékolása.	Az adogatás végrehajtásakor a következőket kell betartani: – A könyökből behajlított kar a test oldalvonalától, az asztal magasságából indul el és találkozik a feldobott labdával, majd az ellenkező váll magasságában áll meg az ütő. – A gyakorlásnál követelmény: – szabályos mozdulat, – a biztonság, – a pontosság.	
<u>*A mozdulat végrehajtása labdával*</u>: – A szabályosan feldobott labda megütése egy „ölelő” mozdulattal úgy, hogy a labda először a saját, majd a másik térfélen pattanjon.		
<u>*Helyezési feladatok*</u>: – fonák oldalról – fonákra helyezve – fonák oldalról – középre helyezve – fonák oldalról – tenyeresre helyezve – tenyeres oldalról – tenyeresre helyezve	Az adogatás végrehajtásakor a következőket kell betartani: – kiindulóállás, – az ütő kiinduló helyzete (a behajlított alsókar vízszintes az asztal lapjával), – a feldobott labdát úgy ütjük meg, hogy az alsó kart könyökből az asztal középvonala felé körív mozgással vezetjük, miközben a csuklóval ráborítunk a labdára, amely először a saját, majd a partner térfelén pattan le	
2. Fonák gyors adogatás: <u>*Menete*</u>: – a labda feldobásának gyakorlása, – a lábak helyzete párhuzamos az asztallal,		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– a mozgás végrehajtása árnyékolással, – gyakorlása labdával. *Helyezési feladatok:* – fonák oldalról – fonákra helyezve – fonák oldalról – középre helyezve – fonák oldalról – tenyeresre helyezve „B” *Adogatás kezelése:* *Gyors adogatások kezelése egyszerű droppütéssel:* Fonák droppal – fonákra helyezve Fonák droppal – középre helyezve Fonák droppal – tenyeresre helyezve Tenyeres droppal – tenyeresre helyezve Tenyeres droppal – középre helyezve Tenyere droppal – fonákra helyezve *A tanult technikai elemek összekötése:* A gyakorlatok jelölése: „A” = adogató játékos feladata „F” = fogadó játékos feladata „A” tenyeres gyors adogatás fonákra helyezve „F” fonák dropp fonákra helyezve fonák dropp – középre helyezve fonák dropp – tenyeresre helyezve „A” tenyeres gyors adogatás középre helyezve „F” fonák dropp középre helyezve fonák dropp fonákra helyezve fonák dropp – tenyeresre helyezve	– az ütő a játszókéz vállmagasságában áll meg. Az egyszerű droppütés végrehajtásának követelményei: – Az ütőt az érkező labda elé tartjuk. – Az ütő a tetőponton, vagy kissé a tetőpont előtt találkozik a labdával. – Az ütőszög az érkező labdától függően alkalmazkodik úgy, hogy a labda: – ne menjen hosszúra, – ne menjen a hálóba, – ne legyen magas. – 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere. – 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” tenyeres gyors adogatás tenyeresre helyezve „F” tenyeres droppütés – tenyeresre tenyeres droppütés – középre tenyeres droppütés – fonákra	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák droppütés fonákra „F” fonák droppütés középre „F” fonák droppütés tenyeresre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„A” fonák gyors adogatás középre „F” fonák droppütés fonákra „F” fonák droppütés középre „F” fonák droppütés tenyeresre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” tenyeres droppütés fonákra „F” tenyeres droppütés középre „F” tenyeres droppütés tenyeresre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„A” fonák gyors adogatás tenyeresre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” tenyeres droppütés tenyeresre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” tenyeres droppütés középre	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” tenyeres droppütés fonákra	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„A” tenyeres gyors adogatás, a hely előre nem jelezve	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” droppütés az érkező labdától függően – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve		
„A” fonák gyors adogatás, a hely előre nem jelezve	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„F” droppütés az érkező labdától függően – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„C” *Pörgetések*: 1. Tenyeres pörgetés dropplabdából: *Az oktatás menete:* – a lábak kiinduló helyzete, – a mozdulat árnyékolása, – a tenyeres pörgetés mozdulatának összekötése helyezkedéssel, – fonák oldalról (sasszéval) középre – fonák oldalról (sasszéval) tenyeresre, – tenyeres oldalról (sasszéval) középre, – középről (sasszéval) fonákra. A gyakorlatot folyamatosan végezve: – 1× tenyeres oldalra és vissza – 2× tenyeres oldalra és vissza – 3× tenyeres oldalra és vissza – 4× tenyeres oldalra és vissza – 5× tenyeres oldalra és vissza	A pörgetés végrehajtásának követelményei: – hajlított térdek, az ütőt tartó kéz felőli láb hátrább van, – az asztal magasságából induló ütő (párhuzamos az asztallal) a tetőponton, vagy kissé a tetőpont előtt találkozik a labdával, – a mozdulat végrehajtásakor előre, az áll magasságában keresztbe irányuló „ölelő” mozdulatot hajtunk végre törzsfordítással és testsúly áthelyezéssel. A rávezető szakaszban lassú, az ütő-labda találkozásakor felgyorsul a mozdulat. Követelmény: – a helyezkedés (lábmunka) harmonikus összekapcsolása a karmunkával (hajlított térdek!).	
„D” *Pörgetés kezelése droppolással:* – Fonák dropp – Tenyeres dropp – A két oldal összekötése	A technikai elem végrehajtásának követelményei: – Az ütőt tartó kéz az asztalmagasság fölött várja a labdát. – Az érkező labdától függően meg választott ütőszöggel eltaláljuk a labdát, majd szükség szerint finom oldalirányú mozdulatot hajtunk végre.	
A tanult technikai elemek összekötése: „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” tenyeres pörgetés fonákra „A” megfogja a labdát	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	
„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik középre, tenyeres pörgetés fonákra helyezve „A” megfogja a labdát	– 10 sikeres gyakorlat után feladatcsere.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonák gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres pörgetés fonákra „A” megfogja a labdát	– A fogadó alapállásból sasszéval helyezkedik tenyeresre, térdhajlítás, pörgetés, testsúlyáthelyezés. – 10 sikeres gyakorlat után csere.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „A” fonák dropp fonákra „F” megfogja a labdát	– Gyors kifordulás után a tenyeres pörgetéshez szükséges kiinduló helyzet felvétele, majd a tenyeres pörgetés végrehajtása. – 10 sikeres gyakorlat után csere.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra helyezve „A” fonák dropp fonákra „F” folyamatosan tenyerest pörget fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere	– A technikai elemek szabályos végrehajtása.	
„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik középre majd tenyeres pörget fonákra „A” fonákkal droppol középre „F” folyamatosan tenyerest középre pörget fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere	– A lábmunka összekötése a technika végrehajtásával.	
„A” fonák gyors adogatás egyenesen „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd folyamatosan tenyerest pörget egyenesen „A” folyamatosan fonákkal droppol egyenesre → 5 percenként feladatcsere	– Az egyenes pörgetéshez jobban ki kell fordulni!	
„A” fonák gyorsadogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra helyezve „A” fonákkal droppol fonákra középre „F” tenyerest pörget fonák ½ asztalról fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere	– A helyezkedés összekapcsolása a tenyeres pörgetéssel: – törzsfordítás, súlypont-áthelyezés a technika végrehajtásakor.	
„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik a labdára tenyerest pörget fonákra	– Könnyed, túlmozgás nélküli lábmunka.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonákkal droppol középre egyenesen „F” tenyerest pörget tenyeres ½ asztalról fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere	– Szabályos technikai kivitelezés.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „A” fonákkal droppol: – fonákra – középre, – fonákra-tenyeresre – középre, majd a gyakorlatot folyamatosan ismételni „F” tenyerest pörget 1× ½ asztalon, 1× egész asztalon folyamatosan	– A lábmunka biztosítsa az optimális kiinduló helyzetet a pörgetés végrehajtásához. – 5 percenként feladatcsere.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget folyamatosan fonákra „A” fonákkal droppol tetszés szerint fonák ½ asztalra → 5 percenként feladatcsere	– Minimum 10 tenyeres pörgetés elérése.	
„A” fonák gyors adogatás tenyeresre „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd folyamatosan tenyerest pörget fonákra „A” fonákkal tetszés szerint droppol tenyeres ½ asztalra → 5 percenként feladatcsere	– Minimum 10 tenyeres pörgetés elérése.	
<u>Tenyeres pörgetés dropplabdából helyezési feladatok</u> – fonák oldalról – fonákra – középre – tenyeresre – középről – középre – fonákra – tenyeresre – tenyeresről – fonákra – középre – tenyeresre	– A technikai elemek (pörgetés-droppolás) végrehajtásának követelményei: – biztonság, – pontosság.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Tenyeres pörgetés dropplabdából: – fonák oldalról tetszés szerint, – középről tetszés szerint helyezve, – tenyeresről tetszés szerint Összetett gyakorlat: – Tenyeres 8-as pörgetés dropplabdából = „A” fonákkal droppol 2x fonák ½ asztalra fonákra- középre- fonákra-középre 2x tenyeres ½ asztalra tenyeresre- középre tenyeresre- középre „F” tenyerest pörget az érkező labdákra helyezkedve → 5 percenként feladatcsere „A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik középre folyamatosan tenyerest pörget fonákra helyezve „A” fonákkal droppol középre → 5 percenként feladatcsere „A” fonák gyors adogatás tenyeresre helyezve „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, folyamatosan tenyerest pörget fonákra „A” fonákkal tenyeresre droppol → 5 percenként feladatcsere <u>*Fonák pörgetés tanulása dropplabdából*</u>: *a) <u>A technikai elem gyakorlása labda nélkül árnyékolással</u>* Menete: Kiinduló helyzet, – lábak állása, hajlított térdek, szembe állva az asztallal,	– Irányítási és helyezkedési követelmények. – A tenyeres pörgetés végrehajtásakor a törzsfordítás, a test-súly áthelyezés megvalósuljon. – Az ütő a labdával a tetőponton, vagy kissé előtte találkozzon. – Szabályos technikai végrehajtás. – Minimum 10 folyamatos pörgetés. – Minimum 10 folyamatos pörgetés. A technika végrehajtásának szempontjai: – A labdát a tetőponton vagy kissé előtte találjuk el. – Az ütővel vékonyan húzunk rá a labdára. – A mozdulat végrehajtásakor a testsúly áthelyezése kifejező legyen.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– az alsókar párhuzamos az asztal lapjával, az ütő az asztallal hegyes szöget zár be, – az alsókart könyökből az asztal középvonala felé körív formájában vezetjük, miközben a csuklóval felgyorsítjuk az ütő és a labda találkozását. *b) <u>A technikai elem gyakorlása labdával:</u>* Az asztalra ejtett labda pörgetése – fonák oldalra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve Gyakorlása partnerrel: „A” fonák gyors adogatás fonákra helyezve „F” fonák pörgetés fonákra „A” megfogja a labdát → 5 sikeres gyakorlat után csere „A” fonák gyors adogatás középre „F” helyezkedik az érkező labdára fonákot pörget fonákra „A” megfogja a labdát → 5 sikeres gyakorlat után csere „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásban várja a labdát fonákot pörget fonákra „A” fonák dropp a fonákra „F” megfogja a labdát és feladatcsere „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra 2x feladatcsere 3x feladatcsere 4x feladatcsere 5x feladatcsere „A” fonákkal droppol fonákra	– Jobbkezeseknél bal lábról jobb lábra, balkezeseknél pedig jobb lábról bal lábra történjen. – A leírtak szerinti végrehajtás. – A mozdulat végrehajtása ne legyen gyors és merev. – Az ütő finoman találkozzon a labdával. – Szabályos végrehajtás. – Versenyszerűen gyakorolni! – Optimális kiinduló helyzet felvétele. – Testsúly áthelyezések. – A lábmunka és a karmunka harmonikus összekapcsolása. – Minimum 10 folyamatos pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák pörgetés „A” fonákkal droppol fonákra → 5 percenként feladatcsere <u>A tanult technikai elemek összekötése:</u> – Tenyeres gyors adogatás – Fonák gyors adogatás – Tenyeres pörgetés – Fonák pörgetés – Fonák droppolás – Tenyeres droppolás		
„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp fonákra-középre „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés 3 fonák + 3 tenyeres pörgetés fonákra helyezve	A feladat végrehajtásakor kiemelt figyelmet kell fordítani: – a technikai elem végrehajtásához szükséges optimális kiinduló helyzetre, – a pörgetések biztos, pontos, szabályos végrehajtására.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp 2 helyre: fonákra – tenyeresre „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés → 5 percenként feladatcsere	– Az oldalirányú helyezkedéseknél a láb kitámaszt, megállítja a mozgást. – Behajlított térdről indul a mozdulat, az ütő vékonyan találja el a labdát, a testsúly áthelyeződik a másik lábra. – Labdamenetenként minimum 10 pörgetés elérése.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „A” fonák dropp középre majd 2 x a fonák oldalra „F” 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (az elsőt kifordulással, a másodikat középre helyezkedve) a fonák oldalra helyezve → 5 percenként feladatcsere	– Követelmény a gyors kifordulás, térdhajlítás, és a törzsfordítással egyidejű testsúlyáthelyezés. – Labdamenetenként minimum 6 pörgetés elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés a fonák oldalra helyezve „A” fonák dropp1x fonákra, majd tenyeresre – középre tenyeresre helyezve → 5 percenként feladatcsere „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák – tenyeres pörgetések 3 fonák + 3 tenyeres fonákra 2 fonák + 2 tenyeres fonákra 1 fonák + 1 tenyeres fonákra „A” fonák dropp a pörgető játékos feladatának megfelelően → 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként minimum 8 pörgetés elérése. – Labdamenetenként minimum 10 pörgetés elérése.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra fonák dropp tetszés szerint helyezve „F” az érkező labdának megfelelően pörgetést alkalmaz fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere	Követelmény mindkét fél részéről: – a biztonság, – a pontosság. – Labdamenetenként minimum 6 pörgetés végrehajtása.	
„A” gyors adogatás fonákra „F” az érkező labdának megfelelően pörgetést alkalmaz tenyeresre helyezve „A” tenyeres dropp tetszés szerint helyezve → 5 percenként feladatcsere	– A lábmunka harmonikus összekapcsolása a pörgetések végrehajtásával. – Labdamenetenként minimum 6 pörgetés végrehajtása.	
„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés szabadon helyezve (egy-egy kifordulás tenyeres pörgetés) „A” az érkező labdának megfelelően fonákra droppol → 5 percenként feladatcsere	– A kifordulások gyorsak legye-nek, a fonák pörgetéseket tak-tikusan helyezze a sarkokról középre, majd a sarkok irá-nyába. – Labdamenetenként minimum 8 pörgetés elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres pörgetés szabadon helyezve „A” csak a tenyeresre droppol → 5 percenként feladatcsere	– A droppoló játékos igyekezzen laposan droppolni. – A pörgető játékos minden pörgetés előtt a lehető legjobb kiinduló lábállást vegye fel. – Minimum 10 pörgetés elérése.	
„A” gyors adogatás szabadon helyezve, droppol szabadon helyezve „F” pörgetést alkalmaz szabadon helyezve → 5 percenként feladatcsere	– Minimum 5 pörgetés elérése.	
<u>*A tanult technikai elemek gyakorlása adogatógéppel*</u>: 1. Tenyeres pörgetés dropp labdából fonák oldalról fonákra helyezve 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp cserével	– A gyakorlatok végrehajtásánál lehetőség adódik a hibák kijavítására.	
2. Fonák pörgetés dropp labdából 30 mp fonákra helyezve – cserével	– Helyezkedés: a lábak kiinduló helyzete az adott technikai elem végrehajtásához, – az ütő kiinduló helyzete, – a rávezető szakasz, – az ütő – labda találkozása, – kivezető szakasz, – a mozdulat befejező pontja, – ahol az ütő megáll.	
3. Tenyeres pörgetés dropp labdából fonák oldalról 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 fonákra 2 középre- 2 tenyeresre 1 fonákra 1 középre- 1 tenyeresre 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp cserével		
4. Fonák pörgetés dropp labdából 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 40 mp cserével	A gyakorlatok célja: – a biztonság fokozása, – a pontosság növelése, – a mozgás koordináció magasabb szintre emelése, – a lábmozgás és a karmozgás harmonikus összekapcsolása, – a fokozottabb terhelés melletti szabályos technikai kivitelezés.	
5. Tenyeres pörgetés dropp labdából középről 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 fonákra-2 középre-		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2 tenyeresre 1 fonákra-1 középre- 1 tenyeresre 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp cserével 6. Fonák pörgetés dropp labdából szabadon helyezve 50 mp -cserével 7. Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeresről 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 fonákra-2 középre- 2 tenyeresre 1 fonákra-1 középre- 1 tenyeresre 8. 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés dropp labdából 2 helyről 30 mp-45 mp-60 mp cserével 9. Tenyeres pörgetés dropp labdából, fonák ½ asztalról 30 mp-45 mp-60 mp cserével 10. Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeres ½ asztalról 30 mp-45 mp-60 mp cserével 11. Fonákra kapott dropp labdát fonákkal pörgeti szabadon helyezve, tetszés szerint kifordul, tenyerest pörget szabadon helyezve – A tanult technikai-elemek edzővel, vagy képzett játékossal való gyakorlása meggyorsítja a tanulók fejlődését. Kevesebb hibát vétenek, folyamatosabb a gyakorlás, a hibajavítás azonnal megtörténhet.	– A gyakorlatok végrehajtása az előző követelményekben leírtak figyelembevételével történik.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMEKBŐL: *a) Tenyeres pörgetés droppból:* – fonákról – fonákra helyezve – középről – fonákra helyezve – tenyeresről – fonákra helyezve – tenyeresről – tenyeresre helyezve – tenyeresről – középre helyezve – fonák ½ asztalról helyezve – tenyeres ½ asztalról helyezve *b) Fonák pörgetés droppból*: – fonákról – fonákra helyezve – fonákról – középre helyezve – fonákról – tenyeresre helyezve – fonákról – fonákra –középre helyezve – fonákról – fonákra – tenyeresre helyezve *c) Kétoldali pörgetések összekötése droppból*: – 1 fonák + 1 tenyeres – 1 fonák + 2 tenyeres (kifordulással) – 3 fonák + 1 tenyeres – 2 fonák + 1 tenyeres – 1 fonák + 1 tenyeres – 1 fonák + 3 tenyeres – 1 fonák + 2 tenyeres – 1 fonák + 1 tenyeres *Technikai elemek oktatási anyaga 7–8 éves LÁNYOK részére*: „A” ADOGATÁSOK: – Fonák alulnyesett adogatás – Tenyeres gyors adogatás – Fonák gyors adogatás – Tenyeres alulnyesett adogatás	*Értékelés*: 1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 5 hiba. 2. Edzővel, vagy haladó játékossal 5 kísérlet, min. 10-es átlag. 3. Tanulók egymással 5 kísérlet min. 7-es átlag. *Értékelés*: 1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 10 hiba. 2. Edzővel, vagy haladó játékossal 5 kísérlet, min. 9-es átlag. 3. Tanulók egymással 5 kísérlet, min. 6-os átlag. *Értékelés*: 1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 15 hiba. 2. Edzővel, vagy haladó játékossal 5 kísérlet, min. 8-as átlag. 3. Tanulók egymással 5 kísérlet, min. 6-os átlag.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„B” ADOGATÁSOK FOGADÁSA: – Fonák alulnyesett adogatást fonák nyeséssel – Tenyeres gyors adogatást tenyeres – fonák kontrával – Fonák gyors adogatást fonák – tenyeres kontrával – Tenyeres alulnyesett adogatást – tenyeres – fonák nyeséssel „C” KONTRA-ÜTÉSEK: – Tenyeres kontra – Fonák kontra – Tenyeres – fonák kontra – összekötés „D” LABDATARTÁS: – Fonák labdatartás – Tenyeres labdatartás – Fonák tenyeres labdatartás összekötése		
A labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok azonosak a fiúkéval Fonák nyesett adogatás *a)* Gyakorlása labda nélkül: – a mozdulat árnyékolása, – a labda feldobásának és – elkapásának gyakorlása, – a lábak állása *b)* Gyakorlása labdával – az asztalra ejtett labda áttolása a másik térfélre, feladatcsere – szabályos adogatással végrehajtva, oldalazó sasszé mozgással összekötve feladatcsere	A technika végrehajtásának követelményei: – kis terpeszállás, a labdát feldobó kéz felé kissé elfordulunk, a testsúly a labdát feldobó kéz felöli lábról átkerül a másikra, miközben az adogató mozgást végrehajtjuk. – A kar a test előtt behajlítva van, az ütőt kb. 45 fokos szögben kifordítva tartjuk. – Az ütőt előre és lefelé irányítva kis körívben vezetjük az asztal középvonala felé, a labdával a tetőponton, vagy kissé utána a leszállóágon találkozik, a labda alsó körívénél végezve a nyeső mozdulatot.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Szabályos adogatás, a fogadó visszanyesi, az adogató megfogja a labdát és ismétli a feladatot a labda helyezésével, a fogadó fél helyezkedik az érkező labdára		
Gyakorlatok a fonák nyesett adogatás, és a fonák labdatartás összekötésével: „A” fonák nyesett adogatás fonákra helyezve „F” fonák nyesés fonákra „A” fonák nyesés fonákra „F” megfogja a labdát, feladatcsere „A” fonák nyesett adogatás fonákra helyezve „F” fonák nyesés középre „A” helyezkedik, fonák nyesés középre „F” fonák nyesés fonákra „A” fonák nyesés fonákra „F” megfogja a labdát és csere	Követelmény: – Szabályos adogatás. – A lábmozgás összekötése a technikai végrehajtással. – Vékonyan találkozik az ütő a labdával. – Biztonság, pontosság növelése. – Hosszú labdamenetek (30–40) elérése.	
„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesett fogadás „A”-„F” fonák labdatartás mindkét fél részéről	– Minimum 20–30 érintéses labdamenetek.	
„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesés fonákra középre „A” fonákra helyezi a labdát – 5 percenként feladatcsere	– Minimum 20–25 érintéses labdamenetek.	
„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesés 3 fonákra – 1 középre 2 fonákra – 1 középre 1 fonákra – 1 középre majd a feladatot elölről ism.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” csak a fonákra nyesi a labdát – 5 percenként feladatcsere	– Minimum 15–20 érintéses labdamenetek.	
„A” fonák nyesett adogatás „F” fonákkal tetszés szerint helyezi a labdát fonák ½ asztalra	– Minimum 15 érintéses labdamenetek.	
„A” csak a fonákra nyesi a labdát – 5 percenként feladatcsere	– Minimum 10–15 érintéses labdamenetek.	
„A” fonák nyesett adogatás „F”-„A” tetszés szerint helyezi a labdát fonák ½ asztalra		
„A” – „F” mindkét fél részéről fonák labdatartás fonák ½ asztalra, amikor kedvező (rövid) labda érkezik, rövid ejtés mindkét fél részéről, majd éles hosszú nyeséssel folytatódik a gyakorlat		
Tenyeres gyors adogatás tanulása Menete – A labda feldobásának gyakorlása az asztal mellett. – A lábak állása – az ütőt fogó kézfelőli láb kissé hátrább van. – Tenyeres kontra mozdulatának árnyékolása: – a könyökből behajlított kar a test oldalvonalától, az asztal magasságából indul el, majd egy ölelő mozdulathoz hasonlóan megy keresztbe az ellenkező váll irányába.	– Szabályos adogatás.	
Gyakorlása labdával: „A” tenyeres gyors adogatást ad – tenyeresre – középre – fonákra „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– A mozdulat végrehajtásakor testsúlyáthelyezés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonák oldalról kifordulva tenyeres gyorsat adogat – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– Az ütővel úgy ráfordítani a labdára, hogy – ne menjen a hálóba a labda, – ne legyen magas a labda, – a másik térfélen asztalt érjen, – a megjelölt helyre menjen.	
– Tenyeres gyors adogatás mindkét fél részéről szabadon helyezve.		
Tenyeres kontraütés:		
– Kiinduló állás: kényelmes, laza terpeszállás, az ütőt tartó kéz felöli láb hátrább helyezkedik el a testsúly erről a lábról – a mozdulat végrehajtásakor átkerül az ellenkező lábra. Az asztaltól való távolság a tanuló magasságától függ. – Az ütő vezetése azonos a tenyeres gyors adogatásával, a felszálló-ágon, vagy a tető-ponton találkozik a labdával.	– Optimális kiinduló helyzet.	
Gyakorlása labdával: „A” tenyeres gyors adogatás tenyeresre helyezve „F” tenyeres kontraütés „A” tenyeres kontraütés „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– A tanultak szerinti ütővezetés testsúly áthelyezéssel. – A lábmozgás és az ütővezetés hibáinak kijavítása.	
– Tenyeres gyors adogatás után folyamatos tenyeres kontraütés mindkét fél részéről tenyeresre helyezve.	– Labdamenetenként 30–50 ütést (fejenként) elérni.	
„A” fonák oldalon kifordul tenyeres gyors adogatást ad a fonák oldalra „F” alapállásból kifordul folyamatos tenyeres kontrát üt a fonák oldalra helyezve	– Gyors kifordulás, a mozdulat végrehajtásakor törzsfordítás testsúly áthelyezéssel. – Labdamenetenként 30–50 ütést (fejenként) elérni.	
„A” folyamatosan tenyerest kontrázik a fonák oldalra, – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 20–40 ütés(fejenként) elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” tenyeres gyors adogatást ad középre, majd 2 helyre középre – tenyeresre irányítja a tenyeres kontrát „F” tenyerest kontrázik 2 helyről középre helyezve a labdát, – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 20–40 ütés (fejenként) elérése.	
„A” tenyeres gyors adogatás fonákra helyezve, majd tenyerest kontrázik fonák ½ asztalra szabadon helyezve „F” alapállásból kifordul tenyerest kontrázik fonák ½ asztalról tenyeresre helyezve, – 5 percenként feladatcsere	– Pontra való játék, pontonként adogatás – csere.	
– Tenyeres kontra mindkét fél részéről fonák ½ asztalról szabadon helyezve.	– Pontra való játék, pontonként adogatás – csere.	
– Tenyeres kontra mindkét fél részéről tenyeres ½ asztalról szabadon helyezve.	– Pontra való játék, játszmánként feladatcsere.	
„A” tenyeres kontra tenyeres ½ asztalról egyenesen helyezve „F” kifordul tenyerest kontrázik, fonák ½ asztalról egyenesen helyezve		
Fonák gyors adogatás menete – Lábak kiinduló helyzete. – Az ütő helyzete a könyökből behajlított alsó kar vízszintes az asztal lapjával, az asztal magasságában helyezkedik el. – A feldobott labdát úgy ütjük meg, hogy az alsó kart könyökből előre az asztal közép vonala felé körív mozgással vezetjük, miközben a csuklóval ráborítunk a labdára.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az ütő elől, a játszó kéz vállmagasságában áll meg. – Gyakorlása árnyékolással. *Gyakorlása partnerrel:* – Fonák gyors adogatás mindkét fél részéről helyezési feladatokkal: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – Fonák gyors adogatás összekötése tenyeres kontraütéssel: „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest kontrázik, feladatcsere „A” fonák gyors adogatás középre „F” helyezkedik az érkező labdára, tenyerest kontrázik, feladatcsere „A” fonák gyors adogatás tenyeresre „F” helyezkedik az érkező labdára, tenyerest kontrázik, feladatcsere Fonák kontraütés tanulása – A mozdulat megegyezik a fonák gyors adogatáséval, – az ütő felszállóágban találkozik a labdával, a csukló megfelelő mozgatásával elősegítjük: – a labdára való ráborítást, – fokozni lehet a labda lendületét, gyorsaságát, – növelni lehet a helyezési pontosságot. *Rávezető gyakorlatok*: – árnyékolás, – karika hajítás, – gumikerék hajtása stb.	– Szabályos adogatás. – Követelmény: – biztonság, – pontosság, – ne legyen magas. – Követelmény a technika végrehajtásánál: – Az optimális kiinduló helyzet biztosítása – a lábak állása, – az ütő helyzete, – a technika végrehajtásával egy időben a testsúly áthelyezése megtörténjen.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gyakorlása társsal: „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák kontraütés fonákra „A” megfogja a labdát 10 sikeres fonák kontra után feladatcsere		
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák kontraütés fonákra „A” fonák kontraütés fonákra „F” megfogja a labdát és csere	– Fonák kontraütés gyakorlása 40–50 folyamatos ütés eléréséig.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontraütés „F” folyamatos fonák kontraütés fonákra helyezve labdamenetenként adogatás – csere		
Fonák kontraütés összekötése tenyeres kontraütéssel		
„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontra, fonákra- középre helyezve	– Az oldalváltás után az optimális kiinduló helyzet felvétele.	
„F” 1 fonák, 1 tenyeres kontraütés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– A lábmozgás harmonikus összekötése a technikai végrehajtással.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontra középre-tenyeresre helyezve	– Labdamenetenként (fejenként) 20–25 ütés elérése.	
„F” 1 fonák, 1 tenyeres kontra fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként (fejenként) 20–25 ütés elérése.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra-tenyeresre helyezve		
„F” 1 fonák, 1 tenyeres kontra fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként (fejenként) 20 ütés elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” fonák gyors adogatás fonákra fonák kontra: 3 fonákra – 1 középre 2 fonákra – 1 tenyeresre 1 fonákra – 1 középre „F” az érkező labdának megfelelően kontraütést hajt végre fonákra helyezve	– Labdamenetenként 15 ütés (fejenként) elérése.	
„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatosan fonákkal üt a fonák oldalra „F” folyamatos fonák kontra, a megfelelő labdára kifordul tenyeressel kontrázik a fonák oldalra	– Labdamenetenként 10 ütés (fejenként) elérése.	
„A” kifordúláskor lefordít a tenyeres oldalra, majd a gyakorlat kezdődik elölről – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 10 ütés elérése.	
„A” gyors adogatás fonákra fonák kontra szabadon helyezve „F” az érkező labdának megfelelően kontraütést hajt végre fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 10 ütés elérése.	
„A” gyors adogatás fonákra, tenyeres, vagy fonák kontra szabadon helyezve „F” az érkező labdától függően kontrázik középre helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Játszmákat játszani, 2 pontonként adogatás – cserével.	
„A” gyors adogatás fonákra tenyeressel kontrázik szabadon helyezve „F” az érkező labdától függően kontrázik tenyeresre helyezve – 5 percenként feladatcsere		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Gyors adogatás – mindkét fél részéről kontraütés szabadon helyezve Pontonként adogatás – csere. Tenyeres nyesett adogatás tanulás menete – viszonylag szűk terpeszállás, – az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé a törzs elfordul, – az ütőt fogó kar könyökben hajlított, a csukló hátrafelé feszül, – a mozdulat nagyjából a váll magasságából indul el, az ütő a labda alsó ívét találja el majd előre és keresztirányú mozgást végzünk. <u>*Gyakorlása:*</u> – labda nélkül árnyékolással, – labdával, a szabályos adogatásnak megfelelően, társsal. – Az egyik fél adogat, a másik megfogja a labdát és csere. – Tenyeres nyesett adogatások helyezési feladatokkal: – tenyeresre helyezve – középre helyezve – fonákra helyezve <u>*Tenyeres labdatartás (nyesés) tanulása*</u> Menete – mindkét láb térdben és bokában behajlik, kissé jobb felé (jobbkezes) elfordulunk, a testsúly a jobb lábon van – az alkar vízszintes az asztal lapjához viszonyítva, az ütő hátrafelé dől, a mozdulat ebből a helyzetből, az asztal magasságából indul el, az ütő lapja a labda alsó ívét találja el, majd a test előtt az asztal felezővonala felé mozog és áll meg.	– Az adogatás végrehajtásakor a láb és a karmozgás harmonikus együttműködésére kell törekedni. – A technikai elem végrehajtásánál kiemelt figyelmet kell fordítani: – a test súlypontjának áthelyezésére a mozdulat végrehajtásával egyidőben, – a kiinduló helyzetből lassan vezetjük az ütőt a labdára, majd a találkozáskor kissé felgyorsul, az ütő szinte alávág a labdának.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rávezető gyakorlatok: – árnyékolás, – gumikerék hajtása.	– Labdamenetenként 20–30 nyesés elérése (fejenként).	
Gyakorlása: „A” tenyeres nyesett adogatás „F” tenyeres nyesés „A” tenyeres nyesés „F” megfogja a labdát, csere	– Labdamenetenként 20–25 nyesés elérése (fejenként)	
„A” tenyeres nyesett adogatás a fonák oldalról – tenyeresre – középre „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd tenyeressel visszanyesi, és felveszi a kiinduló helyzetet – 5 percenként feladatcsere – mindkét fél részéről tenyeres labdatartás, labdamenetenként adogatás – csere.	– Labdamenetenként 20–30 nyesés elérése.	
Fonák és a tenyeres labdatartás (nyesés) összekötése:	– Labdamenetenként 20–30 nyesés elérése.	
„A” nyesett adogatás fonákra, fonák nyesés fonákra –tenyeresre helyezve „F” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 15–20 nyesés elérése.	
„A” nyesett adogatás fonákra, fonák nyesés fonákra – középre „F” két fonák nyesés helyezkedéssel középre, vagy 1 fonák – 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Labdamenetenként 15–20 nyesés elérése.	
„A” nyesett adogatás tenyeresre, fonák nyesés tenyeresre – középre		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„F” két tenyeres nyesés helyezkedéssel középre, vagy 1 tenyeres – 1 fonák nyesés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere „A” nyesett adogatás, fonák nyesés szabadon helyezve „F” az érkező labdának megfelelően nyesi vissza a labdát – 5 percenként feladatcsere „A” nyesett adogatás, tenyeres nyesés szabadon helyezve „F” az érkező labdának megfelelően nyesi vissza a labdát tenyeresre helyezve – 5 percenként feladatcsere	– A helyezkedés és a technikai elem végrehajtása harmonikus összhangban valósuljon meg. – Minimum 10–15 nyesés elérése.	
– Nyesett adogatás, az érkező labdától függően mindkét fél nyesi a labdát – fonákkal, vagy tenyeressel – szabadon helyezve.	1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség (maximum: 4–6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet átlaga: 15–25 sikeres) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet átlaga: 10–20 sikeres)	
FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMEKBŐL 7–8 ÉVES LÁNYOKNAK		
a) <u>Tenyeres kontraütés</u>: – tenyeresről – tenyeresre – középről – fonákra – tenyeresre – tenyeres ½ asztalról – fonákra – fonák ½ asztalról – fonákra	1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség (maximum: 3–5 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet átlaga: 25–30 sikeres) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet átlaga: 15–25 sikeres)	
b) <u>Fonák kontraütés</u>: – fonákról – fonákra helyezve – fonákról – fonákra – középre – fonákról – fonákra – tenyeresre – fonák ½ asztalról – fonákra	1. Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség (maximum: 5–8 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet átlaga: 20–25 sikeres) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet átlaga: 10–15 sikeres)	
c) <u>Kontraütések összekötése</u>: – 1 fonák + 1 tenyeres – fonákra – 1 fonák + 2 tenyeres (kifordulás) – 3 fonák + 1 tenyeres 2 fonák + 1 tenyeres 1 fonák + 1 tenyeres	– A labda tudatos irányítása, a partner oldal, és mélység-mozgásra kényszerítése. – Különböző „falsok” alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– 1 fonák + 3 tenyeres 1 fonák + 2 tenyeres 1 fonák + 1 tenyeres	– A partner gyengébb oldalának következetes megjátszása.	
III. TAKTIKA	– Váratlan oldalváltások.	
– A taktika jelentősége, szerepe az asztalitenisz játékban. – Egyszerű taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. – Kontraütések taktikai megoldásai. – Pörgetések (droppból) taktikai megoldásai. – Nyesések taktikai megoldásai.	– Rövid és hosszú nyesések alkalmazása	
IV. ELMÉLET	– Ismerje az asztalitenisz eredetét. – Kezdeti időszak felszerelései: ütő, labda, és asztal. – Ismerje az asztalitenisz magyarországi megjelenését. – A felszerelés gondozása, tisztántartása. – Tisztálkodás, öltözködés, étkezés. – Felszállóág – tetőpont – leszállóág.	
– Az asztalitenisz története a kezdet kezdetén. – Az edzéssel kapcsolatos tudnivalók. – Alapvető egészségügyi ismeretek. – A labda röppályája. – A labda mozgásirányai. – Az ütőborítás cseréje. – A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása.	– Előre- hátra-oldal irányú forgások. – A ragasztással kapcsolatos tudnivalók. – El tudja mondani a technikai elem végrehajtásának fázisait.	
V. VERSENYEZTETÉS – A tanult technikai elemekből havonta háziverseny rendezése.		

Évfolyam: 3–4.	Korosztály: újonc

Cél:
– A korosztálynak megfelelő általános fizikai képességek kialakítása. – A keringési és légzési szervek továbbfejlesztése, oxigén hiány nélküli aerob körülmények között. – A tanult technikai elemek követelményszerinti elsajátítása. Stílus kialakítása a tanuló képességeinek figyelembevételével – támadó asztalközeli, vegyes – kissé hátrábbról, védekező – a játéktér minden pontjáról való játék.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. *Állóképesség fejlesztés* – Tartós futás egyéni iramban legalább 7-8 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül. – Futás összetett feladatokkal – sarokemelés, térdemelés, fel-ugrások. – Futás iram- és irányváltoztatással párokban végzett együttes feladatokkal – jelre helycsere, társ körbefutása, stb. – Futás akadálypályán, az akadályok számának és magasságának változtatásával – babzsák, medicinlabda, pad, zsámoly, stb. 2. *Gyorsaság fejlesztés* – Gyorsfutás 25–60 m-en. – Futás sarok- és térdemeléssel. – Futás a lépéshossz változtatásával. – Futás karikából-karikába történő lépéssel. – Futások akadályok felett. – Futás cikk-cakkban. – Futószökkenésből átmenet gyorsfutásba.	– Legyen képes 7 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni. – Az összetett futó feladatok pontos végrehajtása. – A 2000 m-es futás követelménye. Fiú: 8,2–15,3 perc Lány: 8,5–18,0 perc – 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 8,2 – 15,0 mp Lány: 8,2 – 15,5 mp	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. *Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztés* – Reagálás vezényszóra, jelekre mozgás közben. – Indulások különböző testhelyzetekből 5, 10, 15 m-en. – Futás körben jelre különböző feladatok végrehajtása – irányváltoztatás, felugrás, megállás, valamilyen testhelyzet felvétele. – Átfutások társak által hajtott ugrókötél alatt – egyénileg és társsal is. 4. *Erőfejlesztés* – Kar-, has-, hát-, oldal- és láb izom erősítő gyakorlatok. – 4-8 ütemű szabad- és kéziszergyakorlatok – ugrókötél, medicinlabda (1–2 kg-os), kézisúlyzó 1 kg-os, pad, zsámoly. – Guggolótámaszban lábmozgások, karmozgások – kézzel lépegetés előre és vissza. – Fekvőtámaszban kar- és lábmozgások helyben, oldalra, mellső és hátsó fekvőtámaszok. – Kúszó-, mászó feladatok szerek igénybevételével is – padon, zsámolyon stb. – Hanyattfekvésben hasizom erősítés szerek felhasználásával medicinlabda, kézisúlyzó stb. – Ülésben, hanyattfekvésben láb- és törzsemelések előre, oldalra. – Oldalon fekvésben láb-, és törzsmozgások. – Hason fekvésben kar-, törzs- és lábemelések. – Állásban, guggolásban szökdelések helyben, mozgás közben, és szerek felhasználásával.	– A rajtok minél rövidebb idő alatti végrehajtása. – A különböző izomcsoportok teherbíró képességének fokozatos növelése. – A motoros próbák követelménye.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
5. *Ügyességfejlesztés* *a)* Általános – Mindkét oldali végtag fejlesztése. – Dobások különböző méretű labdákkal egy, és két kézzel, különböző dobásmódokkal – alsó, ill. felső –, a dobás irányával szemben, vagy oldalt elhelyezkedve. – Dobások távolba, célba, mozgó tárgyra – helyből, ill. mozgásból. – Labdapattogtatás helyben különböző testhelyzetekben. *b)* Speciális – Pingpongütővel és labdával végzett gyakorlatok jobb és bal kézzel egyaránt. – Párban – az egyik irányít a párja utánozza a feladatokat. – Pingponglabdát az ütővel célba ütni – fonák és tenyeres oldallal. – Ezenkívül a 7–8 évesek gyakorlatainak pontosabb és magasabb szinten való végrehajtása.	– Legyen képes különböző méretű labdákkal a kijelölt távolságra és célra 6 kísérletből minimum 3-szor helyes találatot elérni .	
6. *Ízületi mozgékonyságfejlesztés izomnyújtás és lazítás* – Nyújtó és lazító hatású szabadgyakorlatok – statikus és dinamikus mozgásokkal. – A gyakorlatok megegyeznek a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal!	– Az izomzat nyújthatóságának és az izületi mozgékonyság határának növelése.	
7. *Testnevelési játékok* FOGÓJÁTÉKOK Megegyezik a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal .	– Alakuljon ki a játék irányítására való törekvés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
EGYÉB JÁTÉKOK – tűz, víz, repülő – fekete – fehér – „őrbácsi” – zsámolylabda – labdacica különböző testhelyzetekből – célbadobó versenyek – sor- és váltóverseny – szabadulás a labdától – valamint a 7–8 éveseknél tanult játékok. 8. *Teljesítménymérés, értékelés* *a)* Aerob állóképesség mérése 1. Cooper-teszt (m) 2. 2000 m-es futás (perc) *b)* Motorikus próbák 1. Helyből távolugrás (cm) 2. Egykezes labdalökés (m) – (2 kg) 3. Kétkezes dobás hátra (m) – (2 kg) 4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-nyújtás (db) 5. Hanyattfekvésből felülés (db-perc) 6. Hasonfekvésből törzsemelés 1 perc/db 7. 4 ütemű fekvőtámasz 1 perc/db A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található. *c)* Speciális felmérő és gyakorló feladatok A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben találhatók. A feladatok végrehajtása a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal azonos.	Fiú: 1300 m (min.) – 2700 m (jó) Lány: 1200 m (min.) – 2400 m (jó) Fiú: 15,30 (min.) – 8,20 (jó) Lány: 18,00 (min.) – 8,50 (jó) Fiú: Lány: 130–190 cm 120–180 cm 3,00–8,00 m 3,00–5,50 m 3,00–7,50 m 3,00–6,00 m 12–25 db 10–16 db 25–32 db 18–25 db 22–35 db 22–35 db 18–22 db 15–22 db	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. TECHNIKA *A tanult technikai elemek ismétlése (FIÚK)* *A)* ADOGATÁS – Tenyeres „gyors” adogatás – Fonák „gyors” adogatás *B)* FOGADÁS – Tenyeres egyszerű droppal – Fonák egyszerű droppal *C)* PÖRGETÉS – Tenyeres pörgetés dropp labdából – Fonák pörgetés dropp labdából – A két oldal összekötése *D)* DROPPÜTÉS – Pörgetés kezelése: – fonákkal, – tenyeressel, – összekötéssel.	Az ismételt technikai elemek biztosabb, pontosabb, magasabb szinten való végrehajtása.	
A) ADOGATÁS – Tenyeres alulnyesett hosszú – Tenyeres alulnyesett rövid – Fonák alulnyesett hosszú – Fonák alulnyesett rövid	Az adogatások végrehajtásának technikája megegyezik a lányok oktatási anyagában leírtakkal.	
Adogatások gyakorlása – Tenyeres hosszú adogatás: – fonákra, – középre, – tenyeresre.	– A hozzáállás, a technika végrehajtása a tanultak szerint történjen.	
– Fonák alulnyesett hosszú adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – Tenyeres alulnyesett rövid adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	– A megfelelő nyesés eléréséhez a labda alsó ívét kell eltalálni. A labda forgásának sebességét, az ütő és a labda találkozása (vékonyan, vastagon), valamint a mozdulat gyorsasága határozza meg.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Fonák alulnyesett rövid adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	– A rövid adogatások végrehajtásánál minimum 2-szer pattanjon a labda a másik térfélen.	
B) ADOGATÁSOK FOGADÁSA		
Hosszú nyesett adogatásokat		
Tenyeres előkészítő pörgetéssel: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	A pörgetések végrehajtásánál törekedni kell az optimális kiinduló helyzet felvételére, az ütő a tetőponton, vagy a leszállóágon találkozik a labdával, a mozdulat végrehajtásánál a rávezető szakaszban egy lassúbb, az ütőlabda találkozásakor egy felgyorsult mozdulat végrehajtására kerül sor; a testsúly a kézfelőli lábról a másikra tevődik át.	
Fonák előkészítő pörgetéssel: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve		
A rövid nyesett adogatásokat: – tenyeressel – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve – fonákkal – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve	– Az adogatások gyakorlásakor az elsődleges cél az adott fogadási mód biztos, helyezett végrehajtása.	
Tenyeres alulnyesett rövid adogatások és fogadások gyakorlása:		
„A” rövid adogatás fonákra „F” fonákkal röviden helyezi fonákra „A” fonákkal röviden visszaadja – 5 percenként feladatcsere	Rövid adogatás ellenőrzése: – A rövid adogatásoknál a labda minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen. A megfelelő nyesés érdekében az ütővel a labda alsó ívét kell vékonyan eltalálni.	
„A” rövid adogatás középre „F” fonákkal röviden adja középre „F” tenyeressel röviden adja középre – 5 percenként feladatcsere		
„A” rövid adogatás tenyeresre „F” röviden visszaadja tenyeresre – 5 percenként feladatcsere	– A rövid fogadásnál a labda tetőpontján, vagy a tetőpont előtt találkozik az ütővel.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás szabadon helyez „F” az érkező labdától függően visszaadja röviden helyezve – 5 percenként feladatcsere		
Fonák alulnyesett rövid adogatások és fogadások gyakorlása:		
„A” rövid adogatás fonákra „F” fonákkal röviden helyezi fonákra „F” tenyeressel röviden helyezi fonákra – 5 percenként feladatcsere	– Az adogatás végrehajtásánál az ütő a labdával közel az asztal magasságában találkozik, az alsó ívét eltalálva, a testsúly az ütőt fogó kéz felőli lábra helyeződik át.	
„A” rövid adogatás középre „F” fonákkal röviden helyezi középre „F” tenyeressel röviden helyezi középre – 5 percenként feladatcsere		
„A” rövid adogatás tenyeresre „F” tenyeressel röviden visszaadja – 5 percenként feladatcsere	– A rövid fogadások egyik követelménye, hogy előbb az előre való helyezkedést kell végrehajtani, utána a stabil lábállásból a technika végrehajtását.	
„A” rövid adogatás szabadon „F” a labdától függően röviden visszaadja helyezve – 5 percenként feladatcsere		
Alulnyesett rövid adogatások fogadása tenyeres és fonák indítással helyezve:		
„A” tenyeres adogatás fonákra „F” fonák indítás: – fonákra – középre – tenyeresre „F” tenyeres indítás – fonákra (kifordul) – középre – tenyeresre – 5 percenként feladatcsere	– Az indításokat nem ütve, hanem finoman, vékonyan eltalálva a labdát kell végre hajtani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” tenyeres adogatás középre „F” fonák indítás: – fonákra – középre – tenyeresre „F” tenyeres indítás: – fonákra – középre – tenyeresre – 5 percenként feladatcsere	– Elsődleges szempont a biztonság és a pontosság.	
„A” tenyeres adogatás tenyeresre „F” tenyeres indítás: – keresztbe – középre – egyenesen – 5 percenként feladatcsere	– A sikeres indítások egyik követelménye a megfelelő helyezkedés – mélység-mozgás – a gyors visszaérkezés az alap állásba, ahonnan kedvezően lehet reagálni az érkező labdára.	
„A” tenyeres adogatás szabadon „F” az érkező labdától függően indítja szabadon helyezve – 5 percenként feladatcsere		
„A” fonák adogatás: – fonákra – középre – tenyeresre „F” az érkező labdától függően indítja szabadon helyezve – 5 percenként feladatcsere		
Alulnyesett rövid adogatások fogadás „támadó” nyeséssel:		
„A” tenyeres adogatás fonákra „F” fonák „támadó” nyesés: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – 5 percenként feladatcsere		
„A” tenyeres adogatás középre „F” fonák „támadó” – nyesés helyezve „F” tenyeres ,,támadó” – nyesés helyezve – 5 percenként csere	A rövid adogatás éles nyeséssel való fogadásának eredményességét nagyban növeli a meglepetésszerű végrehajtás, valamint a gyors, pontos irányítás.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” tenyeres adogatás tenyeresre „F” tenyeres „támadó”- nyesés helyezve – 5 percenként feladatcsere „A” tenyeres adogatás szabadon „F” az érkező labdától függően éles nyeséssel szabadon helyezi – 5 percenként feladatcsere „A” fonák adogatás fonákra – középre – tenyeresre „F” az érkező labdától függően élesen nyesi helyezve – 5 percenként feladatcsere		
LABDATARTÁS (nyesések) GYAKORLÁSA: – Fonák nyesés helyezési feladatokkal – Tenyeres nyesés helyezési feladatokkal – A két oldal összekötése „A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés fonákra „A”-„F” fonák nyesés fonákra „A” rövid nyesett adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés tenyeresre „A”-„F” tenyeres labdatartás	– A technika végrehajtása párhuzamos az asztallal, az ütővel a labda alsó ívét kell eltalálni egy alávágott mozdulattal.	
„A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés 1 fonákra + 1 középre „A” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Az érkező labdától függően helyezkedjen a labdára: – oldalmozgás, – mélységmozgás. – Irányítsa a labdát az asztal különböző pontjaira.	
„A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés 1 fonákra + 1 tenyeresre „A” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve – 5 percenként feladatcsere	– Variálja a nyeséseket: – éles nyesés – tolt nyesés – röviden helyezve – hosszan helyezve	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid nyesett adogatás szabadon helyezve „F” az érkező labdától függően nyesi a labdát fonákra „A” fonákkal szabadon nyesi a labdát – 5 percenként feladatcsere „A” rövid nyesett adogatás szabadon helyezve „F”-„A” mindkét fél részéről nyesés szabadon helyezve		
C) PÖRGETÉSEK *Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából (támadóra)*: – Kiinduló-állás: az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé elfordulunk. Térdben és bokában a lábakat behajlítjuk, a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábon van. Az asztaltól való távolság az érkező labda tetőpontjától függ. – A mozdulat végrehajtása: az ütő szembedől a hálóval, a szöge attól függ milyen nyesés érkezik. A labdát a tetőponton, vagy kissé utána vékonyan kell eltalálni az ütő felső részével, miközben az alsó kar felfelé irányú mozgást végez, az ütőt a homlok irányába vezetjük. – A felső test a mozdulat irányába felemelkedik, a testsúlyt az ütőt tartó kéz felőli lábról áthelyezzük a másikra.	– A pörgetés végrehajtása során 2 sebességet különböztetünk meg: *a)* lassú a rávezető szakaszban, *b)* gyors az ütő-labda találkozásakor. – Követelmény a végrehajtás sorrendjének betartása: 1. helyezkedés a labdára, 2. a kiinduló-helyzet felvétele, 3. a kar, a felsőtest, és a láb egyidejű harmonikus mozgása.	
Rávezető gyakorlatok: – árnyékolás és – gumikerék hajtása.	– 10 kísérletből, 10 sikeres pörgetés.	
Gyakorlása labdával: „A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– 10 kísérletből, 10 sikeres pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi középre „A” helyezkedik tenyerest pörget középre „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– 10 kísérletből 10 sikeres pörgetés.	
„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi tenyeresre „A” helyezkedik, tenyerest pörget tenyeresre „F” megfogja a labdát, feladatcsere	– A 3x10 kísérletből 27 sikeres pörgetés.	
„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi a labdát fonákra „A” alapállásból kifordul tenyerest pörget: fonákra – középre – tenyeresre „F” az érkező labdától függően droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétli a feladatot – 5 percenként feladatcsere	– A 3x10 kísérletből 27 sikeres pörgetés.	
„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi a labdát középre „A” tenyerest pörget: fonákra – középre – tenyeresre „F” droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétel – 5 percenként feladatcsere	– A 3x10 kísérletből 27 sikeres pörgetés.	
„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyes tenyeresre „A” tenyerest pörget fonákra – középre – tenyeresre „F” droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétel – 5 percenként feladatcsere Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából (támadóra): – Kiinduló-állás: terpeszállás, a szabad kéz felé elfordulva, a lábak térdben és bokában behajlanak, a felső test kissé elfordul, a testsúly a szabad kéz felőli lábon van.	– A fonák pörgetés végrehajtásánál a tenyereshez hasonlóan 2 sebességet különböztetünk meg: – a rávezető szakaszon lassú, – az ütő–labda találkozásakor felgyorsulót.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A mozgás végrehajtása: az ütőt tartó kéz az érkező labdától függően az asztal magasságából indul el, a labdával a tetőponton, vagy kissé a leszállóágon találkozik (vékonyan eltalálva), majd felfelé előre enyhén keresztirányú mozgást végez, a testsúly áthelyeződik az ütőt tartó kézre.	– Az ütő szöge aszerint változik milyen labda érkezik. Erősen nyesett labdánál nyitottabb, a mozdulat kivezetése magasabban, kevésbé nyesett, vagy magasabb labdánál zártabb, a mozdulat kivezetése alacsonyabb ívű lesz.	
<u>*Rávezető gyakorlatok*</u>: – Árnyékolás, – gumikerék hajtása.	– 10 kísérletből 10 sikeres fonák előkészítő pörgetés.	
<u>*Gyakorlása labdával*</u>: „A” alulnyesett, hosszú adogatást ad fonákra, a visszaérkező labdát megfogja „F” fonák előkészítő pörgetés: fonákra – középre – tenyeresre – 5 percenként feladatcsere	– 10 kísérletből 10 sikeres fonák előkészítő pörgetés.	
„A” alulnyesett hosszú adogatás fonákra helyezve „F” fonák előkészítő pörgetés fonákra helyezve „A” fonák dropp fonákra helyezve „F” megfogja a labdát, csere	– 9 kísérletből 9 sikeres fonák pörgetés.	
„A” alulnyesett hosszú adogatás fonákra helyezve 3-szor „F” fonák előkészítő pörgetés: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve		
„A” az érkező labdától függően droppol helyezve „F” 3 sikeres fonák pörgetés után fonák – közép – tenyeres, feladatcsere	– Asztal fölötti nyesések: – biztos, – pontos, – hatékony elsajátítása.	
VÉDŐJÁTÉKOS KIVÁLASZTÁSA		
<u>*Labdatartás*</u>: – Fonák nyesés – Tenyeres nyesés – A két oldal összekötése		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A nyesések végrehajtása megegyezik a lányok anyagában leírtakkal. Pörgetés visszanyesése fonákkal – Kiinduló-állás: a fonák oldal felé kissé elfordulva, a térdek hajlítottak, a törzs elfordul, az ütő az ellenkező váll magasságából indul el. A mozdulat végrehajtása: előre lefelé a térdek előtt történik a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábra áthelyeződik, az ütő a labdával a leszállóágban – az asztal szintje, vagy valamivel alatta – találkozik, majd az érkező labdától függően tovább vezetve fejeződik be. <u>*Rávezető gyakorlat:*</u> – árnyékolás <u>*Gyakorlása labdával:*</u> „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák védőnyesés fonákra „A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák nyesés fonákra „A” fonákot pörget, majd kifordul tenyerest pörget fonákra folyamatosan „A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi helyezve „A” folyamatosan pörget fonákra Pörgetés visszanyesése tenyeressel – Kiinduló-állás: az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé elfordul, a térdek behajlítva, a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábon van. A nyeső mozdulat végrehajtása:	– Folyamatos 10 pörgetés visszanyesése fonákkal. – A technikai elem végrehajtásánál kiemelt figyelmet kell fordítani a lábak, a felső test, és a karmozdulat harmonikus együttműködésére. A labda hátsó, majd alsó ívére kell rávezetni az ütőt, az érkező pörgetéstől függően.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A tenyeres oldal felőli váll magasságából indul előre lefelé haladva, a labdával – leszállóágon – az asztal magasságában, vagy kissé lejjebb találkozik, az ütő kivezetése a térdek előtt történik az érkező pörgetéstől függően, a testsúly át helyeződik a másik lábra.	– 10 folyamatos pörgetés elérése.	
<u>*Rávezető gyakorlás:*</u> – árnyékolás	– 10 folyamatos pörgetés visszaadása.	
<u>*Gyakorlás labdával:*</u>		
„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés tenyeresre	– A gyakorlatot sikeresen megcsinálni.	
„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés tenyeresre „A” tenyeres pörgetés: 1x, 2x, 3x, 4x, 5x, 6x, 7x, 8x „F” tenyeres védés tenyeresre		
„A” gyors adogatás tenyeresre „F” folyamatos tenyeres védés „A” folyamatos tenyeres pörgetés	– A gyakorlatot sikeresen végrehajtani.	
Előkészítő pörgetések helyezve		
„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák nyesés „A” tenyeres előkészítő pörgetés: 4x fonákra + 1x tenyeresre 5x fonákra + 1x tenyeresre 6x fonákra + 1x tenyeresre 7x fonákra + 1x tenyeresre 8x fonákra + 1x tenyeresre „F” az érkező labdától függően nyesi vissza fonákra, vagy középre		
„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés tenyeresre „A” tenyeres előkészítő pörgetés: 4x tenyeresre + 1x fonákra 5x tenyeresre + 1x fonákra 6x tenyeresre + 1x fonákra 7x tenyeresre + 1x fonákra 8x tenyeresre + 1x fonákra	– Mindegyik feladatból 6-8 folyamatos pörgetés elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„F” az érkező labdától függően nyesi vissza tenyeresre, vagy középre „A” gyors adogatás szabadon helyezve „F” nyesi a labdát szabadon helyezve „A” előkészítő pörgetések szabadon helyezve Fonák előkészítő pörgetés védőjátékos ellen folyamatosan – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – szabadon helyezve A tanult technikai elemek gyakorlása adogatógéppel – Tenyeres és fonák pörgetések dropplabdából helyezési és helyezkedési feladatokkal. Biztonság, pontosság növelése, hibajavítás, a láb és a karmozgás harmonikus összekapcsolása. – Tenyeres és fonák előkészítő pörgetések nyesett labdából, helyezési feladatokkal. Technikai elemek gyakorlása, összekötése soklabdás edzés keretében CÉL: – A lábmunka gyakorlása (oldal és mélységmozgás) – Technikai elemek összekötése – Hibajavítás – Biztonság-pontosság-hatékonyság növelése.	– A gyakorlatokat fokozatosan növekvő időtartamban végezni, a technika szabályos kivitelezése igényével. – Taktikai megoldások gyakorlása. 1.Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) max. 4 hiba 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, minimum 15-ös átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, minimum 10-es átlag)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMEKBŐL *a) <u>Tenyeres pörgetés dropp labdából</u>* – fonákról-fonákra helyezve – középről-fonákra helyezve – tenyeresről-fonákra helyezve – tenyeresről-tenyeresre helyezve – tenyeresről-középre helyezve – tenyeresről-fonákra helyezve – fonák ½ asztalról helyezve – tenyeres ½ asztalról helyezve *b) <u>Fonák pörgetés dropp labdából</u>* – fonákról-fonákra helyezve – fonákról-középre helyezve – fonákról-tenyeresre helyezve – fonákról-fonákra-középre – fonákról-fonákra-tenyeresre *c) <u>Pörgetések összekötése dropp labdából</u>* – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordulással és egész asztalon) – 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés *d) <u>Tenyeres pörgetés nyesett labdából</u>* – fonákról-fonákra helyezve – középről-fonákra helyezve – tenyeresről-fonákra helyezve – tenyeresről-tenyeresre helyezve – tenyeresről-középre helyezve *e) <u>Fonák pörgetés nyesett labdából</u>* – fonákról-fonákra helyezve – fonákról-középre helyezve – fonákról-tenyeresre helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min.13-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, minimum 10-es átlag) 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 12-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet min. 9-es átlag) 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 10 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 7-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 5-ös átlag) 1. Gépnél 40 mp alatt (maximum 6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 4-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 3-as átlag) – Az adogatásokat biztosabban, pontosabban, erősebb nyesésekkel végrehajtani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	– Minden adogatás – fogadás előtt a megfelelő kiinduló helyzetet felvenni. – A gyakorlatok végrehajtásánál kiemelt figyelmet kapjon az érkező labdákra való helyezkedés, valamint a két oldal (tenyeres-fonák) harmonikus összekapcsolása. – A helyezkedés – oldal és mélység irányban – biztosítsa a technikai elem biztosabb, hatékonyabb végrehajtását.	
A tanult technikai elemek ismétlése (LÁNYOK) Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok: *A)* ADOGATÁS – Fonák alulnyesett hosszú adogatás – Tenyeres alulnyesett hosszú adogatás – Tenyeres gyors adogatás – Fonák gyors adogatás *B)* ADOGATÁS FOGADÁSA – Fonák nyeséssel helyezve – Tenyeres nyeséssel helyezve – Tenyeres kontra ütéssel – Fonák kontraütéssel *C)* KONTRAÜTÉSEK – Tenyeres kontraütés helyezve – Fonák kontraütés helyezve – Kontraütések összekötése *D)* LABDATARTÁS (nyesés) – Fonák nyesés helyezéssel – Tenyeres nyesés helyezéssel – A két oldal összekötése *E)* PÖRGETÉSEK *F)* DROPPÜTÉSEK *G)* VÉDŐJÁTÉK	– Az ütővel a labda alsó ívét egy gyors mozdulattal találjuk el; egyúttal a kar mozgása megáll.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A) ADOGATÁS *Alulnyesett rövid adogatás*: – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve *Gyakorlása:* – Tenyeres rövid adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – Fonák rövid adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve *Oldalfalsos hosszú adogatások:* – Tenyeressel – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve – Fonákkal – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve B) ADOGATÁS FOGADÁSA *Alulnyesett rövid adogatások*: – Tenyeressel – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve – Fonákkal – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve *Hosszú adogatások*: – Fonák ütéssel helyezve – Tenyeres ütéssel helyezve – Tenyeres pörgetéssel helyezve	– A rövid adogatás gyakorlásánál minimum 2-szer pattanjon a labda a másik térfélen. – Az adogatás végrehajtásakor a láb és a karmozgás együttműködésére van szükség. – Lendületes oldalirányú mozdulat végrehajtása, az ütővel a labda oldalsó ívét eltalálva, hosszú kivezető szakasszal. – Az adogatások fogadásánál elsődleges követelmény: – a megoldás kiválasztása az érkező labda függvénye, – a röviden kezelt, vagy indított labdáknál a finom labdaérintés, – a biztonság, a pontos helyezés. – Az ütések, vagy a pörgetések erejét az érkező labda határozza meg. – Követelmény az érkező labdától függő helyezkedés (oldal és mélységmozgás), a testsúly áthelyezések, a gazdaságos mozgás (ne legyen túlmozgás), az ütő és a labda optimális ponton való találkozása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
KONTRA ÜTÉSEK ÖSSZEKAPCSOLÁSA A TANULT ADOGATÁSOKKAL ÉS FOGADÁSOKKAL C) BEFEJEZŐ ÜTÉSEK 1. Tenyeressel helyezve 2. Fonákkal helyezve A mozdulat végrehajtása hasonló a kontraütésekéhez azzal a különbséggel, hogy: – hosszabb a rávezető szakasz, – gyorsabb a mozdulat végrehajtása, – az egész test nagyobb lendülettel vesz részt a végrehajtásban, – a labdát a csúcsponton ütjük meg, – a fonák befejező ütésnél a csukló mozgása rásegítő, irányító jellegű. *Feladatok a befejező ütések Alkalmazására:* „A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres kontraütés tenyeresre „A” folyamatos tenyeres kontraütés, a kedvező labdából befejező ütést üt az asztal meghatározott pontjára – 10 sikeres után feladatcsere „A” gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdát tenyeresre fordítja „F” tenyeres befejező ütés: tenyeresre – középre – fonákra – 10 sikeres feladat után csere „A” gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdából kifordul tenyeres befejezőt üt fonákra – középre – tenyeresre – 10 sikeres után feladatcsere	– A befejező ütések sikeres végrehajtásának egyik döntő szempontja a megfelelő labda kiválasztása. A befejező tenyeres és fonák ütések sikeres végrehajtásának követelményei: – helyezkedés, a legjobb pozíció biztosítása a végrehajtáshoz, – a megfelelő labda kiválasztása, – az ütés erősségének a megválasztása, – az ütés helyezése a körülmények figyelembevételével.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdából fonák befejező ütést üt helyezve – 10 sikeres után feladatcsere „A” gyors adogatás szabadon helyezve „F” kontraütés szabadon helyezve „A”-„F” aki kedvező labdát kap tenyeres, vagy fonák befejező ütést alkalmaz		
D) NYESÉSEK *Rövid labdából támadó nyesések*: – Fonákkal: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	– Alkalmazása rövid játék során taktikai céllal, meglepetésszerűen.	
– Tenyeressel: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	– Rövid, gyors mozdulattal, az asztallal párhuzamos ütőtartással, a labda alsó ívét eltalálva történik.	
E) PÖRGETÉSEK 1. Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve 2. Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve 3. Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve A pörgetések végrehajtása, valamint gyakorlásának és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.	– Követelmény az előkészítő pörgetések alkalmazásánál a ki nem kényszerített hibák minimálisra csökkentése.	
F) DROPPÜTÉSEK (pörgetések kezelése) – Nyesett labda pörgetése után – Dropp labda pörgetése után tenyeressel-fonákkal helyezve	– A végrehajtás gyakorlásakor kiemelt figyelemmel a biztonság és a helyezés követelményeire.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A droppütések végrehajtása, valamint gyakorlásának és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal. G) VÉDŐJÁTÉK *Pörgetés visszanyesése:* – Fonákkal helyezve – Tenyeressel helyezve – Összekötéssel helyezve A kétoldali védőnyesések végrehajtása, valamint gyakorlásának, és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal. *Gyakorlatok az újonnan tanult technikai elemek játékba való beépítésébe:* „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák kontra szabad fordítással „F” tenyeres pörgetés, vagy ütés „A” szabad játék „A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” fonál pörgetés fonákra „F” fonák dropp tenyeresre „A” tenyeres pörgetés szabadon „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre „A” tenyeres pörgetés tenyeresre „F” tenyeres dropp szabadon „A” rövid adogatás helyezve „F” hosszú támadó nyesés középre „A” tenyerest pörget szabadon „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja tenyeresre „A” tenyerest pörget szabadon	– A biztonság, a pontosság, és a szabályos mozdulatok végrehajtásának követelményével.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszú támadó nyesés tenyeresre „A” tenyerest pörget szabadon „A” rövid adogatás helyezve „F” röviden fogad helyezve „A” a labdától függően választ – rövid visszaadás, – indítás, meglepetésszerű éles nyesés közül. „F” szabad játék „A” hosszú oldalfalsos adogatás „F” az érkező labdától függően pörgeti, vagy üti a labdát „A” szabad játék a legjobb választ-lépés alkalmazásával „A” meglepetésszerű, „kilőtt” adogatás helyezve „F” fogadás az érkező labdától függően „A” szabad játék „A” hosszú oldalfalsos adogatás fonákra „F” (védő játékos) fonák nyesés „A”1 fonák pörgetés után kifordul, folyamatosan tenyerest pörget fonákra helyezve, a kedvező labdából átfordít a tenyeres oldalra, ha magas a labda befejező tenyeres ütést alkalmaz „F” nyesések variálása hosszan, röviden, erősen, toltan <u>*A tanult technikai elemek gyakorlása adogatógéppel:*</u> 1. Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeresről – középről – fonákról helyezési feladatokkal 30 mp – 40 mp – 50 mp – 60 mp cserével.	– A gyakorlatok végrehajtása során lehetőség adódik a hiba javítására, a biztonság növelésére, a lábmunka (oldal és mélység) összekapcsolására a technikával, a megoldás helyes megválasztására. – A felmérési anyagban leírt követelmények gyakorlása, teljesítése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. Fonák kontra összekötése tenyeres pörgetéssel helyezési feladatokkal. 3. Tenyeres pörgetés nyesett labdából folyamatosan technika – taktikai feladatokkal. <u>*A tanult technikai elemek gyakorlása soklabdás feladatokkal:*</u> Cél: – a lábmunka gyakorlása, – technikai elemek összekötése, – hibajavítás, – biztonság – pontosság – hatékonyság növelése, – gyorsaság fejlesztése. FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMEKBŐL *a)* <u>*Tenyeres pörgetés dropp labdából*</u> – tenyeresről – tenyeresre – tenyeresről – középre – tenyeresről – fonákra – középről – középre – középről – fonákra – középről – tenyeresre – fonákról – fonákra – fonákról – középre – fonákról – tenyeresre *b)* <u>*Fonák kontra összekötése tenyeres pörgetéssel*</u>: – 1 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák kontra + 2 tenyeres pörgetés (kifordul, egész asztal) – 3 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák kontra + 3 tenyeres pörgetés 1 fonák kontra + 2 tenyeres pörgetés 1 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés	– A gyakorlás során törekedni kell az adott technikai elemek megfelelő ritmusban való végrehajtására. 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 8 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 8-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 6-os átlag) 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 12 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 8-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 6-os átlag) 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 15 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 6-os átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 4-es átlag) 1. Gépnél 30 mp alatt (max. 6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min 5-ös átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 4-es átlag)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Tenyeres pörgetés nyesett labdából – fonákról fonákra – középre tenyeresre helyezve – tenyeresről – tenyeresre – középre – fonákra helyezve – középről fonákra – tenyeresre *d) Fonák pörgetés nyesett labdából:* – fonákról – fonákra helyezve *e) Pörgetések összekötése nyesett labdából*: – 3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés helyezve – 2 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés – 1 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (max. 15 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 6-os átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 4-es átlag)	
III. TAKTIKA – Taktikus gondolkodásmód kifejlesztése, a taktikai ismeretek, és azok alkalmazásának tudatosítása, gyakorlati elsajátítása. – Taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával.		
IV. ELMÉLET – A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása. – Alapvető egészségügyi ismeretek: – tisztálkodás, – öltözködés, – táplálkozás.		
A SPORTÁG TÖRTÉNETE: – a kialakulás időszaka 1926-ig – Milyen változások jellemzik ezt az időszakot? – Milyen volt a felszerelés – a játék? – A játék szabályai? – A magyar játékosok sikerei – A korszak legjobbjai	– A versenyeken tapasztaltak feldolgozása és beépítése az edzésmunkába.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. VERSENYZÉS – Háziversenyeken gyakorolni a pontra való játékot, a taktikai megoldásokat. – Korosztályos egyéni és csapat-versenyeken való részvétel.		

Évfolyam: 5–6.	**Korosztály: újonc**

Cél:
– A fizikai képességek fejlesztésének anyaga hasonló az előző évfolyamoknál alkalmazott feladatokhoz, de a gyakorlatok nehézségi fokának és intenzitásának fokozatos emelésével végrehajtva. – Az elsajátított technikai, taktikai elemek elméleti megalapozása, alkalmazásuk tudatosítása. – A támadó technikai elemek biztonságának, eredményességének növelése, a ki nem kényszerített hibák csökkentése. – A sportági ismeret bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. *<u>Állóképesség-fejlesztés</u>* Tartós futás egyéni iramban legalább 9–10 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül. – Futás sarok- és térdemeléssel, keresztlépéssel, oldalazva. – Akadályfutás 50–60 m-es távon akadályok átugrásával – pad, labda, stb. – Futás iram- és irányváltoztatással 100–200 m-es távon.	– Legyen képes 10 percen keresztül egyenletes iramban, megállás nélkül futni. – A 2000 m-es futás követelménye: Fiú: 14,20–8,00 perc Lány: 17,00–8,30 perc	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. *Gyorsaságfejlesztés* – Gyorsfutások 25–60 m-en. – Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből – állás, térdelőrajt, guggolás, fekvőtámasz, stb. 60 m-en – Fokozó futások 30–60 m-en. – Futószökkenésből átmenet gyorsfutásba. – Gyorsfutások irányváltoztatással 20–30 m-en.	– 60 m-es futás teljesítése: Fiú: 8,6–13,0 mp között Lány: 8,5–14,0 mp között	
3. *Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztés* – Futás közben hangjelzésre irány- és iramváltoztatások. – Rajtgyakorlatok jelre különböző kiinduló helyzetekből 25–30 m-en. – Párokban mozgás közben egymás mozgását rövid időn belül leutánozni, szerepcserével. – Futás közben hang, vagy mozdulat jelekre a megjelölt testhelyzet azonnali felvétele. – Társak által hajtott ugrókötéllel szökdelés.	– A rajtok minél rövidebb idő alatti végrehajtása. – Minél gyorsabban reagáljon a mozdulatjelre.	
4. *Erőfejlesztés* Kar-, has-, hát-, oldal-, lábizom erősítő gyakorlatok. – 4-8 ütemű szabad kéziszergyakorlatok (ugrókötél, pad, zsámoly, bordásfal, medicinlabda 1–2 kg, kézisúlyzó (1 kg-os). – Különböző testhelyzetekben helyben végzett erősítő gyakorlatok: guggolótámasz, fekvőtámasz, ülés. – Szerekkel a kézben (medicinlabda, kézisúlyzó) kis kiterjedésű mozgások – guggolóállásból kilépés előre, hátra, oldalra, terpeszállásba, kéziszer emeléssel magastartásba. – Szerekkel a kézben nagyobb kiterjedésű mozgások előre, hátra, oldalt – galopp-szökdelés medicinlabdával a kézben előre, hátra, oldalt.	– Az erőfejlesztő feladatok végrehajtása közben a szerek biztonságos alkalmazása, az ismétlésszám növelése esetében is. – A motorikus próbák követelményeinek a teljesítése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Ugrókötéllel szökdelés helyben, haladás közben, álló és guggoló helyzetben. – A teljesítmény mérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszámok és a pihenőidők megfelelő változtatásával. 5. *Ügyességfejlesztés* Mindkét oldali végtag fejlesztése. Az előző korosztályoknál alkalmazott gyakorlatok ismétlése. – Különböző méretű labdák használata a gyakorlatoknál. – A labda feldobása, elkapása egy és két kézzel. – A labda feldobása közben különböző feladatok végrehajtása fordulat, guggolás, felugrás, stb. – Labdavezetés jobb, illetve bal kézzel helyben, különböző testhelyzetekben. – Labdavezetés mozgás közben – kézzel, lábbal és különböző testhelyzetekben: pókjárás, négykézláb-járás, stb. – Pingpongütővel és labdával végzett gyakorlatok egyénileg, párban, különböző testhelyzetekben. 6. *Izületi mozgékonyság fejlesztése – izom nyújtás és lazítás* Nyújtó- és lazító hatású szabad, és bordásfal gyakorlatok: – Állásban végzett nyújtó hatású kar-, váll-, törzs-, lábgyakorlatok – Guggolásban hát-, lábizom nyújtó gyakorlatok. – Térdelésben, térdelőtámaszban csípő-, láb-, hátizom – nyújtó gyakorlatok. – Ülésben csípő-, láb-, hát-, oldalizom – nyújtó gyakorlatok. – Hanyattfekvésben láb-, hasizom – nyújtó gyakorlatok – hanyattfekvés oldalsó középtartás mellkas emelés, támasz fejjel a talajon.	– A labdakezelés mindkét kézzel zökkenőmentes és megfelelő ritmusú legyen. – Az izomzat nyújthatóságának és az izületi mozgékonyság határának növelése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Hason fekvésben has-, lábizom nyújtás – hason fekvésben bal kézzel jobb lábujjat húzzuk hajlított térddel hátra (combfeszítő izomnyújtása). Valamint a 7–8 éves korosztálynál leírt mozgásanyag. 7. *Testnevelési játékok* FOGÓJÁTÉKOK A 7–8 éves korosztálynál leírtak alkalmazása. – Fogójáték labdával: – 1 vagy több fogóval, – 1 vagy több labdával, – egyénileg és párban. – Keresztező fogó: a fogó és az üldözött között átfut valaki, akkor őt kell kergetnie a fogónak. Lehet egyénileg és párban is játszani. – Karoló fogó: párban egymással kar fűzéssel szétszórtan állnak a gyerekek, a fogó futva üldöz valakit, az üldözött belekarol a pár egyik tagjába, akkor a másikat kell kergetnie a fogónak. – Fészekfogó – Terpeszfogó átbújással EGYÉB JÁTÉKOK – Tűz – víz – repülő – Fekete – fehér – Labdakergető – „Üsd ki a körből” – Célbadobó versenyek – Zsámolylabda – Pontszerző, különböző méretű labdákkal Továbbá az első évfolyamoknál leírt játékok.	– A játékok közben a megfelelő taktikai elem kiválasztása. – Az ellenfél taktikájára való gyors reagálás.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
8. *Teljesítménymérés, értékelés*		
a) Aerob állóképesség mérése 1. Cooper-teszt (m)	Fiú: 1500 (min.)–2800 m (jó) Lány: 1400 (min.)–2500 m (jó)	
2. 2000 m-es futás (perc)	Fiú: 14,20 (min.)–8,00 perc (jó) Lány: 17,00 (min.)–8,30 perc (jó)	
b) Motoros próbák		
1. Helyből távolugrás (cm)	*Fiú*: 150–210 cm	*Lány*: 130–190 cm
2. Egykezes labdalökés (m/2 kg)	4,50–9,00 m	4,00–6,00 m
3. Kétkezes dobás hátra (m/2 kg).	4,50–10,00 m	3,60–6,80 m
4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-nyújtás (db)	15–30 db	11–18 db
5. Hanyattfekvésből felülés (1 perc/db)	30–40 db	20–35 db
6. Hasonfekvésből törzsemelés (1 perc/db)	25–45 db 20–25 db	25–38 db 18–25 db
7. 4 ütemű fekvőtámasz 1 perc/db		
A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.		
c) Speciális felmérő és gyakorló feladatok		
A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.		
A feladatok végrehajtása a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal azonos.		
II. TECHNIKA		
Ismétlés (11–12 éves fiúk)		
A) ADOGATÁS		
– Tenyeres alulnyesett hosszú – Tenyeres alulnyesett rövid – Fonák alulnyesett hosszú – Fonák alulnyesett rövid	– A hosszút erős nyeséssel helyezve. – A rövid minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen.	
B) ADOGATÁS FOGADÁSA		
A hosszú adogatásokat: – Tenyeres előkészítő pörgetéssel – Fonák előkészítő pörgetéssel helyre	– 10 kísérletből,10 sikeres pörgetés – 10 kísérletből, 10 sikeres pörgetés	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A rövid adogatásokat: fonákkal – tenyeressel – röviden, – indítva, – nyeséssel.	– A fogadási mód megválasztása az érkező adogatástól függően, biztonság, pontosság követelményével.	
C) PÖRGETÉSEK – Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve – Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve (támadó és védő) – Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve – Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve (támadóra és védőre)	– Az optimális kiinduló-állás felvétele. – A ki nem kényszerített hibák csökkentése.	
D) DROPPÜTÉS (pörgetés kezelés) – Nyesett labdából érkező pörgetések – Dropp labdából érkező pörgetések kezelése: – fonákkal helyezve, – tenyeressel helyezve, – összekötéssel helyezve.	– Az érkező labdától függően az ütőszög megválasztása, a technika végrehajtása a biztonság, a helyezés követelményével.	
E) VÉDŐJÁTÉKOS *Pörgetés lekezelése nyeséssel*: – fonákkal helyezve, – tenyeressel helyezve, – összekötéssel helyezve.	– 10 folyamatos pörgetés visszaadása: fonákkal, tenyeressel, összekötéssel.	
F) NYESÉSEK *Rövid labdák nyesése helyezve:* – fonákkal és – tenyeressel.	– Támadó nyesések alkalmazása, gyors mélységmozgással, a röviden és hosszan érkező labdák megjátszására.	
A) ADOGATÁS *Oldalfalsos hosszú adogatás*: – tenyeressel helyezve – fonákkal helyezve	– Egy körívszerű mozdu-lattal, a labda oldalsó ívét eltalálva, a test előtt vezetjük el az ütőt.	
Oldalfalsos rövid adogatás: – tenyeressel helyezve – fonákkal helyezve	– A labda oldalsó ívével gyors mozdulattal talál-kozik az ütő, a csukló a kívánt irányban mozog, majd a kar mozgása azonnal megáll.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
B) ADOGATÁS FOGADÁSA *Oldalfalsos hosszú adogatás*: – Tenyeres előkészítő pörgetéssel – Fonák előkészítő pörgetéssel	Követelmény: 10 kísérletből, – 10 sikeres tenyeres, és – 10 sikeres fonák pörgetés.	
Oldalfalsos rövid adogatást: (tenyeressel – fonákkal) – röviden helyezve – indítva helyezve – asztal fölötti pörgetéssel – dropp nyeséssel – támadó nyeséssel	A végrehajtás követelményei: – a megfelelő ütőszög megválasztása, a pörgetésnél vékonyan találkozik az ütő a labdával, az érkező adogatástól függően a legjobb megoldás alkalmazása.	
C) PÖRGETÉS *Tenyeres befejező pörgetés dropplabdából helyezve*:		
A befejező pörgetés végrehajtásának szempontjai: – az ütő és a labda találkozása a lehető leggyorsabb, – a labdával a tetőpont előtt, vagy a tetőponton találkozik, – az ütőszög az érkező labdától függően (nagy, kis fals, ill. magas, vagy lapos) zárunk, vagy nyitunk, – a mozdulat kivezetése laposabb ívben halad előre.	A végrehajtás követelményei: – a megfelelő labda kiválasztása, – optimális helyezkedés a pörgetés végrehajtásához, – a labda helyezése.	
Pörgetés lepörgetése tenyeressel helyezve: Előnyei: – alkalmazásakor nem kell elmenni az asztaltól, – ellentámadásba lehet átmenni, – azonnali pontszerzést eredményezhet.	– A taktikailag kiszorított ellenfél pörgetését – a felszállóágon, vagy a tetőponton találjuk el. – A mozdulat végrehajtásánál az asztallal szinte párhuzamos az ütő (az érkező labdától függ), és rövid lapos ívű karmozgás.	
E) VÉDŐJÁTÉKOS – Adogatások után kapott nyesések, vagy indítások tenyeressel, vagy fonákkal való pörgetése: – előkészítő, – befejező.	– A kétoldali védekező nyesések csiszolása, oldal és mélység mozgással való összekötése, a nyesések variálása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A labdamenet alatt kicsúszott, vagy nyesett labdákból: – előkészítő pörgetések, – befejező pörgetések. Magas labdák ütése tenyeressel: – fonákra helyezve, – a célszerűségnek megfelelően helyezve. <u>*Gyakorlatok az ismételt és az új technikai elemek összekötésével:*</u> „A” tenyeres oldalfalsos rövid adogatás helyezve „F” röviden fogad helyezve – 5 percenként feladatcsere „A” rövid adogatás helyezve fonákra – középre – tenyeresre „F” indítja a labdát fonákkal, vagy tenyeressel fonákra – középre – tenyeresre – 5 percenként feladatcsere „A” rövid oldalfalsos adogatás helyezve „F” asztalfölötti pörgetéssel helyezve – 5 percenként feladatcsere „A” rövid oldalfalsos adogatás helyezve „F” dropp – nyeséssel helyezve – 5 percenként feladatcsere „A” rövid oldalfalsos adogatás helyezve „F” a tetőponton támadó nyeséssel – 5 percenként feladatcsere „A” rövid oldalfalsos adogatás „F” röviden fogad fonákra – középre – tenyeresre indítja fonákra – középre – tenyeresre – pörgetéssel – középre – tenyeresre – droppolással – középre – tenyeresre – éles nyeséssel – középre – tenyeresre – 10 percenként feladatcsere	– A tanult támadó technikai elemek lehetőség szerinti alkalmazása. – Úgy kell helyezni a leütéseket, hogy a partner tenyeressel ne tudja visszaütni. – A rövid adogatások fogadását addig kell gyakorolni, míg a bizton-ság és a pontosság követel-ményeinek nem felelnek meg. – A fogadási módok kivá-lasztása az érkező adogatá-soktól, valamint az ellenfél játéktudásától függ.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő pörgetések összekötése *– tenyeres lepörgetésekkel* *– befejező pörgetésekkel:* „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja „A” pörgeti a labdát fonákra „F” droppol helyezve „A” az érkező labdától függően előkészítő, a kedvező labdából tenyeres befejező pörgetés hajt végre		
„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” a kedvező labdából kifordul tenyeres befejezőt pörget helyezve	Az összetett gyakorlatok végrehajtásának követelményei: – Az oldal, és mélységben való helyezkedéssel az optimális kiinduló-helyzet biztosítása. – A technikai elemek magasszintű összekötése. – Az adott technikai elem végrehajtásához a megfelelő sebesség megválasztása. – Magasfokú figyelem, belső motiváció, versenyszellem a gyakorlatok sikeres végrehajtása érdekében.	
„A” oldalfalsos hosszú adogatás fonákra helyezve „F” fonák pörgetés helyezve „A” tenyeressel lepörget „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre „A” tenyeressel pörget tenyeresre „F” tenyeressel lepörget		
„A” kicsúsztatott adogatás középre „F” tenyerest pörget fonákra „A” kifordul tenyeressel lepörget		
„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden leteszi helyezve „A” röviden leteszi helyezve „F” indítja helyezve „A” fonákra pörgeti a labdát „F” droppolja a pörgetést helyezve „A” az érkező labdától függően fonákot, vagy tenyerest pörget, a kedvező labdából tenyeres befejező pörgetést hajt végre		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák, vagy tenyeres pörgetés fonákra – középre – tenyeresre „F” az érkező pörgetéseket lepörgeti helyezve – a sikeres gyakorlatsor után feladatcsere	– 10 kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát középre „A” tenyeres pörgetés: fonákra – „F” tenyeressel lepörget középre – ,,F” tenyeressel lepörget tenyeresre – ,,F” tenyeressel lepörget – a sikeres gyakorlatsor után feladatcsere	– 10 kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát tenyeresre „A” tenyeres pörgetés: fonákra – „F” tenyeressel lepörget középre – ,,F” tenyeressel elpörget tenyeresre – ,,F” tenyeressel lepörget – a sikeres gyakorlatsor után feladatcsere	– 10 kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja a labdát: fonákra – középre – tenyeresre „A” pörgeti a labdát: fonákra – középre – tenyeresre „F” tenyeressel lepörget: fonákra – középre – tenyeresre	– 10 kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.	
<u>*Támadó játékos gyakorlatai védőjátékos ellen*</u>: „A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyes helyezve	– A támadó játékos részéről min. 6–8 sikeres pörgetés nyesett labdából.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A”8–10 pörgetés a fonákra, a kedvező labdából tenyeresre 6–8 pörgetés a fonákra a kedvező labdából tenyeresre 4–6 pörgetés a fonákra, a kedvező labdából tenyeresre 2–4 pörgetés a fonákra, a kedvező labdából tenyeresre a magas labdából befejező pörgetés	– A védőjátékos min. 8–10 folyamatos pörgetést tudjon visszaadni.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi helyezve „A” pörgeti a labdát: – hosszan-röviden fonák ½ asztalra a kedvező labdából gyors lefordítás középre, vagy tenyeresre, a magas labdából befejező pörgetés	– A támadó játékos képes legyen mozgatni védekező ellenfelét, oldal és mélység irányban is. – A védőjátékos képes legyen a nyeséseket variálni (tolt, erős).	
<u>*Védőjátékos támadó ellen:*</u> „A” rövid adogatás helyezve (védő) „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” előkészítő pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” befejező pörgetés helyezve		
„A” rövid adogatás „F” a labdától függően fogad „A” a kedvező labda esetén befejezőt pörget „A” hosszú adogatás helyezve „F” pörgeti a labdát helyezve „A” a kedvező labdából lepörget, nem kedvezőnél droppolja, vagy visszanyesi a labdát	– A sikeres támadó technikai elemek alkalmazásának elsődleges feltétele az érkező labdától függően való megoldás kiválasztása.	
<u>*Adogató géppel való gyakorlás:*</u> – 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után kifordulás, tenyeres befejező pörgetés helyezve 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után középről tenyeres befejező pörgetés helyezve 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
– 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után tenyeresről befejező pörgetés 30 mp-40 mp-50 mp-60 mp	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
<u>*Soklabdás gyakorlatok*</u>: 1-játékos nyesett labdát ad tenyeresre 2-játékos tenyerest pörget tenyeresre 3-játékos tenyeressel lepörget	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	
1-játékos rövid labdát ad helyezve 2-játékos indítja fonákra-középre-tenyeresre 3-játékos tenyeres befejezőt pörget	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
1-játékos nyesett labdát ad fonákra 2-játékos fonákkal pörgeti fonákra 1-játékos droppol tenyeresre 2-játékos tenyeres befejezőt pörget	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
Felmérések a tanult technikai elemekből:		
a) <u>*Tenyeres pörgetés dropp labdából*</u>: – fonákról – fonákra helyezve – középről – fonákra helyezve – tenyeresről – fonákra helyezve – tenyeresről – tenyeresre helyezve – tenyeresről – középre helyezve – fonák ½ asztalról fonákra helyezve – tenyeres ½ asztalról helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 2-3 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 20-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 14-es átlag)	
b) <u>*Fonák pörgetés dropp labdából*</u>: – fonákról – fonákra helyezve – fonákról – középre helyezve – fonákról – tenyeresre helyezve – fonákról – fonákra – középre – fonákról – fonákra – tenyeresre	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 4 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 15-ös átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 12-es átlag)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Tenyeres-fonák pörgetés összekötése dropp labdából: 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordulás, egész asztal) 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 5 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 14-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 11-es átlag)	
d) Tenyeres pörgetés nyesett labdából folyamatosan: – fonákról – fonákra helyezve – középről – fonákra helyezve – tenyeresről – fonákra helyzeve – tenyeresről – középre helyezve – tenyeresről – tenyeresre helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 6 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 10–es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 6-os átlag)	
e) Fonák pörgetés nyesett labdából: – fonákról – fonákra helyezve – fonákról – középre helyezve – fonákról– tenyeresre helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 10 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 8-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet min. 6-os átlag)	
f) Pörgetések összekötése nyesett labdából: – 3 fonák után folyamatos tenyeres – 2 fonák után folyamatos tenyeres – 1fonák után folyamatos tenyeres – 1 fonák után pörgetés tenyeres	1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 12 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 7-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet min. 5-ös átlag)	
Ismétlés (11–12 éves lányok) A) ADOGATÁS – Alulnyesett, és oldalfalsos hosszú adogatások helyezve. – Alulnyesett rövid adogatások helyezve. B) ADOGATÁSOK FOGADÁSA A hosszú adogatásokat: – fonák ütéssel helyezve – tenyeres ütéssel helyezve – tenyeres pörgetéssel helyezve	 – Biztonság, pontosság. – Biztonság, pontosság. – Biztonság, pontosság.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A rövid adogatásokat: – röviden helyezve – indítva helyezve – támadó nyeséssel helyezve	– Biztonság, pontosság.	
C) KONTRAÜTÉSEK		
– Tenyeres kontraütések helyezési és helyezkedési feladatokkal.	– Helyezkedés, biztonság, pontosság.	
– Fonák kontraütések helyezési és helyezkedési feladatokkal.		
– Kontraütések összekötése tenyeres és fonák befejező ütésekkel.	– A befejező ütéshez a megfelelő labda kiválasztása.	
D) LABDATARTÁS (nyesés)	– Sokoldalú nyesések elsajátítása helyezési feladatokkal.	
– Fonák nyesések variálva – Tenyeres nyesések variálva – Összekötéssel helyezési – feladatokkal röviden-hosszan, tolva, élesen „támadó” nyeséssel		
E) PÖRGETÉSEK		
– Tenyeres pörgetés nyesett labdából helyezési, és helyezkedési feladatokkal	– Minimum 8-10 folyamatos pörgetés.	
– Tenyeres pörgetés dropp labdából helyezési, és helyezkedési feladatokkal	– Minimum 15-20 folyamatos pörgetés.	
– Fonák pörgetés nyesett labdából helyezési, és helyezkedési feladatokkal	– Minimum 4-5 folyamatos pörgetés.	
F) DROPPÜTÉSEK (pörgetés kezelése)	– Biztonság, pontosság, az érkező pörgetésnek megfelelő ütőtartás és vezetés.	
– Fonákkal, nyesett labda pörgetése után dropp labda pörgetése – Tenyeressel nyesett labda pörgetése után dropp labda pörgetése		
G) VÉDŐJÁTÉKOS – Pörgetés visszanyesése: – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve – összekötéssel helyezve – Asztalfölötti rövid labdák nyesése: – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Tenyeres pörgetés nyesett labdából helyezési feladatokkal – Fonák pörgetés nyesett labdából helyezési feladatokkal A) ADOGATÁS Fonák rövid oldalfalsos adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve Tenyeres rövid oldalfalsos adogatás: – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve A végrehajtás megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.	– Az adogatás ne csússzon ki, jól helyezett, és különböző falsokkal legyen végrehajtva.	
B) ADOGATÁS FOGADÁSA Rövid adogatásokat: – tenyeressel és fonákkal – indítással helyezve – támadó nyeséssel helyezve – asztalfölötti ütéssel, pörgetéssel – rövid visszaadással helyezve A technikai elemek végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.	– Az érkező adogatástól függően a legjobb fogadási mód alkalmazása, a biztonság és a pontosság szem előtt tartásával.	
E) PÖRGETÉSEK Fonák pörgetés dropp labdából A végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.		
Gyakorlása: „A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra nyesi a labdát „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” folyamatos fonák pörgetés	– Minimum 8-10 fonák pörgetés elérése.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák pörgetés fonákra – középre „F” fonák dropp fonákra	– A gyakorlat teljesítése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” 8-10 fonák pörgetés után kifordul tenyeres befejező pörgetés: 6-8 fonák pörgetés után bef. 4-6 fonák pörgetés után bef. 2-4 fonák pörgetés után bef. 1-2 fonák pörgetés után bef.		
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés: – 5 fonákra + 1 tenyeresre – 4 fonákra + 1 középre – 3 fonákra + 1 tenyeresre – 2 fonákra + 1 középre – 1 fonákra + 1 tenyeresre „F” az érkező labdától függően droppol fonákra helyezve	– A gyakorlat teljesítése.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja szabadon helyezve „A” pörgeti a labdát fonákra „F” droppol szabadon helyezve „A” az érkező labdától függően pörget fonákra helyezve: 8-10 pörgetés után befejező ütés, vagy pörgetés 6-8 pörgetés után befejező ütés, vagy pörgetés 4-6 pörgetés után befejező ütés, vagy pörgetés 2-4 pörgetés után befejező ütés, vagy pörgetés	– A gyakorlat teljesítése.	
Folyamatos tenyeres és fonák pörgetés nyesett labdából: 1. Előkészítő pörgetések: – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve – Összekötéssel helyezve 2. Tenyeres befejező pörgetés: – nyesett labdából – támadóra – védekezőre		
„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát fonákra	– 8-10 folyamatos pörgetés elérése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” 1 fonák pörgetés után kifordul, tenyeressel pörget fonákra		
„A” hosszú adogatás fonákra „F” folyamatosan nyesi a labdát fonák ½ asztalra helyezve „A” tenyeressel pörget fonák ½ asztalra	– 8-10 folyamatos pörgetés elérése.	
„A” hosszú adogatás tenyeresre „F” tenyeressel nyes tenyeresre „A” tenyeressel pörget tenyeresre	– 8-10 folyamatos pörgetés elérése.	
„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonákot pörget fonákra – 5-6 fonák pörgetés után tenyeresre fordít, majd szabad játék – 3-4 fonák pörgetés után tenyeresre fordít, majd szabad játék – 2-3 fonák pörgetés után tenyeresre fordít, majd szabad játék – 1-2 fonák pörgetés után tenyeresre fordít, majd szabad játék	– 8-10 folyamatos pörgetés elérése.	
„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát fonákra „A”1 fonák pörgetés után kifordul, tenyerest pörget fonákra, a kedvező labdából tenyeresre pörget „F” az érkező labdától függően nyesi a labdát, a tenyeresre kapottat szabadon helyezve	– 8-10 folyamatos pörgetés elérése.	
<u>G) VÉDŐJÁTÉKOS</u> Rövid labdák indítása helyezve: – tenyeressel – fonákkal Tenyeres pörgetés dropp labdából: – fonákra – középre – tenyeresre helyezve	– Elsősorban az adogatások után kapott rövid labdákat. – 1 előkészítő pörgetés után tenyeres befejező pörgetés a kedvező labdából.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gyakorlás adogató géppel: – Fonák pörgetés nyesett labdából: fonákra – középre – tenyeresre – Tenyeres pörgetés nyesett labdából: fonákra – középre – tenyeresre – Fonák és a tenyeres pörgetés összekötése nyesett labdából – Fonák pörgetése dropp labdából: fonákra – középre – tenyeresre – Tenyeres pörgetés dropp labdából: fonákra – középre – tenyeresre – A két oldal összekötése előkészítő és befejező ütéssel, vagy pörgetéssel *Soklabdás gyakorlatok:* (A tanult technikai elemek összekötése, hibajavítása.) – Rövid játék:– röviden, – indítva, – éles nyeséssel. – Rövid játékból kapott hosszú nyesések pörgetése: tenyeressel – fonákkal. – Indítások – ütése, pörgetése tenyeressel és fonákkal. – Fonák kontra, fonák pörgetések összekötése tenyeres előkészítő és befejező pörgetéssel, ütéssel. – A rövid és a hosszú adogatások fogadása helyezési és helyezkedési feladatokkal. Felmérések a tanult technikai elemekből *a) Tenyeres pörgetés dropp labdából*: – tenyeresről – tenyeresre – középre – fonákra – középről – fonákra – középre – tenyeresre – fonákról – fonákra – középre – tenyeresre	– 6-8 fonák pörgetés teljesítése. – 8-10 tenyeres pörgetés teljesítése. – 6-8 pörgetés teljesítése. – A felmérési követelmény teljesítése. – A felmérési követelmény teljesítése. – A felmérési követelmény teljesítése. – A gyakorlatok megfelelő ritmusban való végrehajtása. – Biztonságra, pontosságra való törekvés. – Helyezkedés, a lábmunka harmonikus összekapcsolása a technikai elem végrehajtásával. 1. Gépnél 1 perc alatt (60-as seb.) (maximum 5 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 15-ös átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 10-es átlag)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
b) Fonák pörgetés dropp labdából: – fonákról – fonákra – középre – tenyeresre	1. Gépnél 1 perc alatt (maximum 6 hiba) 2 Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 10-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 7-es átlag)	
c) Pörgetések összekötése dropp labdából: – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordul, egész asztal) – 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés	1. Gépnél 1 perc alatt (maximum 8 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 9-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 6-os átlag)	
d) Tenyeres pörgetés nyesett labdából – fonákról – középről – tenyeresről – fonákra helyezve – középre helyezve – tenyeresre helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (maximum 10 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 7-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 5-ös átlag)	
e) Fonák pörgetés nyesett labdából: – fonákról – fonákra helyezve – fonákról – középre helyezve – fonákról – tenyeresre helyezve	1. Gépnél 1 perc alatt (maximum 9 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 7-es átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 5-ös átlag)	
f) Pörgetések összekötése: – 3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés – 2 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés – 1 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés	1. Gépnél 1 perc alatt (maximum 10 hiba) 2. Edzővel, vagy haladó játékossal (5 kísérlet, min. 8-as átlag) 3. Tanulók egymással (5 kísérlet, min. 6-os átlag)	
III. TAKTIKA – Taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. – Rövid adogatások különböző falsokkal helyezve.	Adogatás taktikája: – támadó játékos ellen, – védekező játékos ellen.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Adogatások kezelésének megoldásai. – Előkészítő és befejező pörgetések, tenyeres lepörgetések. – Ellenőrző mérkőzések taktikai feladatokkal. – Védekező játékos elleni taktikai megoldások.	Fogadás taktikája: – támadó játékos ellen, – védekező játékos ellen, – kiváló fonák játékos ellen, – veszélyesen pörgető tenyeres játékos ellen.	
IV. ELMÉLET		
– Az asztalitenisz története: A klasszikus (gumiütős időszak) – 1926–1952-ig. – 1926. a gumiborítás megjelenése, gyors elterjedése. Új technikai elemek alkalmazása – támadó technika – a labda húzása – a labda ütése, – védekező technika – nyesések. – Egészségügyi szabályok ismétlése. – A dohányzás, az alkohol, a doppingszerek egészségre ártalmas hatásai.	– Kik voltak a korszak legjobb játékosai? – Hogy szerepeltek a magyar játékosok? – Mi okozta a sportág átmeneti válságát? – Milyen szabályváltoztatásokat vezetett be a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség? – Az adogatás jelentősége? – Az adogatás megválasztása? – Az adogatás fajtái?	
V. VERSENYZÉS		
– Felmérő mérkőzések az edzések keretében. – Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. – Nemzetközi korosztályos versenyeken való részvétel.	– A tapasztaltak edzésmunkába való beépítése. – A tanultak versenyszerű alkalmazása. – Az alkalmazkodó-képesség magasabb szintre való fejlesztése.	

Évfolyam: 7–8.	Korosztály: újonc

Cél:
– Az általános fizikai képességek tovább fejlesztése, kiemelt hangsúlyt kapva azok a képességek, amelyek a technikai elemek magas szinten való elsajátítását és alkalmazását teszik lehetővé. – Az eddig elsajátított technikai elemek ismétlése, csiszolása, magasabb szinten való végrehajtása, a biztonság, a pontosság és a hatékonyság igényességével. – A sportági ismeretek bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. *Állóképesség-fejlesztés* Tartós futás egyéni iramban, legalább 10–12 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül. – Futás iramváltoztatással egyéni ütemben 6–8 percen keresztül. – Futóiskola – futás feladatokkal: – – magas térdemeléssel, sarokemeléssel, futó – ugró mozgásokkal, indiánszökdelés. – Futás iramváltoztatással a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával különböző pihenőidők beiktatásával. 2. *Gyorsaság-fejlesztés* – Gyorsfutások 30–60 m-en. – Fokozó futások 30–60 m-en. – Gyorsfutás növekvő lépéshossz alkalmazásával. – Gyorsfutás növekvő lépésszámmal. – Rajtversenyek 15–20 m-en különböző testhelyzetekből. – Gyorsfutások oda-vissza: alapvonaltól a célig, és vissza 10–15 m-es távolság között, többszöri ismétlés – számmal, pihenőidők közbeiktatásával – különböző testhelyzetekből rajtolva is. – Galoppszökdelés oldalt 10–15 m-es távon oda-vissza többszöri ismét létszámmal, pihenőidők közbeiktatásával.	– Legyen képes 12 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni. – Cooper-teszt követelménye: Fiú: 1600–3000 m Lány: 1410–2600 m – Meghatározott távolságon belül tudja növelni és csökkenteni a futás iramát. – 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 8,0–12,0 mp Lány: 8,1–12,2 mp	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. *Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztése* – Futás közben hangjelzésre (taps, sípszó) iram-, illetve irányváltoztatás. – Futás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása, majd futás tovább (pl. hasonfekvés). – Futás közben mozdulat jelre (pl. kar-emelés az edző részéről = iram- és irányváltoztatás). – Futás közben mozdulatjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása (pl. csípőre tett kézzel guggolásban kell lemenni és rögtön futás tovább).	– Az összetett feladatok minél gyorsabb végrehajtása.	
4. *Erőfejlesztés* Kar-, has-, hát-, oldal-, és lábizom erősítő gyakorlatok. – 4-8 ütemű szabadgyakorlati alap formájú gyakorlatok. – Kitartóképességet is fejlesztő szabadgyakorlatok és sorozat gimnasztika (32 ütemű gyakorlatok). – Dinamikus izomerőt fejlesztő kéziszergyakorlatok: – medicinlabda 2–3 kg-os, – kézisúlyzó 1–2 kg-os, – ugrókötél, – gumikötél, – pad, zsámoly, bordásfal, – bordásfalba beakasztható ferdepad. – Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok emelve az ismétlésszámot, az intenzitást. – A teljesítménymérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai, az ismétlésszámok megfelelő változtatásával.	– A motorikus próbák követelményeinek teljesítése.	
5. *Ügyességfejlesztés* Mindkét oldali végtag fejlesztése. Az előző korosztályoknál megjelölt gyakorlatok ismétlése, fejlesztése, pontosabb, jobb végrehajtása.	– A célba dobás pontosságára való törekvés helyben lévő és mozgó tárgyra.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Különböző típusú, méretű labdákkal végzett gyakorlatok (kézilabda, focilabda, gumilabda, szivacslabda, teniszlabda, p.p.labda). – Labda egyensúlyozása, kézháton, háton, lábfejen. – Labda pörgetése ujjon. – Labdavezetés, gurítás kézzel, lábbal menetiránynak háttal, egyenesen, szlalomban, irányváltoztatással. – Különböző testhelyzetekben labdavezetés mindkét kézzel (jobb-bal) haladás közben előre-hátra. – Párokban labda átadások különböző formái egy, két labdával, helyben haladás közben. 6. *Ízületi mozgékonyság fejlesztése, izomnyújtás, és lazítás* Nyújtó-, lazító hatású szabad-, bordásfal-, és társas gyakorlatok. Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok pontosabb, és többszöri ismétlésszámmal való végrehajtása. A hatásfokot társ közreműködésével és „kényszerítő” szerek használatával (bordásfal, gumikötél) lehet növelni. – Nyújtó hatású váll-, csípő gyakorlatok: állásban, térdelésben, térdelő támaszban, ülésben, oldalon fekvésben. – Nyújtó – lazító hatású kar-, has-, hát- és lábizom gyakorlatok állásban, guggolásban, térdelésben, térdelőtámaszban, ülésben, hason fekvésben, hanyattfekvésben. – Vállízület nyújtó gyakorlatok: – állásban a bal kart a fej mellett hátranyújtjuk, a jobb kart alul, derék mellett – a test mögött meg fogjuk a kezünket. – bordásfalnál – szemben helyezkedünk terpeszállásban, törzsdöntés előre és fej magasságban megfogjuk a bordásfalat mindkét kézzel, rugózik lefelé a törzs (törzsdöntéseket végzünk).	– Az izomzat nyújthatóságának és az izületi mozgékonyság határának növelése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Társas gyakorlat – törökülésben helyezkedik az egyikük, a társa a háta mögé áll és megfogja a társa kezét magas-tartásban, térdével oldalról megtámasztja a hátát és nagyon óvatosan húzza felfelé és hátrafelé a társ karját. 7. *Testnevelési játékok* FOGÓJÁTÉKOK Az előző korosztályoknál leírt fogók. – Fogó medicinlabdával a kézben (egyszerű fogó, érintő fogó, páros fogó). – Fogó pingpongütővel – rajta a labda, – pattogtatva. – Terpeszfogó átbújással párokban, kézfogással futás. – Fogó körben állva, különböző testhelyzetekből indulva, állásból, ülésből, ill. fekvésből. EGYÉB JÁTÉKOK Az előző évfolyamoknál leírt játékok. – Labdavezetéses fogók különböző testhelyzetekben haladva. – „Kesztyűs játék” (kesztyű helyett labda), a játéktér közepén egy zsámolyra teszünk egy labdát (marok, tenisz, pingponglabda), a zsámolytól egyenlő távolságra egymással szemben vonalon helyezkedik el a két csapat, beszámozunk minden játékost, és az azonos számú játékosok a számukat hallva megpróbálják a zsámolyról bevinni a helyükre úgy, hogy az ellenfelük ne fogja meg a labda megfogásának pillanatától amíg a helyére, a vonal mögé beér. – „Pacsizás” kézzel állásban, fekvő támaszban, ill. állásban.	– Játék közben legyen képes társának mozgásához alkalmazkodni. Tudja kiszámítani a társa által dobott, ütött labda mozgásának ívét, erejét, és irányát.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
8. *Teljesítménymérés, értékelés* *a)* Aerob állóképesség 1. Cooper-teszt (m) 2. 2000 m-es futás (perc) *b)* Motoros próbák 1. Helyből távolugrás (cm) 2. Egykezes labdalökés m/3 kg 3. Kétkezes dobás hátra m/3 kg 4. Mellső fekvőtámasz, karhajlítás – nyújtás (db) 5. Hanyattfekvésből felülés db/1 perc 6. Hasonfekvésből törzsemelés db/1 perc 7. 4 ütemű fekvőtámasz db/1 perc A feladatok részletes ismertetése az 1. számú mellékletben található. *c)* Speciális felmérő és gyakorló feladatok A feladatok részletes ismertetése az 1. sz. mellékletben található. A feladatok azonosak a 7–8 évesekével, – a darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni. II. TECHNIKA (Ismétlés: 13–14 éves fiúk) A) ADOGATÁS – Alulnyesett rövid adogatások: – tenyeressel, – fonákkal. – Oldalfalsos rövid adogatások: – tenyeressel, – fonákkal. – Alulnyesett hosszú adogatások: – tenyeressel, – fonákkal. – Oldalfalsos hosszú adogatások: – tenyeressel, – fonákkal.	Fiú: 1600 m (min.)–3000 m (jó) Lány: 1410 m (min.)–2600 m (jó) Fiú: 13,25 perc (min.)–7,30 perc (jó) Lány: 16,30 perc (min.)–8,30 perc (jó) *Fiú*: *Lány*: 165–220 cm–145–195 cm. 5,50–10,00 m–4,50–6,50 m 6,00–11,00 m–4,40–7,50 m 20–35 db–12–20 db 30–45 db–22–40 db 30–50 db–25–40 db 25–30 db–20–30 db – Minimum kétszer pattanjon a másik térfélen. Tolt és élesen nyesett adogatások elsajátítása. – Ne legyen magas, a kijelölt ponton pattanjon le. – Erőteljesen megnyesett, és gyors adogatások legyenek, váratlanul helyezve.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
B) ADOGATÁSOK FOGADÁSA *Rövid adogatásokat:* (tenyeressel – fonákkal) – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve *Hosszú adogatásokat*: – Tenyeres előkészítő pörgetéssel – Fonák előkészítő pörgetéssel – Tenyeres befejező pörgetéssel – Fonák befejező pörgetéssel Minden gyakorlatot helyezkedési és helyezési feladatokkal.	– Elsődleges követelmény az adogatások kezelésénél: – biztonság, – pontosság, – a taktikai szempontok figyelembevételével. – Az érkező labdától függően kell megválasztani a pörgetések végrehajtásának milyenségét.	
C) PÖRGETÉSEK *a)* Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. *b)* Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve: – támadó játékosra, – védekező játékosra. *c)* Tenyeres befejező pörgetés dropp labdából helyezve. *d)* Tenyeres lepörgetés. *e)* Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. *f)* Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából: – támadó játékosra, – védekező játékosra.	– Labdamenetenként min. 15 pörgetés elérése. – 15 kísérletből min. 14 sikeres. – Folyamatos pörgetés labdamenetenként min. 6 pörgetés. – 10 kísérletből min. 9 sikeres. – 10 kísérletből min. 8 sikeres. – Labdamenetenként min. 10 pörgetés elérése. – 15 kísérletből min. 13 sikeres pörgetés elérése. – Folyamatos pörgetés labdamenetenként min. 4 pörgetés.	
D) DROPPÜTÉSEK (pörgetés kezelése) – Nyesett labdából érkező pörgetést: – fonák droppal, – tenyeres droppal. – Dropp labdából érkező pörgetést: – fonák droppal, – tenyeres droppal.	– Végrehajtási követelmény: – biztonság, – pontosság, – taktikai fegyelem.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
E) VÉDŐJÁTÉKOS Pörgetés lekezelése: – fonák nyeséssel helyezve – tenyeres nyeséssel helyezve – összekötéssel helyezve	– 8–10 folyamatos pörgetés visszaadása, az érkező pörgetéstől függő oldal, és mélységmozgás tovább-fejlesztése.	
Az adogatások után kapott: – indítások – nyesések – pörgetések – tenyeres előkészítő pörgetéssel – fonák előkészítő pörgetéssel – tenyeres befejező pörgetéssel – tenyeres lepörgetéssel helyezve	– A gyakorlatok végrehajtásá-nak követelményei a táma-dó játékosokéval azonos.	
A végrehajtási módot az érkező labdától függően kell kiválasztani.		
A) ADOGATÁS *a) Határeseti adogatások:* (kicsúsztatott) – tenyeressel helyezve – fonákkal helyezve	– Taktikai célból, ha lepörgetést akarunk alkalmazni.	
b) Gyors „kilőtt” adogatások: – tenyeressel helyezve – fonákkal helyezve	– Követelmény a váratlan meglepetésszerű alkalmazás.	
B) ADOGATÁSOK FOGADÁSA *a) Határeseti adogatásokat:* – tenyeres nagy falsú pörgetéssel – fonák nagy falsú pörgetéssel	– Ha időben észrevesszük, hogy gyors adogatás érkezik, abban az esetben előkészítő, vagy befejező pörgetés alkalmazásával támadást kezdeményezhetünk.	
b) Gyors „kilőtt” adogatásokat: – tenyeres és fonák ütéssel – tenyeres és fonák pörgetéssel		
Gyakorlatok: „A” „kicsúsztatott” adogatás fonákra „F” fonákkal pörget fonákra „A” fonákkal lepörget szabadon	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	
„A” „kicsúsztatott” adogatás középre „F” megpörgeti középre „A” tenyeressel lepörgeti helyezve	– 10 kísérletből min. 9 sikeres lepörgetés.	
„A” „kicsúsztatott” adogatás tenyeresre „F” megpörgeti tenyeresre „A” tenyeressel lepörget	– 10 kísérletből min. 9 sikeres lepörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Gyors „kilőtt” adogatások tenyeressel – fonákkal helyezve: „A” tenyeres adogatás fonákra „F” tetszés szerint fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz „A” tenyeres adogatás középre „F” az érkező labdától függően fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz „A” fonák adogatás helyezve „F” az érkező labdától függően fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz	– Az ellenfelet váratlanul érje az adogatás, ne tudjon optimálisan felkészülni a fogadására. – Az adogatáskor megtévesztő mozdulatot végezni, gyorsan és pontosan helyezve legyen végrehajtva.	
C) PÖRGETÉSEK *a) Fonák befejező pörgetés dropp labdából*: – A technikai elem végrehajtása hasonló a fonák dropp pörgetéshez, az ütő szöge az érkező labdától függ: – magas labdánál kisebb, – alacsony labdánál nyitottabb, – a tetőponton, vagy előtte találkozik a labdával, – az ütő gyorsan találkozik a labdával, – a mozdulat kivezetését az érkező labda határozza meg.	– Egyszerű gyakorlatok végrehajtásánál 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés. – Összetett gyakorlatokból 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
Gyakorlatok: „A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” kedvező labdából befejező pörg. „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja a labdát fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” a kedvező labdából befejező pörgetés helyezve „A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát középre -tenyeresre „A” tenyerest pörget fonákra	– A megfelelő labdát kell kiválasztani a befejező pörgetéshez. – 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. – 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. – 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„F” droppol fonákra „A” fonák előkészítő, vagy befejező pörgetés helyezve		
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre, vagy tenyeresre „A” tenyerest pörget fonákra „F” droppol fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” fonákra pörget „F” fonákkal droppol szabadon hely. „A” kedvező labdából fonák befejező pörgetés helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
b) Pörgetés lepörgetése fonákkal – A végrehajtása hasonló a fonák dropp labda pörgetéséhez, azonban az ütő és a labda találkozásakor (felszállóág, vagy tetőpont) a csuklóval finoman „ráhúzunk” a labdára, a mozdulat kivezetése rövid lesz.		
Gyakorlatok: „A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra nyesi a labdát „A” fonákkal pörget fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra indítja a labdát „A” fonákkal pörget fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi, vagy indítja középre „A” tenyeres pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.	
„A” kicsúsztatja az adogatást fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák lepörgetés helyezve	– 10 kísérletből min. 9 sikeres fonák lepörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Tenyeres és fonák befejező pörgetés nyesett labdából (támadó játékosra) A végrehajtása hasonló a dropp labda befejező pörgetéséhez, azonban az ütő a labdával gyorsan, de vékonyabban találkozik a tetőponton, a mozdulat kivezetése is (a labdától függően) magasabban történik.		
Gyakorlatok: „A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát : fonákra – középre – tenyeresre „A” tenyeres befejező pörgetés fonákról fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 6 sikeres befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden visszaadja helyezve „A” nyesi a labdát – fonákra – középre – tenyeresre „F” tenyeres befejező pörgetés fonákról fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 6 sikeres befejező pörgetés.	
d) Tenyeres és fonák befejező pörgetés védőjátékos ellen		
Gyakorlatok: – Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra, a kedvező labdából befejező pörgetés helyezve.	– Türelmes, taktikus előkészítő pörgetésekkel kidolgozni a labdamenetet „ziccerig”.	
– Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra – középre helyezve, a kedvező labdából befejező pörgetés.	– Képes legyen a magas labdáig folyamatosan pörgetni.	
– Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra – tenyeresre helyezve, a kedvező labdából befejező pörgetés.	– A kedvező labdából lefordítani a tenyeresre, ha magas labda érkezik befejező pörgetés, vagy ütés, ha lapos labda, akkor kezdődik elölről.	
– Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra, a védőjátékost előre-hátra mozgatva, hibázásra vagy magas labda adására kényszerítjük, amiből befejező ütést vagy pörgetést hajthatunk végre.	– A pörgetéssel való mélység mozgatásához magas szintű technikai tudásra van szükség.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
e) Pörgetés visszapörgetése asztal távolból – Az ütő a tetőponton, vagy kissé utána találkozik a labdával (ha lemaradunk a labdáról, akkor ahol elérjük), a labdától függően laposabb, vagy magasabb körívet végzünk a karral, a karmozgás hossza az érkező labdától, valamint az asztaltól való távolságtól függ.		
Gyakorlatok: – Mindkét fél részéről visszapörgetés – Tenyeressel: – tenyeresről – tenyeresre – középről – középre – fonákról – fonákra – Fonákkal: – fonákról – fonákra – fonákról – helyezve – Összekötéssel: Folyamatos egyirányú pörgetésből az egyik fél átfordít a másik oldalra.	– Alkalmazása, ha a labdamenet során kiszorulunk az asztaltól, azzal a feltétellel, ha van lehetőség, akkor igyekezzünk az asztal közelbe visszajutni.	
E) VÉDŐJÁTÉKOS Adogatások után kapott nyesések, indításokból, pörgetésekből: – Tenyeres befejező pörgetések: fonákra – középre – tenyeresre – Fonák befejező pörgetések: fonákra – középre – tenyeresre – Tenyeres lepörgetés helyezve – Tenyeres visszapörgetés: fonákra – középre – tenyeresre	– A gyakorlatok végre-hajtásának sikerességét az érkező labdáknak megfelelő technikai elemek kiválasztása határozza meg.	
G) MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE – Tenyeressel az ellenfél fonákjára helyezve.		
Gyakorlás adogató géppel:		
a) Tenyeres előkészítő és befejező pörgetés dropp labdából – Fonák oldalról folyamatosan tetszés szerint helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Középről folyamatos pörgetés helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.	
– Tenyeresről folyamatos pörgetés helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.	
b) Fonák előkészítő és befejező pörgetés dropp labdából		
– fonákra helyezve – a megjelöltből – középre helyezve – befejező pörgetés – tenyeresre helyezve – helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.	
c) Tenyeres előkészítő és befejező pörgetés nyesett labdából		
– Tenyeres előkészítő pörgetés: – fonákra – középre – tenyeresre a meghatározott labdából befejező pörgetés helyezve.	– 10 kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés.	
– 2–3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés, a megjelölt számú labdából befejező pörgetés helyezve.	– 10 kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés.	
d) Fonák befejező pörgetés nyesett labdából		
– 5 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés – 4 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés – 3 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés – 2 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés – 1 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés	– Az 5 gyakorlatból min. 4 sikeres befejező pörgetés.	
Soklabdás gyakorlatok: „A” nyesett labdát ad fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp fonákra „F” fonák befejező pörgetés helyezve – 10 sikeres gyakorlat után csere	– 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja helyezve „A” pörgeti a labdát fonákra „F” fonák lepörgetés helyezve – 10 sikeres gyakorlat után csere	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák lepörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát tenyeresre „A” tenyeres befejező pörgetés – 10 sikeres gyakorlat után csere	– 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve – 10 sikeres gyakorlat után csere	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” folyamatosan pörget fonákra – középre – tenyeresre „F” droppol az érkező labdától függően helyezve a kedvező labdából lepörget tenyeressel, vagy fonákkal – 10 sikeres gyakorlat után csere	– 10 kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.	
Felmérés a tanult technikai elemekből		
a) <u>Pörgetés dropp labdából</u>: Tenyeressel: – fonák ½ asztalról – tenyeres ½ asztalról – 2x fonák + 2x tenyeres ½ asztalról (8-as gyakorlat)	 – 5 kísérlet átlaga min. 20. – 5 kísérlet átlaga min. 20. – 5 kísérlet átlaga min. 16.	
Fonákkal: – fonákról – fonákra – fonákról – 1 fonákra +1 középre – fonákról – 1 fonákra +1 tenyeresre	 – 5 kísérlet átlaga min. 20. – 5 kísérlet átlaga min. 15. – 5 kísérlet átlaga min 12.	
Összekötéssel: – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordul, majd egész asztal)	 – 5 kísérlet átlaga min. 20. – 5 kísérlet átlaga min. 15.	
– 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés	– 5 kísérlet átlaga min. 15.	
– 1 fonák + 4 tenyeres pörgetés ($^1/_2$ asztalról)	– 5 kísérlet átlaga min. 15.	
b) <u>Pörgetés nyesett labdából</u>: – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve	 – 5 kísérlet átlaga min. 10. – 5 kísérlet átlaga min. 6.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Pörgetés visszapörgetése – Tenyeressel – tenyeresre – Fonákkal – fonákra – Összekötéssel helyezve (Ismétlés: 13–14 éves lányok)	 – 5 kísérlet átlaga min. 12. – 5 kísérlet átlaga min. 8. – 5 kísérlet átlaga min. 6.	
A) ADOGATÁS 1. *Alulnyesett rövid adogatás:* – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve	 – Minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen, erősen nyesve.	
2. *Oldalfalsos rövid adogatás:* – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve	– Minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen, minél nagyobb oldalfalssal végrehajtva.	
3. *Alulnyesett hosszú adogatás*: – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve	– Erős nyeséssel végrehajtva.	
4. *Oldalfalsos hosszú adogatás*: – Tenyeressel helyezve – Fonákkal helyezve	– Gyors, oldalirányú falsokkal.	
B) ADOGATÁS FOGADÁSA 1. *Rövid adogatásokat*: – röviden helyezve – indítva helyezve – éles nyeséssel helyezve	– Az érkező adogatástól függően a legeredményesebb fogadási mód kiválasztása.	
2. *Hosszú adogatásokat*: – ütésekkel helyezve – pörgetésekkel helyezve	– A biztonság és a helyezés igényével.	
C) KONTRAÜTÉSEK – Fonákkal helyezve – Tenyeressel helyezve – Összekötéssel helyezve	– Magasabb szinten, keményebben végrehajtva.	
A kontraütésekből kapott kedvező labdákat: – tenyeres befejező ütéssel – fonák befejező ütéssel	– Elsődleges követelmény a sikeres és eredményes végre hajtáshoz a megfelelő labda kiválasztása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
D) LABDATARTÁS (nyesés) A nyesések magas szintre fejlesztése helyezési feladatokkal. E) PÖRGETÉSEK 1. Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve. 2. Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. 3. Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve. 4. Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. 5. Tenyeres befejező pörgetés kontra -dropp – nyesett labdából. F) DROPPÜTÉSEK (pörgetés kezelése droppal) 1. *Fonák dropp*: – nyesett labdából érkező pörgetés – dropp labdábólérkező pörgetés 2. *Tenyeres dropp*: – nyesett labdából érkező pörgetés – dropp labdából érkező pörgetés G) VÉDŐJÁTÉKOS 1. *Pörgetés visszanyesése:* – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve – összekötéssel helyezve 2. *Asztalfölötti rövid labdák nyesése:* – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve 3. *Tenyeres előkészítő pörgetés*: – nyesett labdából helyezve – dropp labdából helyezve	– Rövid – hosszú, tolt, éles és erős nyesések variálása. – 10 folyamatos pörgetés helyezve. – 20 folyamatos pörgetés helyezve. – 6 folyamatos pörgetés helyezve. – 12 folyamatos pörgetés helyezve. – 10 kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés. – 10 kísérletből min. 9 sikeres dropp – 10 kísérletből min. 9 sikeres dropp – 10 kísérletből min. 9 sikeres dropp – 10 kísérletből min. 9 sikeres dropp – Min.10 folyamatos nyesés helyre – Min.10 folyamatos nyesés helyre – Min.10 folyamatos nyesés helyre – Támadó nyeséssel. – Támadó nyeséssel. – 10 kísérletből min. 9 sikeres pörg. – 10 kísérletből min. 9 sikeres pörg.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
4. *Fonák előkészítő pörgetés:* – nyesett labdából helyezve – dropp labdából helyezve 5. *Tenyeres befejező pörgetés*: – nyesett labdából helyezve – dropp labdából helyezve H) MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE – Hátulról feldobált magas labdákat csak tenyeressel leütni úgy helyezve, hogy az ellenfél ne tudjon tenyeressel visszaütni. A) ADOGATÁS 1. *Tenyeres gyors „kilőtt” adogatás*: fonákra – középre – tenyeresre 2. *Fonák gyors „kilőtt” adogatás*: fonákra – középre – tenyeresre B) ADOGATÁS FOGADÁSA *A gyors „kilőtt” adogatásokat*: – Fonákra kapott: – fonák ütéssel – fonák pörgetéssel – Középre kapott: – tenyeres ütéssel – tenyeres pörgetéssel – fonák ütéssel – fonák pörgetéssel – Tenyeresre kapott: – tenyeres ütéssel – tenyeres pörgetéssel E) PÖRGETÉSEK *a)* Fonák befejező pörgetés A végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal. *Gyakorlatok:* „A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 8 sikeres pörg. – 10 kísérletből min. 9 sikeres pörg. – 10 kísérletből min. 8 sikeres pörg. – 10 kísérletből min. 9 sikeres pörg. – Tökéletes hozzáállás, a labdát a tetőponton megütve, úgy helyezni, hogy az ellenfél lehetőleg csak fonákkal tudjon beleérni. – Jól helyezett és meglepetésszerű legyen. – Jól helyezett és meglepetésszerű legyen. – A gyors adogatásokat, ha időben észrevesszük, előkészítő, vagy befejező pörgetésekkel megfelelő biztonsággal lehet fogadni. – Ha váratlanul ér bennünket, az érkező labdától függően kell a visszaadási módot megválasztani. – 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi középre „A” tenyeres előkészítő pörgetés tenyeresre „F” fonákra droppol „A” fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre „A” tenyeres pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” fonák befejező pörgetés	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja tenyeresre „A” tenyeres pörgetés tenyeresre és fonákra „F” droppol tenyeresre – fonákra „A” fonák befejező pörgetés „A” „kilőtt” adogatás fonákra „F” fonák kontra fonákra „A” 3-4 fonák kontra után befejező ütés, vagy pörgetés	– 10 kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés. – 10 kísérletből min. 9 sikeres befejező ütés, vagy pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden fogadja helyezve „A” indítja fonákra „F” fonák kontra „A” fonák befejező pörgetés helyezve	– 10 kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés.	
b) Pörgetés lepörgetése tenyeressel A végrehajtása azonos a fiúk anyagában leírtakkal. 1. Nyesett labdából megpörgetett labda lepörgetése. 2. Kontra, vagy dropp labdából megpörgetett labda lepörgetése.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gyakorlatok: „A” kicsúsztatott adogatás: – fonákra – középre – tenyeresre „F” pörgeti a labdát: – fonákra – középre – tenyeresre „A” tenyeressel lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 7 sikeres tenyeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát: – fonákra – középre – tenyeresre „A” pörgeti a labdát: – fonákra – középre – tenyeresre „F” tenyeressel lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra-középre tenyeresre „A” pörget fonákra-középre tenyeresre „F” tenyeressel lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.	
„A” hosszú gyors adogatás középre – tenyeresre „F” pörget középre – tenyeresre „A” tenyeressel lepörget helyezve	– 10 kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.	
„A”+”F” rövid játék mindkét fél részéről „F” indítja a labdát helyezve „A” pörget fonákra „F” droppol helyezve „A” 4-6 pörgetés fonákra, majd lefordít a tenyeresre, és középre „F” a tenyeresre, vagy a középre kapott labdát tenyeressel lepörgeti	– 10 kísérletből min. 7 sikeres tenyeres lepörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Pörgetés visszapörgetése asztaltávolból – tenyeressel helyezve – fonákkal helyezve – összekötéssel helyezve A technikai elemek végrehajtása a fiúk anyagában leírtakkal azonos.		
1. Hosszú adogatás tenyeresre, mind két fél részéről tenyeres visszapörgetés.	– Folyamatos 10 pörgetés elérése.	
2. Hosszú adogatás tenyeresre, mindkét fél részéről tenyeres pörgetés ½ asztalra helyezve.	– Folyamatos 10 pörgetés elérése.	
3. Fonák hosszú adogatás fonákra mindkét fél részéről fonák pörgetés.	– Folyamatos 8 pörgetés elérése.	
4. „A” tenyeressel pörget két helyre „F” csak a tenyeresre pörget.	– Folyamatos 7 pörgetés elérése.	
5. Mindkét fél részéről tenyeres pörgetés, a kedvező labdából lefordítás fonákra, mindkét fél részéről fonák pörgetés.	– Folyamatos 10 pörgetés elérése.	
6. Mindkét fél részéről visszapörg. szabadon helyezve, a kedvező labda után helyezkedés asztal közelbe.	– A megfelelő labda kiválasztása után lehet asztal közelbe visszajutni.	
<u>G) VÉDŐJÁTÉKOS</u>		
– Tenyeres befejező pörgetés nyesett labdából helyezve.	– 10 kísérletből 9 sikeres.	
– Tenyeres befejező pörgetés dropp labdából helyezve.	– 10 kísérletből 9 sikeres.	
– Pörgetés lepörgetése tenyeressel.	– 10 kísérletből 8 sikeres.	
– Pörgetés visszapörgetése asztal távolból tenyeressel helyezve.	– Folyamatos 8-10 vissza-pörgetés.	
A technikai elemek végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.		
1. Rövid adogatás után kapott hosszú nyesett labdából tenyeres befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. Rövid adogatás után kapott indított labdából tenyeres befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres.	
3. A labdamenet során kapott nyesett labdából tenyeres befejező pörgetés.	– 10 kísérletből min. 7 sikeres.	
4. A labdamenet során tenyeresre kapott pörgetés vissza-pörgetése.	– 10 kísérletből min. 7 sikeres.	
5. Adogatás után kapott pörgetés lepörgetése tenyeressel.	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
6. Fonák védésből kifordul tenyeres visszapörgetése.		
Az eddig tanult technikai elemek összekötése helyezési és helyezkedési feladatokkal	Követelmény: – biztonság, – pontosság, – hatékonyság.	
<u>*Gyakorlás adogató géppel:*</u> *a)* Támadó játékosok		
1. Nyesett labdából befejező pörgetés – tenyeressel – fonákkal	– 10 kísérletből min. 9 sikeres. – 10 kísérletből min 8 sikeres	
2. Dropp labdából befejező pörgetés: – tenyeressel – fonákkal	– 10 kísérletből min. 9 sikeres – 10 kísérletből min. 8 sikeres	
3. Pörgetés kezelése droppal: fonák – tenyeres összekötés	– Folyamatos 8 sikeres droppolás. – 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
4. Pörgetés lepörgetése tenyeressel		
5. Pörgetés visszapörgetése: tenyeressel – fonákkal összekötéssel	– Folyamatos 10 visszapörgetés. – Folyamatos 8 visszapörgetés	
6. Folyamatos előkészítő pörgetés nyesett labdából védőre: – tenyeressel – fonákkal – összekötéssel – a megfelelő labdából tenyeres befejező pörgetés helyezve.	– Folyamatos 10-12 pörgetés. – Folyamatos 4-6 pörgetés – Folyamatos 10 pörgetés	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
b) Védőjátékosok – Pörgetés visszaadása: – folyamatos fonák nyeséssel – folyamatos tenyeres nyeséssel – összekötéssel helyezve – Nyesett labdából tenyeres, fonák előkészítő pörgetések helyezve. – Nyesett labdából tenyeres, fonák befejező pörgetések helyezve. – Dropp labdából előkészítő és befejező pörgetések helyezve. – Tenyeres visszapörgetés helyezve – Asztalfölötti nyesések helyezve. A soklabdás gyakorlatok célja: – hibajavítás, – technikai elemek összekötése, helyezési és helyezkedési feladatokkal, – az átütőerő növelése, – terhelés alatt a biztonság megtartása. A lányok felmérési anyaga megegyezik a fiúkéval. III. TAKTIKA Taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. – Adogatások taktikája. – Adogatások fogadásának taktikája. – Előkészítő és befejező pörgetések taktikája. – Lepörgetések taktikai megoldásai. – Visszapörgetések taktikája. – Taktikai megoldások kiváló tenyerest pörgető ellenfél ellen. – Taktikai variációk kiváló fonák játékos ellen. – Védőjátékos elleni taktikai megoldások. IV. ELMÉLET Az asztalitenisz története: – Az átmeneti időszak (1952–1959). – 1952 a szivacs ütő megjelenése, hatása a játékra. – Egészségügyi kérdések ismétlése, a sportszerű életmód kérdései.	– Folyamatos 12 nyesés. – Folyamatos 12 nyesés – Folyamatos 8-10 nyesés – 10 kísérletből min. 9 sikeres. – 10 kísérletből min. 8 sikeres. – 10 kísérletből min. 8 sikeres. – Folyamatos 6-8 visszapörgetés. – Támadó nyesések helyezve.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása, és elemzése: *a)* Kiinduló helyezet *b)* Rávezető szakasz *c)* Az ütő és a labda találkozása *d)* Kivezető szakasz *e)* Befejező pont – Az adogatás és a hozzákapcsolódó technikai elemek tudatos alkalmazása, a taktikai terv figyelembe vételével. – Az adogatás-kezelés és a hozzá kapcsolódó technikai elemek – az érkező labdától függően való – alkalmazása, a taktikai terv figyelembe vételével. – A sportember jó tulajdonságai, sportolói példaképek, az akarati tulajdonságok szerepe az asztali teniszező teljesítményében. V. VERSENYZÉS *a)* Háziversenyek – Kéthavonta az azonos korosztályúak körmérkőzése. – Negyedévente a 11–14 évesek összevont körmérkőzéses bajnokság rendezése előny adással. *b)* Hazai csapat és egyéni ranglista (versenyeken való részvétel) – Korosztályos csapatbajnokságokban – Felnőtt csapatbajnokságban – Saját korosztályú ranglista vers.-en – Magasabb korosztályú ranglista vers.-en *c)* Minél több nemzetközi versenyen elindulni, valamint a serdülő EB csapatba bekerülni	– Ismerje a támadó és a védekező játékosok elleni variációkat. – A saját adogatásból min. 60%-os pontszerzés. – Az adogatás kezelésből min. 50%-os pontszerzés. – Ismerje az elmúlt fél évszázad legeredményesebb magyar játékosait, erényeiket. <u>*A versenyek kiválasztásának szempontjai:*</u> – a technikai képzettség színvonala, – ranglista pontok gyűjtése, – tapasztalatszerzése, alkalmazkodóképesség fejlesztése, – taktikai ismeretek bővítése, – a versenytapasztalatok kielemzése, a hiányosságok beépítése az edzésmunkába.	

Évfolyam: 9–10.	Korosztály: serdülő

Cél:
– Tovább folytatni a fizikai képességek fejlesztését, különösen azokat, amelyek a felkészülést, valamint a teljesítményt befolyásolják. – A tanult technikai elemek magas szinten való végrehajtása, harmonikus összekapcsolása a lábmunkával. – Az adogatás előnyeinek ponterősebb érvényesítése. – Az adogatás-fogadás hátrányainak kiegyenlítése, a labdajátékban tartása, ésszerű kockázat vállalás, ellentámadásba való átmenet lehetőségének a megteremtése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
1. *Állóképesség-fejlesztés* Tartós futás egyéni iramban 12–15 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül. – Futás iramváltoztatással 6–8 perc. – Futás iramváltoztatással a táv fokozatos növelésével (300 m, 400 m, 500 m, 600 m-es távolságokon). – Futás az azonos táv ismételt lefutásával, pihenőidők közbeiktatásával (pl. 5 x 300 m 1 perces pihenőkkel) – Fokozatosan csökkenthetjük a pihenőidőket (pl. 5 x 300 m, 50 mp, 40 mp, 30 mp, 20 mp.)	– Legyen képes 15 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni. – Cooper-teszt teljesítése: Fiú: 1700–3100 m Lány: 1400–2620 m	
2. *Gyorsaság-fejlesztés* – Futóiskola 30–60 m-es távon (magas térdemeléssel, sarokemeléssel, a kettő változtatásával. – Fokozó futások 30–60 m-en. – Galoppszökdelés előre, oldalt 10–20 m-en. – Futás cikk-cakkban, 10–20 m-en. – Ingafutások a távolság fokozatos növelésével, és csökkentésével, az ismétlésszám növelésével,	– A 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 7,8–11,0 mp Lány: 8,5–12,0 mp	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
csökkentésével, a pihenőidők csökkentésével, emelésével. – Rajtgyakorlatok 15–20 m-en különböző kiinduló helyzetekből. – Szlalom-futások a távolság és az ismétlésszámok változtatásával.		
3. *Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztése* – Közepes iramú futás közben hangjelzésre iram-, ill. irányváltoztatás. – Gyorsfutás közben hangjelzésre iram-, ill. irányváltoztatás. – Közepes iramú futás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása. – Gyorsfutás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása. – Galoppszökdelés oldalra oda-vissza különböző távolságok megjelölésével; közben hang-jelzésre meghatározott feladat végrehajtása, közben mozdulat-jelzésre (karmozgásra) meg-határozott feladat végrehajtása, illetve irányváltoztatás. – Galoppszökdelés előre-hátra az előző feladatok szerint.	– Az iram- és irányváltoztatások minél gyorsabb végrehajtása.	
4. *Erőfejlesztés* – Kar-, váll-, csukló-, has-, hát-, oldal-, lábizom erősítő gyakorlatok. – Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok; az ismétlés szám, intenzitás, és a kéziszer súlyának fokozatos emelésével (kézi-súlyzó, medicinlabda, fekvő pad dőlésszögének változtatása stb.). – A teljesítmény mérésénél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszám megfelelő változtatásával.	– A motorikus próbák követelményeinek teljesítése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
5. *Ügyességfejlesztés* – Mindkét oldali végtag fejlesztése. Az előző korosztályoknál használt gyakorlatok ismétlése, fejlesztése, hibalehetőségek csökkentése. – Különböző típusú és méretű labdákkal végzett egyéni, páros versenyek (pl. párokban fejelés különböző típusú labdákkal – gumilabda, teniszlabda stb.). – Párokban különböző testhelyzetekben p.p. ütővel, labdával egymásnak továbbított labdás feladatok. – Speciális ügyességfejlesztő gyakorlatok egyénileg, párban, pingpongütővel, labdával, az asztal felhasználásával.	– A célba dobás, ütés pontos végrehajtása, 10 kísérletből legalább 8 sikeres találat.	
6. *Izületi mozgékonyság fejlesztése izom nyújtás, lazítás* – Nyújtó-, lazító hatású szabad-, bordásfal-, társas gyakorlatok. – Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok minél nagyobb kiterjedéssel való végrehajtása (pl. terpeszülésben törzshajlítás előre – a mellkas jobban közelítsen a talajhoz.	– Legyen képes önállóan végezni nyújtó hatású kar-, has-, hát-, csípő- és lábizom gyakorlatokat.	
7. *Testnevelési játékok* FOGÓJÁTÉKOK – Az előző korosztályoknál leírt fogók a feladatok nehezítésével pl. talicskázó fogó. – Fogók szerek felhasználásával teniszütő, teniszlabda, p.p. ütő, p.p. labda stb.).	– Játék közben a váratlan helyzetekre való gyors reagálás.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
EGYÉB JÁTÉKOK – Az előző korosztályoknál leírt játékok a feladatok nehezítésével, szerek változtatásával. – Ugrókötéllel egyéni, páros, hármas feladatok, versenyek.		
8. *Teljesítménymérés, értékelés*		
a) Aerob állóképesség 1. Cooper-teszt (m)	Fiú: 1700 m (min.) – 3100 m (jó) Lány:1400 m (min.) – 2620 m (jó)	
2. 2000 m-es futás (perc)	Fiú: 12,30 perc (min.) – 7,20 perc (jó) Lány: 16,25 perc (min.) – 8,30 perc (jó)	
b) Motorikus próbák	*Fiú:* *Lány*:	
1. Helyből távolugrás (cm)	175–230 cm – 150–200 cm	
2. Egykezes labdalökés m/3 kg	7,00–11 m – 5,00–7,30 m	
3. Kétkezes dobás hátra m/3 kg	7,00–12 m – 5,00–8,30 m	
4. Mellső fekvőtámasz, karhajlítás-karnyújtás (db)	25–45 db – 15–25 db	
5. Hanyattfekvésből felülés 1 perc/db	32–50 db – 25–42 db	
6. Hasonfekvésből törzsemelés 1 perc/db	32–52 db – 28– 43 db	
7. 4 ütemű fekvőtámasz 1 perc/db	26–36 db – 22–35 db	
A feladatok részletes ismertetése az 1. sz. mellékletben található.		
c) Speciális felmérő és gyakorló feladatok		
A feladatok részletes ismertetése az 1. sz. mellékletben található.		
A feladatok végrehajtása a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal azonos – a darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. TECHNIKA A technikai elemek oktatása, a IV. évfolyamban a fiúknak és a lányok-nak egyaránt befejeződött. A további évfolyamoknak a korábbi évek során elsajátított technikai elemek ismét-lése, csiszolása, a mozgások javítása, magasabb szinten (nemzetközi követelmények figyelembevételével) való végrehajtása az elsőrendű célkitűzés. Az I–IV. évfolyam technikai anyagából a tanuló képességeihez, hiányosságaihoz igazodva választjuk ki a technikai, valamint a technikai-taktikai gyakorlatokat. A sokoldalú technikai képzés célja az alkalmazkodóképesség minél magasabb szintre való emelése. (Ismétlés: fiúk–lányok)	A technikai elemek gyakorlása során a biztonságon, a gyorsaságon kívül, az erőteljesebb pörgetésekre, a nagyobb átütőerőre, az adogatások változatosságára, valamint az adogatások fogadásának biztonságára kell összpontosítani. Ebben az évfolyamban nagy hangsúlyt kap az egyéni képzés. Az általános edzésterv mellett, egyénekre szabott edzésterv alapján fejlesztjük tovább tanulóink technikai tudását.	
A) ADOGATÁS 1. *Rövid adogatások*: – tenyeres alulnyesett helyezve – fonák alulnyesett helyezve – tenyeres oldalfalsos helyezve – fonák oldalfalsos helyezve	– A labda minél gyorsabban forogjon visszafelé. – A labda gyors oldalirányú forgást végezzen.	
2. *Hosszú adogatások*: – tenyeres alulnyesett helyezve – tenyeres oldalfalsos helyezve – tenyeres gyors „kilőtt” helyezve – fonák alulnyesett helyezve – fonák oldalfalsos helyezve – fonák gyors „kilőtt” helyezve	– A hosszú adogatások jól helyezettek, meglepetésszerűek legyenek.	
B) ADOGATÁS FOGADÁSA 1. *Rövid adogatásokat*: (tenyeressel–fonákkal) – röviden helyezve – indítva helyezve – éles „támadó” nyeséssel helyezve	– Ne legyen magas. – Az ellenfél gyenge pontjára. – Meglepetésszerűen végrehajtva.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. *Hosszú adogatásokat*: (tenyeressel–fonákkal) – előkészítő pörgetéssel helyezve – befejező pörgetéssel helyezve – ütéssel pörgetéssel helyezve	– A fogadási mód az érkező labdának, valamint a taktika alkalmazásának a függvénye.	
C) PÖRGETÉSEK		
1. *Tenyeres:*		
– előkészítő dropp labdából helyezve	– 5 kísérletből min. 20-as átlag	
– befejező dropp labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 14 sikeres	
– előkészítő nyesett labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 14 sikeres	
– befejező nyesett labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 13 sikeres	
– előkészítő nyesett labdából védőjátékosra	– 5 kísérletből min. 8-as átlag	
– befejező nyesett labdából védőjátékosra	– 15 kísérletből min. 13 sikeres	
– pörgetés lepörgetése helyezve	– 15 kísérletből min. 12 sikeres	
– pörgetés visszapörgetése helyezve	– 5 kísérletből min. 10-es átlag – 5 kísérletből min. 15-ös átlag	
2. *Fonák:*		
– előkészítő dropp labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 13 sikeres	
– befejező dropp labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 14 sikeres	
– előkészítő nyesett labdából helyezve	– 15 kísérletből min. 12 sikeres	
– befejező nyesett labdából helyezve	– 5 kísérletből min. 6-os átlag	
– előkészítő nyesett labdából védőjátékosra	– 15 kísérletből min. 12 sikeres	
– befejező nyesett labdából védőjátékosra	– 15 kísérletből min. 10 sikeres	
– pörgetés lepörgetése (fiúk)	– 5 kísérletből min. 6-os átlag	
– pörgetés visszapörgetése (fiúk)	– Helyezkedés, pontos helyezés, a két oldal összekötése.	
a) Előkészítő ütések – tenyeressel – fonákkal	– A megfelelő labda kiválasztása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
b) Befejező ütések – tenyeressel – fonákkal		
D) DROPPÜTÉSEK		
1. Nyesett labdákból végrehajtott pörgetések kezelése: – fonákkal – tenyeressel	 – Labdától függően, ha szükséges. – Labdától függően, ha szükséges.	
2. Dropp labdákból végrehajtott pörgetések kezelése: – fonákkal – tenyeressel	– Labdától függően: – droppal, – ütéssel, – lepörgetéssel.	
D/2 NYESÉS		
– Rövid labdák kezelése támadó nyeséssel: – fonákkal – tenyeressel – Védőjátékos ellen egy-egy nyesés.	– Rövid gyors mozdulattal.	
E) VÉDŐJÁTÉKOS		
1. *Pörgetés visszanyesése*: – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve – összekötéssel helyezve	 – Labdamenetenként 10 sikeres. – Labdamenetenként 10 sikeres – Labdamenetenként 10 sikeres	
2. *Asztalfölötti rövid labdák nyesése* – fonákkal helyezve – tenyeressel helyezve	 – A nyesés után gyors helyezkedés az érkező labdától függően.	
3) Pörgetések: – Tenyeres előkészítő nyesett labdából – Tenyeres befejező nyesett labdából – Tenyeres előkészítő dropp labdából – Tenyeres befejező dropp labdából – Tenyeres lepörgetés – Tenyeres visszapörgetés	– A pörgetések alkalmazása: – adogatás után, – fogadás után, – a labdamenettől függően.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Fonák előkészítő nyesett labdából – Fonák befejező nyesett labdából – Fonák előkészítő dropp labdából – Fonák befejező dropp labdából	– A pörgetések alkalmazása: – adogatás után, – fogadás után, – a labdamenettől függően.	
F) MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE Asztaltávolból feldobott labdák csak tenyeressel való leütése.	– Addig az ellenfél fonákjára helyezve, amíg az ki nem fordul.	
Technikai elemek gyakorlása		
a) Klasszikus szabályos gyakorlatok – megszabott helyre helyezés – megjelölt ütésszámban	Felkészítési fázisban: – terhelés-, biztonság-, mozgás-koordinácó fejlesztésekor.	
1. *Tenyeres pörgetés dropp labdából*: – fonák ½ asztalról helyezve – tenyeres ½ asztalról helyezve – fonák $^2/_3$ asztalról helyezve – tenyeres $^2/_3$ asztalról helyezve – 3 x $^1/_2$ asztalon + 1 egész asztalon – 2 x $^1/_2$ asztalon + 1 egész asztalon – 1 x $^1/_2$ asztalon + 1 egész asztalon majd elölről ismételve – Tenyeres pörgetés ½ asztalról: – 4x fonákra + 1x középre helyezve – 3x fonákra + 1x tenyeresre helyezve – 2x fonákra + 1x középre helyezve – 1x fonákra + 1x tenyeresre helyezve majd elölről ismételve	– Helyezkedések, oldalváltások, finom labdaérintések. – A labdák helyezéséhez a megfelelő kiinduló helyzet felvétele.	
2. *Fonák pörgetés*: – folyamatosan fonákra helyezve – fonákra + középre – fonákra + tenyeresre helyezve – fonák pörgetés szabadon helyezve	– A lábmozgás és a technika harmonikus összekapcsolása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. *Pörgetések összekötése*: – 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordul + egész asztal) – 4 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés – 2 fonák + 1 tenyeres pörgetés majd elölről ismételve – 4 tenyeres + 1 fonák pörgetés – 3 tenyeres + 1 fonák pörgetés – 2 tenyeres + 1 fonák pörgetés majd elölről ismételve – Pörgetés a partner fonákjára, aki szabadon helyezi a labdát. – Pörgetés a partner tenyeresére, aki szabadon helyezi a labdát. – Pörgetés szabadon helyezve, a partner szabadon droppol.	– Minden gyakorlatnál sok érintésre kell törekedni, mert csak akkor van hatással a mozgáskoordináció kedvező változására.	
4. *Pörgetések kezelése*: Szabályos, vegyes és szabálytalan gyakorlatokkal – droppal, tenyeressel–fonákkal helyre – ütéssel, tenyeressel–fonákkal helyre – lepörgetéssel, tenyeressel–fonákkal helyre – visszapörgetéssel, tenyeressel–fonákkal helyre – nyeséssel (védő), tenyeressel–fonákkal helyre	– Az alkalmazás és a megoldás kiválasztása, az érkező labdától, valamint az alkalmazandó taktikától függ. – 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
5. *Lepörgetéses gyakorlatok*: Szabályos gyakorlatok – Tenyeressel–fonákkal lepörgetés – 6 érintés után – 5 érintés után – 4 érintés után – 3 érintés után – 2 érintés után – Adogatás vagy fogadás után kapott pörgetések lepörgetése – tenyeressel – fonákkal	– 10 kísérletből min. 8 sikeres. – 10 kísérletből min. 8 sikeres.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Vegyes gyakorlatok – A megadott számú érintés után szabad játék a kedvező labdából lepörgetés tenyeressel–fonákkal: – 5 érintés után – 4 érintés után – 3 érintés után – 2 érintés után – 1 érintés után		
Szabálytalan gyakorlatok – Versenyszerű gyakorlatokkal, az adogatás vagy a fogadás megjelölésével, utána szabad játék. – Pörgetések tenyeressel, fonákkal – Lepörgetések tenyeressel, fonákkal – Visszapörgetések tenyeressel, fonákkal	– A megjelölt feladatok végrehajtása.	
6. *Visszapörgetések:* Szabályos gyakorlatok – Tenyeressel*:* – 5 tenyeresre + 1 fonákra – 4 tenyeresre + 1 fonákra – 3 tenyeresre + 1 fonákra – 2 tenyeresre + 1 fonákra	– A gyakorlatok hibátlan végrehajtása. – Labdamenetenként min. 8 pörgetés.	
– Folyamatos fonák visszapörgetés fonákra helyezve.	– Az a játékos, aki kifordul az 5 gyakorlatból min. 4 pontot érjen el.	
– Fonák visszapörgetés a fonákra helyezve: – 5 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve – 4 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve – 3 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve – 2 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve – 1 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve	– Technikai elemek összekötése helyezési és helyezkedési feladatokkal.	
b) Koordinációs gyakorlatok – 1 tenyeres pörgetés középre, utána bármelyik sarokra helyezve	– Megadott helyre, utána váratlan helyre érkező labdára való helyezkedés, az adott technikai elem végrehajtása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– 1 fonák–1 tenyeres pörgetés a fonákra, bármikor mehet a tenyeresre – középre 1–2–3 is mehet, utána sarokra és vissza középre – középre tetszés szerint, utána bárhova és vissza – 1 pörgetés a fonákra, a második labda bárhova, majd vissza – 1 pörgetés a tenyeresre, a második labda bárhova, majd vissza – pörgetés fonákra-középre fonákra-tenyeresre – pörgetés tenyeresre-középre tenyeresre-fonákra – pörgetés tenyeresről választhatóan utána középre, ha fonákra jön akkor keresztbe	– A szabályos gyakorlatok végrehajtásának követelménye: – biztonság, – pontosság, – hatékonyság.	
<u>*Balkezes gyakorlatok*</u>: – 3 fonák–3 tenyeres pörgetés 2 fonák–2 tenyeres pörgetés 1 fonák–1 tenyeres pörgetés – Fonák kereszt-fonák egyenes pörgetés után szabad játék – Fonák egyenes-fonák kereszt pörgetés után szabad játék – A balkezes tenyeresére rövid adogatás, utána szabad játék. „A” balkezes rövidet adogat tenyeresre „F” röviden fogad tenyeresre „A” indítja – tenyeresre – fonákra – élesen nyesi fonákra mindegyik után szabad játék – Az adogatást tudatosan kicsúsztatni helyezve, majd az érkező pörgetést lepörgetni tenyeressel, fonákkal.	– Követelmény a gyakorlatok hibátlan végrehajtása.	
c) Technikai, taktikai feladatok védőjátékos ellen – Folyamatos tenyeres előkészítő pörgetés fonákra mélység mozgatással, a kedvező labdából lefordítás, vagy befejező pörgetés.	– Védőjátékos ellen az egyik igen fontos követelmény, a türelmes labdamenet előkészítése, az érkező labdák kiválasztása: mikor kell előkészítő, mikor lehet befejező pörgetést, vagy ütést alkalmazni?	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Rövid adogatás után kapott hosszú labdákból befejező pörgetés.		
d) A serdülő leány válogatottak által gyakorolt technikai, technika-taktikai feladatok – Labdatartás, rövid letevések, élesen helyezett hosszú nyesések – Tenyeres kontra helyezési feladatokkal (egyenes, kereszt, kéthelyről, mélységmozgással stb.)	– A technikai elemek végrehajtásához az optimális kiinduló állás biztosítása.	
– Fonák kontra keresztbe, egyenesen – Kontraütések összekötése – Tenyeres pörgetések két helyről, 3 helyre – Fonák pörgetések keresztbe, egyenesen	– Labdamenetenként min. 10 sikeres pörgetés. – Labdamenetenként min. 8 sikeres pörgetés. – 10 kísérletből min. 9 sikeres.	
<u>*Összetett feladatok*</u>: 1. Rövid adogatás, rövid játék, hosszú nyesés tenyeresre, pörgetés középre, tenyeres lepörgetés.	– A gyakorlat hibátlan végrehajtása.	
2. Rövid adogatás, rövid játék után hosszú nyesés fonákra, fonák pörgetés keresztbe, fonák kontra, a kedvező labdából keményen egyenesen helyezni, tenyeres pörgetés középre, üti, vagy lepörgeti.	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	
3. Rövid adogatás, indítás fonákra, fonák kontra, a kedvező labdára kifordul, tenyeres ütés, vagy pörgetés középre, fonák egyenes kezelés, tenyeres pörgetés tenyeresre, tenyeres lepörgetés.	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
4. Félasztalról tenyeres pörgetés fonákra, a kedvező labdából lefordít tenyeresre, tenyeres lepörgetés, szabad játék.	– A feladat hibátlan végrehajtása.	
5. Hosszú, vagy félhosszú adogatás, megpörgeti középre, a labdától függően dropp, vagy lepörgetés, szabad játék.	– 10 kísérletből min. 7 sikeres.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
6. Rövid adogatás, hosszú nyesés fonákra, 2x fonák pörgetés keresztbe, le-fordít egyenesen, tenyeres pörgetés fonákra, fonák dropp fonákra, fonák pörgetés középre, fonák dropp fonákra, kifordul tenyeres befejező pörgetés helyre.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres.	
7. Meglepetésszerű hosszú adogatás, az érkező labdát lepörgetni, vagy megütni.	– 10 kísérletből min 8 sikeres lepörgetés.	
8. Hosszú adogatás fonákra, fonák pörgetés, vagy kontra egyenesen, kereszt lepörgetés, egyenes dropp, vagy lepörgetés.		
Az egyéni foglalkozás keretében minél több soklabdás gyakorlásra kerüljön sor. Célja: – Technikai emelek biztonságának növelése. – Hibajavítás. – Új technikai megoldások begyakorlása. – Technikai elemek összekötése, rögzítése. – Átütőerő fejlesztése. – Gyorsaság fejlesztése. – Mérkőzésjellegű gyakorlatok. – Helyezkedés, lábmunka gyakorlása.		
III. TAKTIKA		
a) Taktikai megoldások – Tollszárfogású ellenfél ellen – Klasszikus ütőfogású ellen – Szemcsés ütőborítású támadó játékos ellen – Védekező játékos ellen	– Ismerje a megoldási lehetőségeket. – A gyenge pontjainak minél többszöri megjátszása. – Türelmes, jól előkészített technikai megoldásokkal a szemcsére játszva az ellenfelet hibázásra lehet késztetni. – A legfontosabb a megfelelő helyre játszva jól előkészíteni a labda menetet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
b) Támadó taktika – A labdamenet irányítása, kedvező helyzet kialakítása a pontszerzésre.	– Az elmúlt negyven évben védekező játékos csak ritkán nyert világversenyt.	
c) Védekező taktika – Az ellenfél támadásának kivédése. – A kezdeményezés átengedése az ellenfélnek, várni a hibázásra, az alkalmas pillanatban döntő ellenakció végrehajtása.	– A védekező taktika eredményes alkalmazásához, sokoldalú technikai tudásra van szükség.	
d) Páros játék taktikája – A gyengébb játékosról, vagy a gyengébb játékosra játszva megnyerni a pontot. – A felállásnak fontos jelentősége van.	– Ismerje fel az ellenfél erősségeit, gyengéit, és a megoldásokban tudja érvényesíteni.	
e) Vegyespáros taktikája – A férfi játékosról érkező labda biztos megjátszása. – A női játékost hibázásra késztetni, vagy a róla érkező labdát a férfi játékosra hatékonyan megjátszani. A felállásnak itt még nagyobb szerepe van.	– A páros férfi tagja a felállás során az ellenfél férfi játékosáról érkező labdákat a labdától függően biztosan játssza meg, a páros női tagjára, vagy tagjáról hatékony megoldásokat alkalmazzon.	
IV. ELMÉLET		
– Az asztaliteniszező teljesítményét befolyásoló tényezők ismertetése.	– Ismerje a fizikai képességek fejlesztésének jelentőségét, kedvező hatását a technikai elemek biztosabb, hatékonyabb kivitelezésére.	
– Az egészségügyi kérdések ismét lése, betartása.		
– Az elsajátított technikai elemek elméleti elsajátítása, alkalmazásuk tudatosítása.	– Rendelkezzen önkontrollal, ismerje fel a technikai elemek végrehajtásánál előforduló hibák okait, legyen partner a kijavításukban.	
– Az asztalitenisz története a modern időszak 1959-től.		
– Az ütőborítások egységesítése (1959).	– Ismerje a pörgetések fajtáit. – A pörgetések lekezelésének módjai.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Megjelentek a soft és a szendvics borítások. – 1960 a pörgetés technikájának a feltalálása, fejlődése, diadalútja napjainkig. V. VERSENYZÉS – Hazai egyéni ranglista versenyeken való indulás. – Csapatbajnokságban való szereplés. – Nemzetközi korosztályos versenyeken való részvétel. – Európa-bajnokságra való kijutás. A különböző versenyeken tapasztaltak beépítése az edzésmunkába.	– Kik voltak az időszak legjobb magyar játékosai? – A legjobb külföldi játékosok? – Mi jellemezte a játékot? – Szabályváltozások? – Cél: 1–4 közé jutás. – Tapasztalatszerzés. – Az alkalmazkodóképesség magasabb szintre emelése – A tudásnak megfelelő szereplés. – Külföldi edzőtáborokon való részvétel (kínai edzőtáborok).	

Évfolyam: 11–12.	**Korosztály: ifjúsági**

Cél:
– A fizikai képességeket arra a szintre emelni, amelyek szükségesek a legmagasabb intenzitású edzések elvégzéséhez, a kiemelkedő eredmények eléréséhez. – A tanult technikai és taktikai elemek különböző stílusú játékosok elleni, különböző játékhelyzetekben történő alkalmazása. – Az alkalmazkodó képesség folyamatos fejlesztése. – Az adogató-előny minél magasabb százalékban való érvényesítése. – A fogadás hátrányainak kiegyenlítése: mérkőzésen 50%-nál ne legyen rosszabb!

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. <u>*Állóképesség-fejlesztés*</u> – Tartós futás egyéni iramban 15–20 p megállás nélkül. – Tartós futás meghatározott iramban 5–15 perc megállás nélkül.	– Legyen képes 20 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Tartós futás meghatározott iramban többszöri ismétléssel pihenőidők közbeiktatásával, pl. 5 x 5 perc futás 2 perces pihenőkkel. – Futás iramváltoztatással 6–8 percen keresztül (kijelölt helytől – kijelölt helyig, pl. gyorsítani az iramot). – Futás iramváltoztatással 6–8 percen keresztül a táv fokozatos növelésével, azaz a gyorsító szakaszt növeljük futás iramváltoztatással távolság meghatározásával pl.1000 m-en belül különböző helyeken iramgyorsítás. – Futás iramváltoztatással a távolság fokozatos változtatásával (300 m–400 m–500 m–600 m távon). – Futás az azonos táv ismételt lefutásával pihenőidők közbeiktatásával, pl. 5 x 200 m 1 perces pihenőkkel, 5 x 300 m 1 perces pihenőkkel. – Fokozatosan változtathatjuk a távolságot, az ismétlésszámot, és a pihenőidőt.	– Cooper-teszt követelménye: Fiú: 1800–3150 m Lány: 1400–2630 m – 2000 m-es futás: Fiú: 12,00–7,10 perc Lány: 16,25–8,30 perc	
2. <u>*Gyorsaság-fejlesztés*</u> – Futóiskola 50–100 m-es távon (térd-, sarokemelés stb.). – Fokozó futások 30–60 m-en. – Futások cikk-cakkban 30–60 m-en. – Rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből indulva. – Galoppszökdelés előre, oldalt, hátra 15–20 m-es távolságon. – Ingafutások 15–20 m-es távolságok között. – Szlalom-futások a távolság és az ismétlésszámok változtatásával. – A speciális felmérő feladatok gyakorlatanyaga a távolság, a mérési idő, az ismétlésszám változtatásával.	– A 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 7,8–9,9 mp között Lány: 8,9–11,0 mp között	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. *Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztése* – A 15–16 éves korosztálynál leírt feladatok pontosabb, gyorsabb végrehajtása.	– Rövid időn belül minél több rajt pontos és gyors végrehajtása.	
4. *Erőfejlesztés* – Kar-, váll-, csukló-, has-, hát-, oldal- és lábizom erősítő gyakorlatok: – állásban, ill. guggolásban – guggolótámaszban, ill. térdelésben – térdelőtámaszban, ülésben – hasonfekvésben, ill. hanyattfekvésben, oldalt fekvésben – Szerekkel: kézisúlyzó (2–4 kg), medicinlabda (2–4 kg), ugrókötél, gumikötél, zsámoly, pad, bordásfal stb. – Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok az ismétlésszám, intenzitás és pihenő idők megfelelő változtatásával. – A teljesítménymérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszám, és az idő intervallum változtatásával.	– A motorikus próbák követelményeinek teljesítése.	
5. *Ügyességfejlesztés* – Mindkét oldali végtag fejlesztése. – Az előző korosztályoknál használt gyakorlatok fejlesztése, hibalehetőségek csökkentése. – Speciális ügyességfejlesztő gyakorlatok mindkét oldalú végrehajtásával.	– Célbadobás helyben lévő és mozgó tárgyra, 5 kísérletből 4 sikeres találat.	
6. *Ízületi mozgékonyság fejlesztése izomnyújtás, lazítás* – Nyújtó- és lazító hatású szabad-, bordásfal- és társas gyakorlatok.	– Legyen képes önállóan végezni nyújtó hatású kar-, has-, hát-, csípő- és lábizom gyakorlatokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok minél nagyobb kiterjedéssel való végrehajtása. – Uszodában: vízben végzett nyújtó gyakorlatok; úszás 4 úszásnemben.		
7. *Testnevelési játékok* – Az előző korosztályoknál leírt fogó és egyéb játékok a feladatok nehezítésével, variálásával. – *Kiegészítő sportok:* – *Úszás* – erőfejlesztés céljából – lazítás-nyújtás céljából – állóképesség fejlesztés céljából. – *Fallabda* – reakció, és cselekvés gyorsaság céljából – reflex fejlesztés. – *Lábtenisz* – ügyesség fejlesztés célból	– Az ellenfél váratlan taktikájára való gyors és változatos reagálás.	
8. *Teljesítménymérés, értékelés*		
A) Aerob állóképesség 1. Cooper-teszt (m)	Fiú: 1800 m (min)–3150 m (jó) Lány: 1400 m (min)–2630 m (jó)	
2. 2000 m-es futás (perc)	Fiú: 12,00 p (min)–7,10 p (jó) Lány: 16,25 p (min)–8,30 p (jó)	
B) Motorikus próbák 1. Helyből távolugrás (cm) 2. Egykezes labdalökés m/3 kg 3. Kétkezes dobás hátra m/3 kg 4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás–karnyújtás (db) 5. Hanyattfekvésből felülés db/1 perc 6. Hasonfekvésből törzsemelés db/1 perc 7. 4 ütemű fekvőtámasz db/1 perc	*Fiú*: – *Lány*: 185–250 cm–155–210 cm 8,00–12,00 m–5,50–8,30 m 8,50–13,00 m–5,30–8,60 m 25–55 db 15–30 db 32–55 db 25–45 db 35–55 db 30–45 db 28–38 db 24–35 db	
A feladatok részletes ismertetése az 1. sz. mellékletben található.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
C) Speciális felmérő és gyakorló feladatok A feladatok részletes ismertetése az 1. sz. mellékletben található. A feladatok végrehajtása a 7–8 éves korosztálynál leírtakkal azonos. – A darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni. II. *TECHNIKA* A 17–18 éves fiúk és lányok számára célkitűzés az I–V. évfolyam során elsajátított technikai elemek csiszolása, a lábmunka és a technikai elemek harmonikus összekapcsolása, az átütőerő növelése. – A pörgetések biztonságos, pontos, átütőerős végrehajtása, támadó és védekező játékosok ellen, a nemzetközi követelményeknek megfelelően. – Tenyeres és fonák lepörgetések alkalmazása, az ellentámadásba való átmenet, illetve pontszerzés céljából. – A lábmunka fejlesztése, a helyezkedési pozíciók javítása, a legelőnyösebb kiinduló helyzet biztosítása, a mozgások gyorsaságának fejlesztése. – Az általános képzés mellett egyénre szabott edzésterv alapján, a tanuló képességeinek figyelembevételével, kiválasztani és gyakorolni a technika, technika-taktikai feladatokat. – Tovább kell fejleszteni az egyéni sajátosságnak legjobban megfelelő korszerű játékstílust.	– Az adogatások biztonságának, hatékonyságának növelése. – Az adogatás repertoár (rövid, hosszú, változatos falsokkal, üres, gyors „kilőtt”) tudatos alkalmazásának tökéletesítése. – Hatékony, nehezen indítható páros adogatások elsajátítása. – Szelektív adogatás-fogadás (röviden indítva, éles nyeséssel, előkészítő és befejező pörgetéssel), biztonságának növelése, az érkező adogatástól, valamint az alkalmazandó taktikának a figyelembevételével. – Rövid játék (mélység és oldal mozgás), a rövid játék során kapott hosszú labdák (nyesések, indítások) eredményes megjátszása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Technikai elemek gyakorlása Stratégiai közép (a partnerhez viszonyított) megjátszása:		
„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés a fonák oldalra „F” tetszés szerint droppol középre, majd ismétel	– Gyors reagálás az oldal váltásokra.	
„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés a tenyeres oldalra „F” tetszés szerint droppol középre, majd ismétel	– Minél kevesebb ki nem kényszerített hibával végrehajtani.	
„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés helyezve „F” vegyes kezeléssel: – droppal – lehúzással		
Középre – sarkokra helyezve: „A” az első pörgetés középről, a második szélről „F” az első labdát középre, a másodikat valamelyik oldalra – a gyakorlatot folyamatosan		
„A” az első pörgetés fonákról, a másodikat középről, vagy tenyeresről „F” először fonákra, majd középre, vagy tenyeresre kezel – folyamatosan	– Az optimális kiinduló állás biztosítása, a technika pontos végrehajtása.	
„A” az első pörgetés tenyeresről, a második középről, v. fonákról „F” az elsőt tenyeresre, a másodikat középre, v. fonákra droppol (aki pörget, a közép labdát mindig tenyeressel pörgeti)	– A pörgetéseket a felszálló-ágon, vagy a tetőponton végrehajtani.	
„A” tenyeres pörgetés középről (1–2–3) ezután bárhonnan „F” helyezi a droppot középre tetszés szerint (1–2–3), majd akárhova droppol – folyamatosan	– A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” tenyeresről pörgetés (1–2–3), majd középről, vagy fonákról „F” tenyeresre kezel (1–2–3), majd választva fonákra, vagy középre kezel folyamatosan	– A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.	
„A” pörgetés (1–2–3) fonákról, majd tenyeresről, vagy középről folyamatosan „F” pörgetést kezel fonákra (1–2–3), majd választhatóan középre, vagy tenyeresre	– A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.	
<u>*Csak tenyeres pörgetések*</u>: „A” 1 vagy 2 pörgetés fonákra 1 vagy 2 pörgetés középre 1 vagy 2 pörgetés tenyeresre fonákról, majd elölről ismételve „F” fonákra kezel, vagy lehúz	– Minimum 10 labdaérintés.	
„A” tenyeres oldalról 1 vagy 2 pörgetés fonákra 1 vagy 2 pörgetés középre 1 vagy 2 pörgetés tenyeresre „F” tenyeresre kezel, vagy lehúz	– Minimum 10 labdaérintés.	
„F” 6 droppolás után szabadon helyezi a labdát	– Minimum 10 labdaérintés.	
„F” 6 droppolás után a kedvező labdából lepörget	– Minimum 10 labdaérintés.	
„A” fonák pörgetés, tetszés szerint kifordul tenyeres pörgetés „F” droppol fonákra, ha a partner kifordul lefordít tenyeresre, majd vissza a fonák oldalra – folyamatosan	– Minimum 10 labdaérintés.	
„F” a kedvező labdát fonákkal lepörgeti	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
„F” a tenyeresről érkező pörgetést lepörgeti tenyeressel, vagy fonákkal	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Lehúzások:		
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú nyesés „A” pörgetés fonákra „F” fonák lehúzás	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú „A” pörgetés középre „F” tenyeres lehúzás	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú nyesés „A” pörgetés tenyeresre „F” tenyeres lehúzás	– 10 kísérletből min. 8 sikeres.	
Visszapörgetések:		
– Tenyeres visszapörgetések – Fonák visszapörgetések – Visszapörgetések összekötése (pontra való játék)	– Minimum 10 érintés. – Minimum 10 érintés. – Minimum 10 érintés.	
Pörgetés ¾ asztalról:		
„A” fonák ¾ asztalról minél több tenyeres pörgetés „F” támadó jellegű kezelés: rányomás, ráütés, ráhúzás, lepörgetés	– A gyakorlat pontos és intenzív végrehajtása.	
„A” tenyeres ¾ asztalról pörget „F” minél több lepörgetés alkalmazása	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés	
Koordinációs gyakorlatok:		
„A” szabad játék egész asztalról fonákra helyezi a labdát „F” tetszés szerint helyezi a labdát	– Hosszú labdamenetek. – Technikai elemek összekötése.	
„A” egész asztalról játszik, tenyeresre helyezi a labdát „F” tetszés szerint helyezi a labdát, a labdától függően minél többször tenyeres lepörgetést alkalmazni	– Lábmunka gyakorlása, mozgás koordináció fejlesztése.	
„A” tenyeres pörgetés fonákra – tenyeresről-középről tenyeresről	– Minimum 10 labdaérintés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– fonák pörgetés, majd elölről, a 8. pörgetés fonákkal egyenesen, szabad játék „F” a fentiek szerint helyezi a labdát		
„A” 3 tenyeres pörgetés tenyeres ½ asztalról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe, – 2 tenyeres pörgetés tenyeres ½ asztalról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe – 1 tenyeres pörgetés tenyeres ½ asztalról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe „F” a fenti feladatnak megfelelően kezeli a pörgetéseket	– Minimum 10 labdaérintés.	
A fenti gyakorlat variálható: – 4. pörgetés lepörgetése – 3. pörgetés lepörgetése – 2. pörgetés lepörgetése (tenyeressel–fonákkal)	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	
<u>*Gyakorlatok adogatásokból*</u>: – Rövid adogatás helyezve Fogadás: röviden, vagy hosszan, félhosszan, fonákra, vagy tenyeresre Ha rövid fogadás van: – szabad játék Ha hosszú fogadás van: – pörgetés – lepörgetés – szabad játék Ha indított fogadás van: – pörgetés – lepörgetés – szabad játék		
– Rövid adogatás helyezve Fogadás: – röviden, vagy fél hosszan középre, – vagy szabadon fonákra helyezve: Ha röviden szabad játék, Ha középre – indítás fonákra, majd ¾ asztalról szabadon	– A legfontosabb technikai elemek gyakorlását, csak a legnagyobb koncentrálással, a tanult technikai elemek tudatos alkalmazásával lehet eredményesen végrehajtani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Ha fonákra – indítás, majd ¾ asztalról szabadon – Az érkező labdáktól függően lepörgetések (tenyeres–fonák) alkalmazása – Rövid adogatás Fogadás: – röviden tenyeresre – hosszan tenyeresre – félhosszan tenyeresre vagy hosszan, félhosszan fonákra – ha rövid, vissza röviden szabad ját. – ha félhosszan tenyeres pörgetés egyenesen, kezelés fonákra, kifordul tenyeres befejező pörgetés – ha fonákra, indulás keresztbe, pörgetés, lepörgetés, majd szabad játék – Rövid adogatás – rövid játék addig, amíg ki nem csúszik a labda, utána szabad játék <u>*Soklabdás edzések kiemelt feladatai*</u>: – Minden irányban való oldalmozgás. – Mélységmozgás tenyeresre-középre-fonákra helyezett rövid labdákra. – Testsúly áthelyezések a technikai elem végrehajtásának megfelelően. – Helyezkedések összekötése egyszerű és összetett feladatokkal. – Tenyeres és fonák befejező pörgetések gyakorlása: – nyesett labdából – indított labdából – pörgetett labdából – HIBAJAVÍTÁS! <u>*Soklabdás feladatok*</u>: 1. Három helyről tenyeres pörgetés nyesett labdából: fonák-közép-tenyeres	– Mérkőzés jellegű gyakorlatok, szabályos, és szabálytalan feladatok megadásával. – A rövid játék során a labdák rövidek és laposak legyenek. – Követelmény az előre, valamint a gyors visszahelyezkedés. – 10 kísérletből min. 9 sikeres. – 10 kísérletből min. 9 sikeres. – 10 kísérletből min. 8 sikeres. – Minimum 15 folyamatos pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. Két labda fonákra, egy a tenyeresre: – a másodikra kifordulás	– Minimum 15 folyamatos pörgetés.	
3. Közép – szél, közép – szél: – minden labdát tenyeressel pörgetni	– Minimum 10 folyamatos pörgetés.	
4. Rövid – hosszú, rövid – hosszú: rövid a tenyeresre – hosszú a tenyeresre rövid a tenyeresre – hosszú a középre rövid a tenyeresre – hosszú a fonákra rövid a fonákra – hosszú a fonákra rövid a fonákra – hosszú a középre rövid a fonákra – hosszú a tenyeresre rövid a középre – hosszú a sarokra rövid a középre – hosszú a középre rövid a középre – hosszú a sarokra	– Követelmény a gyors előre és a gyors visszahelyezkedés.	
5. Tenyeres $^{2}/_{3}$ asztalról: (rövid – félhosszú – hosszú) – a hosszúra befejező pörgetés – rövidre egyenes indítás – félhosszúra nagy falsos pörgetés az alapvonalra	– 10 kísérletből min. 9 sikeres.	
6. Fonák $^{2}/_{3}$ asztalról: (rövid – félhosszú – hosszú) – a hosszúra befejező pörgetés – a félhosszúra nagy falsos pörgetés az alapvonalra – a rövidre, – fonák, vagy tenyeres rövidet hely. – fonák, vagy tenyeres indítás hely. – fonák, vagy tenyeres éles nyesés hely.	– 10 kísérletből min. 9 sikeres	
7. Rövid helyezve, utána hosszan: sarokra, ellenkező sarokra, vissza a sarokra, ebből befejező pörgetés	– Mélység és oldalmozgás könnyed végrehajtása.	
8. Szabadon helyezve: – rövid – nyesett, dobott félhosszú 25–30 labda után pihenő	– Megfelelően időben reagálni a különböző labdákra.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
9.Rövid labdák kezelése: – indítás csak tenyeresről – indítás csak fonákról – indítás egész asztalról – indítás egyenesre és középre 10. Lepörgetés középről: – tenyeresre – fonákra – egész asztalra Felkészülési időszak feladatai: <u>*Gyakorlatok a válogatott keret anyagából:*</u>	– Helyezkedés az érkező labdának megfelelően, finom labda érintés a rövid labdák letevésénél és indításánál.	
Intervall-edzés: 1. 4x3 perc 2. 3x4 perc 3. 2x5 perc 4. 1x6 perc	– Követelmény az intenzív végrehajtás, valamint a minimális hibaszázalék.	
„A” gyors adogatás „F” 2 fonák egyenes pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés tenyeres ¾ asztalról – 3 perc után csere	– Minimum 10 pörgetés.	
„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, kifordul fonák ¾ asztalról tenyerest pörget – 3 perc után csere	– Minimum 10 pörgetés.	
„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, utána közép ¾ asztalról tenyerest pörget – 3 perc után csere	– Minimum 10 pörgetés.	
„A” gyors adogatás „F” 2 fonák egyenes pörgetés után kifordul, fonák ¾ asztalról tenyerest pörget – 3 perc után csere	– Minimum 10 pörgetés. – Minimum 10 pörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3x4 perc:1–2–4-es feladatok cserével 2x5 perc: 3–4-es feladatok cserével 1x6 perc: visszapörgetés keresztbe min. 2x, utána szabad fordítás Megjegyzés: a feladatok között kevés a pihenő.		
„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, 1x egyenesen, majd ismételni „A” a második egyenes fonák pörgetést lepörgeti helyezve – 10 perc után csere	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés keresztbe, majd középről, vagy tenyeresről tenyerest pörget „F” középre, vagy tenyeresre droppol – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés egyenesen, majd középről, vagy tenyeresről tenyerest pörget – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” folyamatos fonák pörgetés fonákra „F” minimum 4 droppolás után a kedvező labdát asztal felett lepörgeti helyezve – 15 perc után csere	– 10 kísérlet min. 9 sikeres lepörgetés.	
– Visszapörgetés fordítással. – 15 perc	– Minimum 10 érintéses labdamenet.	
„A” gyors adogatás „F” középről, majd fonákról, vagy tenyeresről pörget fonákra	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” a közép dropp után oldalt választ –fonákra, vagy tenyeresre – a gyakorlatot folyamatosan ismételve – 10 perc után csere		
„A” gyors adogatás „F” középről, majd fonákról, vagy tenyeresről pörget tenyeresre „A” droppol középre, utána oldalt választ, fonák, vagy tenyeres folyamatos ismétlés – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” folyamatosan fonákra pörget „F” droppol (1–2–3) középre, majd választ a két oldal (fonák–tenyeres) között – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi fonákra utána 2x fonákra + 1x tenyeresre droppol „A” 1 fonákot + 2 tenyerest pörget (kifordul + egész asztalon) – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
– Visszapörgetés szabad fordítással egész asztalon – 15 perc	– Minimum 12 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú éles nyesés helyezve „A” az érkező labdától függően pörget fonákra „F” fonák ¾ asztalra droppol – 10 perc után cserével	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás	– Minimum 12 érintéses labdamenet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” indítja szabadon helyezve, majd egész asztalra droppol „F” az érkező labdától függően pörget fonákra		
„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás sarokra helyezve „F” 2 kereszt és egy egyenes pörgetés után szabad játék – 10 perc után cserével	– A labdamenetekben lepörgetések befejező pörgetések (tenyeres–fonák) különböző variációk-ban, mindig az érkező labdától függően legyenek végrehajtva.	
– Visszapörgetés összekötési feladatokkal – 15 perc	– Minimum 12 érintéses labdamenetek.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 vagy 2 fonák pörgetés 1 vagy 2 tenyeres pörgetés fonákra helyezve „F” droppol választhatóan 1–2 fonákra, 1–2 tenyeresre – 10 perc után csere	– Minimum 10 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 vagy 2 fonák pörgetés 1 vagy 2 tenyeres pörgetés tenyeresre helyezve „F” asztal felett tenyeres ráhúzás, droppolás helyett választhatóan 1–2 fonákra, 1–2 tenyeresre – 10 perc után csere	– A tenyeres ráhúzások ne legyenek túl gyorsak.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés szabadon „A” fonákról-középről folyamatos pörgetés „F” a kedvező labdát lepörgeti tenyeresre, majd szabad játék – 10 perc után csere	– 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 2 egyenes 1 kereszt pörgetés folyamatosan „F” mindkét oldalról a pörgetés kezelése ráhúzással történik – 7,5 perc után csere	– A lehúzásos pörgetés kezelése finoman, a labdát nem telibe találva történik.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 2 kereszt, 1 egyenes pörgetés folyamatosan „F” mindkét oldalról a pörgetés kezelése ráhúzással történik – 7,5 perc után csere	– A lehúzásokhoz az optimális kiinduló helyzet biztosítása.	
„A” gyors adogatás „F” egész asztalról folyamatos tenyeres pörgetés fonákra „A” egész asztalra kezel – 10 perc után csere	– Minimum 6 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás helyezve „F” az érkező labdától függően pörget fonákra helyezve „A” fonák lehúzással kezel szabadon helyezve	– Minimum 6 érintéses labdamenet.	
„A” gyors „kilőtt” adogatás „F” pörgetés, visszapörgetés „A” visszapörgetés Mindkét fél részéről helyezési és helyezkedési feladatokkal.	– Minimum 10 érintéses labdamenet.	
„A” gyors adogatás „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés folyamatosan a fonák oldalra „A” bármikor középre kezelheti a pörgetést, „F” középről tenyeres pörgetés szabadon helyezve – 10 perc után csere	– Minimum 8 érintéses labdamenet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés szabadon „A” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés folyamatosan tenyeresre „F” szabadon kezelhet középre, a tenyeres kezelés ráhúzással „A” középről tenyeres pörgetés szabadon helyezve – 10 perc után csere	– Minimum 8 érintéses labdamenet.	
– Visszapörgetés helyezési és helyezkedési feladatokkal – 15 perc	– Minimum 12 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés (kifordul + egész asztal) folyamatosan fonákra – 10 perc után csere	– Minimum 15 érintéses labdamenet.	
„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás fonák oldalra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák ráhúzással helyezi a labdát, vagy indítás tenyeresre, utána szabad játék – 10 perc után csere	– Minimum 10 labdaérintés.	
<u>*Mérkőzések taktikai feladatokkal:*</u> – A saját adogatásból pontszerzés, a labdamenet irányítása, a rövid játékból támadás kezdeményezés. – Az adogatás-kezelés biztonságának növelése, ellentámadásba való átmenet lepörgetésekkel.	– Különböző stílusú játékosok ellen.	
„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” folyamatos pörgetés fonákra fonákról-középről fonákról-tenyeresről „F” droppol fonákra-középre fonákra-tenyeresre – 10 perc után csere	– A fonák és a tenyeres oldal összekötése, helyezkedés, kiinduló helyzet, a technika végrehajtása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás – Utána pontra való játék: 2 egyéni, 1 páros mérkőzés (az egyéni 4 nyert játszmára) A felkészülési időszak célja: – Labdabiztonság fejlesztése. – A lábmunka fejlesztése. – Az adogatás előnyeinek érvényesítése. – A rövid játékból támadáskezdeményezés gyakorlása. – Az adogatás–fogadási repertoár bővítése. – A lehúzások, lepörgetések tudatos alkalmazása. – A védekező játékos elleni játék (előkészítő és befejező pörgetések) biztosabbá fejlesztése. – A feladatok intenzív végrehajtása. – Heti minimum 2 alkalommal soklabdás gyakorlás. <u>*Intervallumos edzés*</u>: 4 x 6 perces feladatok „A” rövid adogatás fonákra „F” nyesés, vagy indítás fonákra „A” 2 fonák egyenes pörgetés után tenyeres ¾ asztalról folyamatos tenyeres pörgetés keresztbe „F” asztal felett nincs dropp, csak ráhúzás – 6 perc után csere „A” rövid adogatás helyezve „F” indítás, vagy nyesés fonákra, az érkező pörgetés lehúzása „A” 2 fonák kereszt pörgetés után kifordul tenyeres pörgetés fonák ¾ asztalról fonákra – 6 perc után csere	– A tanult technikai elemek alkalmazása az érkező labdáktól függően. – A gyakorlatok minél kevesebb hibával való végrehajtása. – A megfelelő gyorsaság az adott technikai elem végrehajtásához. – A pörgetéses feladatok során a labdát a felszálló-ágon, vagy a tetőponton eltalálni. – Pörgetések kezelése csak lehúzással történik. – Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„A” rövid adogatás helyezve „F” indítás, vagy nyesés fonákra „A” 2 fonák kereszt pörgetés „F” a 2. pörgetést egyenesen, majd tenyeres ¾ asztalra, lehúzza az érkező pörgetéseket „A” tenyeres egyenest pörget ¾-asztalról – 6 perc után csere	– Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.	
„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve, majd közép ¾ asztalra lehúzza a pörgetéseket „A” tenyeres pörgetés közép ¾ asztalról – 6 perc után csere	– Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.	
<u>*Gyakorlatok:*</u> „A” rövid adogatás, rövid visszaadás „F” röviden helyezi, majd a rövid labdát szabadon indítja „A” tenyeressel egyenesen, fonákkal keresztbe pörgeti az első labdát, utána szabad játék	Követelmény a gyakorlatok végrehajtásánál: – Magas fokú koncentrálás. – Mérkőzésjellegű végrehajtás. – Pontos kiinduló állás felvétele. – Az érkező labdától függő tökéletes technikai kivitelezés:	
„A” rövid adogatás „F” támadó nyesés középre, vagy fonákra „A” fonák ¾ asztalra helyezi az első pörgetést „F” lepörget helyezve, szabad játék	– Félhosszú labdák pörgetése – Induló pörgetések – nyesett labdákból – indított labdákból – Lehúzások, lepörgetések tenyeressel-fonákkal – Befejező pörgetések tenyeressel-fonákkal	
„A” rövid adogatás „F” félhosszan fogad helyezve „A” falsos pörgetés tenyeresre „F” lepörget egyenesen, utána szabad játék	– Védekező játékos ellen – előkészítő pörgetések – befejező pörgetések.	
„A” rövid adogatás „F” fonák ¾ asztalra indít, vagy élesen nyesi hosszan „A” középre pörget, utána szabad		
„A” „kilőtt” gyors adogatás helyezve „F” egyenesen pörget „A” lepörget, majd szabad játék		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Megjegyzés: a középre való játék nem az asztal mértani közepét jelenti, hanem a partner asztalmelletti helyezkedésének stratégiai közepét.		
III. TAKTIKA		
A taktikát meghatározó tényezők – Az ellenfél játékának elemzése, várható játéka, taktikája, harcmodora, ütőjének borítása. – Saját versenyzőnk felkészültsége, technikai tudása, erősségei, gyengéi. – Körülmények (terem, hőmérséklet, asztal, labda, közönség, a mérkőzés állása stb.) – Várható ellenfelek tudatában a taktikai elképzelések gyakorlása, hasonló stílusú edző-partnerekkel. – Taktikus gondolkodás elsajátítása. – Gyors reagálás a váratlan helyzetekre. – Önálló döntés-képesség. – Az anticipáció (elővételezés) színvonala. Kedvező helyzetben több idő jut a felkészülésre, a legjobb megoldás kiválasztására, a legcélszerűbb technika alkalmazására.	Ismerje a taktikai megoldásokat – Tollszárfogású ellenfél ellen. – Szemcsés ütőborítású ellen. – Támadó játékos ellen. – Vegyes-játékos ellen. – Védekező játékos ellen. – Az érkező labdától függ az alkalmazandó technika megválasztása, nem pedig az előre elhatározás, ami a legtöbb esetben sikertelenséget eredményez.	
Taktikai terv készítése – Az ellenfél stílusa, ütőborítása, küzdőképessége, technikai tudása. Adogatás milyensége; rövid, hosszú, kicsúszott, hová adogat, pontszerző adogatása, mikor alkalmazza, és hová irányulnak. – Fogadásai: röviden hogyan? – tenyeressel indítva hová? – fonákkal indítva hová? – éles hosszú váratlan nyeséssel? – és a végjátékban?	<u>*Támadó játékos ellen*</u> – Képes legyen adogatásaiból pontot szerezni. – Saját adogatásai után tudja a labdamenetet irányítani. – Rendelkezzen megfelelő átütő erővel, a kedvező labdából tudjon befejező pörgetéseket, ütéseket, lepörgetéseket alkalmazni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Pörgetései: – tenyeres előkészítő, befejező – fonák előkészítő, befejező – lepörgetései – visszapörgetése *Páros játék taktikája* *Vegyespáros taktikája* IV. ELMÉLET – Az ütőborítás cseréje. – Alapvető egészségügyi ismeretek. – Játékszabályok. – A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása, alkalmazásuk tudatosítása. – Az adogatás jelentősége. – Az adogatás fogadásának jelentősége. – A sportoló jó tulajdonságai, sportolói példaképek. – A motiváció, az akarati tulajdonságok szerepe az eredményességben. – Alkalmazkodás az idegen körülményekhez. – Sportártalmak és azok megelőzése. – Az egyéni edzés (adogatás), egyéni képzés jelentősége. – A fizikai képességek, a technika, a taktika szoros összefüggése, egymással való kapcsolata a játék során. V. VERSENYZÉS – Hazai ifjúsági és felnőtt ranglista versenyeken való indulás. – A legmagasabb színtű csapatbajnokságban való részvétel. – Ifjúsági Pro Tour versenyeken való indulás. – Felnőtt nemzetközi versenyeken való tapasztalatszerzés. Külföldi edzőtáborokon (kínai, a legjobb európai évente 3-4 alkalommal) a tanultak továbbfejlesz-tése, az alkalmazkodóképesség magasabb szintre emelése.	*Védekező játékos ellen* – Tudjon minimum 8 előkészítő pörgetést alkalmazni a védőjátékos gyengébb oldalára. – Előkészítő pörgetéseit képes legyen röviden és hosszan is végrehajtani, az ellenfelet mélységben mozgatni, a kedvező labdából a másik oldalra pörgetni, a magas labdából pontot érő pörgetést, vagy ütést végrehajtani. – Ismerje az asztalitenisz történetét: – felszerelés változásait – szabály változásait – a technikai elemek változásait, stílusok kialakulását – az egyes időszakok legjobb játékosait; miért voltak eredményesek. – Az asztaliteniszező teljesítményét meghatározó tényezőket. – A felkészítés és a versenyidőszak edzés feladatait. – A világ jelenleg legjobb játékosait. Mi jellemzi a játékukat? – Elemezze a közelmúlt legjobb magyar játékosok játékát: – Jónyer István – Klampár Tibor – Gergely Gábor – Magos Judit – Kisházi Beatrix – Szabó Gabriella – Bátorfi Csilla – Tóth Krisztina.	

ATLÉTIKA

Évfolyam: I. (6–9 évesek)	Korosztály: gyermekkorcsoport „B”

Cél

– A korosztály biológiai fejlődésének szem előtt tartása, az egészség megőrzése.
– Az életkori sajátosságoknak megfelelő, sokoldalú foglalkoztatás elvének betartása a kondicionális és koordinációs képességfejlesztésben.
– Az edzésvezetésben kapjon elsődleges szerepet a játékosság és a versengés.
– Az atlétika mozgásanyagán túlmenően, minél szélesebb körben kell bevonni más sportágak mozgásanyagát mind a kondicionális, mind a koordinációs képességfejlesztésbe. Ezáltal a fejlesztési célok a következők:
  = Kondicionális képességek terén: mozdulat-gyorsaság, lokomotorikus gyorsaság (8-9 éves kortól), gyorserő, aerob állóképesség.
  = Koordinációs képességek terén: hajlékonyság, lazaság, ritmusérzék, kinesztézis, egyensúlyérzék (a limbikus rendszer edzése).
– A képességfejlesztés minden területén kapjon kiemelt szerepet a gimnasztika mozgásanyaga, megteremtve ezzel a teljesítőképes technikák felépítésének alapjait. A mozgatórendszer deformitásának prevenciója (különös tekintettel a gerinc és lábboltozati deformitásokra).
– Az atlétika alapvető mozgásainak jártasság szintű elsajátítása a következők szerint:
  = Futások: gördülő alaptechnika, futóiskolai gyakorlatok, ritmusfutások.
  = Ugrások: elugrások, felugrások, szökellések, helyből ugrások.
  = Dobások: hajítások, lökések, vetések (kiegészítő, majd később versenyszerekkel).

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS		
– Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Bemutatással, együtt végezve a tanulókkal.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kéziszerrel. (Pl. babzsák, gumilabda, kis tömöttlabda) – Gyógytorna gyakorlatok. (Tartásjavító és talpboltozat erősítő gyakorlatok.) – Egyensúlygyakorlatok. (Pl.: félrefordított tornapad merevítő gerendáján járások.)	A korosztállyal szemben számszerű követelmény nincs. Elvárható, hogy az egyes képzési területeken évről évre növekvő teljesítményt nyújtsanak a gyerekek. A teljesítmény növekedés a következők szerint értelmezhető:	Ennél a fiatal korcsoportnál el kell kezdeni a gimnasztikai anyag ismertetését és rendszeres felhasználásának szükségességét. Hasonlóan fontos a gyógytestnevelés gyakorlat anyagának rendszeres alkalmazása.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS		
– Különféle testhelyzetből rajtversenyek jelre. (Pl.: ülésből, guggolásból stb. indulva.) – Haladó szökellés bal, illetve jobb lábon, törekedve a gyors végrehajtásra. (Pl.: 5–10 m gyors szökdelés bal, majd jobb lábon.) – Versengések egy lábon szökellve. (Pl.: 10 m-en szökellő verseny bal, illetve jobb lábon.) – Játék. (Pl.: „Nyúl a bokorban.” „Balatoni halászok”, Tűz, víz, repülő”, fogók, váltók stb.)	A végrehajtandó gyakorlatok koordinációjának fejlődése, mely gyorsabb végrehajtást tesz lehetővé.	Ebben az életkorban megkezdődhet a mozdulat és a lokomotorikus gyorsaság fejlesztése. Az alkalmazott módszerek közül a játéknak és a versengéseknek kiemelkedő szerepük van!
ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE		
– Hosszabb könnyű iramú futások, járással váltogatva, ill. feladatokkal tarkítva (pl.: átbújások, felmászások, átugrások, lépéshossz variációk, stb.) – Tartós, könnyű iramú futás főként terepen vagy pályán, m- km-ben meghatározva, valamilyen feladattal összekötve, színesítve. – Csapatversenyek. (évente egy-két alkalommal 600–1000 m-es távon.)	Elsődlegesen a távok terjedelmének növekedése, másodsorban a sebesség növelés várható el.	Fontos az aerob állóképesség alapjainak lerakása. Olyan módszerek alkalmazása szükséges, amelyek ennek a képességnek a fejlesztésében biztosítják a változatosságot, mert ez a korosztály rosszul viseli a monotóniát.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS – Erősítő gyakorlatok a saját testsúly legyőzésével. (Pl.: hanyattfekvésből a térd felhúzása, a csípő marad a talajon. Vagy: bordásfalon mellső függőállásból felugrás, fogásmagasságban a test megtartása hajlított karral. Vagy: mászáskísérletek mászókötélen.) – Természetes gyakorlatok alkalmazása. (Pl.: kúszások, mászások, tolások, húzások stb.) – Játék, versengések. (Pl.: „Kakasviadal” versenyek, pókjárással, tréfás feladat: bakugrás társon át stb.)	A gyakorlatok ismétlés számának növekedése az elvárás.	A törzs izomzatának megerősítését el kell kezdeni. A fejlett törzsizomzat fontos követelmény, mert elhanyagolása, a későbbi folyamatos felkészülést gátolhatja. Kizárólagos szerepük van a saját testsúly legyőzésével végzett gyakorlatoknak.
SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS – Alap szökdelő iskola: (galopp szökdelés, indián szökdelés páros és ellentétes karlendítéssel, oldalazó szökdelések, páros és egylábas szökdelések) – Szökdelések helyben egy, illetve páros lábon. (Pl.: szökdelés a taps ritmusának megfelelően, majd jelre egy másik fajta szökdeléssel folytatva. – Haladó szökdelés egy, illetve páros lábon. (Pl.: meghatározott távolságig szökdelés egy lábon, majd a másikon.) – Haladó szökdelés egy, illetve páros lábon, egyéb feladattal összekapcsolva. (Pl.: haladó szökdelés páros lábon, jelre le kell guggolni.)	A végrehajtandó gyakorlatok koordinációjának fejlődésében mérhető.	El kell kezdeni tanítani a különbséget a sarkos és lábujjhegyes talajfogás között. A törzs és lábboltozat erősítő gyakorlatok kivételével az erőfejlesztő edzések kerülendők, mert minden – a különböző képességeket fejlesztő – gyakorlat egyben erőfejlesztő hatású.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Kétkezes felső dobás gumilabdával. (Pl.: kétkezes hajítás labdával.) – Kétkezes lökés 1-2 kg-os tömött labdával. (Pl.: ülésben kétkezes lökés tömött labdával.) – Kétkezes alsó dobás előre – hátra, 1-2 kg-os tömött labdával. – Játékok, versengések. (Pl.: „szökdelő oszlop”, szökdelő fogó, kidobós, „vadászlabda”, célba dobások gumilabdával néhány méterről stb.)		Olyan egyszerű szökdelő- és dobógyakorlatok elfogadható technikájának elsajátításáról van szó, amelyekre felépülhetnek a későbbi eredményes versenyszám technikák.
ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAG <u>Futások:</u> – Futóiskola elemek tanulása. (dzsoggolás, térdemeléses futás, sarokemeléses futás helyben és haladással) – Az állórajt tanulása és gyakorlása. – Álló és térdelőrajttal rajtversenyek. – Ismerkedés a váltófutással. (Pl.: egykezes váltás járás közben kézráütéssel.) – A váltóbot átadása és átvétele. (Pl.: járás és lassú futás közben a bot átadása és átvétele egykezes váltással.) <u>Ugrások</u>: – Távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. – Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal illetve jobb lábról, elugró zónából. – Magasugrás helyből és kilépéssel bal illetve jobb lábról átlépő technikával. (Felugrás a magasugrómatraca, gumiszalagon, magasugrólécen át.)	Az évfolyam utolsó éves tanulói távolugrásban, magasugrásban és kislabdahajításban a mozgások lényegét sajátítsák el, és azt tudják alkalmazni is. Tehát távolugrásban rövid nekifutásból tudjanak elugrani, magasugrásban átlépő technikával tudjanak kifeszített gumi felett ugrani, kislabda-hajításban pedig a hajítómozgás megközelítően jó végrehajtása a cél. Az egyes versenyszámokban nincs számszerű követelmény.	A tanulóknak legyen elképzelésük néhány versenyszám technikai végrehajtási módjáról. Ezek a versenyszámok a következők: a vágtafutás, a váltófutás, a távolugrás, a magasugrás, és a kislabdahajítás. A versenyszámokkal való megismerkedés közepes jártassági szintet jelentsen.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal illetve jobb lábról. (Felugrás a magasugró-matracra, átugrás gumiszalag, illetve magasugrólléc felett.) – Magasugróversenyek bal illetve jobb lábról átlépő technikával.		
Dobások: – Hajítási kísérletek. (Pl.: babzsákkal, kis gumilabdával.) – Hajítások kis gumilabdával magasan lévő célba. (A távolság 3-4 m.) – Hajítások kis gumilabdával távolságra, meghatározott magasság felett. – Hajítások kislabdával helyből és néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb kézzel. – Kislabdahajító versenyek néhánylépés nekifutásból bal, illetve jobb kézzel.	A végrehajtandó gyakorlatok mozgás koordinációjának fejlődése.	
EGYÉB SPORTÁGAK ANYAGA – Szertorna anyag. – Talaj: forgó mozgások – Korlát-gyűrű: lengések, fellendülések, átfordulások – Gerenda: járások, forgások – Dobbantó használat – Labdás gyakorlatok. (átadás, átvétel, vezetés kézzel, lábbal stb.) – Tevékenységek a szabadban. (séták, kirándulások, télen: szánkózás, korcsolyázás.) – Úszás. (Egy úszásnem megtanulása, úszásjátékok.) – Játékok. (Labdacica gurítással. Zsinórlabda. Fogyasztó. Labdarúgás kispályán, kiskapuval. Zsámolylabda egyszerűsített kézilabda szabályokkal.	A végrehajtás koordinációjának fejlődése.	A különböző sportágak test gyakorlatainak felhasználása több célt is szolgálhat. Egyrészt változatosabbá teszi a foglalkozásokat, másrészt felhasználható a különböző kondicionális és koordinációs képesség fejlesztésben is. A testgyakorlatok alkalmazásakor érvényesüljön a játékosság és a versengés.

Évfolyam: II. (10–12 évesek)	**Korosztály: gyermekkorcsoport „A”**

Cél

– A korosztály biológiai fejlődésének megfelelő mozgásanyag és terhelés megválasztása, alkalmazása.
– A mozgatórendszer deformitásainak prevenciója.
– A képességfejlesztés minden területén előtérbe kerül az atlétika mozgásanyaga.

A kondicionális képességek terén fejlesztési cél: a mozdulat és reakció gyorsaság, a lokomotorikus gyorsaság, az aerob állóképesség és a gyorserő.

A koordinációs képességek terén: továbbra is az I. évfolyamban (6–9 évesek) meghatározott célok magasabb szintű megvalósítását kell elérni.

– Az atlétikai mozgásanyagon túlmenően a gimnasztika mozgásanyagának széles körű alkalmazása szükséges a képességfejlesztésben.
– A diákolimpiai és a szövetségi versenyeken való részvétel.
– Alapvető szabályismeret elsajátítása.
– Az egyes atlétikai versenyszámok készségszintű elsajátítása: (A korosztálynak megfelelő versenyképes technika.)
  = Távolugrás (guggoló technika).
  = Magasugrás (átlépő technika).
  = Kislabda hajítás.
  = Rövidtávfutás. (aktív talajfogással)
  = Gyaloglás.

– További versenyszámok jártasság szintű elsajátítása (A tanulási folyamat megkezdése): rúdugrás, súlylökés, diszkoszvetés, kalapácsvetés, vágtafutás (térdelő rajt), gátfutás, váltófutás (egykezes alsó váltás).
– Rendszeres edzéslátogatáshoz szoktatás.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS		
– Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Szakmai utasítással, vezényléssel végezve.) – Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Négyütemű gyakorlatok vezényléssel.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kéziszerrel. (Pl.: gumilabda, kis tömött labda, gumikötél gyakorlatok stb.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Pl.: négyütemű, pad- és bordásfal gyakorlatok.) – Gyógytestnevelés gyakorlatanyaga. (Pl.: tartásjavító, a gerincoszlop egyensúlyát biztosító, valamint a lábfej deformitását ellensúlyozó gyakorlatok.) – Egyensúly gyakorlatok. (Pl.: félrefordított tornapad merevítő gerendáján járások és fordulatok.)	4–16 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok folyamatos végrehajtása.	Fontos a gimnasztikai anyag rendszeres alkalmazása. Tegyük, a lehetőségekhez viszonyítva változatossá felhasználásakor, mert jellege miatt nem vonzó a tanulóknak. Az esetleges egészségügyi panaszok megelőzésében meghatározó szerepe van a gyógytestnevelés gyakorlatanyagának.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS		
– Különböző testhelyzetekből, jelre indulva rajtversenyek. (Pl.: fekvőtámaszból jelre indulva rajtverseny futással.) – Különböző testhelyzetből, jelre, egy másik testhelyzet felvétele. (Pl.: hasonfekvésből jelre gyors felállás.) – Természetes gyakorlatokkal, jelre versenyek. (Pl.: rajtverseny „pókjárással”.) – Gyors ritmusú haladó szökdelések. (Pl.: rajtverseny 10 m bal lábon szökdelve, majd jobb lábon is.) – Dobások jelre 2 kg-os tömött labdával. (Pl.: guggoló támaszból jelre, a labda gyors kilökése két kézzel.) – Játék. (Pl.: fogók, sor és váltóversenyek, „Tűz, víz, repülő stb.)	A mozgás koordináció további finomítása.	A gyorsaságfejlesztésben is célszerű törekedni a sokoldalúságra. A gyorsaság javulását a futás mellett a szökdelésekkel és a dobások ilyen hatású alkalmazásával. A játékos módszerek alkalmazása továbbra is ajánlott a képességfejlesztésben.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS – Magas térdemelés helyben és haladással. (Pl.: helyben magas térdemelés, majd néhány méteres haladás, aztán újra helyben magas térdemelés.) – Dzsoggolás helyben és haladással. (Pl.: dzsoggolás, tapsolással adva az ütemet.) – Hátrafelé futás. – Szökdelés egy, páros és váltott lábon. (Pl.: haladó szökdelés 5x bal, 5x jobb és 5x páros lábon.) – Galoppszökdelés. (Pl.: előre galoppszökdelés karkörözéssel összekötve.) – Indián szökdelés. (Pl.: indiánszökdelés váltott karú lendítéssel.) – Sorozatugrások helyből. (önállóan és akadályok felett) – Zsámolyra fel és visszaugrások. (Pl.: folyamatos fel és visszaugrások zsámolyra egy, illetve páros lábon.) – Lépcsőzés. (Pl.: felfutások, szökdelések alacsony ismétlés számmal) – Hajítások, lökések állásból, ülésből tömött labdával. (Pl.: állásban kétkezes lökés.) – Ívképzés és a láb forgatómunkájának hangsúlyozása. (Pl.: 1 kg-os tömött labdával kétkezes hajítás, aláfordulással.) – Versengések. (Pl.: célba dobás kétkezes hajítással tömött labdával, néhány méterről.) – Játék. (Pl.: kidobós, döngető, „vadászlabda” stb.)	A gyakorlatok végrehajtásának tökéletesítése. Gyakorlattól függően 5-8 ismétlésszám végrehajtása.	Ez a gyakorlat anyag közvetlenebb módon segíti az egyes versenyszámok technikájának tanulását, illetve azok eredményesebb végrehajtását. A gyakorlatok adjanak lehetőséget a versenyszámok technikájának alapszintű megtanulására. Nincs szó az egy versenyszámra történő felkészítésről, érvényesüljön itt is a sokoldalúság elve.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ATLÉTIKAI MOZÁSANYAG Vágta- és váltófutás: – Az állórajt gyakorlása. – A térdelő rajt gyakorlása. – Rajtversenyek álló és térdelőrajttal. – Repülő futások 30–40 m-en. – Állórajttal vágtafutások 20–30 m-en. – Ritmusfutások 6–8 jelzés felett, kifutással. – Futóiskolai gyakorlatok önállóan és jelzések felett, kifutással is. Váltófutás: az előző évfolyam anyagának gyakorlása. – Az egykezes alsó váltás gyakorlása helyben, lendületes futással párokban. – Váltóversenyek 50 m-es távon, több párral is egyszerre. Gátfutás: A gátvétel és a gátfutó-ritmus előkészítése. (Pl.: egyszerű gátgimnasztikai gyakorlatok. Talajon elhelyezett jelzések felett átfutás három lépéssel bal, illetve jobb lábbal is. Gátjárás gyakorlógátak felett bal, illetve jobb lábbal.) – A gátfutó-ritmus fejlesztése. (Pl.: átfutás 40 cm-es gyakorlógátak felett szabad futás közben illetve 3 lépésre mindkét lábbal.) Gyaloglás Ismerkedés a sport-gyaloglással. (Pl.: járás különböző hosszúságú és sebességű lépésekkel. Talajra húzott egyenes vonalon járás különböző sebességgel.) – Futás és gyaloglás váltogatása. (Pl.: hosszabb, könnyű iramú futás váltogatva gyorsabb tempójú gyaloglással.) – Versengések: (Pl.: rövidebb távon játékos gyaloglóversenyek. Játékos gyaloglóváltók.)	A korcsoportba tartozó, legidősebb tanulók: – ismerjék és tudják alkalmazni a térdelőrajtot, – mindkét lábbal tudjanak futni 40 cm-es gyakorlógátakon, – váltófutásban tudjanak egykezes váltással alapvető szinten váltani. – távolugrásban, elugró-zónából végrehajtott elugrás, – magasugrásban pedig az átlépő technika javítása a cél. – Kislabda hajításban valósuljon meg a kidobás előtti helyzetben, a dobókéz hátul hagyása. A követelmények teljesítése nincs számszerű eredményhez kötve.	A tanulók a lehetőséghez viszonyítva minél több versenyszám technikai alapjaival ismerkedjenek meg. Ezért egyes versenyszámokban jussanak el a közepes jártassági szintig, (vágta- és váltófutás, gátfutás, gyaloglás, magasugrás, távolugrás, és kislabdahajítás.), míg más versenyszámok esetében elég a megismerésig foglalkozni velük (rúdugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés.).

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Magasugrás: – A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl.: haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) – Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) – Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6-8 lépés) bal, illetve jobb lábról. Távolugrás: – Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl.: néhány méteres magastérdemelésből kifutás és elugrás.) – A nekifutás technikájának alakítása. (Pl.: futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) – Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból bal, ill. jobb lábról. – Távolugróversenyek rövidebb nekifutásból, elugró-zónából bal, ill. jobb lábról. – Távolugróversenyek meghosszabbított nekifutásból (8-10 lépés), elugró-zónával. Kislabdahajítás: – Kislabdahajítás helyből bal, illetve jobb kézzel célba és távolságra is. – Kislabdahajítás néhány lépésből, ügyelve a dobókéz hátul hagyására, kidobás előtt. – Kislabdahajítás könnyű nekifutásból. (Pl.: nekifutásból „beszökkenés” és kidobás. Nekifutásból, egy keresztlépés után kidobás.) – Kislabdahajító versenyek helyből célba- és távolságra dobással. – Kislabdahajító versenyek rövid nekifutásból, egy keresztlépéssel.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Más versenyszámok technikája: Rúdugrás: (Pl.: a rúd fogása, tartása, járás, futás a rúddal. Néhány futólépésből felugrások léc nélkül és léccel. Kísérletek rúdugrásra rövid nekifutásból, érintő magasságú fogással, majd fokozatos fogás és nekifutás növelés.) Súlylökés: (Pl.: a golyó fogása, tartása. Súlylökés helyből bal illetve jobb kézzel.) Diszkoszvetés: (Pl.: a szer fogása, tartása, gurítása és előlengetése. Kísérletek a helyből diszkoszvetésre bal, illetve jobb kézzel.) Gerelyhajítás: (Pl a gerely tartása és fogása. Gerelyhajítás helyből célba bal, illetve jobb kézzel.) Kalapácsvetés: (Pl.: előlengetés bottal, seprűnyéllel. Előlengetés és topogva forgás bottal, seprűnyéllel.) Egyéb sportágak anyaga: – Torna anyag. (Guruló átfordulás előre és hátra. Kézen átfordulás előre, hátra és oldalra. Tarkóállás. Kézenállási kísérletek. Szereken végzett elemek gyakorlása.) – Labdás gyakorlatok. (Labdavezetés kézzel. Labdavezetés lábbal. Labdaátadások és passzolások helyben és lendületben. Kapuralövés kézzel kézilabda kapuba. Kapuralövés lábbal. Fektetett dobás kosárlabdával.) – Sportjáték. (Egyszerűsített szabályokkal kézilabda, kosárlabda és labdarúgás.) – Tevékenységek a szabadban. (Természetjárás, korcsolyázás, szánkózás.) – Játék. (Labdacica gurítással, zsinórlabda, fogyasztó, stb.) – Úszás. (A már elsajátított úszásnem technikájának tökéletesítése. Az úszás teljesítmény növelése. Második úszásnem elsajátítása.)		Még ennél a korcsoportnál is nagy jelentőségű a sokoldalú foglalkoztatás. Fontosságának egyik jellemzője abban mutatkozik meg, hogy az atlétikától eltérő sportágak anyaga biztosítja a változatosságot a kondicionális és koordinációs képességfejlesztésben, más oldalról egyéb sportágak, főleg a játékok, a sportjátékok, alkalmazása oldja az egyhangúságot.

Évfolyam: III. (13–15 évesek)	**Korosztály: serdülő korcsoport**

Cél

– A korosztály biológiai fejlődésének megfelelő mozgásanyag és terhelés megválasztása, alkalmazása.
– A mozgatórendszer deformitásának prevenciója.
– A képességfejlesztés minden területén előtérbe kerül az atlétika mozgásanyaga.

– A kondicionális képességek terén fejlesztési cél:
  = a mozdulat és reakció gyorsaság
  = lokomotorikus gyorsaság
  = az aerob állóképesség
  = a gyorserő
  = az erő-állóképesség

– A koordinációs képességek terén: az előző évfolyamban meghatározott célok magasabb képzését kell biztosítani.

– Az atlétikai mozgásanyagon túlmenően a gimnasztika mozgásanyagának széles körű alkalmazása a képességfejlesztésben.
– A diákolimpiai és szövetségi versenyeken való részvétel. Az alapvető szabályismeretek elsajátítása.

– A következő versenyszámok alaptechnikájának készségszintű elsajátítása:
  = távolugrás (lépőtechnika)
  = magasugrás (flop technika)
  = rúdugrás
  = súlylökés
  = diszkoszvetés
  = gerelyhajítás
  = kalapácsvetés
  = gátfutás
  = vágtafutás (térdelőrajt)

– Kerülendő a korai specializáció az ízületeket kiemelten terhelő versenyszámokban.
– Sokoldalú, széleskörű technikai képzés és versenyeztetés.
– Rendszeres és következetes munkavégzéshez szoktatás.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS		
– Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szaknyelvi utasítással, illetve egyéni gimnasztikával. (Több nyolcütemű gyakorlat alkalmazása.) – Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva összetettebb jelleggel.) – Szabadgyakorlati alapformájú kéziszer gyakorlatok. (Gumilabda, tömött labda, a 15 éveseknél kézisúlyzó gyakorlatok.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Négy és nyolcütemű pad- és bordásfal gyakorlatok.) – Szabadgyakorlati alapformájú nyújtó, lazítógyakorlatok. (nyújtó hatású gimnasztika.) – Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Gerincoszlop egyensúlyát biztosító, valamint a lábfej deformitását ellensúlyozó gyakorlatok.)	A növekvő ütem számú gyakorlatok, javuló mozgáskoordinációval történő végrehajtása.	A gimnasztika szerepe, ennél a korcsoportnál nagyon fontos. Hasonló a jelentőségük a gyógytorna gyakorlatoknak is. Ebben az életkorban kell kialakítani a pozitív hozzáállásukat ezzel a testgyakorlati formával kapcsolatban is.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS		
– Rajtversenyek nehezített feltételekkel (pl.: dobozok felett futással, vagy akadály alatt történő átfutással.) – Rövid (15–25m) távok teljesítése különböző futóiskolai gyakorlatokkal (pl.: félmagas térdemeléssel, jelzések felett futva stb.). – Helyzet változtató feladatok. – Kis mozgás kiterjedésű szökdelő gyakorlatok (a végrehajtás sebességére törekedve). – Hajító, lökő, vető gyakorlatok kis terheléssel.	Ismerkedés a gyorsaság fejlesztő gyakorlatok minél szélesebb tárházával, a gyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.	A gyorsaság fejlesztő gyakorlatok módszerében a játékot és a versengést célszerű felhasználni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE – Tartós, könnyű, egyenletes futás pályán, vagy terepen km-ben, illetve időtartamban meghatározva. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik a terhelés.) – Tartós, könnyű futás pályán, vagy terepen, néhány rövidebb közepes iramú beleerősítéssel. (Pl.: 2 km könnyű futás, közben 3-4x 50 m közepes iramban.) – Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban, közben hosszabb pihenő. (Pl.: 2-3x 500 m könnyű tempófutás, közben hosszabb pihenő.) = Könnyű tempófutások, amelyeknek a végén szökdelések következnek. (Pl.: 8x 100 m tempófutás, az utolsó 20–25 m-en 10-10 db szökdelés bal, illetve jobb lábon.) = Enyhe emelkedőre 120–150 m-es távok teljesítése koordinált mozgással (vissza séta) 6–8 ismétléssel. – Szökdelés helyben viszonylag magas ismétlésszámmal, majd könnyű futás. (Pl.: szökdelés helyben, páros lábon 3x40 db majd 400 m könnyű futás, a két gyakorlat többször ismételhető.) – Dobások viszonylag magas ismétlésszámmal, majd könnyű futás. (Pl.: párokban kétkezes lökés tömött labdával: 3x20 db, majd 4x 100 m tempófutás.)	Kizárólag aerob körülmények között végzett tartós futás 15–40 perc időtartamban.	Különbséget kell tenni a közép-hosszútávfutók és a többi versenyszám leendő képviselői között a felhasználható gyakorlatok mennyiségében. A 15 éves közép-hosszútávfutók minőségben és mennyiségben többet kell végezniük, ami majd az atlétikai mozgásanyagnál fog megmutatkozni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ERŐFEJLESZTÉS – A kar és vállöv erősítése terhelés nélkül. (Pl.: fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás.) – kar és a vállöv erősítése kisebb terheléssel. (Pl.: 1-2 kg-os kézisúlyzóval karlendítés mély-tartásból oldalsó középtartásba. Csak 15 éveseknek: súlyzóval fekve-nyomás.) – Törzserősítés a saját testsúly legyőzésével. (Pl.: bordásfalon, hátsó függésben térdemelés vízszintesig ill. fej fölé.) – Törzserősítés kisebb terheléssel. (Pl.: hanyattfekvés, a térd hajlított, talp a talajon, a kézben egy kis tömött labda van, a mell előtt, felülések. Csak 15 éveseknek: felvétel súlyzóval és annak visszahelyezése a talajra.) – A láb erősítése terhelés nélkül. (Pl.: szökdelés helyben páros lábon 3x4 ütemre félguggolás.) – A láb erősítése terheléssel. (Pl.: Csak a 15 évesek: haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, a kézben egy-egy kézisúlyzóval. Csak a 15 évesek: súlyzóval a vállon, kis terheléssel félguggolás.) – Köredzések, amelyekben érvényesül az általános erősítés. (Létre kell hozni lehetőleg 4-5 állomást, ahol általános erősítő-gyakorlatokat lehet végezni.) **SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS** <u>Futóiskola</u>: Haladó magas térdemelés. (Pl.: egy-egy rövidebb szakasz különböző ritmusú teljesítése: könnyű, közepes és gyors ritmussal.) Futóiskola-változatok. (Pl.: néhány méterenként magas térdemelés és sarokemelés váltogatása.)	15 éves korra – 20 db szabályos lebegő-ülés végrehajtása – hasonfekvésből törzs-kar-lábemelés 30 másodperc kitartással – fekvő támaszban 8 db karhajlítás-nyújtás végrehajtása – mélyguggolásból felugrás: 10 db felugrás teljesítése 20 másodperc alatt	Az egyes versenyszámokra távlatilag készülő versenyzőknek végezniük kell a gyakorlatokat. A korosztály biológiai fejlődésének megfelelően a saját testsúllyal végzett gyakorlatokat kell előtérbe helyezni. A súlyemelő gyakorlatok alaptechnikáit csak a megfelelően megerősített törzs izomzattal rendelkező 15 évesek kezdhetik el tanulni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Keresztező futás. (Keresztező futás bal, illetve jobb oldalra.) – Háttal-futás. (Előre futásból, jelre átmenet háttal futásba.) Szökdelő-iskola: – Haladó szökdelések és azok változatai. (Pl.: szökdelés 10x páros lábon + 10 db váltott lábú szökdelés.) – Indián szökdelés. (Pl.: indián szökdelés váltott karú lendítéssel, az ugrások előre felfelé irányuljanak.) – Sorozatugrások helyből. (helyből hármasugrás bal, illetve jobb lábon.) – Fel- és leugrások zsámolyon. (Pl.: szökdelés páros lábon 3x, a 4. ütemre felugrás hajlított állásba a zsámolyra, folyamatosan.) – Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. (Pl.: páros lábon folyamatos fel- és leugrás ugrószekrényre.) – Átugrások zsámolyokon. (Pl.: egyenlő távolságra elhelyezett zsámolyok felett szökdelés bal, illetve jobb lábon.) – Lépcsőzés. (Pl.: szökdelés lépcsőn felfelé bal, illetve jobb lábon.) Dobóiskola: – Különböző testhelyzetben lökések, vetések, hajítások tömött labdával. (A tömött labda súlya 3-4 kg.) – Súlygolyóval különböző dobások. (Pl.: kétkezes alsó dobás előre 3 kg-os súlygolyóval.) – Forgatás, ívképzés és dobás tömött labdával. (Pl.: 2 kg-os tömött labdával helyből, vetőmozdulattal dobás, bal illetve jobb kézzel is.) – Célba dobások tömött labdával. (Pl.: célba dobás 2 kg-os tömött labdával bal, jobb illetve két kézzel a 3-4 m-re elhelyezett célra.)	15 éves korra minimális követelmény: helyből ötös ugrás váltott lábon: fiúk: 12,00 m lányok: 10,50 m	Lehetőleg minden tanuló a versenyszám irányultságtól függetlenül, használja a futóiskola, a szökdelő iskola és a dobóiskola anyagát. A 15 évesek valamivel többet végezzenek saját szakáguk mozgásanyagának erősítő gyakorlataiból.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAG Vágta- és váltófutás: – Az álló- és a térdelőrajt gyakorlása. – Álló- és térdelőrajttal rajtversenyek. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva megnövelt távon.) – Koordináló, submaximális futások. – Repülő és fokozó futások 50–80 m-en, az előző évfolyamhoz viszonyítva, növekvő ismétlésszámmal. – Gyorsfutás 40–80m-en, speciális lépéshossz, lépésfrekvencia alakítása. – Váltófutás, az indulójel alkalmazása. (Pl.: a csoport elhelyezkedik egy vonalon, ha a feléjük gurított labda elér egy jelzést, – kb. 8m – valamennyien elindulnak. Vagy: az egykezes váltás gyakorlása indulójellel közép iramú és lendületes futásból.) – A 4x100 m-es váltó lefutása a versenyfeltételeknek megfelelően. Gátfutás: – A gátvétel és a jó gátfutó ritmus további fejlesztése. (Pl.: egyszerű és összetett gátgimnasztika. Vagy: gyakorlógátak, 40–60 cm felett átfutás három lépéssel, fokozatosan növelt gátközzel.) – A rövidtávú gátfutás kialakítása. (Pl.: ráfutás a korosztály követelményeinek megfelelő magasságú 2-3 db gátra, kezdetben csökkentett gátközzel, majd fokozatosan növelve azt.) – Az első gátra történő ráfutás kialakítása. (Pl.: álló és térdelőrajttal ráfutás az első gátra, kezdetben a korosztály követelményeinél alacsonyabb gátra.) – Versenyszerű ráfutás 1-5 gátra, egyedül vagy társakkal.	**13–14 évesek** Alapvető követelmény hogy lehetőleg egy-egy futó, ugró valamint dobóversenyszámban valamennyi tanuló legalább közepes jártassági szintet érjen el. A többi versenyszámban minimális jártassággal rendelkezzen. A célkitűzést a következő versenyszámokban javasolható teljesíteni: – váltófutásban egykezes technikával, indulójel alkalmazásával tudjanak váltani, – távolugrásban a fokozatosan meghosszabbított nekifutásból jó ritmusú elugrással, lépő technikával képesek legyenek ugrani, – gerelyhajításban a szer lekészítését és dobóterpeszből elfogadható kidobást legyenek képesek végrehajtani. **15 évesek** A fent említett elvárásokon túl a 15 évesek sokoldalú képzésének eredményessége abban mérhető, hogy minél több számban rendelkeznek a korosztálytól elvárható versenyképes technikával.	A lehetőséghez viszonyulva, minél több versenyszám alapjaival ismerkedjenek meg a tanulók. A 15 évesekre is érvényes a sokféle technikai képzés, de ők már többet foglalkozhatnak a számukra legeredményesebbnek látszó versenyszámmal. Az oktatás során törekedjünk a széles körű futótechnikai képzésre. Törekedjünk a gátfutáshoz szükséges speciális izületi lazaság megteremtésére és a gátközi futás dinamikájának kialakítására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A 300 m-es gátfutás előkészítése. (Pl.: egyenes irányban egymástól 15-20 m-re elhelyezett gyakorlógátak felett átfutás, majd a korosztály követelményeinek megfelelő magasságú gátakon, bal, illetve jobb lábbal is.) – A 300 m-es gátfutás kialakítása. (Pl.: pályán. 300 m-es gátfutás feltételeinek megfelelően 35 m-re 2-3 db gyakorlógát, majd a versenyfeltételeknek megfelelő gátak felett átfutás. Vagy: álló, illetve térdelőrajttal ráfutás a 300 m-es gát 1., majd az 1-2 gátjára.) – Versenyszerű feltételekkel ráfutás 3-5 gátra a 300 m-es gáton.		Törekedjünk arra, hogy a gátvétel folyamatos, gördülékeny futásból történjen. Ennek érdekében a gáttávolság a versenyző lépéshosszának megfelelően alakítható illetve ki kell alakítani mindkét lábbal a biztos gátvétel technikáját.
<u>Közép-, hosszútávfutás:</u> Elsődleges szempont az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: hosszú, egyenletes futás könnyű, vagy közepes iramban, km-ben, illetve időtartamban meghatározva. Vagy fartlek jellegű futás alkalmazása, főleg 15 éveseknél.) – Résztávos futások alkalmazása. (Rövidebb résztávok hossza: 100 m, 200 m, a közepeseké 300-400 m, a hosszabb résztávoké pedig 500-1000 m.) – A futómozgás gazdaságossága érdekében submaximális koordináló futások végeztetése. (80-100 m)	20-50 perces futások teljesítése terepen. Aerob tartományban végzett szakaszos edzés teljesítése 1500–3500 m távon. Kerülendő a hipoxiás edzés alkalmazása!	A képzés során az aerob kapacitás fejlesztésén túlmenően törekedjünk a futótechnikai képzésre, a törzs és láb izomzatának dinamikus erőfejlesztésére, valamint a hajlékonyság és lazaság fenntartására.
<u>Akadályfutás</u>: – Az akadályvétel technikájának kialakítása a gátiskolán keresztül. (Pl.: könnyű futás közben az ellépő és a lendítőláb iskolázása, valamint átfutás 76,2 cm-es, 84 cm-es és 91,4 cm-es gátakon.) – Akadályra történő ráfutás. (Pl.: könnyű futásból, az egymástól 40-70 cm-re elhelyezett akadályokon átfutás, bal, illetve jobb lábbal történő akadályvétellel is.)	Akadályokkal ellátott szakaszos résztávok lefutása 1200–2500 m távon.	A vizesárok vételének iskolázáskor csak az árok mellé ugorva gyakoroltassunk, megvédve a bokaszalagok idő előtti elhasználódást.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: 30-50 perces futások terepen) – Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: közepes hosszúságú – 300–400 m – illetve hosszabb – 500–800 m – sík-résztávok futása.) – Résztávok akadályokkal történő teljesítése. (Pl.: közepes hosszúságú résztávok futása először 2-3 db alacsony gáttal, majd 91,4 cm-es gáttal, azután 2-3 akadállyal.) – Akadály vétel technikájának gyakorlása (Pl.: 200 m lefutása 2 gerenda – 1 vizesárok vétellel. Kezdetben pihenten, később fáradt állapotban is.) <u>Gyaloglás</u>: – A gyalogló-technika javítása. (Pl.: könnyű-futás váltogatva gyors sietéssel. Vagy: könnyű iramú gyaloglás rövidebb távon, figyelve a technikára. Vagy rövidebb távon a lassú sétától fokozatosan eljutni a gyors ritmusú gyaloglásig.) = Gyaloglóedzések. (Pl.: rövidebb gyalogló résztávok közepes iramban, kevés pihenővel, a résztávok hossza: 200–400 m. Vagy: hosszabb résztávok gyaloglása nyugodt tempóban, a résztávok hossza: 1000 m–2000 m, ügyelve a jó technikai végrehajtásra. Vagy: hosszabb táv gyaloglása közepes iramban.) = 60–100 m-es távokon gyalogló iskola végzése (pl.: kül. Kartartásokkal, hangsúlyozott csípő forgatással, keresztbe lépéssel stb.) = Játékos gyalogló versenyek	Kezdetben a sebességtől független, szabályos technika kialakítása a cél. A technika tökéletesedével nő a teljesíteni képes táv hossza és sebessége.	A szakaszos edzések futásakor gerendát és vizesárkot is gyakoroltassunk egyszerre. Kezdetben pihent, később fáradt állapotban is. A terepen történő futások igen kedvező fizikai és pszichikai hatást váltanak ki. A lefutott résztáv irama csak mérsékelten legyen erősebb mint a versenytávon történő futás irama. A vizesárok vételének gyakorlásakor csak az árok mellé ugorva gyakoroltassunk, megvédve ezzel a boka szalagok idő előtt történő elhasználódását.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Magasugrás: Az átlépő technika mellet, elkezdődik a flop technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) – A nekifutás íven történő végrehajtása. – A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Pl.: íven futásból magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) – Flop technika légmunkájának kialakítása. (Pl.: helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) – Magasugróversenyek átlépő technikával, a 15 éveseknek flop technikával is. Távolugrás: A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. – Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal illetve jobb lábról is. – A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. – Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő telitalpas talajfogásra oktatás.) – A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl.: néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd és karlendítésre.) – Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.		Törekedjünk a lendítés – felugrás dinamikai összhangjának megteremtésére. Fontos, hogy az izületek, a támasz és vállsíkot összekötő egyenesre essenek. Az oktatás során törekedjünk az elrugaszkodás hosszú úton történő erőközlésére. Az elugró láb teljes izületi kinyúlására (csípő, térd, boka). A lendítés során a térd és karok határozott megállítására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rúdugrás: – A rúd tartása és fogása, függés a rúdon. (Pl.: járás, lassú futás és futás közben a rúd fogása és hordása, ill. átlendülések a rúddal.) – A letűzés tanulása. (Pl.: letűzés homokba, majd kilépésből, járásból és néhány lépés nekifutásból az ugrószekrénybe.) – Talajon érintő magasságú fogással sorozat felugrások. Ugrás gyakorlása (érintő magasságú fogásból kiindulva, fokozatosan növelt fogásmagassággal és a nekifutás lépéshosszának növelésével.) – Versenygyakorlatok. (fokozatosan növelt feltételekkel.) Súlylökés: – A súlylökés technikai alapjai. (A golyó fogása, tartása és a felállás.) – Helyből súlylökés és a kar lökő mozgása. (Pl.: súlylökés helyből bal, illetve jobb kézzel, lefelé 1-1,5 m-re a talajra.) – Helyből súlylökésbe bekapcsolódó lábmunka. (Pl.: oldalterpeszben felugrások, dinamikus páros lábbal emelés közben csípő forgatás dobás irányba, kilökéssel összekötni a mozgást.) – Oldalfelállásból becsúszás és páros lábas talajfogás. – Félháttal felállásból lökések. (Pl.: becsúszások gyakorlása kilökés nélkül, majd kilökéssel.) – Súlylökő versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. – Súlylökő versenyek fél háttal felállásból becsúszással. Diszkoszvetés: A diszkoszvetés alapjainak elsajátítása. (A szer fogása, tartása, az előlengetés mozgása.)		A teljes gyakorlat végzése, a növekvő magasságok legyőzése rendkívüli motivációt jelent a gyerekek számára. Az oktatás során törekedjünk a becsúszást követő páros lábas talajfogásra, majd a két lábbal történő emelésre.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A szer megfelelő kiengedése. (Pl.: talajon, a szer élén történő egyenes irányú gurítása. Vízszintes előlengetés után a diszkosz lapos, csúsztatott kiengedése.) – Diszkoszvetés helyből. – Pördülettel történő diszkoszvetés tanulásának elkezdése. (Pl.: talajra húzott vonalon haladva szökkenés az egyik lábról a másikra 180°-os fordulattal, először szer nélkül, majd szerrel is.) A forgásba indulás oktatása (pl.: a két láb ellentétes irányú erőközlése a talajjal, 360 fokos fordulatok kiinduló helyzetbe visszaérkezve.) – Fél háttal felállásból pördülettel végrehajtott diszkoszvetés. – Diszkoszvető versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. – Diszkoszvető versenyek fél háttal felállásból, pördülettel.		A forgásba indulás oktatásánál ügyeljünk arra, hogy a mozgás dinamikáját a két láb izommunkája eredményezze, megelőzve a karok és vállöv lendület szerző munkáját.
<u>Gerelyhajítás</u>: – A gerely fogásának és tartásának, hordásának oktatása. (Helyben, járás-futás közben.) – A szer lekészítése. (Pl.: járás és lassú futás közben ismételt lekészítések.) – A beugrás (impulzus lépés) oktatása (pl.: járás közben dobó terpeszbe érkezés, könnyű futásból dinamikus elrugaszkodások, erőteljes térdlendítéssel keresztbe dobóterpeszbe érkezés.) – Az ívhelyzet oktatása (pl.dobó terpeszben lekészített gerellyel aláforgatások, befelé-lefelé forgatott térddel, majd ebből ívesen kivezetett kidobás.) – A kidobás végrehajtása. (Gerelyhajítás helyből bal, illetve jobb kézzel. Járás közben gerelyhajítás bal, illetve jobb kézzel, „szurkálás”.)		Az oktatás során törekedjünk a laza, pontos végrehajtásra, a támasz láb mihamarabbi feszes talajra kerülésére, valamint az ívhelyzet kialakítására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Nekifutás alapvető formájának kialakítása. (Pl.: könnyű futás, kissé süllyesztett súlyponttal, a talp szinte teljesen érintkezik a talajjal, szer nélkül és szerrel is.) – Gerelyhajító versenyek rövid nekifutásból. <u>Kalapácsvetés</u>: – A szer fogásának megtanulása. – Az előlengetés elsajátítása. (Pl.: felállás és előlengetés homokzsákkal, majd kalapáccsal.) – A kalapácsvető forgás kialakítása. (Pl.: párokban, nyújtott karral kézfogás, oldalszökdeléssel forgás körbe. Különféle eszközzel forgás a test hossztengelye körül: bottal, seprűvel stb. Ugyanez a gyakorlat sarok-talp talajfogással.) – A kalapácsvető forgás tökéletesítése. (Pl.: valamilyen tárggyal, bot, homokzsák stb., majd kalapáccsal topogó forgás. Később topogva forgásból átmenet sarok-talpforgásba.) – A forgás és a kidobás összekapcsolása. (Pl.: egy előlengetés, egy forgás valamilyen szerrel, majd kalapáccsal is.) – Két forgásból a kalapács kidobása. – Kalapácsvető versenyek egy forgásból. – Kalapácsvető versenyek két forgásból végrehajtott dobással.		Az oktatás során törekedjünk a lábak aktív forgató mozgásának és a kalapács helyes mélypontjának kialakítására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
EGYÉB SPORTÁGAK ANYAGA – Torna anyag. (Gurulóátfordulás előre és hátra. Két gurulóátfordulás között felugrás és félfordulat. Repülő-gurulóátfordulás. Kézenállási kísérletek. Gyűrű lefüggés, lebegő függés.) – Labdás gyakorlatok. (Labdavezetés kézzel. Labdavezetés lábbal. Kapura lövés kézilabdával, kézzel. Kapura lövés lábbal. Egykezes fektetett dobás kosárlabdában.) – Sportjátékok. (Kézilabda-, kosárlabda-, labdarúgás játék egyszerűsített szabályokkal.) – Tevékenységek a szabadban. (Túrázás, tájékozódási futás, télen: korcsolyázás.) – Úszás. (Egy úszásnem tökéletesítése. Az úszás teljesítmény növelése.)		Ezen testgyakorlatoknak kettős a szerepük. Egyrészt a sokoldalú felkészítést szolgálják, másrészt pedig a monotón munkát változatossá teszik. Ebben a testnevelési, illetve a sportjátékoknak nagy a szerepük.

Évfolyam: IV. (16–17 évesek)	**Korosztály: ifjúsági korcsoport**

Cél

SPECIÁLIS KÉPZÉSI SZAKASZ

- Az edzésterhelés (terjedelem, intenzitás) fokozatos, évről évre történő növelése.
- A terhelés-pihenés arányainak kialakítása.
- A képességfejlesztés döntően sportági speciális mozgásanyagra épül.
- A teljesítő képes tudás kialakítása, a technikák magasabb szintű elsajátítása.
- A sérülést megelőző preventív szemlélet kialakítása.
- Rendszeres, egyre magasabb szintű versenyeztetés.
- Eredmény centrikus elvárás.
- A tevékenység céljának tudatosítása a versenyzőben.
- A versenyzőre vonatkozó szabályismeret elsajátítása.
- A technikai képzés dominanciája, a mozgástanulás hangsúlyozása, mint koordinációs képességfejlesztés.
- A kondicionális képességfejlesztésben – szakágtól függően – a következő képzési célok fogalmazódnak meg:

  Gyorsaságfejlesztés:
  - anaerob alaktacid
  - anaerob laktacid
  - mozdulat és reakciógyorsaság

  Állóképesség-fejlesztés:
  - aerob (döntően)
  - anaerob

  Erőfejlesztés:
  - gyorserő
  - erőállóképesség
  - maximális erő

- Az egyén adottságainak megfelelő versenyszám megkeresése.
- A technikai képzés során a biomechanikai törvényszerűségek szem előtt tartása, tudatosítása a versenyzőben.
- Ismerkedés a kondicionális képességfejlesztés speciális segédeszközeivel.
- A kiegészítő edzéseszközök technikáinak – kis terheléssel történő – készségszintű elsajátítása

A még meg nem jelent versenyszámok, technikák beiktatása az edzésmunkába és versenyzésbe.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Szaknyelvi utasítással, esetleg zenével is.) – Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Hatásfokuk emelkedjen, az előző évfolyamhoz viszonyítva.) – Szabadgyakorlati alapformájú kéz és szergyakorlatok. (Pl.: tömött labda, kézi súlyzó, tárcsa, gumikötél gyakorlatok.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Pl.: bordásfal-, zsámoly-, padgyakorlatok.) – Szabadgyakorlati alapformájú lazítógyakorlatok. (Pl.: lazító jellegű gimnasztika.) – Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Például a gerincoszlop egyensúlyát biztosító és a láb deformitásait megelőző gyakorlatok.)	A korosztály versenyzői rendelkezzenek azzal a képzettséggel és képességgel, hogy 16 ütemű gyakorlatsort kéziszerrel, vagy anélkül végre tudnak hajtani.	A gimnasztika ennek a korcsoportnak a foglalkoztatási anyagában is fontos. A gyakorlatok összeállításában törekedni kell a változatosságra. Ezt a gyakorlatanyag váltogatásával és az anyagfajták variálásával lehet biztosítani. A tanulók tudjanak egyénileg is gimnasztikázni. Emelkedik a lazító-nyújtó gyakorlatok jelentősége. A gyógytestnevelés gyakorlatai elsősorban a prevenciót szolgálják, ill. az esetleges ortopédiai panaszok javíthatók alkalmazásukkal.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS – Álló és térdelőrajt gyakorlása. – Repülő és fokozó futás. (Pl.: 60-80 m-en.) – Álló illetve térdelő rajttal időre futás. (Pl.: 30-40 m-en.) – Különböző testhelyzetből jelre rajtversenyek. (Pl.: guggoló támasz, a futás irányának háttal, jelre rajtverseny.) – Fokozó jellegű futóiskola. (Pl.: 20 m fokozatban gyorsuló dzsoggolás, a leggyorsabb ritmust a 20 m végén éri el.) – Haladó szökdelés váltott lábon időre és lépésszámlálással. (Pl.: 60 m-en váltott szökdelés időre és lépésszámlálással.)	Az oktatók által meghatározott, – a sportiskola tantervében megjelölt – gyakorlatokban a gyerekeknek évről évre, önmagukhoz képest fejlődő tendenciát kell mutatni. Javasolt gyakorlatok: – 30 m futás – 60 m futás – 60 m futó-ugró szökdelés időre	Valamennyi szakág felkészítő munkájában, a gyorsaságfejlesztés szerephez jut. Természetesen az egyes szakágakban eltérő jellegű gyorsaságra van szükség, illetve más és más mértékűre. Az általános gyorsaságfejlesztés mellett például a vágtázóknak nagyobb mennyiségű és intenzitású munkára van szükségük amellett, hogy a sokoldalú gyorsasági munkát is el kell végezniük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE Tartós egyenletes, könnyű futás pályán vagy terepen km-ben illetve időtartamban meghatározva. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva emelkedik a terhelés.) – Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban. (Pl.: 4x600 m könnyű futás, közben 200 m séta.) – Közepes hosszúságú résztávok könnyű vagy közepes iramú lefutása. (Pl.: 4x300 m közepes iramú futás, közben 300 m séta.) – Rövidebb résztávok, közepes iramú futása. (Például 8-10x 100 m tempó, közben 50 m séta.) – Könnyű tempó futás, a végén szökdelés. (Pl.: 8x100 m tempó futás, az utolsó 20-30 m-en 10 db váltott-lábú szökdelés. – Dobások viszonylag nagy ismétlésszámmal. (Pl.: állásban, ülésben, majd hasonfekvésben kétkezes lökés tömött labdával 20-20 db, a sorozat kétszeri ismétlésével.)	Az aerob állóképesség fejlesztés minimális követelménye minden szakág résztvevői számára: 1. 4 km futás folyamatos teljesítése, időkorlát nélkül. 2. 2 km futás Fiúk: 9:40 perc Lányok:10:00 perc Minimális követelmény minden szakág versenyzői részére: – Bordásfalon hátsó függésben páros lábemelés fej fölé, a bordásfal felső fokának érintésével 5x – Hason fekvésben tözs-kar-lábemelés és kitartás 60 mp-ig – Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás fiúk: 15 db lányok: 10 db – Tömött labda dobás Kétkezes alsó dobás előre:	A szakágak mindegyikében szükség van valamilyen állóképességi szintre. Ez tekinthető alap állóképességnek. Az állóképesség globálisan befolyásolja a munkavégző-képességet, de az eredmények stabilitására is hatással van. Legjobb fejlesztési lehetőségét az aerob futómunka biztosítja. Azoknál a versenyszámoknál, amelyekben az állóképességnek meghatározó szerepe van az eredményességben ott mennyiségileg és minőségileg emelt edzésmunkára van szükség. (Pl.: közép-hosszútávfutás.)
ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS A kar és vállöv erősítése terheléssel. (Pl.: kézisúlyzóval mélytartásból folyamatosan lendítés oldalsó középtartása.) – Törzserősítés terhelés nélkül. (Pl.: bordásfalon, hátsó függésben „kerékpározás”, páros lábemelés. Rögzített térdelőállásban lassú törzsdöntés előre és emelés vissza.) – Törzserősítés terheléssel. (Pl.: súlyemelő gyakorlatok kis terheléssel.) – Terheléssel végzett láberősítés. (Pl.: súlyzóval a vállon, ereszkedés hajlított állásba és emelkedés vissza, de az előző évfolyamhoz viszonyítva, megemelt terheléssel.)		A korcsoport számára is szükséges a törzserő folyamatos fejlesztése. Ezért növelni kell a gyakorlatok által adott terhelést. Hatékony lehetőséget ad a súlyzós erősítés, de ehhez feltétlenül el kell sajátítani a képesség szintű technikát. Jó lehetőséget az általános erősítésre a köredzés (circuit) is, de a gyakorlatokat körültekintően, a célnak megfelelően kell kiválasztani.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Összetett jellegű általános erősítőgyakorlatok szerek felhasználásával. (Pl.: vasalóval egykezes alsó dobás előre, illetve hátra bal, illetve jobb kézzel.) – Köredzések (circuit). (Pl.: 6-8 állomással, ahol szer nélkül és szerek felhasználásával általános erősítő gyakorlatokat kell végezni.)	fiúk: 5 kg – 11,50 m lányok: 4 kg – 11,50 m Kétkezes alsó dobás hátra: fiúk: 5 kg – 12,00 m lányok: 4 kg – 12,00 m	
SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS <u>Futóiskola</u>: – Magas térdemeléssel haladás. (Pl.: haladás magas térdemeléssel különböző ritmusban.) – Magas térdemelésből kifutás. (Pl.: a nyugodt magas térdemelés ritmusának felgyorsítása, majd abból kifutás.) – Futóiskola változatok. (Pl.: 10 m sarokemelés + 10 m dzsogg + 10 m magas térdemelés.) – Keresztező futás. (Pl.: 10 m az egyik oldalra, 10 m a másik oldalra keresztező futás.) – Háttal futás. (Pl.: az adott távolságon belül, jelre különböző ritmusú háttal futás.) – Ritmusfutás jelzéseken. (Pl.: áthaladás folyamatosan 10 db, egymástól kb. 5 lábfejre elhelyezett jelzés felett úgy, hogy az első felett átlépve három ütem dzsoggolás, aztán átlépve a következő jelzésen egy lépés következik. A jelzéseket végig azonos lábbal kell átlépni. A gyakorlatokat célszerű bal, ill. jobb lábbal is elvégeztetni.) <u>Szökdelő iskola</u>: Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl.: haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.)	A gyakorlatok széles skálájának ismerete, végrehajtásuk iskolázott mozgás koordinációval, magas súlyponti helyzettel.	Ennél a korosztálynál megnő a speciális erősítés jelentősége. Szakági irányultság mutatkozik az erősítésbe, de azért még érvényesül a sokoldalúság elve is. A kondicionális képességek közül a gyorserő fejlesztése hangsúlyozott lesz.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl.: helyből tízesugrás váltott lábon, duplázó szökdelések) – Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl.: 4 m rásétálásból ötösugrás váltott lábon.) – Fel és leugrások 3-4 részes ugrószekrényre. (Pl.: páros lábról felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) – Zsámolyokon ill. azok felett történő sorozat ugrások (páros és egy lábon) – Átugrások 1-2 részes ugrószekrény felett. (Pl.: néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.) – Lépcsőzés. (Pl.: szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) – Gátszökdelés. (Pl.: gátszökdelés páros lábon.) – Súlyzóval gyakorlatok. (Pl.: súlyzóval a vállon fel- és visszalépés zsámolyra. Súlyzóval a vállon emelkedés lábujjra.)	Helyből ötös ugrás váltott lábon: fiúk: 12,50 m lányok: 11,00 m	A képzés során ügyeljünk arra, hogy a szökdelő gyakorlatok előtt mindig végeztessünk mélyhát izom tonizáló gyakorlatot, a csigolyák és a környező izmok sérülésének megakadályozása érdekében. Az oktatás során törekdjünk arra, hogy a haladó szökdeléseknél a tanulók tanulják meg elsajátítani az aktív talajfogást, mely a lendítő térd függőleges vetülete előtt, sarokkal történik.
<u>Dobó iskola</u>: Dobások: hajítások, vetések, lökések különféle testhelyzetben tömött labdával, súlygolyóval. (Pl.: kétkezes lökés hasonfekvésben tömött labdával.) – Vetésszerű dobások. (Pl.: 3-4 kg-os vasalóval bal, illetve jobb kézzel vetésszerű dobások.) – Hajítások vasalóval. (Pl.: 2-3 kg-os vasalóval kétkezes hajítás fej fölül.) – Terheléssel végezhető gyakorlatok. (Pl.: tárcsával a háton törzsfordítás balra, illetve jobbra kis terpeszállásban.) – Súlyzóval gyakorlatok. (Pl.: törzsfordítás nyakba helyezett súlyzóval. Vagy: dobóterpeszben a súlyzórúd a két láb között van, a kar nyújtott, tartja a súlyzórudat, térdnyújtás, majd térdhajlítás.)	A már korábban alkalmazott gyakorlatok technikájának tökéletesítése, az újonnan bevezetett gyakorlatok elsajátítása.	Az itt tárgyalt mozgásanyag már határozottan szakág specifikus (dobó, összetett). Fontos, hogy a gyakorlatok alkalmazásakor mérlegeljük a végrehajtáshoz szükséges kondicionális előképzettség színvonalát.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAG SZAKÁGI KÖVETELMÉNY <u>Vágta- és váltó futás</u>: Az álló és térdelőrajt technikájának javítása. – Rajtversenyek térdelőrajttal egyenesben és kanyarban. – Koordináló futások submaximális sebességgel 60–120 m-en. – Repülők és fokozófutások, az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal. – Gyorsfutás 60–100 m-en. – Repülőrajtos futás 40–60 m-en, a középső 10 m – 20 m mérésével. – Gyorsasági állóképesség fejlesztése. (Résztávok futása 150–200 m.) – Ritmusfutás. (Pl.: 8 jelzés felett átfutás, az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal.) – Futóiskola anyaga, futóiskola-sorozat jó technikai végrehajtással. – Váltófutás: az előző korcsoportban tanultak gyakorlása. – Váltógyakorlatok. A felső váltás oktatásának kezdete. (Például lendületes futással, párokban, indulójellel, felső váltás gyakorlása. Több párral, 50 m-es résztávval, indulójellel, egykezes váltás, a bot átadása és átvétele is.) – Versenygyakorlat. (Pl.: több egységgel, 2x100 m-es váltófutás, majd 4x100 m-es váltó, a versenyfeltételeinek megfelelően.	A futóiskola gyakorlatok széles tárházának ismerete és készség szintű elsajátítása. A rajt és futó technika egyéni adottságoknak megfelelő kialakítása és verseny helyzetben történő alkalmazása. A felső váltás technikájának versenyképes kivitelezése. A futó gyorsaság fejlődése a meghatározott elvek alapján. Lásd: a gyorsaság fejlesztés témakörnél.	Hangsúlyozottá válik a versenyzők megfelelő versenyszámának kiválasztása. A felkészülés eltolódik a választott versenyszám felé. Ez az irányultság ne legyen kizárólagos, inkább első lépcsőként csak szakági. A többféle versenyszám technikájának gyakorlása jó hatással van a képességek fejlődésére. A tudatos munkát támogatja, ha a tanulók bizonyos alapismeretekkel rendelkeznek. (Pl.: biomechanikai alapelvek ismerete.) A vágta versenyszámokra készülő tanulók felkészülése fokozatosan válik speciális jellegűvé. Fontos a gazdaságos futótechnika kialakítása, amelynek kitűnő alakító eszköze a futóiskola. A váltófutás a gyorsaság fejlesztés egyik kiváló eszköze.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gátfutás: A gáttechnika fejlesztése. (Egyszerű és összetett gátgimnasztika. Gátiskola 76,2–91,4 cm-es gátakon.) – Iskolázás 6-8 gáton lendítő és kiemelő oldalon (pl.: egy-, három-, 5 lépéses ritmusban.) – A rövidtávú gátfutás javítása. (Ráfutás a korosztály versenyfeltételének megfelelő magasságú 3-4 db gátra, kezdetben rövidebb, majd fokozatosan növelt távolságú gátközzel.) – Az első gátra történő ráfutás megbízhatóságának formálása. (Álló és térdelőrajttal ráfutás az első gátra, először alacsonyabb gátra, majd a versenyfeltételeknek megfelelő magasságúra. Ráfutás 1-3 db, a versenyfeltételeknek megfelelően. A teljes táv lefutása 10 db gáttal a versenyfeltételeknek megfelelően.) – A 300 m-es gátfutás előkészítése és alakítása. (Egyenes szakaszon, egymástól 15-20 m-re elhelyezett gyakorló, majd a versenyfeltételeknek megfelelő magasságú 3-4 db gát felett átfutás bal, illetve jobb lábbal is. Pályán 3-4 db, a versenyfeltételeknek megfelelő magasságú gát felett, kezdetben 17-17,5 m-re, majd 35 m-re elhelyezett gátak felett átfutás.) – A versenyfeltételeknek megfelelő, versenyszerű gátazás. (Pl.: az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása, de a gátvételek számának növelésével. Ráfutás 300 m-es gát 1-5 gátjára, a verseny-feltételeknek megfelelően, társakkal együtt is.)	A korosztály verseny szabályainak eleget téve, versenyképes technika kialakítása (100 m, 110 m ill. 300 m gátfutásban) az időeredménytől függetlenül.	Korosztályonként változik a gátfutás versenyfeltétele (a gátmagasság, a gátköz hossza) ezért körültekintően és fokozatosan kell felkészülni ezekre a módosulásokra. Ezen követelmények teljesítéséhez segítséget ad a gátiskola anyaga. A hosszú-gátazásra történő felkészülésben, a gáttechnika mellett, fontos a gátköz érzékelésének alakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Közép-hosszútávfutás: Továbbra is fontos az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: hosszú, egyenletes futás közepes iramban, km-ben, illetve időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megnövelt mennyiségben. Fartlek jellegű futás terepen. Intervall jellegű futás pályán.) – Hosszú futás, közben egyéb feladat elvégzésével. (Pl.: hosszú, könnyű futás, végén többször egylábas szökdelés végrehajtása, 4-5x30 db haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon.) – Anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: rövidebb résztávok 100–200 m, közepes hosszúságú résztávok: 300–400 m, hosszabb résztávok: 600–1200 m.) – Lehetőség az anaerob állóképesség intenzívebb növelésére. (Pl.: közepes hosszúságú résztávok futása valamilyen feladattal: a táv második fele gyorsabb, mint az első.) – A futómozgás gazdaságosságának alakítása. (Submaximális koordináló-futás 60–100 m-en.)	30-50 perces futások teljesítése terepen. Küszöb környéki intenzitással végzett résztávos edzés teljesítése, versenytávtól függően 1500–6000 m közötti távon. (A lefutott résztávok irama csak mérsékelten legyen erősebb, mint a versenytávon történő futáskor.) Küszöb környéki intenzitással végzett akadályokkal ellátott résztávok teljesítése 3000–6000 m közötti távokon. A gát- és vizesárok vétel technikájának készségszintű elsajátítása mindkét lábbal.	A közép-hosszútávfutók felkészítésében, még ebben a korcsoportban is, nagy jelentősége van az aerob jellegű munkának. Az aerob – anaerob képzés aránya döntően (80%) még az aerob tartományba esik. A középtávfutóknál már gyakrabban alkalmazható az anaerob munka.
Akadályfutás: Az akadályvétel technikájának alakítása. (Pl.: az elsőző korcsoport munkájában felhasznált gátiskola gyakorlatainak alkalmazása. A vizesárok vétel technikájához: néhány lépésből rálépés az ugrószekrény tetejére, onnan lelépve futás tovább. Az előző gyakorlatot vizesároknál is kell gyakorolni.)		Az akadályfutók felkészítése, futómunka szempontjából, hasonlít a hosszútávfutók edzéseihez. Lényeges eltérést jelent az akadály-technika folyamatos iskolázása, valamint az akadályfutó-résztávok alkalmazása. A felkészülési időszakban rendkívül fontos a rendszeres szökdelés és az erő-állóképesség fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: hosszú, egyenletes közepes iramú futás, terepen, illetve pályán, km-ben meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Hosszú egyenletes futás terepen, természetes akadályok – fatörzs, árok, stb. – leküzdésével, km-ben, illetve időtartamban meghatározva. Fartlek jellegű futás terepen.) – Az anaerob állóképesség javítása. (Pl.: hosszabb, síkrésztávok futása, 600–1200 m). – Speciális anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: közepes, vagy hosszabb résztávok futása 2-3, illetve 4-5 db akadállyal.) – Hosszabb táv futása akadályokkal, felmérési jelleggel.		
<u>Gyaloglás</u>: A gyalogló technika alakítása. (Pl.: az előző korcsoport hasonló jellegű anyagának gyakorlása. A gyalogló iskola alkalmazása, valamint könnyű rövidebb távú gyaloglás, ügyelve a jó technikai végrehajtásra. Gyaloglás nyugodt tempóban enyhe emelkedőre. Járásból, rövidebb távon, fokozatos átmenet sport-gyaloglásba.)	A korosztályra vonatkozó versenytávok teljesítése stabil, szabályos technikai végrehajtással. A versenyképes technika kialakítása.	A gyaloglók előtt kettős feladat van. Egyrészt meg kell oldani a szabályos gyalogló technika stabilizálását, másrészt ki kell alakítani egy magas szintű aerob állóképesség szintet.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A gyaloglógyorsaság fejlesztése. (Pl.: gyalogló-repülő alkalmazása, 50–100 m-en. Rövid, kevés ismétlésszámmal gyalogolt gyors résztáv: 100–200 m.) – Anaerob jellegű gyalogló munka. (Pl.: rövidebb gyalogló-résztávok, 300–400 m, lendületes gyaloglása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal. – Hosszabb táv gyaloglása, felmérési jelleggel.		Az aerob állóképesség megszerzését, főképp gyaloglással kell biztosítani, de a futás sem maradhat ki a képzés eszközei közül.
<u>Magasugrás</u>: – A nekifutás alakítása. (Pl.: íven futások, a léc előtt történő elfutások gyakorlása.) – A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl.: Sorozat felugrások gátak felett. „Akasztófázás” – magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3, 5, 7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) – A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugrólécen át.) – Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven magasugróversenyek átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból flop-technikával magasugróversenyek.)	Versenyképes flop technika kialakítása.	A korcsoport magasugróinál a jó technikai végrehajtás stabilizálása a feladat. Ez a flop-technika türelmes felépítését jelenti. Fontos technikai követelmény a jó ritmusú nekifutásból végrehajtott hatékony felugrós kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Távolugrás: – A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.) – A nekifutás ritmusának javítása. (Pl.: A nekifutón 5-6 db váltott lábú szökdelésből kifutás, a nekifutás első 4-5 lépésének jelek fölött történő hangsúlyos sarok-térdemelése megtételéből kifutás.) – Elugrással egybe kötött nekifutás gyakorlás. (Pl.: A nekifutóra helyezett jelzések felett, egy lépéssel átfutás és végül távolugrás.) – A nekifutás utolsó 3-5 lépésének további javítása. – A lépő távolugró technika fejlesztése. (Sorozatelugrás három lépésenként, az elugróláb hátul hagyásával, érkezés a lendítőlábra, folyamatosan. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) – A homorító távolugró technika alakítása. (Rövid nekifutásból emelt elugróhelyről, bal illetve jobb lábról ugrás homorító-technikával. Rövid nekifutásból távolugrás homorító-technikával. – Versenygyakorlatok. (Távolugróversenyek rövid nekifutásból lépő, vagy homorító-technikával. Teljes nekifutásból távolugró versenyek.)	Alap követelmény a versenyképes lépő technika kialakítása 10-14 lépés nekifutásból.	Távolugrásban fontos a nekifutás utolsó lépéseinek megfelelő alakításából történő jó ritmusú elugrás végrehajtása. Több távolugró technikával is kell foglalkozni, de mindegyiknél alapvető szempont a „sodródási” szakasz megvalósítása.
Hármasugrás: Gyakorlatok a hármasugrás technikájának kialakításához. (Haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, ügyelve az aktív talajfogásra. Haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, a szökdelő láb térdének felkapásával.	A sérülés mentes, versenyképes hármasugró technika kialakítása, a versenyszám biomechanikai és dinamikai jegyeinek figyelembe vételével, 6-10 lépéses nekifutásból.	A hármasugrás oktatását csak azokkal a gyerekekkel kezdjük el, akik megfelelő törzsizomzattal rendelkeznek, a biológiai fejlődésük túljutott a porcosodási fázison, valamint a szökdelő előképzettségük azt lehetővé teszi.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Váltott lábú szökdelés ügyelve a lábfej „kaparó” mozdulatának végrehajtására. Haladó szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon, figyelve a lehető leghosszabb egyik lábról a másikra történő átugrásra, a lendítő térdek megtartására.) – Az első és a második ugrás alakítása. (Könnyű 4-5 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás végrehajtása, a végén kifutással. Könnyű 4-5 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás elvégzése jelekkel meghatározva az ugrások helyét. Szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon, figyelve a lehető leghosszabb egyik lábról a másikra történő átugrásra.) – A hármasugrás technikai alakítása. (Hármasugrás 2-4 lépéses lendületszerzésből. Hármasugrás 2-4 lépéses lendületszerzésből, megjelölve az ugrások helyét. Hármasugrás 4-6 lépéses nekifutásból, jelölve az ugrások helyét, illetve jelzések nélkül.) – Versenygyakorlatok. (Közepes hosszúságú nekifutásból hármasugró-versenyek.		A képzés során törekednünk kell az egyes ugrások nagyságának megfelelő arányára. Ennek kialakítására jó módszer, ha jelzések mutatják az ugrások tervezett nagyságát. Ne ugorjanak túlzottan hosszú nekifutásból, mert akkor nehezebb elérni az ugrások szükséges arányát.
<u>Rúdugrás</u>: – A rúd hordása és a nekifutás alakítása. (A rúd tartása, hordása járás, lassú és lendületes futás közben. Közepes hosszúságú nekifutás gyakorlása rúddal.)	Versenyképes technika kialakítása. A hangsúly a nekifutás, letűzés, felugrás egységen van. A befordulás még nem alapkövetelmény.	A foglalkozásokon sokat kell foglalkozni a rúdugró-technika iskolázásával, de nem szabad elfelejtkezni arról, hogy a legnagyobb élményt a tényleges rúdugrás, a magasságleküzdése adja.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A letűzés. (A letűzés végrehajtása járásból, lassú futásból és lendületesebb futásból. Néhány lépés nekifutásból letűzés és felugrás, csak a felülfogó kéz használatával – bedőlés a szivacsba. – A letűzés és a felugrás összekapcsolása. (Ugrások léc nélkül 4-6-8 lépésből, törekedve a felsőfogás függőleges vetülete mögötti felugrásra. Rövid nekifutásból felugrás és fellendülés, csípő a felülfogó kézig, érkezés hanyattfekvésbe, a rúdugrómatracra.) – Felugrás és fellendülés. (Rövidebb nekifutásból fellendülés és a rúdugróléc leugrása. Puhább rúddal ugrás rúdugróléc nélkül és rúdugrólécre.) – Rövid és közepes nekifutásból rúdugrás. – Versenygyakorlatok. (Rövid nekifutásból rúdugróversenyek. Fokozatosan, lépés páronként növelt nekifutásból rúdugróverseny, eredményre törekvéssel.	Versenyképes technika kialakítása elsősorban becsúszásból, majd forgásból.	A képzés során törekedjünk arra, hogy a felül fogó kéz függőleges vetülete mögül történő elugrást szokták meg a versenyzők. Szoktassuk hozzá a versenyzőket ahhoz, hogy a fogásmagasság mindig a lehető legmagasabb legyen, és a versenyző teljesítményének függvényében, mindig a legkeményebb rúddal ugorjon.
<u>Súlylökés</u>: A háttal felállásos becsúszásból ill. forgásból végrehajtott súlylökés kialakítása. – A lendületszerzés gyakorlása: – A becsúszás gyakorlása. (Pl.: Sorozatbecsúszás 3-5-ször érkezés egy lábra ill. dobóterpeszbe, először szer nélkül, majd súlygolyóval is. A súlylökő körben golyóval becsúszás, dobóterpeszben kis felugrás két lábról.) – A forgás gyakorlása. (Pl.: Forgásba indulás medicin labda fölött vezetett lendítő lábbal, érkezés dobó terpeszbe. Negyed fordulatonként megállítva a forgást, ellenőrizve a végrehajtás helyességét.)		Elsődleges feladat a technikai alapok javítása, majd megszilárdítása. A becsúszás tökéletesítése mellett, a dobóterpeszbe kerülés, majd a láb emelő-forgató munkájának jelentőségét célszerű hangsúlyozni. A forgásból végrehajtott súlylökést azokkal a gyerekekkel érdemes gyakoroltatni, akik a forgó mozgást könnyedén tudják végrehajtani. Azonban fontos, hogy a lendületet ne vállöv és kar „elcsapásával” szerezzék, hanem a két láb erőteljes forgató izommunkájának köszönhetően alakuljon ki.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A kilökés mozgásának gyakorlása. (Pl.: Állásban egykezes lökés tömött labdával, a másik kéz támasztja a labdát, mindkét kézzel. Helyből háttal felállásból, a két emelő-forgató munkájának hangsúlyozásával, súlylökés helyes dobásiránynak megfelelő helyre lerakott jel felé.) – Becsúszásból súlylökés. (Sorozat becsúszás 2-3-szor, az utolsót kövesse a golyó kilökése. Háttal felállásból becsúszás és súlylökés.) – Forgásból végrehajtott kilökés (Pl.: a pördület után megállítjuk a mozgást a helyes kidobó terpeszben, majd kilökés a lábak emelő-forgató munkájának hangsúlyozásával. Fél fordulatból végzett kilökés ún. délafrikai gyakorlat.) Versenygyakorlatok.(Súlylökő versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. – Súlylökő versenyek háttal felállásból, becsúszással és forgásból. <u>Diszkoszvetés</u>: – A diszkoszvetés alapjainak gyakorlása. (A már alkalmazott gyakorlatok tökéletesítése.) – Helyből diszkoszvetés. (Különféle tárgyak, például botok, rudak dobása diszkoszvetésszerűen, helyből. Diszkoszvetés helyből bal, illetve jobb kézzel is.) – A forgásba indulás iskolázása. (Pl.: Negyed, fél fordulatonként megállítani a pördületet, ellenőrizve a helyes technikai végrehajtást.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Medicin labda felett vezetett lendítőláb. Érkezés dobó terpeszbe, megállított mozgással.) – A pördület iskolázása. (pl: talajon húzott egyenes vonalon szökdelések az egyik lábról, a másikra 180°-os fordulattal, először diszkosz nélkül, majd diszkosszal is. Dobás lépegetésből: felállás a dobás irányával megegyezően, kilépés után pördület és kidobás. – Pördülettel diszkoszvetés. (Különböző tárggyal, például bottal, pördülettel dobás diszkoszvetésszerűen. Oldalt felállásból, pördülettel diszkoszvetés.) – Versenygyakorlatok. (Diszkoszvető verseny helyből, bal illetve jobb kézzel is. Diszkoszvető versenyek pördülettel.	A háttal felállásos diszkoszvetés versenyképes technikájának kialakítása.	Az oktatás során törekedni kell a forgásba indulás és a pördület végrehajtásának tökéletesítésére, mert ez fontos a jó dobóterpeszbe kerüléshez, ami a kidobás alapja. A forgásba indulás ne vállal történjen, hanem lábak erőteljes forgató munkájának köszönhetően.
<u>Gerelyhajítás</u>: A hajítás technikájának formálása. – A szer lekészítése. (pl.: lassú, majd gyors futás közben ismételt lekészítések, keresztlépéses futás közben lekészítések.) – A beugrás (impulzus lépés) oktatása (pl.: helyben páros lábon szökdelésből érkezés dobóterpeszbe, keresztlépéses futásból érkezés dobóterpeszbe) – Az ívhelyzet oktatása (pl.: járásból beérkezés dobóterpeszbe, majd aláindítások 2-3x, keresztlépéses futásból beérkezés és aláindítás-kidobás, – lekészített gerellyel járás keresztlépéssel, majd keresztlépéses futással, beugrás dobóterpeszbe. Az aláfordulás gyakorlás helyben gerellyel). – A kidobás végrehajtása. (pl.: beugrásból aláforgatás-íves kidobás, keresztlépéses futásból beugrás-lapos kidobás).	Versenyképes technika kialakítása. A gerely hordásának, a lekészítésnek és a dobóterpeszbe érkezésnek képesség szintű elsajátítása.	Az eredményes gerelyhajító technika megteremtésében meghatározó szerepe van a jó dobóterpeszbe kerülésnek. Ezért célszerű azt fokozatosan, egymásra épülő gyakorlatokkal kialakítani. A gyakorlatokat rendszeresen fel kell használni. Az oktatás során törekedjünk a lekészítés során a laza válltartásra, a törzs helyzetének optimális mértékű hátra döntésére, a dinamikus beszökkenésre.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Gerelyhajítás rövid nekifutásból. (Járásból 3, illetve 5 lépésből gerelyhajítás. Lassú futásból 3, illetve 5 lépésből gerelyhajítás.) – A nekifutás kialakítása. (A közepes és a teljes nekifutás kialakítása. Közepes hosszúságú nekifutásból gerelyhajítás.) – Versenygyakorlatok. (Gerelyhajító versenyek közepes hosszúságú nekifutásból. Gerelyhajító versenyek teljes nekifutásból.)		
Kalapácsvetés: – Az előlengetés gyakorlása. (Járás közben lépésenként előlengetés. Felállás és előlengetés homokzsákkal, kalapáccsal.) – A forgás alakítása és javítása. (Valamilyen tárggyal, például farúd forgatása a test hossztengelye körül. Valamilyen tárggyal, például seprűnyél, később kalapáccsal topogva forgás. Kalapáccsal topogva forgásból átmenet sarok-talp forgásba, először homokzsákkal, majd kalapáccsal. Egy előlengetésből átmenet forgásba, először homokzsákkal, majd kalapáccsal.) – Forgásból kidobás. (Egy forgásból, szilárd kétlábas támaszba kerülés és kidobás. Két, majd három forgásból a kalapács kidobása.) – Versenygyakorlatok. (Kalapácsvető versenyek egy forgásból. Kalapácsvető versenyek két, ill. három forgás utáni kidobásból.)	A három forgásos, versenyképes technika kialakítása.	A képzés során törekedjünk a forgás technikájának tökéletesítésére, a szer magas és mélypontjának megfelelő kialakítására – ami csak az igen nagy ismétlés számú gyakorlással érhető el – mert ez alap feltétele az eredményes kidobásnak. Az egyes versenyszámokra történő felkészülés nem jelenti azt, hogy más atlétikai versenyszámmal való foglalkozás teljesen megszűnik. Továbbra is fel kell használni a foglalkozásokon más atlétikai versenyszámok mozgásanyagát.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Kiegészítő atlétikai mozgásanyag Vágta- és váltófutás: A futószámok közül a gátfutást, az ugrószámok közül a távolugrást, a dobószámok közül pedig elsődlegesen a súlylökést és a gerelyhajítást használhatják fel a vágtázók a foglalkozásokon. Gátfutás: A foglalkozásokon a vágta és a váltógyakorlatokat, a távolugrás, a magasugrás, esetleg a hármasugrás, valamint a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás gyakorlatai kaphatnak helyet. Közép-, hosszútávfutás: Több atlétikai versenyszám anyaga felhasználható a foglalkozásokon, de az óvatosság fontos. Alkalmazható a gátiskola, a távolugrás és a magasugrás, valamint a súlylökés és a gerelyhajítás. A középtávfutók pedig részt vehetnek a váltóversenyeken is, gondolva a 4x400 m-es váltóra. Akadályfutás: A gátfutás mellett a távolugrás, a dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet a foglalkozásokon. Gyaloglás: Alkalmanként a távolugrás és a magasugrás, valamint a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet a foglalkozásokon. Magasugrás: A foglalkozásokon főleg a távolugrás, a hármasugrás, valamint a gátfutás juthat szóhoz. A dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás.		Alkalmazásának mértéke eltérő az egyes felkészülési időszakokban. A kiegészítő atlétikai mozgásanyag a felkészülés változatosságát és a képességek javulását szolgálhatja.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Távolugrás: A gátfutás, a magasugrás, a hármasugrás, valamint a váltófutás képezheti a foglalkozások anyagát. A dobószámok közül pedig, a kalapácsvetés kivételével szinte valamennyi. Hármasugrás: A foglalkozásokon a gátfutás, a váltófutás, az ugrószámok közül pedig a távolugrás és a magasugrás, a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás juthat szerephez. Rúdugrás: Sok versenyszám anyaga szerepelhet a rúdugrók foglalkozásain. A gátfutás, a váltófutás és valamennyi ugrószám, valamint szinte minden dobószám. Súlylökés: Valamennyi dobószám mozgásanyagát fel lehet használni a foglalkozásokon, de egyéb versenyszámok is szóba jöhetnek, Pl.: a távolugrás, rövidtáv-váltófutás. Diszkoszvetés: Fel lehet használni minden dobószám anyagát, mellettük a távolugrás és a magasugrás, valamint a sprint és váltófutás is szóba jöhet. Gerelyhajítás: A foglalkozásokon főleg a többi dobószám anyagát célszerű felhasználni, de mellettük a távolugrás és a magasugrás is szóba jöhet. Kalapácsvetés: Főleg a dobószámok felhasználása látszik célszerűnek a foglalkozásokon ill. a rövidtávfutás, távolugrás.		A felhasználandó gyakorlatok köre némileg szűkül. Jelentőségük legalábbis közvetlenül, kisebb lesz a képességfejlesztésben. Ezek az anyagok inkább kiegészítő, a foglalkozás monotóniáját oldó szerepet kapnak, de ennek ellenére hasznosságukról nem szabad megfeledkezni. Ugyanis a felkészülés változatosabbá tételében jó hatással bírnak.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Egyéb sportágak anyaga: – Torna anyag.(Talajon és szereken végezhető gyakorlatok különböző célzattal pl.: erőfejlesztés, mozgáskoordináció javítás vagy nyújtó hatás elérése.) – Labdagyakorlatok. (Kosárlabda, labdarugó technikai elemek gyakorlása.) – Sportjátékok. (Kosárlabda és labdarúgó játék.) – Úszás. (A választott úszásnemben nagyobb táv leúszása.)		

Évfolyam: V. (18–19 évesek)	**Korosztály: junior korcsoport**
Cél	

SPECIÁLIS KÉPZÉSI SZAKASZ

– Az edzésterhelés (terjedelem, intenzitás) fokozatosan, évről évre növekszik.
– A terhelés-pihenés arányainak kialakítása.
– A képességfejlesztés döntően sportági speciális mozgásanyagra épül.
– A teljesítő képes tudás kialakítása, a technikák magasabb szintű elsajátítása.
– A sérülést megelőző preventív szemlélet tudatosítása a versenyzőben.
– Rendszeres, egyre magasabb szintű versenyeztetés.
– Eredménycentrikus elvárás.
– A tevékenység céljának tudatosítása a versenyzőben.
– A versenyzőre vonatkozó szabályismeret elsajátítása.
– A technikai képzés dominanciája, a mozgástanulás hangsúlyozása, mint koordinációs képességfejlesztés.
– A kondicionális képességfejlesztésben, a szakágtól függően, a következő képzési célok fogalmazódnak meg:
  = Gyorsaságfejlesztés: anaerob alaktacid, anaerob laktacid, mozdulat és reakciógyorsaság
  = Állóképesség-fejlesztés: aerob (döntően), anaerob
  = Erőfejlesztés: gyorserő, erő-állóképesség, maximális erő.
– Specializálódás az egyén képességének megfelelő versenyszámra.
– A biomechanikai törvényszerűségek figyelembevételével, az egyéni technikák kialakítása.
– A teljesítő képes tudás megszilárdítása.
– Kiegészítő edzéseszközök alkalmazása a kondicionális képességfejlesztésben.
– A versenytechnikák mozgásszerkezetének megfelelő képességfejlesztés előterébe kerülése (irányok, dinamikai összetevők).
– A versenyzők jártasság szintű tudása az edzéselméleti alapismeretekben, az edzésmunka tudatosulása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Szaknyelvi vezényléssel és egyénileg is, zenével is.) – Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva nagyobb terheléssel.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kéziszerek felhasználásával. (Pl.: tömött labda, kézi súlyzó, stb.) – Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Pl.: pad, bordásfal-, zsámolygyakorlatok.) – A regenerálódást elősegítő stretching. – Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Például a gerincoszlop egyensúlyát biztosító és a láb boltozat deformitásait ellensúlyozó gyakorlatok felhasználása.)	A versenyzőknek ismerni és tudatosan alkalmazni kell az általános és szakág specifikus gimnasztikai mozgásanyagot.	Kerüljön egyre szélesebb alapokra a gimnasztikai tudás. Legyen a tanuló önállóan képes a szakszerű gimnasztika elvégzésére. Az esetleges ortopédiai panaszok orvosolására, a rendszeres és megtervezett gyógytestnevelési mozgásanyag megoldás lehet. Miután nő a teljesítmény elvárás, nő a munka mennyisége is. Ezért fontos a pihenés és terhelés helyes arányának megtalálása. Ezáltal nő a regenerálódás jelentősége. Fontos a szerepük a nyújtó-lazítógyakorlatoknak, a stretchingnek és a masszázsnak is.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS – Álló és térdelőrajt gyakorlása. (Pl.: álló és térdelőrajttal rajtversenyek 15–20 m-en.) – Repülő és fokozó futás. (Pl.: 80–100 m-en.) – Álló illetve térdelő rajttal időre futás. (Pl.: 60–100 m-en.) – Álló és térdelőrajttal időre futás. (Pl.: 30–60 m-en, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.) – Haladó szökdelés váltott lábon időre és lépésszámlálással. (Pl.: 100 m-en váltott szökdelés időre és lépésszámlálással.)	A versenyzők önmagukhoz viszonyított számszerű fejlődése a jelzett felmérési számokban. (lásd IV. korcsoport ugyan ezen fejezetében)	A gyorsaság fejlesztés folytatódik ebben a korcsoportban is. A vágtázók, az ugrók és a dobók gyorsaságfejlesztése speciális jegyeket mutat. A vágtázók gyorsaságfejlesztése a szakági anyagnál található, viszont az ugrók és a dobók gyorsaságfejlesztését az itt feltüntetett anyagokkal kell megoldani. A szakágak teljesítményét döntően a reakció és a mozdulatgyorsaság szintje határozza meg.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE Tartós egyenletes, könnyű futás pályán vagy terepen (dombedzés) km-ben, vagy időtartamban meghatározva. (Az ügyességi atléták több részletben is teljesíthetik a feladatot.) – Rövidebb résztávok könnyű, vagy közepes iramú futása. (Az ügyességi atléták kevesebb ismétlési számot teljesíthetnek.) – Viszonylag nagyobb mennyiségű szökdelés, könnyű tempó futással váltogatva. (Pl.: 20 db haladó szökdelés bal lábon + 20 db haladó szökdelés jobb lábon + 20 db váltott lábú szökdelés. Ezután 4x100 m tempó futás. Vagy: rövid nekifutásból távolugrás bal, illetve jobb lábról: 12-12 db.) – Viszonylag nagyobb mennyiségű dobás elvégzése. (Pl.: párokban, tömött labdával kétkezes lökés 20 db, majd kétkezes alsó dobás előre 20 db, ezután 300 m könnyű futás. Több sorozatban. Vagy: gerelyhajítás néhány lépésből bal, illetve jobb kézzel, nagyobb ismétlésszámmal.) **ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS** – Törzserősítés terhelés nélkül. (Pl.: hanyattfekvés, a láb nyújtott, lábemelés-függőlegesig, a csípő marad a talajon. Vagy: combfekvés az ugrószekrényen, a lábfej beakasztva a bordásfalba. Törzshajlításból törzsemelés vízszintesig – 10 mp kitartás 10x.) – Törzserősítés terheléssel. (Pl.: hajlított ülés, alkartámasz, a lábon egy-egy bokasúly van, „kerékpározás”. Vagy: hasonfekvés, magastartás, a kézben egy-egy kézisúlyzó, kis törzsemelés után, a kar lendítése oldalsó középtartásba és vissza.)	Minimális követelmény minden szakág résztvevői számára: 1. 5 km futás folyamatos megtétele, időkorlát nélkül. 2. 2 km futás fiúk: 9:20 perc lányok: 9:40 perc Alapkövetelmény minden szakág számára: – Bordásfalon hátsó függésből páros lábemelés fej fölé, a bordásfal felső fokának érintésével: 8x – Hasonfekvés, 5 kg-os tárcsa a tarkón, törzs-kar-láb emelés és kitartás 60 mp-ig – Fekvőtámasz: karhajlítás-nyújtás fiúk: 20x lányok: 15x – Medicin labdadobás: Kétkezes alsó dobás előre: fiúk: 5 kg – 12,20 m lányok: 4 kg – 12,00 m hátra: fiúk: 5 kg – 12,70 m lányok: 4 kg – 12,50 m	Az állóképesség fejlesztése némileg specializálódik. Tehát az ugróknál az ugró-állóképesség, a dobóknál pedig a dobó-állóképesség fejlesztése hangsúlyozottabb. Ez azonban nem jelenti a sokoldalúság elvének feladását. Az éves felkészülés során a futó-állóképesség (aerob) fejlesztése fontos. A futóknál viszont fordított a helyzet, mert az állóképesség fejlesztése futómunkával történik, de bizonyos szakaszokban a többi állóképesség fajta is alkalmazásra kerül. Az előző korcsoportokban vezető szempont a törzs erősítés volt. Ebben az évfolyamban, emellett hangsúlyt kap a maximális erőfejlesztés is. A törzserősítés egész évben állandó feladatot jelent, míg a maximális erőfejlesztés bizonyos felkészülési szakaszokban meghatározó. Jelentősége eltérő az egyes szakágakban.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Összetett jellegű erősítés, szerek felhasználásával. (Pl.: dobások tömött labdával és vasalóval, de a szerek súlya és az ismétlésszám emelkedik az előző korcsoporthoz viszonyítva.) – Súlyzóval végezhető erősítő-gyakorlatok. (Pl.: súlyzóval felvétel, szakítás, lökés gyakorlatok. Vagy: fekve nyomás súlyzóval. A terhelés, az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik.)		Például a dobóknál kiemelkedő szerepet kap. A maximális erősítésben jól felhasználható a súlyzós erősítés. Néhány szempontra azonban figyelni kell. Például a súlyzós erősítéshez fejlett törzsizomzatra és szinte tökéletes súlyemelő technikára van szükség.
SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS <u>Futóiskola</u>: – Futóiskola sorozatok. (Pl.: sarokemelés, magas térdemelés, galopp szökdelés változatok.) – Futóiskola gyakorlatok terheléssel. (Pl.: magastérdemelés bokasúllyal, haladó dzsoggolás súlyzórúddal a vállon.) – Futóiskola elemek gyors kifutással összekötve. (Pl.: fokozatosan felgyorsított dzsoggolásból kifutás.) – Háttal futás terheléssel. (Pl.: háttal futás kézben tartott kézisúlyzóval.) – Lépcsőzés. (Pl.: felfutás lépcsőn időre.) – Ritmusfutás jelzéseken. (Pl.: könnyű ráfutás kb. 8 jelzésre, amelyek egymástól kb. 7 lábfejre vannak, majd átmenet magas térdemelésbe jelzések felett, itt a jelzések 5 lábfejre legyenek elhelyezve.)	A futóiskola gyakorlatok végrehajtásánál már nem csupán a technikai végrehajtás színvonala jelentős, hanem a sebesség is. Ezért célszerű versenyszám specifikusan kijelölni gyakorlatokat, melyek rendszeres tesztelés tárgyát képezik. Például a lépéshossz-lépésfrekvencia tesztelésére: Futás, lépés-páronként növekvő távolságra elhelyezett jelek fölött (3,5 – 4 - 4,5 – 5-…7,5), majd kifutás 80 m-ig.	A speciális erőfejlesztésben előtérbe kerülnek azok a gyakorlatok, amelyek megfelelnek az adott versenyszám mozgásszerkezetének. Így a futók, az ugrók és a dobók foglalkozásain azokat alkalmazzák, amelyek az eredményesség szempontjából meghatározóak. Az egyik fontos teljesítményt meghatározó tényező a gyorserő. Ezért fontos a fejlesztése. A speciális erősítés nem zárja ki a sokoldalú képzés lehetőségét. Pl.: időszakonként a dobók végezzenek futóiskola gyakorlatokat is.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Szökdelő iskola: – Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon terhelés nélkül és terheléssel. (Pl.: váltott lábú szökdelés bokasúllyal.) – Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl.: helyből tízesugrás váltott lábon.) – Sorozatugrás, 4-6 lépés ráfutásból. (Pl.: 6 lépés ráfutásból hatosugrás váltott lábon.) – Átugrások 1-2 részes ugrószekrényen terhelés nélkül és terheléssel. (Pl.: néhány lépés nekifutásból, átugrás 1 részes ugrószekrényen, a kézben egy-egy kézisúlyzóval, az ugróról, a lendítőlábra történő érkezéssel.) – Szökdelés lépcsőn terhelés nélkül és terheléssel. (Pl.: szökdelés lépcsőn páros lábon, a kézben egy-egy kézisúlyzóval.) – Gátszökdelés. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt követelményekkel.) – Súlyzóval végzett gyakorlatok. (Az előző korcsoport gyakorlatai, de megemelt követelményekkel.)	Helyből ötös ugrás váltott lábon: Fiúk: 13,10 m Lányok: 11,60 m	Ebben a korban már rendelkeznek a fiatalok azzal az erőszinttel ami lehetővé teszi a szökdelések technikájának tökéletes kivitelezését. Nevezetesen a lendítő térd függőleges vetülete előtti sarkkal történő talajfogást, illetve a megfelelő ívű ugrások végrehajtását. A képzés során törekedjünk arra, hogy a gyakorlatokat a dobó technikák mozgáskoordinációjának és dinamikai jegyeinek megfelelően hajtsák végre a tanulók.
Dobó iskola: Hajítások, lökések és vetések különféle testhelyzetből tömött labdával és súlygolyóval. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel.) – Hajítások, lökések és vetések különféle testhelyzetből vasalóval. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel.) – Terheléssel végezhető gyakorlatok. (A súlyterhelés, az ismétlésszám és a sorozatok száma növekszik az előző korcsoporthoz viszonyítva.) – Súlyzóval gyakorlatok. (Hasonló a gyakorlatanyag, de az ismétlésszám és a sorozatok száma is emelkedik az előző korcsoporthoz viszonyítva.)	Ennél a korosztálynál már nem csupán a gyakorlatok technikai kivitelezése a fontos, hanem a végrehajtás dinamikája is. Ezért célszerű szakág specifikus gyakorlatokat kijelölni, melyek rendszeres tesztelés tárgyát képezik: Pl.: vasaló dobás kalapácsvetők részére: Kiindulóh.: terpeszállás dobásiránynak háttal, a szer a jobb boka mellett a talajon, kidobás a bal váll felett páros kézzel.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gátfutás: – A gáttechnika javítása. (Pl.: egyszerű és összetett gátgimnasztikai gyakorlatok. Vagy: gátiskola 84 / 99, ill. 106,4 cm-es gátmagasságon a nemeknek megfelelően.) – Az első gátra történő ráfutás további tökéletesítése. (Pl.: álló és térdelőrajttal ráfutás az 1-3 gátra, kezdetben alacsonyabb gátra, és a versenyfeltételeknél rövidebb gátközzel.) – Versenygyakorlatok. (Pl.: versenyszerű feltételekkel ráfutás 7-8 db gátra, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt össz gátvétel számmal. Vagy: egyedül, vagy társakkal a táv teljes lefutása, először rövidített gátközzel, majd a versenyfeltételeknek megfelelően.) – A 400 m-es gátfutás alakítása. (Az előző korcsoport gyakorlatinak felhasználása, de a gátvételek száma megemelkedik.) – 400 m-es gáton az első gátra történő ráfutás. (Pl.: álló- vagy térdelőrajttal ráfutás a 400 m-es gát 1-2 gátjára. Kezdetben alacsonyabb gátmagassággal, vagy gyakorló gáttal.) – A távközi futás alakítása. (Pl.: álló, vagy térdelőrajttal ráfutás 4-5 db gátra, 76,2 illetve 91,4 cm-es gátmagassággal.) – Versenygyakorlatok. (Pl.: ráfutás a 400 m-es gát első 7-8 db gátjára, majd futás tovább síkon, 400 m-ig. A feladat egyénenként és társakkal is elvégezhető.)	A korosztály versenyszabályainak eleget téve, a megnövekedett feltételek (gátmagasság, 400 m gát) szerint a technikák elsajátítása, a versenyképes tudás kialakítása.	A gátfutás eredményességéhez szükség van a jó gáttechnikára és a gyorsaság magas szintjére. A 300 m-ről a 400 m-es gátfutásra való átállásban igen nagy szerepet kap a fokozott aerob-állóképesség fejlesztés, az erő-állóképesség és a gátfutóritmus, melyek a teljesítmény meghatározó elemei.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Közép-, hosszútávfutás: Az aerob állóképesség fejlesztése változatlanul fontos. (Pl.: hosszú, egyenletes közepes iramú futás terepen, km-ben vagy időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Vagy: Fartlek jellegű futás, illetve Intervall jellegű futás, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel.) – Az anaerob munka hatásfokának növelése. (Pl.: közepes, illetve hosszabb résztávok futása valamilyen feladattal, a táv első és utolsó negyede gyors. Vagy tempó futások 100–150 m emelkedőre.) – A középtávfutók felhasználhatnak néhány speciálisabb anyagot. (Pl.: rövidebb résztávok futása, az eleje, közepe és a vége lendületes.) – A hosszútávfutók hosszabb, időre történő tempófutással mérik felkészülésük szintjét. – A futómozgás gazdaságosságának elérése. (Pl.: submaximális koordináló futások 80–100 m-en.)	60–90 perc folyamatos futás terepen. Tempófutás meghatározott iramban 40–60 perc (3:30–3:40'/km) (Az intenzitást az egyén képességeihez mérten határozzuk meg.) A szakaszos edzés terjedelme 3000–8000 m között legyen. (Az egyes résztávok intenzitása csak mérsékelten haladja meg a versenytávon teljesített sebességet.) Anaerob edzésmunka: 1500–4000m közötti szakaszos edzés formájában A követelmény megegyezik a közép-hosszú távfutóknál feltüntetett anyaggal. Kiegészítve heti egy alakalommal akadály és vizesárokkal történő 3000–5000 m szakaszos edzés teljesítésével.	A közép-hosszútávfutók felkészítése határozottan szétválik. Bár mindkét esetben fontos követelmény az aerob állóképesség magas szintje, a középtávfutóknál meghatározó követelmény lesz az anaerob, míg a hosszútávfutóknál pedig az iram-állóképesség a teljesítmény alakulásában. Heti egy alkalommal végezhető. Minden egyes anaerob edzés vagy versenyzés után a levezetés 25-40 perc 130 körüli pulzussal történő könnyű futás. Ez indítja meg a regenerációt.
Akadályfutás: Az akadályvétel technikájának javítása. (Pl.: az előző korcsoport anyagának felhasználása. Vagy: könnyű futás közben áthaladás gátvétellel akadályok felett bal, illetve jobb lábbal is. Vagy: könnyű futás közben fellépés a vizesárok akadályára, onnan hosszan lelépve, futás tovább. Vagy: egy akadályra és vizesárokra könnyű iramban ráfutás.)		A teljesítményt befolyásoló tényezők akadályfutásban: a magas szintű aerob állóképesség és a jó akadályvétel technikája. Az akadályfutók futómunkája elvileg a hosszútávfutókéhoz hasonlít, de a távok egy részében akadályokkal kell teljesíteniük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: hosszú, egyenletes közepes iramú futás, terepen időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Vagy: hosszú egyenletes futás terepen, km-ben meghatározva, természetes akadályokon való áthaladással – árkok, fatörzsek, stb. – de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel. Vagy: Fartlek jellegű futás terepen. Vagy: intervall jellegű futás főleg pályán.) – Az anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: közepes hosszúságú, 300–400 m és hosszabb résztávok futása, 600–1200 m futása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel.) – Speciális anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: lendületes futások emelkedőre, 100–200 m. Vagy: hosszabb résztávok futása akadályokkal, meghatározott feladattal, a táv első fele síkfutás, a második akadályfutás.)		A felkészülésben továbbra is nagy jelentősége van a kondicionális képesség fejlesztésnek (szökdelés, általános és speciális erő-állóképesség fejlesztés).
<u>Gyaloglás</u>: A gyalogló technika javítása és stabilitásának növelése. (Pl.: az előző korcsoport hasonló anyagának gyakorlása. Vagy: gyaloglás emelkedőre, különböző tempóban. Vagy: rövidebb távon járásból fokozatos átmenet sportgyaloglásba.) – A gyaloglógyorsaság fejlesztése. (Pl.: felhasználható az előző korcsoport hasonló anyaga, de ahhoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.)	A korosztályra vonatkozó versenytávok teljesítése versenyképes, szabályos technikai végrehajtással. Az időeredmények a sportolók egyéni tudásához képest fejlődjenek.	Fontos a szabályos és gazdaságos gyaloglótechnika kialakítása és annak stabilizálása. A jó eredmények eléréséhez magas szintű aerob állóképességre van szükség, amit főképp gyaloglással kell megszerezni. Az edzéseszközök közül nem hagyhatók el a gimnasztikai elemek.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Gyalogló anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: rövidebb gyalogló-résztávok, 300–400 m teljesítése, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal. Vagy: hosszabb gyalogló résztávok, 2000–4000 m teljesítése, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.) – Speciális – gyalogló anaerob állóképesség fejlesztése. (Pl.: hosszabb gyalogló résztávok, 2000–4000 m, gyaloglás feladattal: a táv első felét könnyű iramban, a másodikat lendületesen kell teljesíteni. Vagy hosszabb gyalogló résztávok, 2000–4000 m gyaloglása, de közben többször 100 m beleerősítés.) – Hosszabb táv gyaloglása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megnövelt távon.		
<u>Hármasugrás</u>: Gyakorlatok a hármasugrás technikájának alakításához. (Az előző korcsoport hasonló szökdelő anyagának felhasználása, de a minőségi követelmények emelésével.) – Az első és a második ugrás jó ritmusának formálása. (Az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása. Könnyű 6-8 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás végrehajtása, először az ugrások hosszának jelzésével, majd anélkül is.)	A versenyképes technika további fejlesztése, alkalmazása 8-14 lépéses nekifutásból verseny körülmények között.	A nekifutás hosszát fokozatosan lehet növelni. Erre akkor kerüljön sor, ha az előző, rövidebb hosszúságú nekifutásból végrehajtott hármasugrás technikailag jó, azaz a hármasugrás egyes ugrásainak aránya megfelelő.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A hármasugrás technikájának fejlesztése. (Hármasugrás 6-8 lépéses nekifutásból, először az ugrások hosszának jelzésével, majd anélkül is. Közepes hosszúságú nekifutásból hármasugrás.) – Versenygyakorlatok. (Teljes nekifutás próba. Közepes hosszúságú nekifutásból hármas-ugróversenyek, valamilyen feladat vállalásával, Pl.: az utolsó kísérletre, egy előre meghatározott teljesítményt kell elérni.)	A versenyképes technika tökéletesítése. A teljes gyakorlat végrehajtása versenykörülmények között. Az egyéni eredmények számszerű javulása.	
<u>Rúdugrás</u>: A nekifutás alakítása. (Futóiskola gyakorlatok, fokozó futások rúddal) – A letűzés iskolázása. (meghatározott távok lefutása a nekifutás ritmusában a letűzés mozdulatának gyakorlásával, kifutással.) – A letűzés és a felugrás tökéletesítése. (Néhány lépés nekifutásból letűzés, majd a minél távolabbi felugrás hangsúlyozása. Könnyű nekifutásból letűzés után felugrás és hátraszaltó a rúdról.) – A felugrás-fellendülés javítása. (Rövid nekifutásból, hajló rúddal felugrás és a rúdugróléc lerugása. A befordulás és léckerülés gyakorlása.) – Versenygyakorlatok. (Rúdugrás 10-12-14-16 lépéses nekifutásból, egy-egy nekifutási hosszon két-két kísérlettel. Teljes nekifutásból rúdugrás eredményre, különböző keménységű rúddal.		A technika iskolázása állandó feladatot jelent. A sok ugrás változatlanul szükséges. Az ugrások történhetnek léc nélkül és rúdugrólécre. Az ugrásoknál különböző keménységű rudat használjanak a tanulók, azonban továbbra alapelv a „minél keményebb rúddal, minél magasabb fogással” kitétel. A sok ugrás növeli az ugró magabiztosságát.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Súlylökés: A háttal felállásos becsúszással vagy forgással végrehajtott súlylökés további javítása. – Súlylökés helyből a versenyfeltételeknél könnyebb illetve nehezebb szerrel.) – A becsúszással ill. forgással súlylökés. (Sorozatbecsúszás 2-3-szor, majd az utolsót követően a golyó kilökése. Súlylökő-körben becsúszás a szerrel, a dobóterpeszben kis felugrás két lábról, majd a gyakorlat többszöri elvégzése után, folyamatos becsúszás és kilökés történjen. Háttal felállásból becsúszás és kilökés a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb súlygolyóval. Forgásból végzett lökések ill. az elemek gyakorlása a IV. kcs-nál feltüntetettek szerint.) – Versenygyakorlatok. (Súlylökő verseny háttal felállásból, becsúszással vagy forgással. Súlylökő versenyek a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb szerrel.)	A versenyképes technika tökéletesítése. Az egyéni eredmények számszerű fejlődése a korosztályra vonatkozó szerfeltételek változásának függvényében.	A teljesítő-képes technika kialakításában az egyéni adottság figyelembe vétele fontos. Törekedni kell a technika finomítására. Csak az „összefogott” hosszú úton erőt közlő dobás lehet eredményes.
Diszkoszvetés: – A korábban elsajátított elemek gyakorlása, tökéletesítése. (Az előző korcsoportban alkalmazott gyakorlatokat fel lehet és kell használni. Diszkoszvetés helyből a versenyfeltételeknél könnyebb, vagy nehezebb szerrel.) – A pördülettel diszkoszvetés. (Különféle tárggyal, a versenyszernél nehezebbel is, például rúddal, pördülettel dobás diszkoszvetés szerűen. Oldalt felállásból, pördülettel diszkoszvetés. Diszkoszvetés pördülettel a versenyfeltételeknél könnyebb illetve nehezebb szerrel.)	A változó szerfeltételeknek megfelelően, az egyéni technika kialakítása és versenykörülmények közötti alkalmazása.	A teljesítmény növelése megköveteli a képesség fejlődését. A megemelkedett képességszint pedig magával vonzza a technika módosulását. A technika iskolázásánál kerüljük az eredményre törő dobásokat.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
= Versenygyakorlatok. (Diszkoszvető versenyek háttal felállásból, pördülettel, a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb szerrel.)		
Gerelyhajítás: A hajítás technikájának javítása. (Az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása, de a technikai követelmények növelésével.) – A beugrás (impulzus lépés) kialakítása. (Keresztlépéses futás közben, – lassú, közepes, lendületesebb futás közbeni is – gyorsított beérkezés dobóterpeszbe. Keresztlépéses futásból beugrás dobóterpeszbe.) – Az ívhelyzet kialakítása. (pl.: keresztlépéses futásból beugrás-2-3x aláindítás-kidobás. Keresztlépéses futásból beugrás, beforgatásból íves kidobás.) – A kidobás iskolázása. (pl. 3 keresztlépésből beugrás-aláforgatás-lapos kidobás, íves kidobás, normális ívű kidobás.) – Gerelyhajítás rövid nekifutásból. – Gerelyhajítás teljes nekifutásból. (A teljes nekifutás kialakítása, a lekészítési jel alkalmazása. Teljes nekifutásból gerelyhajítás.) – Versenygyakorlatok. (Közepes és teljes hosszúságú nekifutásból gerelyhajító versenyek. Teljes nekifutásból gerelyhajító versenyek feladattal, pl.: minden első dobás könnyű legyen, minden második pedig jó eredményre törekvő.)	A versenyképes technika tökéletesítése. Az egyéni eredmény számszerű növekedése. Az impulzus lépés, a beforgatás és a kidobás készség szintű elsajátítása.	Az oktatás során törekedjünk a jobb-bal láb talajfogásának minél kisebb időkülönbségére, a feszes támaszhelyzet kialakítására illetve a forgató láb térdének befelé-lefelé történő mozgására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Kalapácsvetés: A forgás alakítása és javítása. (Felállás, sarok-talp forgás előlengetés után homokzsákkal, majd kalapáccsal. Egy előlengetés, egy forgás kalapáccsal. – Forgásból a kalapács kidobása. (Egy forgásból a kalapács kidobása. Két forgásból a kalapács kidobása. Három forgás kalapáccsal és kidobás.) – A négy forgásos technika kialakítása. – Versenygyakorlatok. (Kalapácsvető versenyek két forgásból. Kalapácsvető versenyek három forgásból történő kidobással. Kalapácsvető versenyek három forgással, meghatározott feladattal, Pl.: harmadik dobásra előre kijelölt eredményt kell elérni.)	A három forgásos technika stabilizálása, a versenyeredmények számszerű javulása. A magasabb technikai szinten lévő versenyzőknél a négy forgásos technika kialakítása.	Fontos feltétel a kalapácsvetés eredményének javulásában a technika stabilizálása. A kalapács magas és mély pontjának megfelelő helyzete, az aktív lábmunkával végrehajtott biztonságos forgás, a hatékony kidobás meghatározója. A sok versenyszerű kidobás, speciális anyagnak tekinthető, ezért hatékony gyakorlat.
Kiegészítő atlétikai mozgásanyag Vágta- és váltófutás: A futószámok közül a gátfutást, az ugrószámok közül a távolugrást, a dobószámok közül pedig elsődlegesen a súlylökést és a gerelyhajítást használhatják fel a foglalkozásokon a vágtázók. Gátfutás: A foglalkozásokon a vágta és a váltógyakorlatokat, a távolugrás, a magasugrás, esetleg a hármasugrás, valamint a dobószámokból a súlylökés és a gerelyhajítás gyakorlatai kaphatnak helyet. Közép- hosszútávfutás: Több atlétikai versenyszám anyaga felhasználható a foglalkozásokon, de az óvatosság fontos szabály. Alkalmazható a gátiskola, a távolugrás és a magasugrás, valamint a súlylökés és a gerelyhajítás is. A középtávfutók pedig részt vehetnek a váltóedzéseken, gondolva a 4x400 m-es váltóra.		Az egyes versenyszámokra történő felkészülés nem jelenti azt, hogy más atlétikai versenyszámmal való foglalkozás teljesen megszűnik. Továbbra is fel kell használni a foglalkozásokon más atlétikai versenyszámok mozgásanyagát. Alkalmazásának mértéke eltérő az egyes felkészülési időszakokban. A kiegészítő atlétikai mozgásanyag a felkészülés változatosságát és a képességek javulását szolgálhatja.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Akadályfutás: A gátfutás mellett a távolugrás, a dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás kaphat szerepet a foglalkozásokon. Magasugrás: Főleg a távolugrás, a hármasugrás, valamint a gátfutás juthat szóhoz a foglalkozásokon. A dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet. Távolugrás: A gátfutás, a magasugrás, a hármasugrás, valamint a váltófutás képezheti a foglalkozások anyagát. A dobószámok közül pedig, a kalapácsvetés kivételével szinte valamennyi. Hármasugrás: A foglalkozásokon a gátfutás, a váltófutás, az ugrószámok közül pedig a távolugrás és a magasugrás, a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás juthat szerephez. Rúdugrás: Sok versenyszám anyaga szerepelhet a rúdugrók foglalkozásain. A gátfutás, a váltófutás és valamennyi ugrószám, valamint szinte minden dobószám. Súlylökés: Valamennyi dobószám mozgásanyagát fel lehet használni a foglalkozásokon, de egyéb versenyszámok is szóba jöhetnek, Pl.: a távolugrás. Diszkoszvetés: Fel lehet használni minden dobószám anyagát, mellettük a távolugrás és a magasugrás is szóba jöhet.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gerelyhajítás: A foglalkozásokon főleg a többi dobószám anyagát célszerű felhasználni, de mellettük a távolugrás és a magasugrás is alkalmazható. Kalapácsvetés: Főleg valamennyi dobószám felhasználása célszerű a foglalkozások keretében. Egyéb sportágak anyaga: – Sportjátékok. (Kosárlabda technikai elemek gyakorlása és játék. Labdarúgás technikai elemek gyakorlása és játék.) – Tevékenységek a szabadban. (Túrázás, télen: korcsolyázás, szánkózás, síelés.) – Úszás. (A választott úszásnemben hosszabb táv leúszása.)		A felkészülésben az egyéb sportágak anyagának szerepe átalakul. Szinte teljes mértékben a munka monotóniájának feloldását hivatott szolgálni.

BIRKÓZÁS

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: gyermek, 6–8 évesek

Cél

– A sportolás, nevezetesen a birkózás megszerettetése.
– A rendszeres, folyamatos edzések utáni igény kialakítása.
– A fegyelem, figyelem képességének fejlesztése.
– Alkalmasság megállapítása.
– A birkózás alapvető szabályának ismertetése.
– A sportolói magatartás – életvitel kialakítása.
– Az alaptechnikák elemeinek rávezető mozgásainak ismertetése.
– Az alapvető általános képességfejlesztő mozgások megismerése.
– A kiegészítő alapsportágak legelemibb mozgásainak játékelemeinek megtanítása, megszerettetése.
– A küzdősportok ABC-jének tanítása.
– Az esések, gördülések elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az ókori mitológiai birkózó korokról tartott regélés. Héraklész, Milon, magyar vonatkozásban Botond monda		
– Játékos versengések – fogójátékok. Váltóversenyek, mozgásutánzó gyakorlatokkal (pók, rák, medvejárás)	– Értsék, élvezzék a játékos versengést. Tudjanak örülni az egyéni és csapatsikereknek, győzelmeknek.	
– Az edzés közbeni egyéni és szelektív dicséret és jutalmazás eszközének megfelelő alkalmazása	– Érezzék a fegyelmezett edzésvégzés fontosságát. Akarjanak magatartásukkal is versengeni, kiválni a többi közül. Tudják kezelni a sikert, de a kudarcot is.	
– Bemutató birkózással és ehhez kapcsolva az életkornak és a felfogó-képességnek megfelelő szóbeli ismertetés a birkózásról	– A felkészítése útmutatóban szereplő birkózótechnikákat rendszeres időközönként bemutatás után megfelelően – kiválóan, megfelelő színvonalon tudják bemutatni.	
– A legegyszerűbb birkózófogások tanítása, gyakorlása.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A speciális birkózómozgások gyakorlása (hídgyakorlatok)	– A gyermek sportoló kéz segítségével tudjon hidalni legalább 20". Tudni kell tornászhídba feltolva a hidat megtartani. Hídból kéz segítségével ki és vissza kell fordulni. Értékelés: megfelelt, kiválóan megfelelt.	
<u>Testnevelési játékok</u> – Fogójátékok – Sor- és váltóversenyek	 – Tevékeny, aktív részvétel. – A sokoldalú mozgások koordinált, korosztályoknak megfelelő végrehajtása.	
– Természetes gyakorlatok: Járás, futás: kúszás-mászás, különféle tárgyakon végzett helyváltoztatások, játékos küzdelmek (páros)	– A páros küzdelmekben mutatott aktivitás.	
– Utánzó játékos helyváltoztatások. Társas gyakorlatok	– Az utánzó gyakorlatok végrehajtásánál az ügyes mozgás	
<u>Kiegészítő mozgásanyag</u> – Úszás	– Heti 2 órában – az úszás elsajátítása	
– Atlétika: – futás – ugrás – dobás	– 60–100 m-en „gyors”, lendületes futás. – Tudjon dobbantva elrugaszkodni	
<u>Sportjátékok</u> – Különféle labdajátékok – Tornagyakorlatok	 – Tudjon mindkét karral dobni kislabdával, gumilabdával célba dobni. – Futball – mini pályán. Mini kosárlabda – Talajon: guruló átfordulás előre-hátra, tarkóállás Bordásfal: fel-, lemászás, hátsó függeszkedés, lábemelés Mászás: rúdon	

Évfolyam: 3–4.	**Korosztály: gyermek, 8–10 évesek**

Cél

– A sportolás iránti igény megszilárdítása.
– A rendszeres, folyamatos edzések korosztálynak megfelelő terhelését tudják elviselni és igényeljék, várják a birkózófoglalkozásokat.
– A számukra tartandó 60–70 perces edzés ideje alatt a fegyelem és az oktatás közbeni figyelem a sérülésveszélyek elkerülése végett is magas színvonalú kell, hogy legyen, különben nem lehet hatékonyan dolgozni.
– A grundbirkózás és a gyermekbirkózás (szabadfogás) szabályainak ismertetése – megtanítása.
– A higiénia, a tisztálkodás, az öltözködés rendjének elsajátítása.
– Az öntudatos sportolói életvitel szerinti viselkedés elsajátítása (az edző – pedagógus személyes példamutatása révén).
– A grundbirkózás technikai elemeinek elsajátítása.
– Az egyszerű, mindkét fogásnem alaptechnikai elemeinek elsajátítása.
– A speciális birkózó előkészítő gyakorlatok elsajátítása.
– A sokoldalú fizikai képességek játékos formában történő fejlesztése.
– Más sportágak kiegészítő mozgásanyagának felhasználásával képességfejlesztések rendszeres alkalmazása.
– Évi legalább 3 alkalommal fizikai képességfelmérés elvégzése.
– A versenyeztetés (grundbirkózás) megkezdése.
– A teljesítményre való törekvés igényének kialakítása.
– Személyiségvonások fejlesztése: a nehézségek, a fáradtság, a fájdalom leküzdése. A kitartás, a szorgalom fejlesztése. A monotónia-tűrés fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Történetek ismertetése olimpiai, világbajnok birkózóink pályafutásáról		
– A grundbirkózás versenyszerű gyakorlása	– Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a grundbirkózás technikai és taktikai elemeit	
– Technikai képzés kötött-, szabadfogás és grundbirkózás egyszerű alaptechnikáinak gyakorlása	– Mindkét fogásnemben (állás és lenti helyzetben) a tanult technikai elemeket törekedjenek dinamikus sztereotípiák szintjére felhozni.	
– Az egyszerű fogás-előkészítők gyakorlása, elsajátítása	– Karberántások, karelvezetések, fejelvezetések, fordított karlezárásból léptetések (tolás, húzás) pontos elsajátítására törekedjenek.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Testnevelési játékok – Futójátékok (különféle testhelyzetekből való rajt, sprint) – Fogójátékok eszközök segítségével – Küzdőjátékok: egyéni küzdelmek párokban, csapatküzdelmek – Természetes gyakorlatok: járás, futás nehezítve valamely végtag fogásával, szökdelve. – Utánzó játékos helyváltoztatások. Ezeket gyakoroltassuk versengve, de hátrafelé és oldalirányba történő haladással is. – Társas páros gyakorlatok	– A testnevelési játékok sokoldalú alkalmazásával az általános fizikai képességek, a koordinált mozgás fejlesztése kiemelt fontosságú	
Kiegészítő mozgásanyag – Úszás: gyors, mell, hát – Atlétika: futások, ugrások, dobások – Sportjátékok: amerikai foci, rögbi, télen jéghoki – Ugrálókötelezés – Tornagyakorlatok: talajon az akkrobatika alapjai	– A más sportágak kiegészítő mozgásanyagát sajátítsák el és mindegyik sportágban átlagosan megfelelő szint elérése alapvető követelmény. A kiegészítő mozgásanyaggal a monotóniát is megtörjük, ugyanakkor a kreativitás kialakításához kiemelt fontosságú	
Hídgyakorlatok – Egyéni – Páros hídgyakorlatok	– Tudjanak minden irányban dinamikusan forogni, vetődni. Tudjanak kéz segítsége nélkül legalább egy percig magashídba hidalni. A társas hídgyakorlatokkal az ellenfél hídjának rögzítését, tusolását tudatosan alkalmazzák.	

Évfolyam: 5–6.	**Korosztály: diák, 11–12 évesek**

Cél

– A korosztályos birkózó versenyekre való alkalmasság elérése.
– A 70-80 perces edzéseken való hatékony, fegyelmezett, koncentrált munkavégzésre való alkalmasság kialakítása.
– A győzni akarás, a versenyzés igényének magas szintű fejlesztése, de a fair play szellemében történő nevelés igényével.
– Figyelembe véve, hogy ebben a korban kezdődik a mozgástanulás legkedvezőbb időszaka, sokoldalú, más sportágak mozgásainak integrálásával a magas szintű ügyesség elérése.
– Mindkét fogásnem alaptechnika skálájának bővítése, pontos, precíz, tökéletes végrehajtása.
– A fogások előkészítésének, végrehajtásának és befejezésének fejlesztése.
– A birkózás taktikai elemeinek ismertetése, a taktikus birkózás fejlesztése.
– A képességfejlesztések játékos – testnevelési játékok formába történő fejlesztése.
– A kiegészítő mozgások – más sportágak gyakorlása, fejlesztése (úszás, atlétika, torna).
– A speciális birkózó gyakorlatok (hídgyakorlatok) sokoldalú végrehajtásával a birkózó híd erősítése.
– A kondicionális képességek rendszeres, folyamatos fejlesztése (gyorsaság, erő – korosztálynak megfelelő állóképesség).
– A koordinációs képességek – a hajlékonyság, lazaság fejlesztése.
– Versenyeztetés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A birkózás versenyszabályainak ismertetése – Szituációs küzdelmek alkalmazása, taktikai feladatok (támadó taktika) megoldása	– Ismerjék a versenybirkózás célját, a győzelmek közti különbséget, tus – technikai tus, pontozásos győzelem. Tudjanak egy kiinduló helyzetből taktikusan több fogást is végrehajtani. Tudjanak aktívan minimális kockázatvállalással szoros küzdelemben vezetést megtartani és növelni is.	
– A heti mikrociklusban (az éves felkészülés bármely szakaszában) heti egy-két alkalommal maximális edzésterhelést kell biztosítani.	– Tudjanak iramban egységnyi időre gyors dobásokat végrehajtani sorozatokban is. Tudjanak 12 perces futást COOPER-teszt legalább 2500–2900 m-ig teljesíteni.	
– Olimpiai, világ- és Európa-bajnokok nagy küzdelmekben kivívott győzelmeinek elmesélése	– Képesek legyenek apró sérülések (zúzódás, húzódás stb.) esetén is teljes értékű küzdelemre. Tudják elviselni az esetleges bírói tévedés esetén való vereséget. Szoros küzdelemben szívből gratuláljanak a győztes ellenfélnek.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	Maximálisan teljes összképességeiket mozgósítva küzdjenek a győzelem megszerzéséért.	
– Koordinációs képességek fejlesztése – Kinesztetikus differenciális képesség fejlesztése – Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése (akrobatikával ugrások) – Egyensúlyozó képesség fejlesztése – Ritmusképesség fejlesztése	– Tudjanak bekötött szemmel bekapaszkodásból birkózni. Tudjanak pl. tarkóállásból csak lábbal küzdve a küzdőtárssal birkózni Tudjanak birkózó szőnyegen különféle ugrásokat szaltó előre, cigánykerékből hátra-szaltó, hátra-flikkeket. Tudjanak egyensúlyozva végighaladni, pl. alacsony gerendán úgy, hogy a társ próbálja kibillenteni – lelökni (nem teljes erővel). Tudjanak futásban technikák dobásainál egyenletes ritmusban edzeni.	
– Technikák tanulása kötött és szabadfogásban állásból és lenti helyzetből alaptechnikák variációinak bővítése pl.: csípődobás: nyakfogással, derékfogással, hónaljfogásból: fordított csípő, karos csípő, lenti helyzetből: karfelszedés könyökhajlatból karzárással átdöntés, átfordítás, felfordítás.	– Tudjanak egy alaptechnikai fogást több előkészítésből, mozgásból, rámozdításból, billentéssel végrehajtani. Egy dobást minél több variációban tökéletesen végrehajtani.	
– Az alaptechnikai dobásokat, fogásokat előkészítésből (ha dobás) nagy ízben és a végén hídlezárással tust kialakítva kell gyakoroltatni. Ismerjék és úgy hajtsák végre a fogásokat, hogy a testtartás a dobáshoz szükséges izomcsoportok megfelelő helyzete biztosítsa a sikeres végrehajtást.	– Tudjanak tökéletes végrehajtott dobásokat, fogásokat úgy végrehajtani, hogy a végén kétvállra kerüljön az ellenfél. Legyenek tisztában a biomechanika törvényszerűségeivel, mert csak így lehet tiszta és hatékony a fogások végrehajtása. Tudjanak felemelt fejjel rogyasztott lábakkal folyamatosan aktív támadásokat, fogáskereséseket létrehozni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A taktikus birkózásra nevelés – Edzésen gyakoroljanak különféle kialakított helyzetekből (pl.: keresztfogás, hónaljfogás, fordított karlezárás) Szőnyegszélén történő fogásindításokat rendszeresen gyakorolják. Gyakorolják a mérkőzésen előforduló kötelező bekapaszkodásokat és ennek a helyzetnek az eredményes befejezését. Versenyeken kapjanak célfeladatokat, pl. csak egy kiinduló helyzetből, előkészítésből történjen – Képességfejlesztés testnevelési játékok bevonásával: = futójátékok = fogójátékok = mozgásutánzó gyakorlatok = társas gyakorlatok = sor- és váltóversenyek = küzdőjátékok – A testnevelési játékokat rendszeres alkalmazásával játékosan a monotóniát megtörve hangulatjavítóként alkalmazzuk.	– Tudjanak eredményesen fogásokat végrehajtani különféle előkészítésekből versenyszituációban. A szőnyegszélén, zónában és a szőnyeg közepén bekapaszkodásból pontokat érő akciókat tudjanak végrehajtani. Az erre kijelölt célversenyen a megadott taktikai célfeladatokat minél eredményesebben hajtsák végre. – Törekedjenek a futójátékok célfeladatait a legtökéletesebben végrehajtani. – A fogójátékoknál a lehető legnagyobb iramra törekedjenek. – A mozgásutánzó gyakorlatok koordináció javító hatása révén a tökéletes dinamikus végrehajtás a célfeladat. – A társas gyakorlatok végrehajtása során követelmény a dinamikus irányváltás, a biztos egyensúlyi helyzetbe kerülés. Követelmény a páros együttesen végrehajtott gyakorlatok során a lehető legkoordináltabb mozgás végrehajtása. A sor- és váltóversenyek alkalmazásának rövidtávú különféle futás, mozgásutánzó gyakorlatokat a legnagyobb erőbedobással hajtsák végre. Küzdőképesség fejlődjön, csapatszellem, kohézió elérése. A küzdőjátékok rendszeres alkalmazásával a versenyen való küzdeni tudás szintje növekedjen. Csökkenjen a statikus és dinamikus mozgások között eltelt idő.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Kiegészítő mozgások Atlétika: Futás Ugrás Dobás	– Atlétika: COOPER-teszt futásnál 2600–3000 m-es táv teljesítése. Tudjanak 400 m-es távon sorozatban megfelelő futamokkal 80–100 mp szintidő alatt teljesíteni. Tudjanak helyből távolugrásnál 170–200 m teljesíteni. Kis medicin (2–3 km) labdával különféle helyzetekből 4–8 m közötti dobásokat produkálni (testsúlyt figyelembe véve).	
Tornagyakorlatok: Talaj Korlát Nyújtó Bordásfal Szekrényugrás Mászások	Tornagyakorlatok: Talaj: nekifutásból nagy ívű szaltókat jó tartással ugorjanak. Korláton: saslengés előre 10–20 között, saslengés hátra 5–10 között Nyújtón: folyamatos lengés függeszkedésből, hátrakelepbe fellendülés. Húzódás 10–20-szor. Bordásfal: tudjanak függeszkedni 10–30 mp., szemben tudjanak húzódásokat végrehajtani 4–6 db. Tudjanak hátsó függésből nyújtott lábbal lábemeléseket végrehajtani 8-16-szor	
Sportjátékok: Kosárlabda Kispályás foci Fejelős labdajáték Pókfoci (kis medicin labdával)		
Speciális előkészítő gyakorlatok		
– Fejtámasz	– Karok a háton és minden irányban tudjon fejtámasz közben mozogni a fej és tudjon gördülni a vállakon át jobbra-balra.	
– Hídba vetődés felhidalás	– Fejtámaszból magas hídba tudjon úgy átvetődni, hogy a karok legyenek rázárva a mellkasra.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Hidalásból kifordulás jobbra-balra	– Tudjanak magas hídból páros karral a mellkasra zárva fejtámaszba fordulni és vissza hídba, majd a másik oldalra kifordulni. Mindezt folyamatosan és tökéletes tartással	
– Hídba vetődés és vissza	– Hídból tudjanak tökéletes mellkasra zárt karokkal átvetődni mindkét lábat egyszerre lendítve.	
– Hídban forgás	– Hídban tudjanak mellkasra zárt karokkal forogni mindkét irányban úgy, hogy visszafordulásnál minél magasabb helyzetben történjen a hidalás.	
– Hídba esés kéz segítségével (támasz)	– Tudjanak dinamikusan és folyamatosan térd előre mozdulása nélkül kéztámasz igénybevételével magas hídba esni.	
– Tornászhídban forgás	– Tornászhídban tudjanak mindkét irányba forogni folyamatosan és magas hídba.	
– Tornászhídban oda- és visszavetődés	– Tornászhídban tudjanak hídból átvetődni kartámaszba, és nagyívben tudjanak visszavetődni magas hídba, és mindezt folyamatosan 6–10-szer.	
<u>Kondicionális képességek fejlesztése:</u>	– Alaptechnika dobásai 3–4 db gyors, dinamikus végrehajtása, követelmény 10 mp alatti szint, főleg a közepes és kistermetűek esetén.	
– Gyorsaság páros gyakorlatok végrehajtása kis ismétlésszámmal (3–4 db)	– Ezen távokat optimális pihenőidőkkel futtatva 4–5-szöri ismétléssel maximális sebességre való felgyorsulás a követelmény.	
– Rövidtávú futások, sprintek 20–30 m.		
<u>Erőképesség:</u> Mikrociklusonként ebben a korban 2 alkalommal – Kötélmászás	– Edzésenként, súlycsoporttól függően 6–8 db, az első kettőt-hármat lehetőleg a kisebbek láb segítségével.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Húzódások	– Erőedzésenként 6 sorozat 70–80%-os darabszámmal + 1 sorozat maximumra törekvés.	
– Fekvőtámasz karhajlítás	– Edzésenként a makrociklustól függően 6–8 sorozat és 70–80%-os darabszám, itt is egy sorozat maximális darabszám.	
– Törzs izmainak erősítése. (Antagonisztikus izmok)	– Lebegő ülések homorítások Sorozatokat kell végrehajtani 6–7 sorozat és az ismét*** ebben a korban 70–80%. Mivel a törzs összes izmát erősítjük, ezek antagonisztikus hatásúak, a has és hát izmait együtt kell erősíteni.	
– Combizomerő fejlesztés (ebben a korban nem törekszünk max. teljesítményre) Fontos terület, mert e nélkül a különböző birkózó dobások magas színvonalú hatékony kivitelezése lehetetlen.		
– Guggolások	– Guggolás 6–7 sorozat 70–80%-os ismétlés	
– Guggolásból felugrások	– Guggolásból felugrás minél magasabbra 8–12 ismétlés sorozatonként	
– Helyben szökdelés térdfelrántás a mellhez	– Térdfelrántás szökdeléssel a mellhez 15–20 mp, 6–7 sorozat	
– Négyütemű (fekvőtámasz felugrás) gyakorlat	– Négyütemű gyakorlatokból 10–15 ismétlésszámmal 6 sorozatban dinamikusan felugorva kell végrehajtani	
– Békaügetés (különféle távon és sebességgel,)	– Békaügetéseket 10–12-szer minél kevesebb átugrásból kell teljesíteni, 6–8 ugrással, 6–8-szor kell ismételni.	
– Guggolásban kaukázusi tánc	– Guggolásból időegységre 15–20 mp-be minél gyakoribb dinamikus lábkinyújtás előre-oldalra.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Zsámolyokon átugrás páros lábbal 6–10 zsámolyon.	– Az akadályokat, zsámolyokat megfelelő távolságba beállítva tudni kell folyamatosan dinamikusan átugorni iramcsökkentés nélkül	
Állóképesség: Ebben a korban az aerob kapacitás fejleszthető hatékonyan		
– Úszás: iramváltásokkal, úszásmód váltásokkal 20–30 perces terjedelemmel.	– Tudjanak folyamatos úszás közben úszásnemet és iramot váltani és az egységnyi idő alatt minél nagyobb távot teljesíteni. A makrociklus végére egységnyi időre esően legalább 1–2 percet kell javítani a ciklus elején történt felmérési eredményhez képest.	
– Futás: csak megfelelő felületen, lehetőleg salakon. Állóképesség-fejlesztést szolgáló makrociklusban, heti 3 edzésen belül 15–20 perces iramváltásokkal.	– Tudjanak a makrociklusban végzett folyamatos rendszeres heti 3-szori futások hatására a ciklus végén súlycsoporttól függően 2600–3000 m-es távot teljesíteni a Cooper-teszt felmérésekor.	
Koordinációs képességek fejlesztése érdekében a hajlékonyság – lazaság fejlesztése:	– Terpesztett térdelésben, lábfejek derékszögben, oldalra helyezve tudják letenni a tomporukat a szőnyegre. Ebből tudják hátrahajlásból a hátukat a szőnyegre lehelyezni és a térd emelkedése nélkül visszajönni az eredeti helyzetbe.	
– Minden edzésen az edzés végén 5–10 perces nyújtó-lazító hatású gyakorlat sorozatokat végeztetünk.		
– Csípőízületi lazaság		
– Törzs izmainak minden irányba történő lazaságának fejlesztése.	– Tudjanak spárgázni mindkét irányba, minél közelebb tomporral a szőnyeghez.	
– A váll izmainak az ízületi mozgáshatárig történő elfordíthatóságának fejlesztése.	– Tudjanak terpesztett térdelésből oldalra lefeszített térdekkel legalább 90%-os szögben, de ennél 10–15%-kal jobban elfordulni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	– Tudjanak tornászhídban előre-hátra, jobbra-balra magas hídban „lépegetni”. – Tudjanak törökülésben a lábakat nyakba venni. Jó ha mindkettőt sikerül. – Tudjanak mélybenyúlásból 3–10 cm teljesítményt produkálni.	
Versenyeztetés: – Rendszeres felmérő versenyeken kell részt venni. Évi 10–13 verseny. Fontos a tapasztalatokat kiértékelni. Adni kell célfeladatokat, melyet adott szituáció kialakítása után eredményesen kell megoldani.	– Tudjanak adott versenyeken a testsúlyuk alatti legközelebbi súlycsoportba bemérni. Csak 1–1,5 kg-os súlycsökkentés az elfogadott. – Tudjanak fogás-előkészítésből tökéletesen kivitelezett fogásokat végrehajtani. – Tudjanak hídlezárásból kétvállas helyzetet, tus győzelmet elérni. – Tudjanak, ha hídba kerülnek, a hídból kifordulni és elkerülni a tusveszélyt.	

Évfolyam: 7–8.	**Korosztály: diák, 13–14 évesek**

Cél

– Nagyterhelésű, de sokoldalú edzések fizikai és lélektani elviselésének fejlesztése.
– Jó hangulatú, fegyelmezett edzéslégkör kialakítása, megszilárdítása.
– A győzni akarás fejlesztése, a fájdalomtűrés (oxigén adóság, savasodás) elviselésének fejlesztése.
– A mozgástanulásnál – a precíz finom mozdulatok – egyensúlyvesztésbe hozások skálájának fejlesztése.
– A fogások variációs skálájának bővítése, az alapvető kombinációk (az ellenfél védekezésének függvényében) tanulása.
– Az egyéni alkatnak megfelelő technikák kiválasztása.
– A taktikus – offenzív küzdőmodor kialakításának kezdeti időszaka.
– A testnevelési játékok sokoldalú alkalmazásával a monotónia feloldása mellett a versengési szelle fejlesztése.
– A speciális birkózó gyakorlatok (hídgyakorlatok) széles skálájának alkalmazásával a birkózó hidalás erejének fejlesztése.
– A kondicionális képességek folyamatos rendszeres fejlesztése, kiemelve a szenzibilis (érzékeny) fázisokban történő erő és állóképesség fejlesztését.
– A koordinációs képességek hatékony fejleszthetőségének szakaszai is ebben a korszakban tetőznek (pl. kinesztetikus differenciáló).
– A rendszeres versenyeztetéssel versenyenkénti taktikai célfeladatokat elvégeztetni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– A fizikai és lélektani terhelés feloldására változatos játékos, sokoldalú mozgást igénylő bemelegítések tartása. – Az edzés végén a nyújtások – lazítások után motiváció növelő elbeszélések bajnokaink sportpályafutásáról, gigászi küzdelmeiről olimpiákon, világbajnokságokon. – Rendgyakorlatok rendszeres alkalmazása főleg az edzés kezdetén a bemelegítés során. – Könnyített edzések, sok váltóverseny, páros játékos küzdelmek minden mikrociklusban.	– Tudjanak gyorsan sorakozni. – Tudjanak oszlopban futás közben megfelelő távot tartani. – Tudjanak sorban kartávolságra igazodni. – A váltóversenyeken a csapatért mindenki adja a teljesítőképessége maximumát.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Az edzés végén sorakozó, rövid de célirányos értékelés, dicséret és feddés ha szükséges.	– Az értékelést az edzés végén fegyelmezetten, figyelmesen hallgassák meg.	
– Alakítsunk ki küzdő edzéseken olyan szituációkat, ahol a küzdőidő lejárta után addig megy a küzdelem, amíg valaki nem hajt végre értékelhető akciót, és ezzel ő lesz a győztes.	– Legyenek képesek egy-egy 2 × 3 perces küzdőmérkőzés után fáradtan, oxigén hiányos helyzetben koncentrálni a határterhelés zónája felé tolni a terhelési szintjüket és így kiharcolni a győztes akciót.	
– Lenti helyzetben mellkas rögzítése páros karral és időegységre – a védekező préseléssel és előre-hátra elmozgással védi, ez növeli a tűrőképességet és a szorítás fájdalmát is el kell viselni.	– Tudjanak az erősebb edzőtárs szorításában is akarni, elmozogni és kicsúszni a szorosra rögzített megfogásból.	
– Mozgástanulás képességének fejlesztése – Egy technikai elem – egy fogás többféle előkészítésből való gyakoroltatása.	– Tudjanak jelenleg még a tananyagba leírt, de még jó néhány hasonló egyensúlyvesztést létrehozni. Legyenek képesek teljes erőből egyik irányba húzni az ellenfelet és tudjanak ebből az ellentétes irányba billenteni, dönteni az ellenfelet.	
– A stabil statikus helyzetbe lévő ellenfél egyensúlyi helyzetből való kimozdítása különféle megfogásokból félkörben ellépve – váltás a másik oldalra és onnan félkörben ellépve kibillentés az egyensúlyi helyzetből.		
– Fejlefogás lefelé húzás összenyomva – váltás ellentétes irányba hátrafelé döntve az ellenfelet.	– A tökéletes előkészített, nagyívben dinamikusan dobott, lezárt fogásokat kell elsajátítani.	
– A 13–14 éves kornak megfelelő technikai elemek megtanulása kötött és szabadfogásban.	– Minden tanult fogás, dobás egyszerű de hatékony védését el kell sajátítani.	
– Az alaptechnikák dobása, fogása mellett már ugyanolyan fontos a védekező technikák gyakorlása.	– A tanult fogást ha már jó a támadó technika, tudjanak védeni is.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Minden fogást mindkét fogásnemben gyakorlás során tanuljanak meg védeni.	– Tudjanak váltani védésből ellentámadásra.	
– Megelőző védekezés bontással és váltás fogás előkészítésre.	– Tudjanak úgy odaállni, hogy a fogásindítást ellépéssel, társ egyensúlyvesztésével tudják védeni.	
– Fogásindítás védése lelépéssel, belegyorsítással, hátraugrással stb.	– Tudjanak dobni indításról lelépni a dobóról és ebből kontradobást végrehajtani.	
– Dobások védése kontra dobással.		
– Tanulják a fogásokat mindkét irányba végrehajtani.	– Tudják a fogásokat mindkét oldalirányba végrehajtani.	
<u>Technikai tárház variációs skálájának bővítése</u>	– Tudjanak vállra, fejre, hónaljra kinyúlásból válldobást végrehajtani állva és térdelve is.	
– Válldobás: állva, térdelve		
– Aláfordulás, túlfordulással, alkarra, fejre fogásból	– A túlfordulásokat tudják a nevezett helyzetekből úgy végrehajtani, hogy a védekezés esetén és többféle módon pontot érő akciót hajtsanak végre.	
– Kardobás: alkar rögzítésből, karelzárásból, fejre fogásból	– A kardobások variációit nagyívben dobják.	
– Hátraesés: keresztfogásos, fordított karlezárásból, fordított csípőből, kétkaros, páros hónaljból	– A hátraeséseket teljesen szorosan a két test közötti rés nélkül nagyívben dobják.	
– Csípődobások: nyakcsípő, derékcsípő, fordított csípő, karoscsípő	– Csípődobások variációit a többféle előkészítés ellenére dinamikus befordulásból felfelé dobják, és úgy zárják, hogy a tust meg lehessen ítélni.	
– Derékra támadások: karberántásból, fejjel karelvezetés, páros hónaljból, fordított csípő befogásból, fordított karlezárásból.	– A derékra támadások dinamikusan legyenek végrehajtva, ügyelve a törzs, a fej, a testtartás és a lábak helyzetére.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Lenti helyzet: – Karfelszedés – kocsizással, átfordítás, átdöntés, felfordítás	– Karfelszedéseknél többféle módon fejjel betámasztva, könyökhajlatban, csuklóra fogásból tudják a kart felszedni és onnan a védekezéstől függően a felsorolt variációs lehetőségek közül a legalkalmasabbat hajtsák végre.	
– Felfordítások: derékfogás, mellkasfogás, karkulcsból, karrátolásból egy karral hosszan átnyúlásból. Nevezett technikákat az ellenfél védekezésének függvényében készítjük elő és hajtjuk végre.	– Felfordításokat a felsorolt befogásokból tudjuk jobbra-balra, de nagyívű hídon át végrehajtani.	
<u>Az egyéni alkatnak megfelelő technikák kiválasztása és nagyobb arányú gyakorlása</u> – A technikai képzést szolgáló edzéseken az edzésterjedelem 20–30%-ban mindenki a saját egyéni alkatának megfelelő technikákat gyakorolja, lehetőleg váltott ellenfelekkel és szituációs birkózással. – Offenzív küzdőmodor kialakításához taktikai feladatok megoldása küzdő edzéseken szituációs birkózás közben.	– Tudjanak folyamatosan többféle előkészítésből az egyéni technikájukból minél több variációt tökéletes szinten végrehajtani, de az ellenfél védésének függvényében tudjanak kombinációt is végrehajtani. – Tudjanak bekapaszkodásból kedvezményezettként 20 mp-en belül értékelhető akciót végrehajtani. – Tudjanak bekapaszkodásból nem kedvezményezettként 1 percen keresztül fogást tartani úgy, hogy az ellenfél hónalja alá be tudják tolni a vállat. – Tudjanak fordított karlezárás befogásával 20 mp alatt akciót végrehajtani. – Tudjanak hónaljfogásokat kialakítani és ebből tudjanak páros hónaljra váltani és akciót végrehajtani 20–25 mp-en belül.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	– Tanulják meg a zónában hogyan kell támadóként, de védekező szituációban is lefelé fordulva és a kifelé háttal álló ellenfelen akciót (derékra támadást) végrehajtani. – Parterből tudjanak emelésből felfordításra váltani.	
	– Tudjanak a zónában védekezés közben bennmaradva kivédekezni.	
	– Tudjanak a zónában kifelé kockázatot vállalva akciót végrehajtani.	
– Testnevelési játékok alkalmazása a monotónia feloldására és versengési szellem fejlesztése érdekében. A technikai képzés időszakában az idegi fáradtság jeleinek észlelésekor kell alkalmazni úgy, hogy akár az edzéstervet is felborítjuk.	– A csapatszellem erősítése a társakért – a győzelemért, teljes erőbedobással tudjanak küzdeni. Tudjanak őszintén, jókedvvel, akár a határterhelésig küzdeni.	
– A hídgyakorlatok skálájának szélesítése a birkózóhíd erősítése.	– Tudjanak legalább 2 percig folyamatosan tornászhídban forogni, vetődni oda-vissza.	
– Tornászhíd gyakorlatok	– Tudjanak tornászhídban lépegetni előre-hátra, jobbra-balra.	
– Páros hídgyakorlatok	– Tudjanak páros hídgyakorlatokat (összekapaszkodásból vetődések váltva) koordináltan, folyamatosan végrehajtani.	
– Hídlezárások	– Tudjanak hídlezárásból csekély ellenállás ellenében kifordulni, és az ellenfelet átvinni a hídon, és ott lezárni, hidaltatni.	
– Hídban maximális izületi mozgáshatárig feltolva a hidat 1–2 percig is megtartani a magas hidat.	– Tudjanak hidalni az izületi mozgáshatárig feltolva a hidat 1–2 percig mozdulatlanul.	
– Hídra ülések közben a hidaló leengedi-feltolja (magasra) a hidat.	– Tudjanak hidalni a társ ráülésével magasra feltolva és leengedve a hidat 40–60 mp-ig.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Kéz segítsége nélküli hídba esések.	– Alapvető, hogy sorozatban 5–10 db hídba esést tudjanak végrehajtani.	
<u>Kondicionális képességek fejlesztése</u>		
– Állóképesség fejlesztés		
– Futás: Cooper-teszt, váltott iramban 3000 m, salakon.	– Futás: súlycsoporttól függően 2500–3100 m közötti Cooper eredmények.	
– Úszás: 20–30 perces folyamatos úszás váltott úszásnemben és iramban.	– Úszásban a makrociklus végére az első felméréshez képest 2–3 perces javulás a folyamatos 30 perces úszással.	
– Kerékpár: folyamatos, váltott iramban történő 1 órás kerékpározás, lehetőleg dombos terepen.	– Kerékpározásnál tudjanak minden 5 perc után 1 percet teljes iramban tekerni. A pulzusszámnak 180–190-et kell elérni.	
<u>Erőfejlesztés:</u>		
– Karerő fejlesztés – húzódás, tolódás, kötélmászás	– Tudjanak 15–30 db húzódást max. végrehajtani. – Tudjanak 10–30 tolódást max. végrehajtani. – Tudjanak függeszkedve legalább egyszer kötélre mászni. A legjobbak talajérintés nélkül kétszer is.	
– Mély-hátizom fejlesztés, hasizom fejlesztés	– Tudjanak dinamikusan, folyamatosan 30 db homorítást végrehajtani.	
	– Tudjanak folyamatosan legalább 40–60 db lebegőülést végrehajtani folyamatosan.	
– Homorítások, folyamatosan emelve a végrehajtások darabszámát.	– Tudjanak legalább 80 mp-ig homorítás tartásában ellentétes kart-lábat emelni folyamatos ütemben.	
– Folyamatos homorításban ellentétes láb-kar emelés, karnyújtás, visszahúzás, kar oldalsó középtartásba, láb terpeszben tartása folyamatosan 40 mp-től 80 mp-ig.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Dinamikus comberő fejlesztő gyakorlatok, helyben szökdelés térdfelrántással a mellkashoz	– Tudjanak 30 mp-en keresztül helyben térdfelrántással a mellkashoz felugrani.	
– guggolásból felugrások	– Tudjanak folyamatosan 1 percen keresztül guggolásból felugrani.	
– guggolásból terpesztésbe felugrás	– Tudjanak 6–10 db dinamikus felugrást végrehajtani, guggolásból terpesztésbe, az oldalsó középtartásban lévő tenyérbe belerúgva.	
– békaügetések előre kitartott medicinnel.	– Tudjanak a 12 m-es szőnyegen át oda-vissza folyamatosan medicinlabdát derékszögbe kitartva békaügetésbe átugrálni, kinél kevesebb ugrásból.	
<u>Koordinációs képességek fejlesztése:</u> A legintenzívebb szakasz 13–14. évben történik. A kinesztetikus differenciáló képesség fejlődése legkorábban fejeződik be.Kiemelten kezelve ebben az életszakaszban az éves edzésmunkában.		
Akrobatikus ugrások nehezített körülmények között.	– Tudjanak mélybe ugrani test fordulattal hátrafelé, szaltóval előre-hátra, ugyanezt behunyt szemmel is.	
– Birkózás bekötött szemmel.	– Tudjanak bekötött szemmel birkózni.	
– A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése	– Tudjanak flikkeket folyamatosan ugrani.	
– Hátrafelé híd irányban történő mozgások fejlesztése.	– Tudjanak hídba esésből érkezés előtt teljes fordulatot tenni, és bukfenccel befejezni.	
<u>Rendszeres versenyeztetés</u> – Taktikai célfeladatok tanulása.	– Tudjanak legalábbis a kisebb súlyúak csavarszaltót ugrani szivacsgödörbe. Évi 15–20 versenyen való részvétel.	
– Szituációs célfeladatok megoldásának gyakorlása.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	– Tudjanak támadó technikákat előkészíteni és végrehajtani a zónából kifelé. – Tudjanak fogás-előkészítéseket bontani és ebből váltani támadó technika előkészítésére. – Tudjanak bekapaszkodásból zónában kimozgatni az ellenfelet, és kifelé eldobni. – Tudjanak, ha szétszakad a kapaszkodás, ebből páros hónaljra váltani. – Parterből tudjanak küzdelemben felállni és szembefordulni az ellenféllel. – Képesek legyenek egy-egy versenyre adott taktikai célfeladatokat betartani és ebből eredményes fogásokat végrehajtani.	

JÉGKORONG

Az utánpótlás nevelő-munka kulcsszerepet játszik a magyar jégkorongozás fejlődésében. Elsődleges cél, hogy a fiatalok pozitív és kiváló élményeket szerezzenek a jégkorongozás által. A gyerekek a rendszeres és szakmailag helyes képzés során megismerkednek sportágunk szépségeivel, nehézségeivel. A munka egyszerre épül az örömre és a sportági képzésre, a fiatalok az évek során elsajátítják a sportélet normáit, szabályait. A játékosok fejlesztése folyamán, célként a nemzetközi téren is elitképzést fogalmazzuk meg. Figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a csapataink nemzetközi ellenfelekkel is megmérkőzve tudják megmérettetni magukat és ezzel nagyszerű lehetőséget kapnak arra, hogy mind a magánélet, mind a sport területén kapcsolatokat tudjanak teremteni. Sajnos nem mindenkiből lesz professzionális felnőtt játékos, azonban mindenki alapos és megfelelő képzés során életre szóló élményekkel lesz gazdagabb.

Évfolyam: 1–2. (7–8 évesek)	**Korosztály: szupermini**

A jégkorongban ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás (mezőnyjátékos vagy kapus). Az edzések és a mérkőzések a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történnek. A legfiatalabb korosztály számára kiírt bajnokság 3:3 elleni játékkal és kupa-rendszerű lebonyolítással zajlik. Az egyéni fejlesztés, fejlődés a legfontosabb, nem a győzelem! A vidám környezet, a megfelelő pedagógiai munka lehetővé teszi azt, hogy a játékosok az új társaikkal együtt örömmel jöjjenek edzésre és mérkőzésre, az egész jégkorongot úgy éljék meg, mint egy nagy kalandot.

A szupermini korcsoportnak heti 3 × 55 perc edzésidő javasolt.

Cél
• Kognitív szféra o alapvető szabályok ismertetése • Affektív szféra o korcsolyázás megszerettetése o élsportolói életvitel és magatartás kialakítása o fair play • Pszicho-motoros szféra o korcsolyázás alapjainak megtanulása o gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása o bottal való korcsolyázás elsajátíttatása o egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása • Szociális o csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: Korcsolyázás tanulása, jégbiztonság: Ügyességi és egyensúlyi gyakorlatok: *Szárazföldön:* • Alapállás • Egy lábon állás • Alapállásból leguggolás és felállás • Járás *Jégen:* • Járás a jégen • Szék tolása • Két lábon siklás • Társ tolása • Alacsony akadályok átlépése • Labda terelgetése lábbal • Bóják megkerülése • Jégről felkelés • Alapállásból ereszkedés félterdelésbe, térdelésbe, majd vissza • T-siklás • Egy lábon siklás • Rollerezés • Irányváltoztatások • Oldal irányú lépésmozdulatok • Előre korcsolyázás nagy lépésekkel • Csúszás közbeni kanyarodás • Fordulás közbeni fékezés • Koszorúzás előre • Egyhelyben ugrálás • Ugrálás siklás közben • Hátrakorcsolyázás alapállása • C-alakú hátraindulás • Hátrafelé korcsolyázás • V-formájú megállás	1. Korcsolyázó-technika: • A sportolók közlekedjenek biztonságosan a jégen. • Az elindulás, csúszás, irányváltoztatás, megállás alapvető technikáit készségszinten sajátítsák el. • Korcsolyázás közben tudjanak végrehajtani egyszerű gimnasztikai, illetve ügyességi gyakorlatokat. • Képesek legyenek különböző testhelyzetekből az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. • Képesek legyenek hátrafelé is biztonságosan haladni.	
2. Ütőkezelés: • Ütőfogás • Korongvezetés alapállása • Korongterelgetés egyhelyben • Korongvezetés • Húzott lövés alapjai	2. Ütőkezelés: • Ismerjék a legegyszerűbb játékelemek helyes technikáját. • Korongvezetés közben törekedjenek arra, hogy ne a	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	korongot figyeljék.	
3. Taktikai elemek: • Támadás és védekezés irányának, sebességének felismerése	3. Taktikai elemek: • Ismerjék fel a játék során a támadás és védekezés közötti különbséget.	
4. Kapusok képzése: • Korcsolyázás, mozgás kapus-szerelésben	4. Kapusok képzése • Ismerje a kapus szerepét a játékban.	
5. Mentális felkészítés: • Felszerelés megismerése • Sportszerű viselkedés	5. Mentális felkészítés: • Ismerjék meg a védő-felszerelésüket, legyenek képesek egyedül „beöltözni”. • Ismerjék a fair-play szabályait.	
6. Játékos mozgásformák: • Fogójátékok, labdajátékok a jégen • Kispályás jégkorongozás	6. Játékos mozgásformák: • Vegyenek részt a játékokban, törekedjenek a jó eredményre.	
7. Képességfejlesztés: • Szökdelő gyakorlatok • Guggolások, guggolásból felugrások • Test-test elleni játékok (sumo, birkózás) • Kötélhúzás • „Védd a bázist” játék • Úszás, vízi játékok • Ügyességi gyakorlatok o Gyakorlatok különböző méretű labdákkal, o Teniszlabdával és bottal végrehajtott ügyességi gyakorlatok, • Egyensúlygyakorlatok	7. Képességfejlesztés: • A gyakorlatokat a lehető legdinamikusabban hajtsák végre. • A játékok során bátran használják a testét. • A gyakorlatokat pontosan hajtsák végre. • A gyakorlatokat az ügyetlenebb kézzel is tudják végrehajtani.	

Évfolyam: 3–4. (9–10 évesek)	Korosztály: mini

Az edzések és a mérkőzések a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történnek. A mini korosztály számára kiírt bajnokság 3:3 elleni játékkal és kupa-rendszerű lebonyolítással zajlik. A csapatszellem kialakulóban van, a játékosok kezdik megérezni az együvé tartozást, ezeket a pozitív folyamatokat kell speciálisan megerősíteni. A gyerekek nagy száma miatt kialakulhat az, hogy egy korosztályban több csapat is lehet, ezeket nem erősorrendben kell összeállítani, nem alakulhat ki a menő és másodrangú érzés a csapatok tagjai között. Az U8-as korosztályhoz hasonlóan a vidám környezet, a csapatkohézió kialakulásának pozitív módja a fontos. A játékosok egymásra utaltsága a taktikai feladatok megjelenésével még hangsúlyosabbá válik, ez a folyamat a korosztályok előre haladtával egyre fokozódik.

A mini korcsoportnak heti 3 × 55 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
  - lövések (húzott lövés) megismertetése
  - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
  - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
  - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
  - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
  - sportszerű magatartás megkövetelése
  - fair play
- Pszicho-motoros szféra
  - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
  - passzolás technikájának tanítása
  - passzok levételének tanítása
  - a lövések helyes technikájának kialakítása
  - speciális korcsolyázó tudás kialakítása (pl.: korongvezetés, kapus mozgása)
  - bemelegítő gyakorlatsor tanítása, végrehajtásának megkövetelése
- Szociális
  - csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)
  - a csapaton belüli csoportképződési és csoportpszichológiai folyamatoknak a motiváció és a teljesítménynövelés érdekében történő befolyásolása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: • A korábban tanultak gyakorlása • Kétlábas megállás • Kétlábas fékezés utáni elindulás ellenkező irányba	1. Korcsolyázó-technika: • A sportolók legyenek képesek a korcsolyázás bonyolultabb technikáinak készségszintű végrehaj-	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Fordulás hátra menetből előre • Fordulás előre menetből hátra • Gyors fordulások • Egy lábon siklás hátra • Koszorúzás hátra • Hátrafelé megállás egy lábon • Gyors indulások • Előre rajt koszorúzó mozdulattal • Egylábas megállás előre • Egylábas megállás előre külső élen • Kétlábas fékezést követő keresztlépéses előreindulás (a fenti gyakorlatok végrehajtása ellentétes irányban is) • Bottal korcsolyázás közben ügyességi gyakorlatok • Kétlábas hátra fékezés	tására mindkét oldalra és bottal is.	
2. Ütőkezelés: • A korábban tanultak gyakorlása • Egykezes korongvezetés • Nem egyenes vonalú korongvezetés • Megállás koronggal • Korong lábbal való terelgetése • Testcselezés • Passzolás tenyeres oldalról • Passz lekezelése tenyeressel • Húzott fonákpasszolás • Passz átvétele fonákkal • Tenyeres húzott lövés • Passzolás siklás közben • Fonák húzott lövés • Passzolás és átvétel korcsolyázás közben • Mozgó célpontos passzolás • Mandineres passzolás • Közelről emelt (flip) lövés • Közelről emelt fonák lövés	2. Ütőkezelés: • Tudják úgy használni az ütőjüket, hogy társaikat ne veszélyeztessék. • Birtokolják a korongot nagy sebességű korcsolyázás vagy korcsolyázó-feladatok végrehajtása közben is. • Ismerjék meg a passzolás és a passzok levételének technikáját, korongvezetés és korcsolyázás közben tudják nyomon követni a csapattársak mozgását. • Legyenek képesek a korongot legalább 20 cm magasan a kapuba lőni.	
3. Taktikai elemek (alapok): • 1:1 elleni játék • Mozgás a szabad zónába • Lefordulás az ellenfélről	3. Taktikai elemek: • Ismerjék az emberfogásos védekezés és az ellene való játék mozgásanyagát.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Védekező mozgás • Emberfogásos védekezés • Szerelések	• Ismerjék fel a lehetőségét és végre tudjanak hajtani szabályos szerelést.	
4. Kapusok képzése • Speciális korcsolyázás • Tájékozódás a kapu előterében • Egyéni bottechnika kialakítása: bot helyes tartása, védés bottal, passzolás bottal • Speciális védések (térdelés, spárga, páros láb)	4. Kapusok képzése • Tudjon oldalirányban korcsolyázni, hátranézés nélkül is legyen tisztában a kapuhoz képest elfoglalt helyével, ismerje a kapusok alapvető bottechnikáját.	
5. Mentális felkészítés • Bemelegítő gyakorlatsor • Sportszerű viselkedés	5. Mentális felkészítés • Ismerje a bemelegítő gyakorlatsort, érezze fontosnak az elvégzését. • Az edzések és a mérkőzések során viselkedjenek sportszerűen (tiszteljék egymást és a nevelőiket, tartsák be a játékszabályokat.	
6. Játékos mozgásformák: • Kispályás játék, mini game • Játékos ügyességi és váltóversenyek	6. Játékos mozgásformák • Játék közben törekedjen jó eredményre.	
7. Képességfejlesztés: • Szökdelő gyakorlatok • Guggolások, guggolásból felugrások • Test-test elleni játékok (sumo, birkózás) • Kötélhúzás • „Védd a bázist” játék • Úszás, vízi játékok • Ügyességi gyakorlatok – Gyakorlatok különböző méretű labdákkal – Teniszlabdával és bottal végrehajtott ügyességi gyakorlatok • Egyensúlygyakorlatok	7. Képességfejlesztés: • A gyakorlatokat a lehető legdinamikusabban hajtsák végre • A játékok során bátran használják a testét • A gyakorlatokat pontosan hajtsák végre A gyakorlatokat az ügyetlenebb kézzel is tudják végrehajtani.	

Évfolyam: 5–6. (11–12 éves)	Korosztály: előkészítő

Ebben a korosztályban szeretik meg igazán a játékosok a jégkorongot, nagyon vigyázni kell arra, hogy az optimális pedagógiai és fejlesztési folyamat alapján haladjunk, hiszen sokkal többet akarnak jégen lenni, mint amennyi szükséges a fejlődésükhöz, az iskolát ebben az időszakban egy picit mellőznék. Az iskolai és a jégpályán végzett terhelést össze kell hangolni, és a jégkorongéhség kialakulása (nem ég ki érzelmileg a gyerek!) is pozitív folyamat a fejlődés szempontjából. A fókusz még mindig az egyéni képzésen van, azonban már az összjáték alapjait is elkezdik megismerni, új anyagként megjelenik a taktika is. Fontos a sok olyan edzés, amely a játékintelligenciát, a mozgékonyságot, a koordinációt és a gyorsaságot fejleszti. A játékosok megtanulják azt, hogy különböző posztokon milyen módon kell játszani, és az egyéni alaptechnikai képzés folyik tovább.

A korcsoportnak heti 4 × 55 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
  - nagypályás játékra jellemző taktikai elemek és szabályok ismertetése
- Affektív szféra
  - csapatfegyelem kialakítása
  - fair play
- Pszicho-motoros szféra
  - fizikai képességek fejlesztése (korcsolyázó gyorsaság, lövéserő)
  - korcsolyázó technika tökéletesítése (koronggal és korong nélkül)
  - újabb játékelemek (lövésfajták, cselezés) tanítása
  - kapusok speciális fejlesztése: - mozdulatgyorsaság, bottechnika
  - közös és személyre szabott bemelegítő gyakorlatsor készségszintű elsajátítása
- Szociális
  - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika • A korábban tanultak gyakorlása • Korcsolyázás közben fordulatok • Hoki-kanyar • Egylábas fékezések • Külső él használata	1. Korcsolyázó-technika • A sportolók legyenek képesek a korcsolyázás technikai elemeinek dinamikus és pontos végrehajtására. A játék során ne zavarhassa őket a korcsolyázó-tudás hiányossága.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés

2. Ütőkezelés:
• A korábban tanultak gyakorlása
• Emelt passz álló helyzetből
• Emelt passz, mozgásból
• Korongvezetés bottal és lábbal kombinálva
• Passzolás lábbal
• Koronglevétel lábbal
• Csuklólövés
• Cselezés alapjai
  • Testcsel
  • Cselezés bottal:
  o Indulócselek
  o Passzcselek
  o Lövő-cselek
  o Áthúzások
  o Megállás (visszahúzós) cselezése mozgás közben
	2. Ütőkezelés:
	• Pontosan passzoljanak álló helyzetből és mozgásból, ismerjék a lábbal való passzolás és koronglevétel, valamint a cselezés alapvető technikáinak végrehajtását. Ismerjék fel azokat a helyzeteket, amikor célszerű ezeket alkalmazni.	

3. Taktikai elemek: • 2:1 elleni játék megoldásai • Alkalmazkodás a nagypályás játékhoz • Védők helyezkedése korongot birtokló, illetve korong nélküli támadójátékos esetén	3. Taktikai elemek: • Tudják kihasználni a legegyszerűbb emberelőnyös helyzeteket a nagypályás játék során is, illetve tudjanak ellene védekezni.	

4. Kapusok képzése:
• A korábban tanultak gyakorlása
• Speciális korcsolyázás: korcsolyázás közbeni védés: térdelés, spárga, páros láb
• Szóló védése kikorcsolyázással
• Bottechnika:
  • kiszúrás
  • hosszú indítás
  • kilövés a harmadból
	4. Kapusok képzése:
	• A kapusok a speciális korcsolyázó tudásnak készségszinten legyenek birtokában. Szóló védésekor tudják felvenni hátrafelé korcsolyázásban a támadójátékos ritmusát.	

5. Mentális felkészítés: • Bemelegítő gyakorlatsor közös és egyéni részének készségszintű elsajátítása • Mérkőzésre való felkészülés	5. Mentális felkészítés: • Végezzék önállóan és tudatosan a bemelegítést, tudjanak ráhangolódni a mérkőzésekre.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
6. Játékos mozgásformák: • Nagypályás játék – egyszerű emberelőnyös illetve emberhátrányos helyzetek előidézésével	6. Játékos mozgásformák: • Képesek legyenek a játék során helyzetbe kerülni és helyzetet kialakítani.	
7. Képességfejlesztés: • Kondícionális képességek általános fejlesztése • Korcsolyázó gyorsaság, állóképesség fejlesztése • Lövő-erő fejlesztése • Mozdulatgyorsaság (főleg kapusok) fejlesztése • Koordináció javítása • Periférikus látás fejlesztése • Úszás, vízi gyakorlatok • Egyensúly gyakorlatok • Test használatának fejlesztése	7. Képességfejlesztés: Tudjanak végrehajtani legalább • 20 x fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtást; • 10 x függésből karhajlítás és nyújtást; • 10 x hajlított támasz párhuzamos korláton; karhajlítás és nyújtást; • 2 x 400 méter futást résztávonként 80 sec alatt; • 20 x felülést hanyattfekvésből.	

Évfolyam: 7–8. (13–14 évesek)	**Korosztály: kölyök**

A játékosok ezekben az években megerősödnek fizikailag, ami meglátszik a pályán és a civil életben is. Nagy az eltérés azonban a csapat tagjai között méretben és súlyban egyaránt. Ez azonban ne tévesszen meg senkit, a különbségek később kiegyenlítődnek, ami igazán fontos az a jégkorong ABC-jének alapos tudása. A képzés iránya még mindig fókuszál az egyéni fejlesztésre, azonban most már a taktikai képzésre egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk. A posztokon történő rotálódást még mindig fenntartjuk, hiszen, ezáltal a játékosok játékintelligenciája nagymértékben fejlődik. Taktikailag több ember összjátéka jelenik meg, az ezekben az időkben megszerzett taktikai tudás a későbbiekben alapvető fontosságúak lesznek. Ebben a korosztályban már a pubertáskor is beköszön az összes problémájával együtt, a megfelelő pedagógiai munka nagyon fontos.

A kölyök korcsoportnak heti 5 × 55 perc edzésidő javasolt.

Cél
• Kognitív szféra o nagypályás játék taktikai alapjainak lerakása o kapus védőmozgásának összehangolása a védőjátékosokéval

- játékintelligencia fejlesztése
- mentális felkészítés a mérkőzések előtt

- Affektív szféra
  - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
  - fair play
- Pszicho-motoros szféra
  - kondícionális képességek komplex fejlesztése
  - játékelemek (korongvezetés, passzolás, passzok levétele, lövések, védés) végrehajtásának tökéletesítése
  - új játékelemek tanítása (pl. pattintott lövés)
  - testjáték megtanítása
- Szociális
  - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: • A korábban tanultak gyakorlása • Egylábon korcsolyázás • Lábfelemelés nélküli korcsolyázás • Ugrások korcsolyázásban • Fordulatok egy lábon • Az előző korcsoportokban tanultak folyamatos gyakorlása	1. Korcsolyázó-technika: • A tanulók legyenek képesek az eddig tanult technikákat pontosan és dinamikusan végrehajtani, mozgásuk legyen összehangolt és a sportágra jellemző.	
2. Ütőkezelés: • A korábban tanultak gyakorlása • Pattintott lövés • Csuklólövés • Fonáklövés • Áthúzós, Firsov • Testjáték	2. Ütőkezelés: • Ismerjék a nehezebb technikai elemek végrehajtását, ismerjék fel a játékbeli szerepüket.	
3. Taktikai elemek: • 2:2, 3:2 elleni játék megoldásai: • kerülés • helycsere • elzárás • Támadási figurák: o Belőtt korong o Bevitel • Ezek elleni védekezés • A kapus védőmozgásának összehangolódása a játékosokéval 1:1 elleni, 2:1 elleni támadásoknál	3. Taktikai elemek: • Tudjanak létszámfölényes helyzetet kialakítani, alkalmazzák az eddig tanultakat a helyzetbe kerüléshez. Tudjanak végrehajtani támadási figurákat, védekezés során ismerjék fel azokat. • Ismerjék a kommunikáció fontosságát és használják azt.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
4. Kapusok képzése: • A korábban tanultak gyakorlása • Bottechnika javulása • Védőmozdulatok készségszintű rögzülése (bottal, kesztyűvel, testtel)	4. Kapusok képzése: • Kapusok ismerjék a védőjátékosok mozgását, a kialakult helyzetnek megfelelően tudjanak helyezkedni, védőmozdulataik legyenek pontosak, de megjelenhetnek benne egyéni sajátosságok.	
5. Mentális felkészítés: • Mentális terhelés elviselésének és a regeneráció gyorsításának módszerei	5. Mentális felkészítés: • Legyenek képesek a mérkőzéssel járó stresszt a teljesítményük javítására fordítani, tudjanak a mérkőzések között mentálisan és fizikailag is regenerálódni.	
6. Játékos mozgásformák: • Nagypályás játék, különböző kényszerhelyzetekkel • Mini game • Játékos ügyességi és váltóversenyek	6. Játékos mozgásformák: • Játék során alkalmazzák tudatosan az eddig tanultakat.	
7. Képességfejlesztés: • Kondícionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorserőre, o Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl. mélybe-ugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb o Középtávú futások, sorozatterhelések o Rajtgyakorlatok o Ingafutások o Rövidtávfutás ellenállással, vagy emelkedőre o Erősítő jellegű gimnasztika különös	7. Képességfejlesztés: • A játékosok legyenek képesek hatékonyan végrehajtani a feladatokat. • A játékosok legyenek képesek 4 x 400 métert 80 secundumos átlagra teljesíteni (2 perc pihenővel)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
figyelemmel a serdülőkori növekedés okozta ortopédiai elváltozások megelőzésére o Támaszban és függésben végzett gyakorlatok • Koordináció-fejlesztés, o Futó-, ugróiskolai gyakorlatok o Kéz-láb koordinációs gyakorlatok o Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok o Teniszlabdákkal fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok o Mini tenisz hokiütővel és kislabdával o Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdákkal és ütővel • Egyensúlyérzék fejlesztése, o Fittballon végzett gyakorlatok o Egyensúly-, és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok • Küzdőgyakorlatok a testhasználat fejlesztésére • Küzdősportok • Úszás, vízijátékok • Ízületi mozgékonyság fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching)		

Évfolyam: 9–10. (15–16 évesek)	Korosztály: serdülő

A hangsúly a csapaton belül az egészséges rivalizálás megteremtésére irányul és mindezzel együtt az egységes csapatépítés szempontjainak figyelembe vételével a kohézió kialakításával valósul meg. A jelentős különbségek még mindig fennállnak a csapat játékosai között, nem ritka a 30 cm-es és 30 kg-os különbség, mintha nem is egy korosztály lenne. A fejlesztési munkát bizonyos játékszituációk, játékelemek beépítésével folytatjuk, a tempó fokozódik, a keményebb játékot kezdjük megkívánni a játékosoktól. A követelmények megnőnek, az eddigi rávezetés után megindul az igazi jégkorongozás. Tovább folytatjuk a rotációs szisztémát, azonban megjelennek a poszt-specifikus edzések.

A serdülő korcsoportnak heti 5 × 85 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
  - taktikai elemek megismerése (emberelőny, emberhátrány)
  - játékintelligencia fejlesztése
  - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
  - kapusok mentális felkészítése, elővételezés
- Affektív szféra
  - mentális felkészítés a mérkőzések előtt
  - fair play
  - „sport-, teljesítménytudatos” életvitel kialakítása
  - felelősségtudat kialakítása
- Pszicho-motoros szféra
  - kondícionális képességek fejlesztése
  - játékelemek készségszintű végrehajtása
  - testjáték fejlesztése
  - kapusok speciális kondícionális felkészítése
- Szociális
  - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai, bizalmi alapon történő szoros együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: • A korábban tanultak gyakorlása • Keresztlépéssel haladás mindkét oldalra a test tengelyének irányának megváltoztatása nélkül.	1. Korcsolyázó-technika: • A játékosok legyenek képesek gyorsan és pontosan végrehajtani a feladatokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. Ütőkezelés: • Eddig tanult mozgáselemek egyéni tökéletesedése, gyakorlása, a végrehajtás gyorsaságának fokozódása	2. Ütőkezelés: • Készségszinten tudják végrehajtani a játék technikai elemeit.	
3. Taktikai elemek: • 3:2 elleni játék megoldásai • 3:1 elleni játék megoldásai • Kapus védőmozgásának összehangolódása a védőkével – harmadik hátvéd szerep • 5:4 elleni játék megoldásai • 4:5 elleni játék megoldásai • 5:3 elleni játék megoldásai • 3:5 elleni játék megoldásai	3. Taktikai elemek: • Ismerjék a létszámfölényes helyzetek adta lehetőségeket a támadás és a védekezés során is. Legyenek képesek helyzetbe kerülni, helyzetet kialakítani, társukat helyzetbe hozni. Alakuljon ki a sportágra jellemző stratégiai gondolkodásuk.	
4. Kapusok képzése: • A korábban tanultak gyakorlása • Speciális korcsolyázás a védő-harmadban • Szóló védése kikorcsolyázással és közbeszúrással • Harmadik hátvéd szerep	4. Kapusok képzése: • Kapusok legyenek képesek a mezőnyjátékban is részt venni, társaikat a helyzetnek megfelelően irányítani.	
5. Mentális felkészítés: • Mérkőzések elemzése, statisztika készítése	5. Mentális felkészítés: • Vegyenek részt a mérkőzések értékelésében.	
6. Játékos mozgásformák: • Formációs és szabad játék • Képességfejlesztő játékok • Kiegészítő sportok (úszás, kosárlabda, foci, floorball)	6. Játékos mozgásformák: A játék során ismerjék fel a különböző taktikai elemek lehetőségét és szükségességét.	
7. Képességfejlesztés: 7.1 Kondícionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorserőre, • Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl. mélybeugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb. • Középtávú futások, sorozatterhelések • Rajtgyakorlatok	7. Képességfejlesztés: • A sportolók tudjanak maximális intenzitással 20 x egy percet (két perces pihenőkkel) korcsolyázni, mely közben játékelemeket, játékszituációkat gyakorolnak. • 12 perc alatt legyenek képesek 2700 métert futni. • Tudjanak 50 x felülést végrehajtani hanyattfekvésben.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Ingafutások • Rövidtávfutás ellenállással, vagy emelkedőre • Erősítő jellegű gimnasztika különös figyelemmel a serdülőkori növekedés okozta ortopédiai elváltozások megelőzésére, • Támaszban és függésben végzett gyakorlatok • Mozdulatgyorsaság fejlesztését szolgáló gyakorlatok(főleg kapusok) 7.2 Koordináció-fejlesztés: • Futó-, ugróiskolai gyakorlatok • Kéz-láb koordinációs gyakorlatok • Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok • Teniszlabdákkal fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok • Mini tenisz hokiütővel és kislabdával • Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdákkal és ütővel • Egyensúlyérzék fejlesztése ° Fittballon végzett gyakorlatok ° Egyensúly- és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok • Ízületi mozgékonyság fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching) • Küzdőgyakorlatok a testhasználat fejlesztésére 7.3 Kiegészítő mozgásanyag • Küzdősportok • Úszás, vízijátékok • Mélyhátizom torna	• Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtást tudjanak elvégezni 50 alkalommal. • Képesek legyenek mélyguggolást végrehajtani 20 alkalommal a testsúlyuk 50%-ával • Képesek legyenek 6 x 300 métert 55 secundumos átlagra teljesíteni	

Évfolyam: 11–12. (16–18 évesek)	Korosztály: ifjúsági

Ebben a korosztályban a felnőtt csapatba kerülés jelenik meg célként, vonatkozik ez a motoros teljesítményre, az értelmi-érzelmi stabilitásra és a csapat, mint egység előtérbe kerülésére. Megjelennek a poszt-specifikus edzések, kialakulnak az igazi posztok. Taktikailag az egész sornak, csapatnak kell együtt dolgozni, kialakul a felnőttekre jellemző játék. Kialakítjuk az eredményre koncentrálást, az eredményorientáltságot. Ebben a korosztályban megtanulják a koncentrálás igazi értelmét, bizonyos hangsúlyos tornák és mérkőzések jelennek meg, ahol az eredményesség a legfontosabb. A fizikai felkészítés fokozódik, ez az időszak alapozza meg igazán a későbbiek fizikai teljesítményét. Elkezdődik a profi munka és életvitel, a játékosoknak fokozottabban kell figyelniük a táplálkozásra. Az iskolai képzés fontos, hiszen ebben az életkorban már a továbbtanulásról, illetve a munkavállalásról kell döntenie a játékosoknak és szüleiknek. Kezd kialakulni a jégkorongra jellemző dinamika, azonban ez még mindig csak felvezetés a jégkorongozóvá válás felé!

Az ifjúsági korcsoportnak heti 5–8 × 85 perc edzésidő javasolt.

Cél

- Kognitív szféra
  - új taktikai elemek tanulása
  - taktikai gondolkodás kialakítása
  - felnőtt csapatba kerülés motiváltságának kialakítása
  - sorozatterhelések közötti gyors regenerálódás technikáinak megismertetése
- Affektív szféra
  - csapatfegyelem megszilárdítása
  - fair play
- Pszicho-motoros szféra
  - kondícionális állóképesség fejlesztése
  - megszerzett technikák készség szintű elsajátíttatása
- Szociális
  - csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés
  - „sport-, teljesítménytudatos” életvitel kialakítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Korcsolyázó-technika: Az eddig tanult elemek végrehajtása maximális sebességgel	1. Korcsolyázó-technika: A játékosok legyenek képesek technikailag tökéletesen, maximális sebességgel végrehajtani a feladatokat.	
2. Ütőkezelés: • Eddig tanult mozgásformák gyakorlása és a végrehajtás gyorsaságának fokozódása	2. Ütőkezelés: • Tudja a technikai elemeket maximális gyorsasággal és a helyzetnek megfelelően alkalmazni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. Taktikai elemek: • A korábban tanultak magasabb sebességen történő végrehajtása • A kapusok bevonása a játékba	3. Taktikai elemek: • A játék során a taktikai ismereteiket tudatosan és célirányosan alkalmazzák.	
4. Kapusok képzése: • Játékhelyzetek felismerése, anticipáció • Adekvát mozgásformák maximális gyorsasággal történő végrehajtása	4. Kapusok képzése: • Kapusok ismerjék fel a játékhelyzetekből és az ellenfél mozgásából adódó lehetőségeket, törekedjenek az anticipációra (elővételezésre).	
5. Mentális felkészítés: • Terhelés, pihenés, táplálkozás teljesítményorientált ritmusa – alapozó és versenyidőszakban • Regenerálódás felgyorsítása táplálkozással és más sporttudományos módszerekkel	5. Mentális felkészítés: • Tudatosan alkalmazzák a pihenés és táplálkozás olyan formáit, amely segíti őket a magasabb teljesítmény elérésében.	
6. Játékos mozgásformák: • Formációs és szabad játék • Kiegészítő sportok (tenisz, floorball, lacrosse, kosárlabda, úszás)	6. Játékos mozgásformák: • A mérkőzések során a legmagasabb eredmény elérése érdekében képesek legyenek az edzéseken nyújtott teljesítményt fokozni.	
7. Képességfejlesztés: 7.1 Kondícionális képességek általános fejlesztése különös tekintettel a gyorserőre • Előfeszített izomállapotból végrehajtott dinamikus mozgások (plyometric exercises) Pl. mélybeugrásból elugrás, félguggolásból felugrás stb. • Középtávú futások, sorozatterhelések • Rajtgyakorlatok • Ingafutások • Rövidtávfutás ellenállással vagy emelkedőre • Gyakorlatok a mozdulatgyorsaság fokozására (főleg kapusok)	7. Képességfejlesztés: 7.1 A játékos az alapképességeit tudatosan fejlessze, ismerje az alapképességek fejlesztésének módszereit. 7.2 Minimumkövetelmény: • 12 perces futás: 3000 méter felett; • 10 x 300 m 55 sec alatt (kettő perces pihenővel); • függeszkedés felfelé 6 m-es kötélen 11 sec; • 50 szabályos fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás; • 20 mélyguggolás alapállásból saját testtömegnek megfelelő súllyal.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Erősítő jellegű gyakorlatok a törzs, váll, comb izomerejének fejlesztésére (kondicionáló teremben) 7.2 Koordináció-fejlesztés: • Futó-, ugróiskolai gyakorlatok • Kéz-láb koordinációs gyakorlatok • Különböző méretű labdákkal végzett ügyességi gyakorlatok • Teniszlabdákkal fal mellett végezhető ügyességi gyakorlatok • Mini tenisz hokiütővel és kislabdával • Páros koordinációs gyakorlatok (tükörjáték) • Összetett koordinációs gyakorlatok (ütőfogás váltások feldobással, aszimmetrikus ügyességi gyakorlatok teniszlabdákkal és ütővel • Egyensúlyérzék fejlesztése o Fittballon végzett gyakorlatok o Egyensúly- és labdás ügyességi gyakorlatok kombinációja • Térbeli tájékozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok • Küzdőgyakorlatok a testhasználat fejlesztésére • Ízületi mozgékonyság fokozását elősegítő gyakorlatok (stretching) 7.3 Kiegészítő mozgásanyag: • Rugby, baseball • Úszás, vízijátékok		

JUDO

1–2. évfolyam (6–8 évesek)

Általános jellemzők:
- képes mozgásokat kombinálni
- kategorikus azonosítás
- mozgásban a teljesítmény javul
- mozgásvégrehajtás minősége, pontossága javul

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:
- mászás, kúszás, függeszkedés
- tolás, hordás
- egyensúlyozás
- járás, futás, szökkenés, ugrás

Fokozottan fejlesztendő kondicionális képességek:
- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Statikus erő

Fokozottan fejlesztendő koordinációs képességek:
- motorikus tanulási képesség
- térbeli tájékozódó képesség
- ritmusképesség
- mozdulatgyorsaság
- egész test koordináció
- reagálási képesség látási ingerre

Általános célok:
- a sportos életforma kialakítása
- a sportszerű viselkedés kialakítása
- őszinte viselkedés kialakítása
- akaraterő fejlesztése
- a tökéletességre törekvés kialakítása
- önbizalom alakítása
- a figyelem fejlesztése
- a fegyelem fejlesztése
- az önuralom fejlesztése
- a küzdőszellem alakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása
- az alapvető mozgásformák (járás, futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:
- a cselgáncs sportág megismertetése a gyerekekkel
- speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) magas szintű kialakítása
- a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem

- az esések elsajátítása
- a földharc alapvető elemeinek elsajátítása
- az állásharc alapvető elemeinek kialakítása
- néhány – a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, a küzdelemre képessé tevő – dobás megtanítása
- állás és földharc összekapcsolása

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– az alapvető mozgásformák (járás, futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése – gyorserő, ritmusképesség, mozdulatgyorsaság, reagálási képesség látási ingerre – a figyelem fejlesztése – a tökéletességre törekvés alakítása – önbizalom alakítása – a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása	Járás különböző sebességgel, járás a talp különböző részein Rövidtávú futások: 10–30 m szubmaximális iramú futás (versenyek) 40–1000 m saját tempójú futás Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (versenyek, játékok) Szökdelések, ugrások rövid ideig, kis távolságra egy és két lábon (játékok) Távolugrás helyből és nekifutásból Egyszerű ugróiskola Dobások (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel ülésből és térdelésből Célzás, álló és mozgó tárgyakra (játékok)	Legyen képes a társaihoz igazodni a járás közben. Legyen képes a vágtafutás technikájának megfelelően 30 métert szubmaximális iramban lefutni. Legyen képes 1000 m-t saját, állandó tempóban lefutni. Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos játékokat, versenyeket élvezettel játszani. Legyen képes a szökdeléses játékokat, versenyeket élvezettel játszani, egy és két lábon saját, állandó tempóban folyamatosan szökdelni. Legyen képes helyből és nekifutásból dinamikusan elugrani. Legyen képes az alapvető ugróiskolai feladatokat folyamatosan, saját tempóban, durva hiba nélkül végrehajtani. Legyen képes két kézzel ülésből és térdelésből a lökéseket sérülésmentesen gyakorolni. Legyen képes álló kosárlabdát kézilabdával 6 m távolságról biztosan eltalálni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
	Mászások különböző irányokba (versenyek, játékok)	Legyen képes a mászásos játékokat élvezettel játszani.
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Gurulóátfordulások Tigrisbukfenc Fejenátfordulás	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.
	Egyensúlyi elemek: Tarkóállás Fejenállás Mérlegállás Kézenállás	Legyen képes az egyensúlyi elem testhelyzetét felvenni és abban 3-4 mp-ig egyensúlyozni.
A vízbiztonság kialakítása, egy úszásnem elsajátítása	Vízhez szoktatás	Legyen képes a kisvízben játékokat, versenyeket élvezettel játszani, a víz alá merülve a levegőt kifújni, hason, háton siklani.
	Hátúszás lábtempója Gyors lábtempó	Legyen képes a kisvízben egy hosszt (4-6 m) úszólap nélkül hát és gyors (betett fejjel) lábtempóval végigúszni.
	Hátúszás kartempója	Legyen képes a kisvízben egy hosszt hát, kar és lábtempóval végigúszni.
	Mélyvízhez szoktatás	Legyen képes a mélyvízben a fal mellett úszólappal egy hosszt (25 m) egy megállással hát és gyors lábtempóval (betett fejjel) végigúszni.
	Hátúszás a mélyvízben	Legyen képes a mélyvízben a fal mellett egy hosszt, egy megállással hátúszásban végigúszni.
A jégkorcsolyázás alapvető elemeinek kialakítása	Jéghez szoktatás	
A síelés alapvető elemeinek kialakítása	Hóhoz és léchez szoktatás	
– speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák magas szintű kialakítása	Küzdőjátékok és versenyek földön és állásban	Legyen képes a küzdőjátékokban, versenyekben élvezettel, sérülésveszély nélkül részt venni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a küzdőszellem kialakítása – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – az önuralom fejlesztése – a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása – a sportszerű viselkedés kialakítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése (gyorsasági erő, állóképességi erő)	Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen Kúszások: védő és támadó kúszás Függeszkedések Tolások, húzások: küzdő jelleggel judoruhában és anélkül Hordások: versenyszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason	Legyen képes a mászások végrehajtására folyamatosan, saját tempóban. Legyen képes a kúszások helyes technikai végrehajtására folyamatosan, saját tempóban. Legyen képes küzdeni. A hordásoknál legyen tisztában a sérülés veszélyével, ismerje és alkalmazza a helyes technikai végrehajtást.
– az esések elsajátítása: – legyen képes minden helyzetből, minden irányba sérülésmentesen esni – a sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzetek elsajátítása, a hatékony tompítás kialakítása – a sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzet felvételének elsajátítása különböző irányokba. – önbizalom alakítása – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása	Esés előre, hátra, oldalra, csúsztatott esés jobbra, balra, judogurulás előre, hátra mindkét irányba Tompítás fekvő helyzetben egyedül és társ segítségével: hanyattfekvésben és jobb és bal oldalfekvésben illetve mellső alkartámaszban Esések egyre magasabb súlyponti helyzetből: Térdelés, guggolás, hajlított állás, állás Játékok, versenyek az esések alkalmazásával	Legyen képes minden irányban a sérülésmentes esésre. Legyen tisztában a sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzetekkel és alkalmazza azokat, továbbá a tompítás céljával és alkalmazza azt. Legyen képes minden súlyponti helyzetből minden irányba a sérülésmentes esésre. Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– koordinációs képességek fejlesztése: térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció		
	Leszorítások és kombinációik Szabadulások leszorításból Hason fekvő, térdelő ellenfél felfordítása Kesa-csoport: hon-kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, makura-kesa-gatame, kuzure-makura-kesa-gatame, kata-kesa-gatame, gyaku-kesa-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame. Szabadulások. Védekező hason fekvő ellenfél forgatása húzással, védekező hason fekvő ellenfél forgatása tolással, térdelőtámaszban védekező ellenfél ledöntése szemből, térdelőtámaszban védekező ellenfél ledöntése oldalról, térdelőtámaszban védekező ellenfél forgatása hátulról. Küzdelmi feladatok leszorításokkal, szabadulásokkal és felfordításokkal. Földharc küzdelem	
– az állásharc alapvető elemeinek elsajátítása	Felállások, mozgások, fogásmódok, egyensúlyvesztések	Legyen képes a küzdelem minden helyzetének megfelelő alapelemet alkalmazni.
– a küzdelem egyes helyzeteinek megfelelő felállások, mozgások magas szintű elsajátítása	Shizen hontai, migi/hidari shizentai, jigo hontai, migi/hidari jigotai, Ayumi-ashi, tsugi-ashi	Legyen képes a felállásokat végrehajtani küzdelem közben.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– egészséges testtartás kialakítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció	(előre-hátra, oldalra, rézsútosan), tai-sabaki (5 féle)	Legyen képes a mozgásokat saját tempóban partnerrel együtt fogás nélkül végrehajtani.
– az egyensúlyvesztések illetve a dobások létrehozására alkalmas fogás elsajátítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképességi erő, statikus erő	Kumi-kata (8 féle, az összes felállásból)	Legyen képes technikailag helyesen végrehajtani a megfogásokat minden felállásból, és saját súlyát bírja el velük.
– a dobások gazdaságos végrehajtására alkalmas egyensúlyvesztés elsajátítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképességi erő, statikus erő, térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció – a tökéletességre törekvés kialakítása – a figyelem fejlesztése	Kuzushi 8 irányba, minden felállásból, mind a 8 féle fogásmódból Kuzushi 8 irányba, mind a 8 féle fogásmódból minden irányú tsugi-ashiból	Legyen képes a 8 irányba az egyensúlyvesztést végrehajtani mind a 8 féle fogásmódból, minden irányú tsugi-ashiból, úgy, hogy a partner (60–75 %-os ellenállás mellett) a fogás elengedése után elessen (ha nem léphet el).
– a dobástechnikák alapjainak elsajátítása, az állásharcban alkalmazható néhány, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, test, illetve kar dobás elsajátítása hatékony küzdelem érdekében	2 test dobás, 3 kar dobás	Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.
– a befordulásos dobások alapjainak elsajátítása – térbeli tájékozódó képesség, gyorsasági erő átlag fölé fejlesztése	Ogoshi, ukigoshi, uchikomi	Legyen tisztában a befordulásos dobások elveivel és tudja alkalmazni azokat mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.
– az ellenfél és a saját egész test érzékelésének alakítása néhány, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, a küzdelemre képessé tevő, dobás elsajátításán keresztül	Lábramenések: morotegari, kibisugaeshi, sumiotoshi	Legyen képes a lábramenéseket megfelelő ritmusban végrehajtani mozgásból.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– egész test koordináció, ritmusképesség, gyorsasági erő átlag fölé fejlesztése – a befordulás sikeres alkalmazása a küzdelemben – az ellenfél és a saját egész test érzékelése a küzdelemben, e képesség alkalmazása – akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása – a sportszerű viselkedés kialakítása – a küzdőszellem alakítása – a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása – a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása – az önuralom fejlesztése – a figyelem fejlesztése – a fegyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – akaraterő fejlesztése – őszinte viselkedés kialakítása	Küzdelmi feladatok ukigoshival és ogoshival Küzdelmi feladatok a morotegari, kibisugaeshi, sumiotoshi technikákkal Randori	Legyen képes a befordulásos dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a lábra-menéseket 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a helyzetnek megfelelő technikát alkalmazni és abból koka-yuko értéket elérni.
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás Dobás felfordítás Esés szabadulás Esés-felfordítás Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával	Legyen képes a 4 átmenet fajtából 5-5-öt végrehajtani. Legyen képes a 4 átmenet fajtából 3-3-at 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.

3–4. évfolyam (8–10 évesek)

Általános jellemzők:
- gyorsan tanul
- állandóan kész a mozgásra
- összehasonlító értékelés
- mozgás gazdaságossága javul (kevesebb mellékmozgás)
- mozgásformák stabilitása kisfokú

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:
- dobás
- futás
- ugrás

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok:
- térbeli és időbeli differenciálás
- egyensúlyérzék
- ritmusképesség
- motorikus tanulási képesség
- reagálási képesség látási ingerre

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok:
- gyorsasági erő
- állóképesség

Általános célok:
- akaraterő fejlesztése
- a tökéletességre törekvés kialakítása
- önbizalom alakítása
- a figyelem fejlesztése
- az önuralom fejlesztése
- az egészséges küzdőszellem kialakítása
- az egészséges versenyszellem kialakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás) tökéletesítése
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (állóképesség) és koordinációs képességek (egyensúly, ritmusérzék, térbeli és időbeli differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:
- speciális (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) állóképesség átlag fölé emelése
- az esések tökéletesítése
- a földharc technikai repertoárjának bővítése
- minél több, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnika elsajátítása

– alapvető megelőzések és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
– állás és földharc összekapcsolása
– felkészülés a versenyzésre
– alapvető elsősegély elsajátítása

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása	Rajtjelre indulások: Állórajt Térdelőrajt	Legyen képes álló és térdelőrajttal saját jelre dinamikusan elindulni.
– a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése	Rövidtávú vágta: 10–40 m Gyors futások irányváltoztatással: 10–80 m	Legyen képes a vágtafutás technikájának megfelelően 40 métert szubmaximális iramban lefutni.
– gyorserő, állóképesség, ritmusképesség, mozdulatgyorsaság, reagálási képesség látási ingerre	60–3000 m a lányoknak 60–5000 m a fiúknak	Legyen képes (lányok) 2000, (fiúk) 3000 m-t saját, állandó tempóban lefutni.
– a figyelem fejlesztése – a tökéletességre törekvés alakítása – önbizalom alakítása	Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (versenyek, játékok)	Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos játékokat, versenyeket élvezettel játszani.
– a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása	Szökdelések, ugrások rövid ideig, kis távolságra egy és két lábon (játékok)	Legyen képes a szökdeléses játékokat, versenyeket élvezettel játszani, egy és két lábon saját, állandó tempóban folyamatosan szökdelni.
	Távol- és magasugrás helyből és nekifutásból	Legyen képes helyből és nekifutásból dinamikusan elugrani, illetve felugrani.
	Egyszerű ugróiskola	Legyen képes az alapvető ugróiskolai feladatokat folyamatosan, saját tempóban, durva hiba nélkül végrehajtani.
	Dobások (lökés, vetés, hajítás) két kézzel állásból tömöttlabdával.	Legyen képes két kézzel állásból a dobásokat sérülésmentesen gyakorolni.
	Kézilabda hajítás 3 lépéses dobóritmussal	Legyen képes a kézilabda hajítást helyből, dobóterpeszből technikailag helyesen végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Cigánykerék Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba hídbanforgás Egyensúlyi elemek: Járás kézenállásban	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani. Legyen képes az egyensúlyi elem testhelyzetét felvenni és abban 3–4 mp-ig egyensúlyozni.
A gyorsúszás alaptechnikájának elsajátítása	Gyors lábtempó	Legyen képes a mélyvízben a fal mellett egy hosszt (25 m) úszólap nélkül hát és gyors (betett fejjel) lábtempóval végigúszni.
	Gyorsúszás kartempója	Legyen képes a kisvízben egy hosszt gyors kar és lábtempóval levegővétellel végigúszni.
	Gyorsúszás a mélyvízben	Legyen képes a mélyvízben a fal mellett egy hosszt, egy megállással gyorsúszásban levegővétellel végigúszni.
A jégkorcsolyázás alapvető elemeinek kialakítása	Jéghez szoktatás	
A síelés alapvető elemeinek kialakítása	Hóhoz és léchez szoktatás	Legyen képes összefüggően beszélni két küzdősport filozófiájáról, elméleti alapjairól.
– más küzdősportok elméleti, filozófiai alapjainak elsajátítása	Jujitsu, aikido, karate, teakwando, birkózás	
– a legújabb kori magyar és nemzetközi judo történet elsajátítása	A legújabb kori magyar és nemzetközi judo történet (egyesületek, szövetségek története, EB, VB, Olimpiai helyezések)	Legyen képes összefüggően beszélni a magyar és a nemzetközi judo történetről.
– a cselgáncs mozgásrendszerének elméleti elsajátítása	A cselgáncs technikák csoportosítása	Legyen képes összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszeréről. Tudja besorolni az egyes technikákat a megfelelő csoportba.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a legalapvetőbb elsősegély elsajátítása	Eszmélet ellenőrzése, a sérült megvizsgálása, nyílt és fedett sérülések és következ-ményeik, alapvető ellátásuk	Legyen képes ellenőrizni az eszméletet és megvizsgálni a sérültet, legyen tisztában a fedett és nyílt sérülések következményeivel.
– speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák átlag fölé emelése – a küzdőszellem kialakítása – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – az önuralom fejlesztése – a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása – a sportszerű viselkedés kialakítása – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: gyorsasági erő, állóképesség	Küzdőjátékok és versenyek földön és állásban Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen Kúszások: védő és támadó kúszás Függeszkedések Tolások, húzások: küzdő jelleggel judoruhában és anélkül Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások	Legyen képes a speciális mozgásformákat edzésszerűen végrehajtani. Legyen képes a mászások végrehajtására folyamatosan, az edző által adott tempóban. Legyen képes a kúszások helyes technikai végrehajtására folyamatosan, az edző által adott tempóban. Legyen képes küzdeni. Legyen képes a hordásokat az edző által adott tempóban végrehajtani.
– önálló speciális bemelegítés elsajátítása	Taiso Nippon	Legyen képes 12–15 gyakorlatból álló japán gimnasztikát önállóan végrehajtani.
– a zuhanások elsajátítása – önbizalom alakítása	Zuhanás hátra guggolásból, zuhanás hátra társon át, zuhanás oldalra fekvő-támaszból, zuhanás oldalra	Legyen képes társon át a sérülésmentes esésre.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása. – koordinációs képességek fejlesztése: térbeli és időbeli differenciálás, egyensúlyérzék	kartámasszal a társ lábán, zuhanás oldalra társon át Játékok, versenyek az esések alkalmazásával	Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.
– a földharc technikai repertoárjának bővítése	Leszorítás, szabadulás és felfordítás változatok, egyéni megoldások	Sajátítson el kétféle egyéni leszorítás, szabadulás és felfordítás változatot és azokat 60–75%-os ellenállás mellet legyen képes végrehajtani.
– a láb közötti helyzetek eredményes megoldása	Szabadulások láb közül (pl.: átlós rátérdeléssel)	Legyen képes láb közül háromféleképpen kiszabadulni.
– alsó helyzetek eredményes megoldása	Támadás alulról: Forgatás térd eltolással Forgatás két lábbal	Legyen képes alsó helyzetből kétféleképpen támadni.
– a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tökéletességre törekvés alakítása	Küzdelmi feladatok leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal	Legyen képes a tanult földharc technikákat 60–75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani.
– a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: gyorserő, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség – a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, láb, illetve testdobások elsajátítása a hatékony	Földharc küzdelem	Legyen képes az egyéni leszorítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes az egyéni szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes az egyéni felfordítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni egyféleképpen a küzdelemben. Legyen képes 3 percig folyamatosan földharcozni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
küzdelem (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében	2 testdobás, 6 lábdobás, 1 kardobás	Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.
– térbeli és időbeli differenciálás, egyensúlyérzék, gyorsasági erő átlag fölé fejlesztése	Koshiguruma, haraigoshi, seoinage	Legyen képes a 2 új testdobást és a kardobást végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.
– egyensúlyérzék, ritmusképesség, gyorsasági erő átlag fölé fejlesztése	Osotogari, kosotogari, ouchigari, kouchigari, deashibarai, hizaguruma	Legyen képes a lábdobásokat megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.
– az ellenfél akciójára történő hatékony reagálás, az ellenfél szándékának elővételezése	Megelőzések: ogoshi-kosotogari, tsubamegaeshi, ouchigaeshi, kouchigaeshi	Legyen képes 2 megelőzéses technikát megfelelő ütemben végrehajtani.
– az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása – egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra váltás képessége	Másodszándékú dobások: Osotogari-ogoshi, ogoshi-ouchigari, koshiguruma-ouchigari, ogoshi-kouchigari, kouchigari-seoinage, seoinage-kouchigari	Legyen képes 3 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása – akcióra alkalmas helyzet kikényszerítésének képessége – szőnyegszéli helyzetek megoldása	Küzdelmi feladatok koshigurumával, haraigoshival	Legyen képes a befordulásos dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.
– a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása – a figyelem fejlesztése	Küzdelmi feladatok a Osotogari, kosotogari, ouchigari, kouchigari, deashibarai, hizaguruma technikákkal	Legyen képes a lábdobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.
	Küzdelmi feladatok megelőzésekkel és másodszándékú dobásokkal	Legyen képes a megelőzéseket és a másod-szándékú dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.
– a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása – az önuralom fejlesztése	Randori	Legyen képes a helyzetnek megfelelő technikát alkalmazni és abból koka-yuko értéket elérni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a figyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – akaraterő fejlesztése		
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás Dobás felfordítás Esés szabadulás Esés-felfordítás Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával	Legyen képes a 4 átmenet fajtából 8-8-at végrehajtani. Legyen képes a 4 átmenet fajtából 6-6-ot 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.

5–6. évfolyam (10–12 évesek)

Általános jellemzők:
- készenlét a mozgástanulásra
- magas színvonalú teljesítménykésztetés
- gazdaságos, folyamatos mozgás
- tanulási kedv
- biztosan uralja a mozgásokat

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:
- távolba dobás (fontos az edző)
- vágtafutás (maximális iramú futás görcsös, merev)
- nekifutással végzett ugrások

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képességtípusok:
- térbeli tájékozódás
- egyensúlyérzék
- motorikus tanulási képesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képességtípusok:
- állóképesség
- erő
- ízületi mozgékonyság

Általános célok:
- akaraterő fejlesztése
- érzelmi kontroll kialakítása
- tervszerű gondolkodás fejlesztése
- problémamegoldó képesség fejlesztése
- sikerélmény biztosítása
- szociális ügyesség fejlesztése

- a figyelem fejlesztése
- az egészséges küzdőszellem kialakítása
- az egészséges versenyszellem kialakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás) tökéletesítése
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyság) és koordinációs képességek (egyensúlyérzék, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:

- speciális (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) állóképesség átlag fölé emelése
- a speciális kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyság) képességek átlag fölé emelése
- az esések tökéletesítése
- minél több, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnika elsajátítása
- alapvető megelőzések, kontradobások és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- állás és földharc összekapcsolása
- versenyzéshez szoktatás

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség – a figyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – a tervszerű gondolkodás fejlesztése	Rövidtávú vágta: 10–40 m Gyors futások irányváltoztatással: 10–80 m 60–6000 m a lányoknak 60–8000 m a fiúknak	Legyen képes a vágtafutás technikájának megfelelően 40 métert szubmaximális iramban lefutni. Legyen képes (lányok) 4000, (fiúk) 5000 m-t saját, állandó tempóban lefutni.
	Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (versenyek, játékok)	Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani.
	Szökdelések, ugrások rövid ideig, nagy távolságra egy és két lábon (játékok)	Legyen képes a szökdeléses edzésfeladatokat folyamatosan egy és két lábon végrehajtani.
	Távol- és magasugrás nekifutásból Egyszerű ugróiskola	Legyen képes nekifutásból dinamikusan elugrani, illetve felugrani. Legyen képes az alapvető ugróiskolai feladatokat folyamatosan edzésszerűen végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
	Dobások (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával	Legyen képes egy és két kézzel állásból a dobásokat sérülésmentesen gyakorolni.
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.
Regenerálódás	Úszás, vízi játékok	Legyen képes a vízi játékokat élvezettel játszani.
– a cselgáncs övvizsga rendszerének elsajátítása	A kyu és dan vizsgák anyaga	Legyen képes felsorolni az egyes vizsgákhoz tartozó anyagokat.
– önálló bemelegítés elsajátítása	Általános és speciális bemelegítés	Legyen képes edzés és verseny előtt önállóan bemelegíteni.
– a cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak elsajátítása	Biomechanika: egyensúlyvesztések, emelők, ható erők	Legyen képes összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól.
– a speciális kondicionális képességek : állóképesség, erő átlag fölé emelése	Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal) Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen	Legyen képes a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani.
– erőállóképesség átlag fölé emelése	Kúszások: védő és támadó kúszás edzésszerűen is	Legyen képes a játékokban, versenyekben élvezettel, folyamatosan részt venni.
	Tolások, húzások: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül	
	Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások	

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
Speciális állóképesség, erőállóképesség átlag fölé emelése – akaraterő fejlesztése – az érzelmi kontroll fejlesztése – szociális ügyesség fejlesztése	Uchikomi Ledobások	Legyen képes az uchikomikat és a ledobásokat a technika romlása nélkül edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani.
– esések tökéletesítése – bátorság fejlesztése	Zuhanások, esések gurulások magasan a társ felett	Legyen képes a zuhanásokat biztonságosan végrehajtani.
– problémamegoldó képesség fejlesztése váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása	Játékok, versenyek az esések alkalmazásával	Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.
– a földharc technikai repertoárjának bővítése, a karfeszítés alapjainak elsajátítása	Övvizsgaanyagban szereplő leszorítások és az alapvető karfeszítések	Sajátítson el kétféle karfeszítést és azokat 60–75%-os ellenállás mellet legyen képes végrehajtani.
– az övvizsgához szükséges leszorítás elsajátítása	Ushiro-kesa-gatame	Legyen képes a leszorítást formagyakorlatszerűen végrehajtani.
– a karfeszítések alapjainak elsajátítása	A karfeszítéshez kapcsolódó versenyszabályok Ude garami I–II, juji gatame, ude gatame	Legyen képes a 4 féle karfeszítést formagyakorlat-szerűen végrehajtani.
– szabadulások kata-szerű elsajátítása	Egy láb kiszabadítása-kuzure kesagatame Egy láb kiszabadítása-yokoshihogatame	Legyen képes a szabadulásokat formagyakorlatszerűen végrehajtani.
– a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tökéletességre törekvés alakítása – sikerélmény biztosítása – a problémamegoldó képesség fejlesztése	Küzdelmi feladatok leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal, láb közül szabadulásokkal, alsó helyzetből támadá-sokkal, karfeszítésekkel	Legyen képes a tanult földharc technikákat 60–75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: gyorserő, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség – tervszerű gondolkodás fejlesztése	Földharc küzdelem	Legyen képes az egyéni leszorítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes az egyéni szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes az egyéni felfordítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni egyféleképpen a küzdelemben. Legyen képes kétféle karfeszítést alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 4 percig folyamatosan földharcozni.
– a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, láb, kar, test illetve vetődéses dobások elsajátítása a hatékony küzdelem (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében	1 test dobás, 4 lábdobás, 4 kardobás, 1 vetődéses dobás	Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.
– térbeli tájékozódás, egyensúlyérzék, átlag fölé fejlesztése	Hanegoshi	Legyen képes az új testdobást végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.
– egyensúlyérzék fejlesztése	Sasaetsurikomiashi, okuriashibarai, haraitsurikomiashi, uchimata	Legyen képes a lábdobásokat megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.
– térbeli tájékozódás fejlesztése	Seoinage, taiotoshi, morote-seoinage	Legyen képes a kardobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.
– térbeli tájékozódás, egyensúlyérzék fejlesztése	Tomoenage	Legyen képes a tomoenagét végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– az ellenfél szándékának elővételezése	Megelőzések: deashibarai-deashibarai	Legyen képes a megelőzéses technikát megfelelő ütemben végrehajtani.
– az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása – egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra váltás képessége.	Másodszándékú dobások: Ouchigari-taiotoshi, jobb hizaguruma-bal deashibarai, osotogari-haraigoshi, jobb hizaguruma-jobb hizaguruma	Legyen képes 2 új másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– az ellenfél akciójára történő hatékony reagálás	Kontradobások: utsurigoshi, ushirogoshi, uchimatasukashi, uchimatagaeshi, hanegoshigaeshi, hizaguruma-ouchigari, osotogari-osotogari	Legyen képes 4 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása – küzdelem az eredmény függvényében képességének elsajátítása – a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása	Küzdelmi feladatok az új dobásokkal Küzdelmi feladatok megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal	Legyen képes az új dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a megelőzéseket és a másodszándékú dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a helyzetnek megfelelő technikát alkalmazni és abból koka-yuko értéket elérni.
– a figyelem fejlesztése – érzelmi kontroll kialakítása – problémamegoldó képesség fejlesztése – a tervszerű gondolkodás fejlesztése – egészséges küzdőszellem kialakítása – a figyelem fejlesztése	Az utolsó fél perc taktikája Az eredmény tartása A küzdelmi stílus rákényszerítése az ellenfélre Randori	Legyen képes a küzdelmi feladatokban végrehajtani a taktikai feladatot. Legyen képes 4 percig folyamatosan küzdeni. Legyen képes az új dobások közül 4-et alkalmazni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– akaraterő fejlesztése		Legyen képes a megelőzések, másodszándékú és kontra dobások közül 2-2-őt alkalmazni.
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése – a problémamegoldó képesség fejlesztése – tervszerű gondolkodás fejlesztése	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás: kouchigari-kesagatame Dobás felfordítás Dobás-karfeszítés:taiotoshi Esés szabadulás Esés-felfordítás Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani. Legyen képes az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60-75%-os ellenállás mellett végre-hajtani.
– versenyzéshez szoktatás	Részvétel a versenyeken	Induljon el a lehető legtöbb versenyen, és legyen képes alkalmazni a tanult technikák 50%-át.

7–8. évfolyam (12–14 évesek)

Általános jellemzők:
- testméretek, testarányok megváltoznak
- kondicionális képességek belső összefüggésrendszere megváltozik
- fiúk fejlődése felgyorsul
- lányok fejlődése lassul
- teljesítménykésztetés alacsony
- visszafogottság, fizikai teljesítménytől tartózkodás
- teljesítmény növekvő individualitása

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok:
- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás
- ritmusképesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok:
- erő
- állóképesség
- gyorserő
- ízületi mozgékonyság

Általános célok:
- akaraterő fejlesztése
- a cselgáncs iránti lelkesedés, elkötelezettség kialakítása
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az egyén helyének biztosítása a közösségben
- sikerélmény biztosítása
- a figyelem fejlesztése
- a problémamegoldó képesség fejlesztése
- az agilitás fejlesztése
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség, gyorserő, ízületi mozgékonyság) és koordinációs képességek (ritmusérzék, téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:
- speciális kondicionális (állóképesség, erő, ízületi mozgékonyság) képességek átlag fölé emelése (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás, medicinlabda)
- az esések, tökéletesítése
- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnikák elsajátítása
- megelőzések, kontradobások és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- egyéni megoldások elsajátítása
- állás és földharc összekapcsolása
- versenyzés
- a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlatok elsajátítása által

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség – a figyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – a tervszerű gondolkodás fejlesztése	Rövidtávú vágta: 10–60 m Gyors futások irányváltoztatással: 10–80 m 60–8000 m a lányoknak 60–1000 m a fiúknak.	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes (lányok) 6000, (fiúk) 7000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
	Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (edzésszerűen + versenyek, játékok)	Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
	Dobások (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.	Legyen képes egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– max. Erőfejlesztés	Alapvető súlyzózás.	Legyen képes a súlyzós erősítéseket biztonságosan végrehajtani.
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.
Regenerálódás		Legyen képes a vízi játékokat élvezettel játszani.
– a cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak elsajátítása	Biomechanika: egyensúlyvesztések, emelők, ható erők	Legyen képes összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól
– az erősítés és az ízületi mozgékonyság fejlesztés alapjainak elsajátítása	Általános és sportági erő és ízületi mozgékonyság fejlesztés.	Legyen képes összefüggően beszélni az erő és ízületi mozgékonyság fejlesztésről a cselgáncsban
– az összetett küzdelem elméleti alapjainak elsajátítása	A kombinációk, megelőzések, közbetámadások felosztása, alkalmazásuk.	Legyen képes a kombinációkról, megelőzésekről, közbetámadásokról összefüggően beszélni.
– a speciális kondicionális képességek : állóképesség, erő, izületi mozgékonyság átlag fölé emelése.	Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal)	Legyen képes a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– állóképesség átlag fölé emelése – gyorsaság fejlesztése	Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen Kúszások: védő és támadó kúszás edzésszerűen is. Tolások, húzások: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül. Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások.	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.
Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság átlag fölé emelése – akaraterő fejlesztése – az érzelmi kontroll fejlesztése – szociális ügyesség fejlesztése esések tökéletesítése – bátorság fejlesztése – problémamegoldó képesség fejlesztése – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása.	Uchikomi Ledobások Esések zuhanások társon át, Játékok, versenyek az esések alkalmazásával.	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra végrehajtani biztonságosan. Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.
– a földharc technikák: készülés az övvizsgára, – a fojtásfogások repertoárjának bővítése – az övvizsgához szükséges karfeszítések elsajátítása	Övvizsgaanyagban szereplő karfeszítések + katame-no-kata Nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime. Juji-gatame II., III., hiza-gatame, waki-gatame, ushiro-waki-gatame	Legyen képes a földharc technikákat övvizsga és formagyakorlatszerűen végrehajtani. Legyen képes a fojtásokat formagyakorlatszerűen alkalmazni. Legyen képes a karfeszítéseket formagyakorlat szerűen végrehajtani

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– szabadulások kata-szerű elsajátítása – alsó helyzetből támadás megoldása – a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben – egyéni megoldások elsajátítása – az agilitás fejlesztése – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tökéletességre törekvés alakítása – sikerélmény biztosítása – a problémamegoldó képesség fejlesztése – a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorserő, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség – tervszerű gondolkodás fejlesztése	Küzdelmi feladatok leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal Földharc küzdelem	Legyen képes a tanult földharc technikákat 60–75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes az egyéni technikákat 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a leszorítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a szabadulások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a felfordítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül 3-at alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni kétféleképpen a küzdelemben. Legyen képes 3 féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 3 féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 4 percig folyamatosan földharcozni.
– a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, láb, kar, test illetve vetődéses dobások elsajátítása a hatékony küzdelem (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében, – téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése	1 lábdobás, 1 testdobás, 2 vetődéses dobás, 1 kardobás Tsurikomigoshi	Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. Legyen képes a technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani. Legyen képes a test dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– térbeli tájékozódás, fejlesztése		
– téri differenciálás, ritmusérzék, egyensúlyérzék átlag fölé fejlesztése	Osotoguruma	Legyen képes az új lábdobást megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.
– téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése – térbeli tájékozódás, fejlesztése	Yokoguruma, ukiwaza	Legyen képes a vetődéses dobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból.
– a formagyakorlathoz szükséges kardobás elsajátítása	Kata-guruma	Legyen képes a kar dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen
– az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása – egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra váltás képessége.	Másodszándékú dobások: Uchimata-kouchigari, hanegoshi-ouchigari, ouchigari-taiotoshi	Legyen képes 7 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– az ellenfél akciójára történő hatékony reagálás	Kontradobások: seoinage-uranage, haraigoshi-ushirogoshi, deashibarai-okuriashibarai, uchimata-taiotoshi, ouchigari-okuriashibarai.	Legyen képes 7 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása – a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása	Küzdelmi feladatok az új dobásokkal Küzdelmi feladatok megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.	Legyen képes az új dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes 4 egyéni technikát 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
		85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani
– a figyelem fejlesztése – érzelmi kontroll kialakítása – problémamegoldó képesség fejlesztése – a tervszerű gondolkodás fejlesztése – egészséges küzdőszellem kialakítása – a figyelem fejlesztése – akaraterő fejlesztése	Randori	Legyen képes 4 percig folyamatosan küzdeni. Legyen képes 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni. Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése – a problémamegoldó képesség fejlesztése	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás:osotogari-ouchigari-kesagatame Dobás felfordítás Dobás-karfeszítés Dobás-fojtás Esés szabadulás Esés-felfordítás	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.
– tervszerű gondolkodás fejlesztése	Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani Legyen képes az 5 átmenet fajtából 3-3-at sikerrel végrehajtani 85–90%-os ellenállás mellett.
– versenyzési tapasztalat megszerzése	Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.	Legyen képes alkalmazni a tanult technikák 70–75%-át. Legyen képes az 5 átmenet fajtából 4-4-et sikerrel végrehajtani.
– a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása által.	Nage-no-kata	Legyen képes a katát folyamatosan, durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani.

9–10. osztály (14–16 évesek)

Általános jellemzők:
- testméretek, testarányok megváltoznak
- kondicionális képességek belső összefüggésrendszere megváltozik
- fiúk fejlődése felgyorsul
- lányok fejlődése lassul
- teljesítménykésztetés alacsony
- visszafogottság, fizikai teljesítménytől tartózkodás
- teljesítmény növekvő individualitása

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok:
- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás
- ritmusképesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok:
- erő
- állóképesség
- gyorserő
- ízületi mozgékonyság

Általános célok:
- akaraterő fejlesztése
- a cselgáncs iránti lelkesedés, elkötelezettség kialakítása
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az egyén helyének biztosítása a közösségben
- sikerélmény biztosítása
- a figyelem fejlesztése
- a problémamegoldó képesség fejlesztése
- az agilitás fejlesztése
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség, gyorserő, ízületi mozgékonyság) és koordinációs képességek (ritmusérzék, téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:
- speciális kondicionális (állóképesség, erő, ízületi mozgékonyság) képességek átlag fölé emelése (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás, medicinlabda)
- az esések, tökéletesítése
- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnikák elsajátítása
- megelőzések, kontradobások és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- egyéni megoldások elsajátítása
- állás és földharc összekapcsolása
- versenyzés
- a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlatok elsajátítása által

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség – a figyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – a tervszerű gondolkodás fejlesztése	Rövidtávú vágta: 10–60 m Gyors futások irányváltoztatással: 10–80 m 6–8000 m a lányoknak 6–10 000 m a fiúknak. Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (edzésszerűen + versenyek, játékok)	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes (lányok) 6000, (fiúk) 7000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
	Dobások (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.	Legyen képes egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– max. Erőfejlesztés	Alapvető súlyzózás.	Legyen képes a súlyzós erősítéseket biztonságosan végrehajtani.
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.
Regenerálódás	Úszás, vízi játékok	Legyen képes a vízi játékokat élvezettel játszani.
– a cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak elsajátítása	Biomechanika: egyensúlyvesztések, emelők, ható erők	Legyen képes összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól
– az erősítés és az ízületi mozgékonyság fejlesztés alapjainak elsajátítása	Általános és sportági erő és ízületi mozgékonyság fejlesztés.	Legyen képes összefüggően beszélni az erő és ízületi mozgékonyság fejlesztésről a cselgáncsban

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– az összetett küzdelem elméleti alapjainak elsajátítása	A kombinációk, megelőzések, közbetámadások felosztása, alkalmazásuk.	Legyen képes a kombinációkról, megelőzésekről, közbetámadásokról összefüggően beszélni.
– a speciális kondicionális képességek: állóképesség, erő, ízületi mozgékonyság átlag fölé emelése.	Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal) Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen	Legyen képes a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– állóképesség átlag fölé emelése – gyorsaság fejlesztése	Kúszások: védő és támadó kúszás edzésszerűen is. Tolások, húzások: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül. Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások.	Legyen képes a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.
Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság átlag fölé emelése – akaraterő fejlesztése – az érzelmi kontroll fejlesztése – szociális ügyesség fejlesztése	Uchikomi Ledobások	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– esések tökéletesítése – bátorság fejlesztése	Esések zuhanások társon át.	Legyen képes a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra végrehajtani biztonságosan.
– problémamegoldó képesség fejlesztése – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása.	Játékok, versenyek az esések alkalmazásával.	Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a földharc technikák: készülés az övvizsgára,	Övvizsgaanyagban szereplő karfeszítések + katame-no-kata	Legyen képes a földharc technikákat övvizsga és formagyakorlatszerűen végrehajtani.
– a fojtásfogások repertoárjának bővítése	Nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime.	Legyen képes a fojtásokat formagyakorlatszerűen alkalmazni.
– az övvizsgához szükséges karfeszítések elsajátítása	Juji-gatame II., III., hiza-gatame, waki-gatame, ushiro-waki-gatame.	Legyen képes a karfeszítéseket formagyakorlat szerűen végrehajtani
– szabadulások kata-szerű elsajátítása	Küzdelmi feladatok leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal	Legyen képes a tanult földharc technikákat 60–75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani.
– alsó helyzetből támadás megoldása	láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal.	Legyen képes az egyéni technikákat 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani.
– a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben – egyéni megoldások elsajátítása – az agilitás fejlesztése – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tökéletességre törekvés alakítása – sikerélmény biztosítása – a problémamegoldó képesség fejlesztése – a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorserő, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség – tervszerű gondolkodás fejlesztése	Földharc küzdelem.	Legyen képes a leszorítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a szabadulások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a felfordítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül 3-at alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni kétféleképpen a küzdelemben. Legyen képes 3 féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 3 féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 4 percig folyamatosan földharcozni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, láb, kar, test illetve vetődéses dobások elsajátítása a hatékony küzdelem (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében,	1 lábdobás, 1 testdobás, 2 vetődéses dobás, 1 kardobás	Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. Legyen képes a technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.
– téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése – térbeli tájékozódás, fejlesztése	Tsurikomigoshi	Legyen képes a test dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen.
– téri differenciálás, ritmusérzék, egyensúlyérzék átlag fölé fejlesztése	Osotoguruma	Legyen képes az új lábdobást megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.
– téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése – térbeli tájékozódás, fejlesztése	Yokoguruma, ukiwaza	Legyen képes a vetődéses dobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból.
– a formagyakorlathoz szükséges kardobás elsajátítása	Kata-guruma	Legyen képes a kar dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen
– az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása – egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra váltás képessége.	Másodszándékú dobások: Uchimata-kouchigari, hanegoshi-ouchigari, ouchigari-taiotoshi.	Legyen képes 7 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– az ellenfél akciójára történő hatékony reagálás	Kontradobások: seoinage-uranage, haraigoshi-ushirogoshi, deashibarai-okuriashibarai, uchimata-taiotoshi, ouchigari-okuriashibarai.	Legyen képes 7 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.
– akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása	Küzdelmi feladatok az új dobásokkal.	Legyen képes az új dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása	Küzdelmi feladatok megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.	Legyen képes 4 egyéni technikát 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani
– a figyelem fejlesztése – érzelmi kontroll kialakítása – problémamegoldó képesség fejlesztése – a tervszerű gondolkodás fejlesztése – egészséges küzdőszellem kialakítása – a figyelem fejlesztése – akaraterő fejlesztése	Randori	Legyen képes 4 percig folyamatosan küzdeni. Legyen képes 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni. Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése – a problémamegoldó képesség fejlesztése	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás: osotogari-ouchigari-kesagatame Dobás felfordítás Dobás–karfeszítés Dobás–fojtás Esés szabadulás Esés–felfordítás	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.
– tervszerű gondolkodás fejlesztése	Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával.	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani Legyen képes az 5 átmenet fajtából 3-3-at sikerrel végrehajtani 85–90%-os ellenállás mellett.
– versenyzési tapasztalat megszerzése	Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.	Legyen képes alkalmazni a tanult technikák 70–75%-át. Legyen képes az 5 átmenet fajtából 4-4-et sikerrel végrehajtani.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása által.	Nage-no-kata	Legyen képes a katát folyamatosan, durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani.

11–12. osztály (16–18 évesek)

Általános jellemzők:
- stabilizálódás: teljesítménnyel szembeni tartózkodás megszűnik
- nemi differenciálódás
- egyénre jellemző mozgásaktivitás

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok:
- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok:
- erő
- állóképesség
- ízületi mozgékonyság
- gyorserő

Általános célok:
- önálló döntésekre ösztönzés
- kezdeményezésre ösztönzés
- az ítélőképesség fejlesztése
- a lényegkiemelés fejlesztése
- erkölcsi dilemmák megoldása külső irányítása nélkül
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség) és koordinációs képességek (téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

Sportági célok:
- speciális kondicionális (állóképesség, erő, ízületi mozgékonyság) képességek átlag fölé emelése
- az esések, tökéletesítése

– egyéni megoldások elsajátítása
– versenyzés
– a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlatok elsajátítása által

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség – a figyelem fejlesztése – önbizalom alakítása – a tervszerű gondolkodás fejlesztése	Rövidtávú vágta: 10–80 m Gyors futások 60–10000 m a lányoknak 60–12000 m a fiúknak.	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban. Legyen képes (lányok) 8000, (fiúk) 10000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
	Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (edzésszerűen + versenyek, játékok)	Legyen képes az irányváltoztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
	Dobások (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.	Legyen képes egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– Erőfejlesztés	Súlyzózás.	Legyen képes a súlyzós erősítéseket edzésszerűen végrehajtani.
Kiegészítő sportok: A torna alapvető elemeinek kialakítása	Átfordulások: Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba	Legyen képes az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.
Regenerálódás	Úszás, vízi játékok	Legyen képes a vízi játékokat élvezettel játszani
– a cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak elsajátítása	Biomechanika: egyensúlyvesztések, emelők, ható erők	Legyen képes összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól
– a gyorsaság és a koordináció fejlesztés alapjainak elsajátítása	Általános és sportági gyorsaság és koordináció fejlesztés.	Legyen képes összefüggően beszélni a gyorsaság és koordináció fejlesztésről a cselgáncsban

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– képességfejlesztő módszerek elsajátítása. A gimnasztika alapjainak elsajátítása.	A gimnasztika.	Legyen képes összefüggően beszélni a gimnasztikáról.
– képesség és személyiség fejlesztő módszerek elsajátítása.	A kata.	Legyen képes összefüggően beszélni a formagyakorlatokról.
Az edzés általános alapelveinek elsajátítása.	Mozgásfejlődés (szenzitív fázisok), fejlődéslélektan alapjai, a pedagógia alapjai, a sportági felkészítés periodizációja.	Legyen képes összefüggően beszélni a az edzés, a mozgásfejlődés, a pedagógia, a fejlődéslélektan alapjairól. élvezettel játszani.
– a speciális kondicionális képességek: állóképesség, erő, ízületi mozgékonyság átlag fölé emelése.	Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal) Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen.	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– állóképesség átlag fölé emelése – gyorsaság fejlesztése	Kúszások: védő és támadó kúszás edzésszerűen is. Tolások, húzások: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül. Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások.	Legyen képes a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.
Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság átlag fölé emelése – akaraterő fejlesztése – az érzelmi kontroll fejlesztése – szociális ügyesség fejlesztése	Uchikomi Ledobások	Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.
– esések tökéletesítése – bátorság fejlesztése	Esések zuhanások társon át.	Legyen képes a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra végrehajtani biztonságosan.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– problémamegoldó képesség fejlesztése – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása.	Játékok, versenyek az esések alkalmazásával.	Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.
– a háromszögtechnika elsajátítása	Sangaku-omote kansetsuwaza, sangaku-ura-shimewaza, sangaku-yoko-oseikomiwaza.	Legyen képes a háromszögtechnikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.
– a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben – egyéni megoldások elsajátítása – az agilitás fejlesztése – akaraterő fejlesztése – önbizalom alakítása – a tökéletességre törekvés alakítása – sikerélmény biztosítása – a problémamegoldó képesség fejlesztése – a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása – a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem – a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorserő, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség – tervszerű gondolkodás fejlesztése	Küzdelmi feladatok leszorításokkal, szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal háromszögtechnikákkal. Földharc küzdelem.	Legyen képes a tanult földharc technikákat 60–75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes az egyéni technikákat 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes a leszorítások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a szabadulások közül 7-et sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a felfordítások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül 5-öt alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni négyféleképpen a küzdelemben. Legyen képes 5 féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 5 féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 1 féle háromszögtechnikát sikerrel alkalmazni a küzdelemben.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– az övvizsgához szükséges dobások elsajátítása – a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése, önuralom, fegyelem, figyelem fejlesztése – a koordinációs képességek fejlesztése, mozgáskultúra fejlesztése, önuralom, fegyelem, figyelem fejlesztése – a lényegkiemelés fejlesztése	Hikoki-nage, kosoto-gake, taniotoshi, soto-makikomi, ashi-guruma, tawara-guruma, obitori-gaeshi, te-guruma, sukui-nage. Katame-no-kata, nage-no-kata.	Legyen képes 5 percig folyamatosan földharcozni. Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. Legyen képes a technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani. Legyen képes a két katát edzésszerűen végrehajtani.
– téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése – térbeli tájékozódás, fejlesztése – az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása – egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra váltás képessége. – az ellenfél akciójára történő hatékony reagálás – akcióhelyzetek felismerése képességének alakítása – a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása – önálló döntésekre ösztönzés – kezdeményezésre ösztönzés – az ítélőképesség fejlesztése – a figyelem fejlesztése – érzelmi kontroll kialakítása -problémamegoldó képesség fejlesztése	Kime-no-kata, kodokan-goshin-jitsu. Küzdelmi feladatok dobásokkal. Küzdelmi feladatok megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal. Randori	Legyen képes az egyik katát folyamatosan, durva hiba nélkül végrehajtani. Legyen képes a dobásokat 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes 4 egyéni technikát 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát 85–95%-os ellenállás mellett végrehajtani Legyen képes 5 percig folyamatosan küzdeni. Legyen képes 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni.

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
– a tervszerű gondolkodás fejlesztése – egészséges küzdőszellem kialakítása – a figyelem fejlesztése – akaraterő fejlesztése – önálló döntésekre ösztönzés – kezdeményezésre ösztönzés – az ítélőképesség fejlesztése		Legyen képes 5-5 egyéni megelőzést, másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.
– a folyamatos küzdelem elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával – váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása – a figyelem fejlesztése – a problémamegoldó képesség fejlesztése – tervszerű gondolkodás fejlesztése – versenyzési tapasztalat megszerzése, egyéni versenyzési stílus kialakítása.	Állás-föld átmenetek: Dobás-leszorítás Dobás felfordítás Dobás–karfeszítés Dobás–fojtás Esés szabadulás Esés–felfordítás Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával. Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.	Legyen képes az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani. Legyen képes az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60–75%-os ellenállás mellett végrehajtani Legyen képes az 5 átmenet fajtából 5-5-öt sikerrel végrehajtani 85–90%-os ellenállás mellett. Alakuljon ki saját küzdelmi stílusa, modora. Legyen képes alkalmazni a tanult technikák 50–60%-át.

KAJAK-KENU

1. évfolyam

Célok

- Az összehangolás megvalósítása az iskola és az ASI között.
- A tantárgy formai és tartami sajátosságainak elemi szintű megismerése.
- A természettel, a víziteleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása.
- A hátúszás és a gyorsúszás készségszintű elsajátítása.
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése.
- A keringési-légzési rendszer fejlesztése.
- A higiéniai szokások erősítése, illetve kialakítása.
- Sokoldalú képzés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése).
  1. Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
  2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
  3. Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete.
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása.
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése (izomfeszülés, izomellazulás).
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel.
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése.
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása.
- A foglalkozásokon tanult játék- és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot.
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Futások
V. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Dinamikus gyakorlatok különböző testhelyzetekből, különböző testrészekkel 1.1 Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánmozgások, helyzetcserék 2. Szabadgyakorlatok szerrel és szer nélkül különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel 2.1 Utánzógyakorlatok padon, zsámolyon, bordásfalon négykézláb járással nyusziugrással pókjárással 2.2 Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, ugrókötéllel, tornabottal evező mozgások utánzása tornabottal 2.3 Utánzó feladatok padon, versenyszerűen. 2.4 Csúszások, kúszások svédpadon. 2.5 Bordásfalon tovahaladás (érintő magasságban).	Ismerjenek játékos és utánzó alapformákat. Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. Az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartással. Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat, (sánta róka, fókamászás, nyúlugrás), s azokat tudják alkalmazni versenyszerű feladatokban. Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl. kötélen) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térddel kulcsolást végezni. Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani (pl. bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámasz, nyúlugrás egyensúlyvesztés nélkül).	1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok Dinamikus gyakorlatok. Utánzógyakorlatok. Cél: Motorikus kiindulószint felmérése (kondícionális, koordinációs) Ritmusérzék fejlesztése. Testtartási hibák kiküszöbölése. Szervezett (belső szervek, keringési rendszer, izomzat) előkészítése a nagyobb terhelést adó mozgásokra. Izom és idegi (intramuszkuláris) koordináció kialakítása, biztosítása. A pontos mozgásvégrehajtás, figyelemkoncentrációjának tudatosítása. A mozdulatgyorsaság és az ügyesség fejlesztése. Az egyensúlyérzék növelése, fejlesztése. A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. Reakciógyorsaság fejlesztése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Kezdők Előkészítés a medence szélén 1.1 Karkörzések. 1.2 Feladatok járás közben. 1.3 Arcmosás, a víz fejre öntése, fröcskölő játékok. 2. Előkészítő gyakorlatok a vízben 2.1 A vízellenállás érzékeltetése 2.2 Vízbe merülés segítséggel (korlát, labda, társ stb.(vállig, állig, szájig, orrig, teljes merülés segítség nélkül (1–5 sec), nyitott szemmel (5–10 sec). 2.3 Légzési gyakorlatok egyéni ütemben és számolással szabályozva. 2.4 Vízijátékok: 2.4.1 Fogójátékok, labdás gyakorlatok. 2.4.2 Vízbe mászás lépcsőn, korláton, bemászás a medence széléről. 2.4.3 Talpas ugrás guggolásból, állásból segítséggel és segítség nélkül, legfeljebb 50 cm magasságból. 2.5 Úszásgyakorlatok: 2.5.1 Siklás hason és háton	Tanulják meg az uszodai szokásokat. Otthonosan tartózkodjon a vízben. Tudjanak a vízben: lemerülni, lebegni, nyitott szemmel siklani hason és háton, vízbe ugrani 50 cm magasról/talpas ugrás, tudatosan levegőt venni és „kifújni”, gyors- és hátúszás nemekben 25 m-t leúszni. Ismerjenek vízijátékokat. Ismerjék a vízi veszélyeket. 50 m leúszása egy úszásnemben	Részei 1. Kezdők előkészítés a medence szélén Előkészítő gyakorlatok a vízben 2. Haladók Cél: A víz megszerettetése, a vízhezszoktatás vízijátékok segítségével. A hátúszás és a gyorsúszás megtanítása. Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása. A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése. 2. Haladók Cél: A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése. Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
alaphelyzetben (kiinduló helyzet) 2.5.2 Lebegés hason és háton, korlátnál, lépcsőnél kéztámasszal, 2.5.3 Lebegés hason és háton, segítséggel és segítség nélkül (1–5 sec), 2.5.4 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton, segítséggel (1–5 sec) 2.5.5 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton (8–10 sec) 2–5 m 2.6 Siklás háton és hason feladatokkal: 2.6.1 Fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklásverseny. 2.6.2 Hátúszás kar- és lábtempóval. 2.6.3 Hát kartempó deszka, bólya segítségéve 2.6.4 Hát lábtempó korlát, deszka, társ segítségével (8–10 sec) 2.6.5 Gyors kartempó (3–6 m) 2.6.6 Gyors kartempó csúsztatással, 2.6.7 Gyors kartempója folyamatosan, levegővétel nélkül. 2.6.8 Úszás kar- és lábtempóval, levegővétellel: 2.6.9 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, 2.6.10 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés (folyamatosan),		

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2.6.11 levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés (3–5 sec), levegővisszatartás a víz alatt (5–8 sec) kilégzés a víz alatt (3–5 sec), 2.6.12 siklás háton levegővétellel, segítséggel, 2.6.13 siklás háton 1–3 levegővétellel, 2.6.14 vízben járás közben „gyors” kartempó levegővétellel, 2.6.15 gyors kartempó segítséggel, levegővétellel (3–5-ször), 2.6.16 gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel (6–10 m) 2.6.17 gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, 2.6.18 gyorsúszással célba érkezés , 2.6.19 gyorsúszás egyszerű fordulója, 2.6.20 váltóverseny gyorsúszással. 3. Haladók 3.1 Az ismert úszásnem gyakorlása 3.2 Távok növelése		

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.	Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat, (sánta róka, fókamászás stb.)	1. Utánzó gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Mászások (fel, le bordásfalon). Felugrás mászókötélre: ki tud tovább „csimpaszkodni” – Mászáskísérletek. „Tűz, víz, repülő” játék támasz és függéshelyzetekkel. Egyensúlyozó járás a svédpad szélesebbik oldalán, majd a merevítő gerendáján. Egyensúlyozó járás emelt svédpad szélesebb oldalán. Karmozgatások egyensúlyozó járás közben a svédpad szélesebb oldalán.	Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl. kötélen) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térddel kulcsolást végezni. Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani (pl. bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámasz, nyúlugrás egyensúlyvesztés nélkül). Becsukott szemmel tudjon végigmenni a fordított tornapadon. Tudjanak alacsony szeren egyensúlyozni, egyensúlyozó járás közben egyszerű mozgásokat – pl. malomkörzés előre – végezni.	Cél: A megfelelő erőnléti, koordináltsági szint elérése a saját testtömeg megtartásához, mozgatásához.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Futás tanítása 1.1 Futóiskolai gyakorlatok tanítása. 1.2 Iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása. 1.3 Tartós futás gyakorlása 1000 m-en	Tartós futás: 800 métert 6 percen belül tudjon lefutni. Futó- és fogójátékokban tudatosan törekedjenek az irány- és iram változtatásra. Képesek legyenek gyors indulásra különböző testhelyzetekből (ülésből, guggolásból, hanyatt- és hasonfekvésből).	1. Futás tanítása Cél: Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása. Keringési-, légzési rendszer fejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.4 Futásra, gyors irányváltoztatásra alapuló játékok tanítása. 1.5 Játékos gyorsasági versenyek. 1.6 Sorversenyek: helycserével, kijelölt úton indulás – különböző kiinduló helyzetetekből. 1.7 Egyéni futóversengések vonaltól-vonalig (táv fokozatos növelése) indulás különböző helyzetekből. 1.8 Rajtversenyek, indulás különböző kiinduló helyzetekből (állórajtig – táv fokozatos növelése 20–30 m-ig). 1.9 Játékos futások irányváltoztatással, hullámvonalban (Kígyó harapja a farkát). 1.10 Kitartó futás időre: 1–2–3–4 perc. Cooper-teszt	Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával. Játékokban a gyors-, értelmes feladatmegoldás. A szabályok önálló betartása. Ütközések elkerülése gyors irányváltoztatással. 20–30 m-es távon (versenyszerűen) törekedjenek képességük szerint teljes gyorsasággal futni. Eredményeiket tárgyilagosan értékeljék, azokat hasonlítsák társaikéhoz. Legyenek képesek 12 perc alatt lefutni 1500 métert. F: 2200 m felett kiváló 1600 m alatt elégtelen L: 2000 m felett kiváló 1500 m alatt elégtelen	Minél több futásos játék megtanulása. Gyors helyzetváltoztatás kialakítása, gyorsaság növelése. Alap-állóképesség fejlesztése. Testtartási rendellenességek kiküszöbölése. Egészséges versenyszellem kialakítása. A tanuló tudásszintjének felmérése.

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Egyedül végezhető gyakorlatok, labdakezelés tanítása	Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit (gurítás	1. Egyedül végezhető gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.1 Feldobás, elkapás két kézzel 1.2 Feldobás és elkapás között különféle feladatok végzése 1.3 Labdavezetés helyben, járás közben, futás közben jobb és bal kézzel 1.4 Labdavezetés akadálykerüléssel jobb és bal kézzel 1.5 Labdavezetés helyben különböző feladatokkal 1.6 Labdapasszolás falra, különböző dobásformákkal versenyszerűen. 2. Párban végezhető gyakorlatok 2.1 Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal. 2.2 Váltóversenyek labda hordásával, gurítással. 2.3 Labdaadogató sorversenyek fej felett, láb között (gurítással is). 2.4 Váltóversenyek labda terelésével (mindkét kézzel), társ indítása dobással (kétkezes alsó, felső, egykezes felső), gurítással.	egy-két kézzel, kétkezes alsó- és felsődobás, egykezes felsődobás). Tudják az önmaguknak feldobott és társtól, vagy tárgyról visszajutott – visszapattanó labdát elkapni, elfogni. Ismerjék és alkalmazzák a labda terelésének, vezetésének egyszerű módjait. Tudják a labda dobását, elkapását, terelését, vezetését, játékos, változatos feladathelyzetek között alkalmazni. Ismerjenek meg minél több labdával játszható játékot, azok szabályait tudatosan alkalmazzák. A megtanult „technikai” ismereteket a célszerűségnek és hatékonyságnak megfelelően alkalmazzák a játékokban. Ismerjenek néhány labdás játékot olyan szinten, hogy azt szabadidőben önállóan is játszhassák.	2. Párban végezhető gyakorlatok Cél: Koordinációs képességfejlesztés. A labdaérzék, a labdás ügyesség kialakítása. A mozgáskoordinációk kialakítása (ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja). Minél több labdás játék megismerése, megtanulása. Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása. A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.

2. évfolyam

Célok

- Hosszútávon működőképes kapcsolat kialakítása az iskola és az ASI között.
- Az első évfolyamon megtanult hát- és gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.
- A mellúszás készségszintű elsajátítása.
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése.
- A keringési-légzési rendszer fejlesztése.
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése.
- A mozgások ritmusának javulása.
- A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása.
- A higiéniai szokások erősítése.
- A természettel, a víziteleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása.
- Sokoldalú képzés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése)
  1. Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
  2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
  3. Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása.
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel.
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése.
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása.
- Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete.
- A foglalkozásokon (edzéseken) tanult játék- és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot.
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Futások
V. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok	Bővüljenek ismereteik a határozott formájú szabadgyakorlatok körében.	Motoros képességeket alapozó, fejlesztő és szintentartó gyakorlatok.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok. 1.2 Kéziszer gyakorlatok (labdával, tornabottal, ugrókötéllel, gumilabdával). 1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok. 1.4 Társas gyakorlatok. 1.5 Zenére végezhető kettő (esetleg négy) ütemű gyakorlatok. 2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok. 2.1 Tér-, idő-, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. 3. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt) 4. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok	Sajátítsanak el néhány (4–6) otthoni gyakorlásra alkalmas szabadgyakorlatot. Fejlődjön ritmusérzékük. A végrehajtás pontosságában és a gyakorlatok intenzitásában teljesítményük mutasson fejlődést az év végére önmagukhoz és az év elejéhez képest.	2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok. 3. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok. Cél: Az első osztályos ismeretek szintjének növelése. Kondicionális képességfejlesztés. Koordinációs képesség-fejlesztés. Ízületi mozgékonyság fejlesztése. A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. A keringési és légzési, valamint az izom- és vázrendszer működésének előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz. Reakció és mozdulatgyorsaság fejlesztése.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmények	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok a szárazföldön. 2. Úszásgyakorlatok: 2.1 Siklás hason és háton feladatokkal: fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklásverseny. 2.2 Gyorsúszás kar- és lábtempóval, levegővétel nélkül. 2.3 gyors kartempó csúsztatással, „kivárással”. 2.4 gyors kartempója folyamatosan, levegővétel nélkül. 2.5 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt. 2.6 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés (folyamatosan). 2.7 Levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés (3–5 sec), levegővisszatartás a víz alatt (5–8 sec) kilégzés a víz alatt (3–5 sec). 2.8 Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel (6–10 m). 2.9 Gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással. 2.10 Gyorsúszással célba érkezés. 2.11 Gyorsúszás egyszerű fordulója.	Tudjanak a vízben: – nyitott szemmel siklani hason és háton, – vízbe ugrani 50 cm magasról (talpas ugrás), – tudatosan levegőt venni és „kifújni”, – gyors- és hátúszás nemekben 15 m-t leúszni. Ismerjenek vízijátékokat. Ismerjék a vízi veszélyeket Tanulják meg az uszodai szokásokat.	1. Hátúszás gyakorlása 2. Gyorsúszás gyakorlása Cél: A kezdők és a haladók közötti tudáskülönbség csökkentése A víz megszerettetése, vízhezszoktatás és vízijátékok segítségével. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése. Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása. A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése. Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével Megjegyzés: A távok ne növekedjenek, csak az ismétlésszám.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmények	Megjegyzés
Váltóverseny gyorsúszással. Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével. (Pl. 9x15 méter 50" szünet, 10x15 méter, 3x10x15 méter.)		

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Támaszban végzett feledatok Játékos feladatok támaszhelyzetekben. Váltóversenyek, akadályversenyek, különféle torna- és játszószereken. Bordásfalnál „lépegetés” fokonként mély fekvőtámaszba majdnem kézállásig. 2. Függésben végzettgyakorlatok 2.1 Versenyszerű ügyességi feladatok bordásfalon. 2.2 Mászások kötélen, rúdon 3. Egyensúlygyakorlatok 3.1 Egyensúlyozó járások és feladatok különböző nehézségi feltételekkel (mozgásokkal, tárgyak hordásával) versenyszerűen is.	A szereken végzett feladatmegoldásaikat jellemezze fegyelmezettség, pontos végrehajtás. Tudják uralni testtömegüket egyszerű függés- és támaszhelyzetekben. Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest. Sajátítsanak el egyszerű alapelemeket a torna mozgásanyagából. Versenyszerű, játékos feladathelyzetekben magatartásukat jellemezze az önfegyelem.	1. Támaszban végzett gyakorlatok 2. Függésben végzett gyakorlatok 3. Egyensúlygyakorlatok Cél: Kondícionális képességfejlesztés A mozdulatgyorsaság fejlesztése A motoros képességek szintjének emelése az előző évhez képest. A testtartási hibák, életkori rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. A pszichikai képességek előkészítése, megalapozása.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Lebegőállás – mérlegállási kísérletek. Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Tarkóállás. Zsugorfejállás – kísérletek.		

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Futások Futások (kötetlen, tartós futás 5–8 percig). Futás közben jelre gyorsítások, lassítások. Futás közben egyszerű feladatok (különböző kiindulóhelyzetek). Átfutás, átbújás akadályok felett. Váltóversenyek futásos feladatokkal különböző kiindulóhelyzetekből. Vágtafutások versenyszerűen 25–30 m-en különböző kiinduló helyzetekből. Vágtafutások állórajtból – játékos formában.	Ritmusvesztés nélkül, koordinált mozgással hajtsanak végre feladatokat futás közben. Gyors futásban törekedjenek a képességeik szerinti maximális teljesítményre (25–30 m-en). Legyenek képesek 4–5 percig kitartó futásra. Sajátítsák el az iram- és irányváltoztatás képességét. Tudjanak egyszerű feladatokat végrehajtani, könnyebb akadályokat leküzdeni futás közben. Bővüljön ismeretük a futó-, fogó-, átfutó játékok körében. 12 perc alatt legyen képes lefutni minimum 1600 m-t.	1. Futások Cél: A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása A szív-, keringési-, légzési rendszer fejlesztése. Az állóképesség növelése. Az atlétikus jellegű futások megalapozása. A mozgásgyorsaság kialakítása, növelése. A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. Sikerélmény biztosítása.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Futó-, fogó-, átfutójátékok: Fekete-fehér, Szabadító (terpesz) fogó, Egyszerű fogó, Kézfogás a ház, Kecskézés, Páros fogó, Féltek-e a medvétől? Cooper-teszt	F: 2300 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen L: 2100 m felett kiváló 1600 m alatt elégtelen	

V. Labdás feladatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Egyedül végezhető gyakorlatok 1.2 Ügyességi feladatok labdával helyben, mozgás közben. 1.3 A labda feldobása, elkapása közt egyszerű ügyességi feladatok (pl. taps test előtt, mögött, talajérintés). 1.4 Labdaiskola falnál, labdapasszolás falra időre a távolság növelésével. 2. Váltó versenyek 2.1 Labdapasszoló versenyek párokban „Ki tud többet...?”. 2.2 Váltóversenyek labda hordásával, átadásokkal „passzal”. 2.3 Váltóversenyek labdavezetéssel (kézzel, lábbal) egyenes és hullámvonalban, tárgy kerülésével.	Tudják a labdát vezetni versenyszerű helyzetekben is mindkét kézzel, sikerélményt adó szinten. Tudjanak falra pattintott labdát (kézzel és lábbal is) elfogni, birtokba venni többször egymás után. Tanuljanak meg több labdás játékot. Játékban célszerűen alkalmazzák szerzett technikai ismereteiket. Ismerjék és következetesen alkalmazzák a megismert játékszabályokat, ezáltal legyenek képesek maguk is egyszerűbb játékok szervezésére, lebonyolítására (vezetésére).	1. Egyedül végezhető gyakorlatok 2. Váltó versenyek Cél: Az előző évi teljesítmények emelése, ismeretek bővítése. A motoros képességek reakciógyorsaság/szintjének emelése. A mozgáskoordináció fejlesztése. A megfelelő magatartási formák megszilárdítása játékokban, versengésekben – sikerélmény biztosítása. Az ügyesség fejlesztése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2.4 Egyéni versengések labdavezetéssel időre. 2.5 A tanult labdás játékok pedagógiai szabálymódosításokkal (pl.dobás formájának megkötése). 2.6 Labdás játékok: Fogyasztó körben, Labdakirály, Zsinórlabda, Kiszorító csapatban (dobással, rúgással), Tartsd a levegőben! (csapatban léggömbbel) Nyúl és vadász.		

3. évfolyam

Célok

- Sokoldalú képességfejlesztés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése).
  1. Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
  2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
  3. Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- A már megtanult három úszásnem technikájának továbbfejlesztése (hát, gyors, mell).
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése.
- A mozgások ritmusának javulása.
- A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása.
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése.
- A keringési-légzési rendszer fejlesztése.
- A higiéniai szokások erősítése.
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése (izomfeszülés, izomellazulás).
- Maximális együttműködés az iskolával.
- A víziteleppel, sportszerekkel való találkozásból fakadó ismeretek továbbfejlesztése.
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása.
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel.
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése.
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét.
- Alapvető evezési technikák elsajátítsa.
- Tavasszal (május) vízreszállás Mk–1-ben, illetve Ic–4-ben.

– A mentőmellény megfelelő használata.
– Vízbiztonság megszerzése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Futások
V. Labdás feladatok
VI. Kajak-kenu

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok (változatos kiinduló helyzetekkel). 1.2 Kéziszer gyakorlatok gumilabdával, medicinlabdával, tornabottal, ugrálókötéllel stb. 1.3 Társas (páros) gyakorlatok. 1.4 Pad- és bordásfal gyakorlatok. 1.5 Négyütemű gyakorlatok zenére. 1.6 Reggeli tornaként használható szabadgyakorlatsor.	Pontosan hajtsák végre az ütemezésre vezetett határozott formájú szabadgyakorlatokat. Tudjanak kéziszerekkel (gumilabda, tornabot, 1 kg-os medicinlabda, ugrókötél) gyakorlatot végrehajtani. Fejlődjön ritmusérzékük – egyszerű alapgyakorlatokat tudjanak zenére végezni. Ismerjenek és végezzenek gyakorlatokat svéd szereken (bordásfal, svédpad, tornapad).	1. Motoros képességeket alapozó, fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok 2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok Cél: Sokoldalú képességfejlesztés A szervezet előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz. Az ismeretek bővítése eszközök, kéziszerek használatával. A fejlődési rendellenességek, testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)		

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. A gyorsúszás és a hátúszás folyamatos gyakorlása. 2. A mellúszás tanítása. 2.1 Előkészítő és rávezető gyakorlatok.	A tanulók ismerjék és szeressék az úszást és a vizet. Tudjanak a víz veszélyeiről a vízibalesetek megelőzéséről. Sajátítsanak el újabb úszásnemeket (mellúszás) Ismerjék a versenyúszás egyszerű szabályait. Váljék igényükké a rendszeres úszás. Aktívan vegyenek részt a játékokban, a versenyszerű feladatokban. Tudjanak 100 m-t leúszni folyamatosan.	A hát- és gyorsúszás gyakorlása A mellúszás tanítása Cél: Az összehangolt úszómozgás továbbfejlesztése. A második évfolyamon megtanult gyors- és hátúszás továbbfejlesztése. A mellúszás megtanítása. A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése. Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése. Aerob állóképesség növelése. Megjegyzés: A távok ne változzanak, csak az ismétlésszám növekedjen.

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Kötélmászás 1.1 Kulcsolással mászás különböző magasságig és vissza. 1.2 Függeszkedés egy kötélen a magasságot és a fogás hosszát egyénileg szabályozva. 2. Fekvőtámasz 2.1 Karhajlítás – nyújtás mellső fekvőtámaszban. 3. Egyensúlygyakorlatok	Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt. Tudjon kulcsolással fel- és lemászni a kötélen Rögzített egyenes derék Folyamatos karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban, amennyit bír. F: 25 felett kiváló 10 alatt elégtelen L: 15 felett kiváló 5 alatt elégtelen Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest.	1. Kötélmászás. 2. Fekvőtámasz. 3. Egyensúlygyakorlatok Cél: Motoros képességek fejlesztése. Kondícionális képességek fejlesztése. A mászásban részt vevő izmok (karhajlító-, kézhajlító-, delta-, csuklyás-, mell-, lapockaemelő) gyors erejének növelése. A kajak-kenu mozgásanyagában részt vevő izmok erősítése. (karfeszítők, vállizmok) A tanulók tudásszintjének megállapítása. (FELMÉRÉS) A vesztibuláris rendszer fejlesztése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Futások 1.1 Futások iram-, irány-változtatással, futás közben egyszerű akadályok leküzdése (fel-lelépés szerekre, átfutás alacsony akadályok – zsámoly, 5 kg-os medicinlabda – akadályok felett). 1.2 Kitartó futás 5-6 percig. 1.3 Váltóversenyek futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak kerülésével, különböző kiinduló helyzetekből. 1.4 Gyorsindulások versenyszerűen. 1.5 Gyorsfutások 25–40 m-en – gyorsfutó versenyek. 1.6 Gyorsfutó versenyek különböző kiinduló helyzetekből. 1.7 Vágtafutások állórajttal – rajtversenyek. 1.8 Az állórajt „mélyített” formája – guggolórajt – versenyek. 2. Futó-fogó játékok: 2.1 Fekete-fehér különböző kiinduló helyzetekből 2.2 Fészekfogó, 2.3 Kotló és kánya, 2.4 Üsd a harmadikat, 2.5 Üt a harmadik, 2.6 Balatoni halászok. Cooper-teszt	Előző évekhez, és önmagukhoz képest növekedjen teljesítményük a kitartó futásban. Képesek legyenek folyamatosan lefutni 4000 métert Tudjanak növekvő iramban is tartósan futni, különböző tevékenységeket végezni. Legyenek képesek gyors indulásokra (különböző kiinduló helyzetekből is) iram- és irányváltozta-tásokra. Gyors futásokban törekedjenek egyéni teljesítményük maximumát nyújtani. Legyenek képesek 12 perc alatt 1700 m lefutni. F: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen L: 2200 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen	1. Futások Cél: Az állóképesség magasabb szintre emelése az előző évhez képest, a teherbíró-képesség fokozása. Az atlétikus mozgások és a sportjátékok előkészítése, megalapozása. Sikerélmény biztosítása, erkölcsi-, akarati tulajdonságok stabilizálása.

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. A labda vezetése kézzel-lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között. 2. Váltóversenyek a felsoroltak felhasználásával, kombinációival. 3. A labda kapuba, célba (zsámolyba, gyűrűbe) juttatása dobással, rúgással. 4. A labda levegőben tartása kézzel, lábbal, fejjel. 5. Az előző évfolyamban tanult labdás játékok. 6. Pontszerző egyszerű szabályokkal, Labdacica rúgással, Partizán labda, Gerilla labda, Zsámolylabda kosár- és kézilabdára előkészítő jelleggel, egyszerű szabályokkal).	Tudják a labdát egyéni elképzelés szerint mozgatni (különböző dobásokkal, rúgással, labdavezetéssel). Tudjanak haladni folyamatosan labdavezetéssel, mozgásukat legyenek képesek összhangba hozni a társ mozgásával.	1. Labdával végrehajtott feladatok Cél: A mozgáskoordinációs szint és kreativitás határainak növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően. A tanult labdás játékok felhasználásának igénnyé válása a szabadidő hasznos eltöltésére. A játékigény kielégítése

VI. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. A vízitelep rendjének megtanítása 1.1 A hajótárolók rendjének megtanítása, betartása. 1.2 Az eszközökre való igényesség megtanítása. 1.3 A stég használatára való tanítás.	A vízitelepi rend fegyelmezett betartása, tisztelete. Képes legyen egyedül levinni hajóját a stégre Vízreszállás Mk–1-ben, illetve Ic–4-ben.	A vízitelep rendjének megtanítása Az eszközök megismertetése A vízreszállás megtanítása

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2. Az eszközök megismertetése 2.1 A különböző típusú hajók bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése) 2.2 Lapátok bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése) 2.3 A mentőmellény használatára való tanítás. 2.4 A kormány, a lábtámasz, az ülés helyes beállítása és használata 2.5 A lapátméret helyes kiválasztása 3. A vízreszállás megtanítása Mk–1, illetve Ic–4-ben. 3.1 A hajó stégre viteléhez szükséges hajófogás megtanítása. 3.2 A lapát fogásának megtanítása a hajólevitelnél 4. Az evezés tanításának rávezető gyakorlatai. 4.1 Szárazföldi gyakorlatok 4.2 Stégen végzett gyakorlatok 4.3 Mk–1-ben és Ic–4-ben kajak illetve kenu mozgás tanítása 4.4 A csukló, a könyök, a váll, a törzs és a lábmunka összehangolása.	Nyár végére tudjon borulás nélkül folyamatosan evezni minimum 6 km-t. Ismerje a különböző szakkifejezéseket. Hajókarbantartás	Cél: Mozgástanulás A sportág megszerettetése A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása Alapfokú vízbiztonság megszerzése

4. évfolyam

Célok

- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása).
- Vízbiztonság megszerzése, továbbfejlesztése.
- Önálló vízreszálás.
- Az alapvető evezőtechnikák elsajátítása (vízfogás, áthúzás, szabadítás).
- Az oldalvíz és a fordulók gyakorlása.
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete.
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete.
- Versenyeken való részvétel.
- Versenyszellem kialakítása.
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése.
- A negyedik úszásnem készségszintű elsajátítása (pillangó).
- Az aerob kapacitás növelése.
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése.
- Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
- Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.).
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket.
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése.
- A helyes táplálkozás kialakítása.
- A teljesítményre való törekvés.
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Kajak-kenu
IV. Futások
V. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
VI. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok (egyszerűbb 8 ütemű szimmetrikus gyakorlatok) 1.2 Kéziszergyakorlatok az előző évfolyamokon megismert kéziszerekkel. 1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok. 1.4 Társas (páros) gyakorlatok. 1.5 Speciális előkészítő gyakorlatok 2. Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok 3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.) 3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)	Legyenek képesek gimnasztikai gyakorlatok végzésére a pedagógus utasításainak megfelelően. Tudjanak végrehajtani, az előző osztályokban megismert kéziszerekkel, gyakorlatokat. A gyakorlatok végrehajtását jellemezze az életkori sajátosságoknak megfelelő ritmusérzék, esztétikai igényesség. Ismerjenek 6-8 önálló testedzésre (reggeli tornára) alkalmas szabadgyakorlatot. Legyen képes 2 perc alatt 30 db négyütemű fekvő-támaszt végrehajtani. F: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen L: 12 felett kiváló 8 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen L: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen.	1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok Motorikus teljesítmények mérése Cél: Motorikus kiindulószint felmérése Általános és sokoldalú képességfejlesztés. A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. A ritmusérzés, az esztétikai igényesség fejlesztése, a testedzéshez szükséges ismeretek bővítése. A vestibuláris rendszer fejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)		

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Gyorsúszás: versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével 2. Hátúszás: versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével 3. Mellúszás: versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével	A tanulók mindhárom tanult úszásnemben tudjanak legalább 200 m-t folyamatosan leúszni. F: 400 m felett kiváló 300 m alatt elégtelen L: 300 m felett kiváló 200 m alatt elégtelen.	Az ismert úszásnemek gyakorlása (gyors-, hát-, mellúszás) Az úszástechnika csiszolása. A tanulók mozgásműveltségének, motorikus képességeinek fejlesztése. A túlzott szellemi leterhelés és a stressz (iskola) oldása az úszás segítségével.

III. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Mozgástanulás 1.1 Vízfogás, áthúzás, szabadítás, gyakorlása, tanulása.	Szakág választás Tudjon önállóan vízreszálni	1. Mozgástanulás 2. A vízbiztonság továbbfejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.2 A csukló, a könyök, a váll, a törzs és a lábmunka összehangolása 2. Kitartásos evezés. 3. Tartós evezések.(20'–60') 4. Iram játékok. 5. Felmérések. 6. Versenyek. 7. Vízbiztonság továbbfejlesztése 7.1 Direkt borulások, visszamászás a hajóba. 7.2 Különböző ügyességi feladatok a hajóban. 7.3 Társ mentésének gyakorlása.	Érezze meg a hajó stabilitását. Mozgásában mutasson fejlődést az előző évhez képest. Folyamatosan tudjon 10 km-t leevezni. Képes legyen társát kimenteni a vízből.	Cél: A szakági orientáció A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése. Keringési szervek fejlesztése. Az aerob kapacitás növelése. A sportág megszerettetése (vízitúrák, kirándulások) Megjegyzés: Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV,

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Iramfutások 140-160-as pulzusszámmal 2. Gyorsfutások 30-60 méteren (állórajttal) 3. Állórajtolások	A tanulók találják meg a helyes (optimális) iramot futásuk során. Érezzék a rajtolás fontosságát a gyorsfutásnál. Tudjanak az indítás jelére gyorsan reagálni.	Cél: A futómozgás ritmusának továbbfejlesztése. A keringési-légzési rendszer fejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Cooper-teszt	1800 métert tudjon lefutni 12 perc alatt. F: 2500 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen L: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen	

V. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciálisan képző gyakorlatok 1.1 Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélen, rúdon. 1.2 Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással. 1.3 Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával. 1.4 Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.	Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt. A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat. A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.	1. Speciálisan képző gyakorlatok Cél: Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Az előző évfolyamok során megszerzett erőnléti, koordinációs szint mértékének növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően a tanulók saját testtömegének megtartásához és mozgatásához, egyensúlyozásához (függés-, támasz- és egyensúly helyzetekben). Az esztétikai igényesség, a pontosság és fegyelmezettség határainak kibővítése.

VI. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok JÁTÉK	Fejlődjön a labdás ügyesség az előző évfolyamhoz képest. Tudják a legfontosabb átadásmódokat helyben és mozgás közben jártasság szinten végrehajtani (kétkezes mellső-, kétkezes felső-, egykezes átadások egyszerű formái). A pontszerző játékban ismerje a helyezkedés legalapvetőbb szabályait.	1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok Cél: A labdás ügyesség fejlesztése kosárlabdával. Játékigény kielégítése A kosárlabdajáték alapjainak megismertetése. Szeressék meg a kosárlabdával való játékokat.

5. évfolyam

Célok

- Vízbiztonság továbbfejlesztése.
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása, (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása) továbbfejlesztése.
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete.
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete.
- Versenyeken való részvétel.
- Versenyszellem kialakítása, továbbfejlesztése.
- Az úszó technikák csiszolása.
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése.

- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően.
- Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
- Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd stb.).
- Aerob kapacitás növelése.
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket.
- A helyes táplálkozás kialakítása.
- A teljesítményre való törekvés.
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
- Az adott vízfelületen önálóan képes legyen evezni, tájékozódni.
- A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak elsajátítása.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Labdás gyakorlatok
VII. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános errőfejlesztés Játékos és határozott formájú szabad – kéziszer (bot, labda, tömött labda, ugrókötél) és társas gyakorlatok 1.2 Négy–nyolc ütemű gyakorlatok. 1.3 Speciális képességfejlesztő gyakorlatok	Ismerjék meg a gimnasztika legalapvetőbb kifejezéseit és vezényszavait. Pontos, megfelelő tempójú és ritmusú gyakorlat-végrehajtás. Izomerejük mutasson fejlődést az év elejei állapotukhoz képest.	1. Általános erőfejlesztés 2. Stretching 3. Motorikus teljesítmények mérése Cél: Motorikus kiindulószint felmérése Kondícionális képességfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2. Stretching 2.1 Egyéni és társas gyakorlatok 2.2 Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok 2.3 Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok. 3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.) 3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás (amennyit bír) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani F: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen L: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen	Az ízületi mozgékonyság fejlesztése A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése. A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása. Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése. A figyelem fokozottabb ébrentartása. Szerekkel (pad, bordásfal, zsámoly) valamennyi izomcsoport foglalkoztatása (nyújtása, erősítése). A testtartás javítás. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Az erőállóképesség felmérése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Távok növelése. 2. Szériaszámok csökkentése. 3. Sebesség növelése. 4. A pillangóúszás tanításának gyakorlatai. 4.1 Előkészítő gyakorlatok 4.2 Rávezető gyakorlatok	600 méter leúszása egy úszásnemben. Mutatkozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest. Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 50 m-t leúszni.	Gyorsúszás Mellúszás Hátúszás Pillangóúszás megtanítása Cél: Aerob alap állóképesség fejlesztés Az úszás technika továbbfejlesztése.

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciálisan képző gyakorlatok Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélen, rúdon. Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással. Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.	Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt. A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat. A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.	1. Speciálisan képző gyakorlatok Cél: A motoros képességek szintjének növelése az előző évhez képest

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.		A kajak-kenu mozgásanyagában szereplő izmok dinamikus erősítése.

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos evezések. 2. Tartós terhelések. (20'–60') 3. Iramjátékok 4. Felmérések (időremenések) 5. Versenyek.	Az általános viziközlekedés szabályainak ismerete Versenyszellem kialakulása Képes legyen 1 óra hosszat folyamatosan evezni. Technikája mutasson javulást az előző évhez képest. Versenyeken való részvétel a kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének megélése.	Mozgástanulás (technikai képzés) Cél: A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése. Az előző évben megszerzett képességek továbbfejlesztése. A sportág megszerettetése (vízitúrák, kirándulások) A versenyzés iránti igény felkeltése. Az eredményesség iránti igény fejlesztése.

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hosszú távú futások. 1.1 Iramfutások 140-160-as pulzusszámmal 2. Intervallumos (résztávos) futások hosszú (8'–12') közepes (2'–8') Cooper-teszt	A 12 perc alatt legyenek képesek lefutni minimum 1900 m-t. A természet hatásait tudják elviselni. F: 2600 m felett kiváló 2100 m alatt elégtelen L: 2500 m felett kiváló 1900 m alatt elégtelen	1. Hosszú távú futások 2. Résztávos futások Cél: A keringési, a mozgás- és légzési rendszer fejlesztése. Aerob állóképességfejlesztés.

VI. Labdás játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Labdarúgás 2. Kosárlabda 3. Labdás kidobójátékok JÁTÉK	Fejlődjön a labdás ügyességük (az előző évhez képest). Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal. Legyenek képesek az előkészítő játékokban aktívan, örömmel részt venni (irányítás mellett).	1. Labdarúgás 2. Kosárlabda 3. Labdás kidobójátékok Cél: A labdás ügyesség fejlesztése focilabdával. A labdarúgás alapjainak megismertetése. A labdarúgás megszerettetése egyszerű játékok segítségével (szabadulás a labdától, kirúgós fogyasztók, cicázás csoportosan, kétudvaros labdarúgás csererendszerrel).

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
		Mozgáskoordináció fejlesztése. A játékigény kielégítése.

VII. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata 1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása 1.2 A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.3 A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.4 Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkreszről. 2. A lesiklás oktatása 2.1 Egyenes lesiklás tanítása. 2.2 Hóeke gyakorlása. 2.3 Megállás gyakorlása. 2.4. Fordulások gyakorlása. 2.5. A sífelvonó használatának megtanítása. A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak továbbfejlesztése	Ismerje a pályán található jelzéseket (síkresz) A sífelszerelés megfelelő használata Tudjon elindulni és megállni hóekében Hóekében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).	Síelés Lesiklás Cél: Téli sportok megszerettetése A szervezet más ingerekkel történő edzése.

6. évfolyam

Célok

- Vízbiztonság továbbfejlesztése.
- A sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése.
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság-növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
- Az evezési technikák továbbfejlesztése.
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktívítás ébrentartása.
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete.
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete.
- Versenyeken való részvétel.
- Versenyszellem továbbfejlesztése.
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése.
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése.
- Kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló).
- Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság).
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- Lányoknál az érési folyamatok figyelembevétele.
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket.
- A helyes táplálkozás kialakítása.
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése.
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
- Az adott vízfelületen önálóan képes legyen evezni, tájékozódni.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Labdás gyakorlatok
VII. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1.1 Játékos és határozott formájú szabad, – kéziszer (bot, labda, tömött labda, ugrókötél) és társas gyakorlatok 1.2 Négy-nyolc ütemű gyakorlatok. Szergyakorlatok (pad, bordásfal). 1.4 Testtartás javító gyakorlatok 2. Stretching Egyéni és társas gyakorlatok Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok. 3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.) 3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Ismerjék a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait. Legyenek képesek a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok önálló végrehajtására. 8 otthoni tornára is alkalmas szabadgyakorlatsor elsajátítása. A nyújtó gyakorlatok pontos és fegyelmezett végrehajtása Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvő-támaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani F: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen L: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen Legyen képes fekvő-támaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen.	1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok. 2. Stretching Cél: A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése. A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása. Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése. A figyelem fokozottabb ébrentartása. Szerekkel (pad, bordásfal, zsámoly) valamennyi izomcsoport foglalkoztatása (nyújtása, erősítése). A testtartás javítás. Az egyensúlyérzék fejlesztése. A gyorsaság és a gyorserő fejlesztése Az ízületi mozgékonyság fejlesztése Az erőállóképesség felmérése Megjegyzés: Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Fekvőtámaszok. 2. Kötélmászás. 3. Húzódzkodások. 4. Lábemelések. 5. Létrázás.	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat 1. Speciálisan képző gyakorlatok.	Cél: Kondícionális képesesség fejlesztés (erőt, gyorsaságot, erő állóképességet fejlesztő gyakorlatok). Amennyiben az időjárás és az infrastrukturális feltételek engedik, úgy a szabadban végezzék a gyakorlatokat (szabadtéri erősítő komplexum).

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Technikai képzés Speciális képességfejlesztés Cél: A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése, fejlesztése. Az aerob állóképesség növelése. Vízitúrák szervezése. Edzőtáborok szervezése. Versenyen való részvétel.	1. Tartós terhelések (30’–70’) 120-160-as pulzus 2. Iramjáték. 3. Felmérések. 4. Versenyek. 5. Az oldalvíz és a fordulók gyakorlása.	Az időjárási szélsőségek elviselése. Technikai fejlődésük mutasson javulást az előző évhez képest. Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete. Versenyen való részvétel Versenyszellem kialakulása. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzéstávok: 10–20 km

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos futás 140-170-es pulzusszámmal 2. Intervallumos futások (rövid, közepes, hosszú) 3. Cooper-teszt	Legyenek képesek 12 perc alatt 2000 métert lefutni F: 2700 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen L: 2600 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen Ismerjék az atlétikai mozgások technikáit, s tudjanak választani közülük. (sprint, hosszútáv)	Cél: Vázrendszerük legyen képes a kitartó erőkifejtésre, a technikák végrehajtására. Aerob állóképesség fejlesztés. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. A futás alatt mozgásuk legyen koordinált.

VI. Labdás játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Részei: 1. Kosárlabda 2. Labdarúgás JÁTÉK	Fejlődjön a labdás ügyességük. Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal. Legyenek képesek az játékokban aktívan, örömmel részt venni (irányítás mellett).	Cél: Mozgáskoordináció fejlesztése Játékigény kielégítése

VII. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata	Ismerje a pályán található jelzéseket (síkresz)	Síelés Lesiklás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása 1.2 A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.3 A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.4 Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkreszről. 2. A lesiklás oktatása 2.1 Egyenes lesiklás tanítása. 2.2 Hóeke gyakorlása. 2.3 Megállás gyakorlása. 2.4 Fordulások gyakorlása. 2.5 A sífelvonó használatának megtanítása.	A sífelszerelés megfelelő használata Tudjon elindulni és megállni hóekében Hóekében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).	Cél: Téli sportok megszerettetése A szervezet más ingerekkel történő edzése.

7. évfolyam

Célok

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
- A vízbiztonság továbbfejlesztése.
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság-növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése.
- Magasabb szintű edzéshatások.
- Országos versenyeken való részvétel.
- A versenyszellem továbbfejlesztése.
- A keringési, a mozgató és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése.
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése (hosszú távú, középtávú, rövid távú).
- A teljesítményre való törekvés.
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
- A helyes táplálkozás kialakítása.

– A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
– A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
– Edzőtáborok szervezése (futó- és evező táborok).
– Vízitúrák szervezése.
– A sífutás technikáinak elsajátítása.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1. 1 Intermediális erőfejlesztés 1. 2. 1 Pad gyakorlatok 1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok 2. Stretching 2.1 Aktív statikus nyújtás 2.2 Aktív dinamikus nyújtás 2.3 Passzív statikus nyújtás 2.4 Passzív dinamikus nyújtás 3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt)	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvő-támaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen	1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok 2. Stretching Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése. Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (amennyit bír) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen L: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást-nyújtást végrehajtani.	Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás. F: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen L: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen. Az erősítő gyakorlatokat mindig kövesse nyújtó-lazító hatású feladat. Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Távok növelése – 1 óra folyamatos úszás – Intervallumos úszások	Legyen képes elviselni az úszás közben fellépő oxigénadósságot. A 100 m-t 1:40 perc alatt legyen képes leúszni. F: 1:30-on belül kiváló 1:40-en kívül elégtelen L: 1:30-en belül kiváló 1:40-en kívül elégtelen	Cél: Speciális állóképesség-fejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2. Sebesség növelése Időre úszások 12 perces úszás	 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 650 métert. F: 800 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen L: 750 m felett kiváló 650 m alatt elégtelen 60 perc folyamatos gyorsúszás.	Az oxigénadósság elviselésének növelése Aerob állóképesség növelése (közép és hosszú távú)

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciális erőfejlesztés 1.1 Kötélmászás 1.2 Húzódzkodás 1.3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat	1. Speciálisan képző gyakorlatok. Cél: Speciális erőfejlesztés Erőállóképesség növelése

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Tartós terhelések		Technikai képzés Speciális képességfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos evezések (20-30 km) 2. Iramjátékok 3. Felmérések – Időremenések 2000 m-en 4. Csapathajós edzések 5. Versenyek – Országos szintű versenyeken – Regionális versenyeken	Versenyszellem továbbfejlesztése. A mozgása váljon gazdaságosabbá. Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Vízitúrákon való részvétel	Cél: A már kialakult ideg-izom koordináció továbbfejlesztése, a „felesleges” mozgások kiiktatása. Aerob állóképesség növelése. A versenyzési rutin kialakítása. Vízitúrák, kirándulások szervezése. Edzőtábor szervezése.

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos futás (140-160-as pulzus) 2. Folyamatos futás (150-170-es pulzus) 3. Aerob intervall 4. Aerob ismétléses futás 5. Aerob–anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2300 métert. F: 2900 m felett kiváló 2500 alatt elégtelen L: 2800 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. Futótáborok szervezése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
6. Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100%-ával fusson). Cooper-teszt		

VI. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Lesiklás Sífutás Cél: – A téli sportok megszerettetése – Környezetváltozás – A szervezet másfajta ingerekkel történő fejlesztése. – Lécbiztonság megszerzése	1. Lesiklás gyakorlása (enyhe gyakorló lejtőn) 1.1 Hóekében végzett gyakorlatok. 1.2 Játékos feladatok 1.3 Szabad síelés. 2. Sífutás tanítása 2.1 Felszerelés ismertetése 2.2 Előkészítő gyakorlatok 2.3 Diagonállépés tanítása.	Biztonságosan legyen képes lesiklani a zöld pályán. A felvonót tudja megfelelően használni. Tudjon diagonállépésben haladni. Tudjon alkalmazkodni a pálya nehézségeihez.

8. évfolyam

Célok

– A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
– A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság-növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
– Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése.
– Országos versenyeken való részvétel.
– A versenyszellem továbbfejlesztése.
– A keringési, a mozgató és a légzési rendszer magas szintű továbbfejlesztése.

- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszú távú, középtávú, rövid távú).
- A teljesítményre való törekvés.
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
- A helyes táplálkozás kialakítása.
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
- Edzőtáborok szervezése (futó és evező).
- Vízitúrák szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciális erőfejlesztés 1.1 Erősítő hatású alapformák. 1.2 Dinamikus erőkifejtési módok. 1.3 Kéziszer gyakorlatok. 1.4 Pad gyakorlatok. 1.5 Bordásfal gyakorlatok. 2. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok 2.1 Aktív dinamikus, statikus gyakorlatok	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen	1. Speciális erőfejlesztés 2. Stretching 3. Motoros képességek mérése Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2.2 Passzív dinamikus, statikus gyakorlatok. 3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt) 3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás (amennyit bír) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást, -nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás. Teljesítmény szint megállapítása.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Távok növelése Folyamatos úszások Többlettávos, szakaszos úszások Ismétléses és résztávos úszások	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1:45 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:35-ön belül kiváló 1:45-ön kívül elégtelen L: 1:35-ön belül kiváló 1:45-ön kívül elégtelen	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Aerob állóképesség fejlesztés.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Felmérések. – 12 perces úszás – Időre úszás	12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 720 métert. F: 800 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen L: 780 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen	Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciálisan képző gyakorlatok 1.1 Kötélmászás 1.2 Függésből húzódás 1.3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	1. Speciálisan képző gyakorlatok Cél: Speciális erőfejlesztés Erőállóképesség fejlesztés

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Tartós terhelések (30’-90’). Iramjátékok.	Versenyszellem kialakulása A mozgása váljon gazdaságosabbá.	Technikai képzés. Speciális képességfejlesztés. Cél: A meglévő ideg-izom koordináció tovább „csiszolása”.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Intervallumos evezés (rövid, hosszú, közepes). Felmérések Időremenések. Csapathajós edzések. Versenyek.	Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborokban való részvétel. Vízitúrákon való részvétel.	Aerob, anaerob állóképességfejlesztés Vízitúrák, kirándulások szervezése. Edzőtábor szervezése.

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás 150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob-anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90–100%-ával fusson). Cooper-teszt	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2400 métert. F: 3200 m felett kiváló 2700 alatt elégtelen L: 2900 m felett kiváló 2400 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.

VI. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Lesiklás gyakorlása (középnehéz gyakorlópályán) Korábbi mozgásanyag felelevenítése. Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. Szaunázás.	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés	Síelés 1. Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. 2. Sífutás gyakorlása Cél: Az évközi munkából való kiszakadás. Környezetváltozás. A lesikló technika ’csiszolása’.

9. évfolyam

Célok

– A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
– Korosztályos válogatottak képzése.
– Az sportág mozgásformáinak továbbfejlesztése.
– Országos versenyeken való részvétel.
– A versenyszellem továbbfejlesztése.
– A keringési, a mozgató és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése.
– Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszú távú, középtávú, rövid távú).
– Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással.
– A teljesítményre való törekvés.
– A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
– A helyes táplálkozás kialakítása.
– A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
– A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
– Edzőtáborok szervezése.
– Vízitúrák szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Erőfejlesztés
VII. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok. 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok 1.1 Kéziszer gyakorlatok 1.2 Pad gyakorlatok 1.3 Bordásfal gyakorlatok 1.4 Társas gyakorlatok 1.5 Akadályfutás 2. Stretching Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	1. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok. 2. Stretching A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
		Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos úszások Többlettávos, szakaszos úszások Ismétléses és résztávos úszások Felmérések (12 perces úszás)	Távok: 3000-4000 méter A 100 m-t 1:30 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:30-on belül kiváló 1:40-en kívül elégtelen L: 1:30-on belül kiváló 1:40-en kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 750 métert. F: 820 m felett kiváló 760 m alatt elégtelen L: 780 m felett kiváló 750 m alatt elégtelen	Cél: Speciális állóképesség fejlesztés – Aerob állóképesség fejlesztés Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés

III. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciálisan képző gyakorlatok 1.1 Kötélmászás.	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	1. Speciálisan képző gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.2 Húzódzkodás. 1.3 Fekvőtámasz. 1.4 Létrázás.	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	Cél: Speciális erőfejlesztés. Erőállóképesség fejlesztés.

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Tartós terhelések (40 perc –100 perc) Intervallumos edzések Iramjátékok Felmérések (időremenések) Versenyek	A mozgása váljon gazdaságosabbá. Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebesség különbségét. Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborban való részvétel.	Cél: Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” Versenyhajóba történő átülés/térdelés (K–1, C–1) Korosztályos válogatottak képzése. Csapathajók összeállítása Edzőtábor szervezése. Vízitúrák szervezése.

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2600 métert. F: 3400 m felett kiváló 2900 alatt elégtelen L: 3000 m felett kiváló 2600 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.

VI. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) Kevés pihenőidő Circuit edzésmódszerek Felmérések	Koncentrálva végezze a gyakorlatokat. A maximális teljesítményre való törekvés. Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése. Erőfejlesztés külső ellenállással (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)	Cél: Speciális erőfejlesztés Állóképességi erő fejlesztése Szintfelmérés

VII. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal. Szaunázás.	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés.	Síelés Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása Cél: Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika ’csiszolása’ A diagonállép és technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.

10. évfolyam

Célok

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása.
- A versenyhajóba történő átülés, áttérdelés.
- Korosztályos válogatottak képzése.
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése.
- Országos versenyeken való részvétel.
- A versenyszellem továbbfejlesztése.
- A keringési, a mozgató és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése.
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú).
- Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással.
- A teljesítményre való törekvés.
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal.
- A helyes táplálkozás kialakítása.
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése.
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben.
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása.
- Edzőtáborok szervezése (futó, evező).
- Vízitúrák szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Kajak-kenu
IV. Futások
V. Erőfejlesztés
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés	A gyakorlatok pontos végrehajtása.	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés.
1.1 Dinamikus erőfejlesztés	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.	

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.2 Pad gyakorlatok 1.3 Kéziszer gyakorlatok 1.4 Társas gyakorlatok (páros) 2. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok 2.1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok 2.2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást, -nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	2. Stretching Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos úszások Többlettávos, szakaszos úszások	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt.	Cél: Speciális állóképességfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Ismétléses és résztávos úszások	A 100 m-t 1:30 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:18-on belül kiváló 1:35-ön kívül elégtelen	Aerob állóképesség fejlesztés.
Felmérések (12 perces úszás)	L: 1:20-on belül kiváló 1:25-ön kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 780 métert. F: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen L: 820 m felett kiváló 780 m alatt elégtelen	Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

III. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
A technikai elemek továbbcsiszolása.	A mozgásuk váljon gazdaságosabbá.	Technikai képzés.
Tartós terhelések.	Az előző évben átült/térdelt hajóban a maximális komfortérzéssel legyenek képesek evezni.	Speciális képességfejlesztés. Cél:
Intervall terhelések.	Igényeljék a sikereket.	A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése
Iramjátékok.	Az időjárási szélsőségek elviselése.	Állóképességfejlesztés (aerob–anaerob 50-50%)
Felmérések (időre evezések)	A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.	Gyorsaságfejlesztés
Versenyek.	Edzőtáborban való részvétel.	Edzőtábor szervezése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3500 m felett kiváló 3000 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2800 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciális erőfejlesztés 1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) 1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) 1.3 Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek 1.4 Felmérések	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel) Cél: Speciális erőfejlesztés Állóképességi erő fejlesztése Szintfelmérés

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal. Szaunázás.	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés. Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása	Cél: Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika ’csiszolása’ A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.

11. évfolyam

Célok

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése.
- Korosztályos válogatottak képzése.
- A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása.
- Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzítás), heti 1 határterhelés.
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése.
- Az életkornak megfelelő keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztése.
- Erőfejlesztés súlyzókkal.
- Az állóképesség továbbfejlesztése.
- Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság.
- A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására.
- A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása.
- A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása.
- Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében.
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése.

– Nemzetközi versenyeken való részvétel.
– Edzőtáborok szervezése (futó, evező).
– Sítáborok szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés		
1.1. Izometriális erőfejlesztés		Általános és sokoldalú képességfejlesztés
1.1.1. Bordásfal gyakorlatok	A gyakorlatok pontos végrehajtása	
1.2 Intermediális erőfejlesztés	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.	Stretching
1.2.1. Pad gyakorlatok		
1.2.2. Kéziszer gyakorlatok	Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.	Cél:
1.3 Erősítő hatású alapformák.	F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen	A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása.
1.4 Dinamikus erőkifejtési módok.		Mozgáskoordináció fejlesztése
2. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok	Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen	Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.
2.1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok	L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen	

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
2.2. Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Távok növelése. Folyamatos úszások. Többlettávos, szakaszos úszások. Ismétléses és résztávos úszások. Felmérések. 12 perces úszás Időre úszás	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1:30 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:20-on belül kiváló 1:30-on kívül elégtelen L: 1:20-on belül kiváló 1:30-on kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 800 métert. F: 900 m felett kiváló 830 m alatt elégtelen L: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Aerob állóképesség fejlesztés. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

III. Speciális erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Erőfejlesztés külső ellenállással (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)		1. Speciális kondícionális képességfejlesztés Cél:
1.1. Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	Állóképességi erő fejlesztése
1.2. Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)		Maximális erő fejlesztése
1.3. Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20).		Gyorserő fejlesztése
1.4. Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszer.		Szintfelmérés
1.5. Felmérések		

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Tartós terhelések. Intervall edzések. Iramjátékok. Csapathajós edzések Felmérések. Versenyek.	A mozgása váljon gazdaságosabbá. Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebesség különbségét. Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborban való részvétel.	Cél: Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés Gyorsaságfejlesztés Csapathajók összeállítása

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2900 métert. F: 3200 m felett kiváló 3000 m alatt elégtelen L: 3100 m felett kiváló 2900 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal. Szaunázás.	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés. Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása	Cél: Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika ’csiszolása’ A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.

12. évfolyam

Célok

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése.
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása.
- Az életkornak megfelelő keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztése.
- Erőfejlesztés súlyzókkal.
- Az állóképesség továbbfejlesztése.
- Eszéshatások növelése (intenzítás, terjedelem).
- Korosztályos válogatottak képzése.
- Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság.
- A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására.
- A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása.
- A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása.
- Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében.
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése.
- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- Edzőtáborok szervezése (futó, evező).
- Sítábor szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés		1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés
1.1 Izometriális erőfejlesztés	A gyakorlatok pontos végrehajtása	
1.1.1 Bordásfal gyakorlatok	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.	2. Stretching

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.2 Intermediális erőfejlesztés 1.2.1 Pad gyakorlatok 1.2.2 Kéziszer gyakorlatok 2. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok 2.1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok 2.2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvő-támaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást, -nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izom-csoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Távok növelése Folyamatos úszások Többlettávos, szakaszos úszások Ismétléses és résztávos úszások	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1:25 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:15-ön belül kiváló 1:25-ön kívül elégtelen L: 1:15-ön belül kiváló 1:25-ön kívül elégtelen	Cél: Speciális állóképességfejlesztés Aerob állóképesség fejlesztés. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Felmérések. 12 perces úszás Időre úszás	12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 800 métert. F: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen L: 870 m felett kiváló 820 m alatt elégtelen	

III. Speciális erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Erőfejlesztés külső ellenállással (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel) 1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) 1.2 Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%) 1.3 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (40-50%) 1.4 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) 1.5 Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek 1.6 Felmérések	Izomereje és állóképessége mutasson fejlődést az előző évhez képest	1. Speciális kondícionális képességfejlesztés Cél: Állóképességi erő fejlesztése Maximális erő fejlesztése Gyorserő fejlesztése Szintfelmérés

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Tartós terhelések. Iramjátékok. Intervall edzések. Felmérések. Versenyek.	A mozgása váljon gazdaságosabbá. Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebesség különbségét. Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborban való részvétel.	A mozgástanulás Cél: Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés (50-50%-ban) Gyorsaságfejlesztés Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári)

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 3000 métert. F: 3600 m felett kiváló 3300 m alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 3000 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. Edzőtábor szervezés (téli)

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés.	Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása Cél: Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika ’csiszolása’ A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.

13. évfolyam

Célok

– A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése.
– A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása.
– Az életkornak megfelelő keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztése.
– Erőfejlesztés súlyzókkal.
– Felnőtt válogatottak képzése.
– A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása.
– A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása.
– Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében.
– A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése.
– Nemzetközi versenyeken való részvétel.
– Edzőtáborok szervezése (futó, evező).
– Sítáborok szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1.1 Intermediális erőfejlesztés 1.1.1 Pad gyakorlatok 1.1.2 Kéziszer gyakorlatok 1.3 Erősítő hatású alapformák. 1.4 Dinamikus erőkifejtési módok. 2. Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást, -nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés 2. Stretching Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Távok növelése Folyamatos úszások Többlettávos, szakaszos úszások Ismétléses és résztávos úszások Felmérések. 12 perces úszás Időre úszás	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1:20 perc alatt legyen képes leúszni F: 1:10-en belül kiváló 1:20-on kívül elégtelen L: 1:10-en belül kiváló 1:20-on kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 850 métert. F: 925 m felett kiváló 880 m alatt elégtelen L: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen	Cél: Speciális állóképességfejlesztés. Aerob állóképesség fejlesztés. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.

III. Speciális erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel) 1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) 1.2 Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)	 Izomereje és állóképessége mutasson fejlődést az előző évhez képest.	1. Speciális kondícionális képességfejlesztés. Cél: Állóképességi erő fejlesztése.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1.3 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (30-50%) 1.4 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) 1.5 Felmérések (Maximális erő, állóképességi erő)		Maximális erő fejlesztése. Gyorserő fejlesztése. Szintfelmérés.

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Tartós terhelések. Intervall evezések. (rövid-, közepes-, hosszútávú) Iramjátékok. Felmérések. Csapathajós edzések. Versenyek.	A felnőtt mezőnyben való versenyzés. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborban való részvétel.	Cél: Speciális állóképesség fejlesztés Felnőtt válogatottak képzése. Az ifjúsági és a felnőtt korosztály közötti állapotban a sikerélmény biztosítása. Nemzetközi versenyeken való részvétel. Csapathajók összeállítása. Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári)

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Folyamatos futás (140-160-as pulzus) Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200-as pulzus, 1-3 perc pihenőidő)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 3100 métert. F: 3600 m felett kiváló 3350 m alatt elégtelen L: 3300 m felett kiváló 3100 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: Speciális állóképesség fejlesztés Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egyéni foglalkozások felügyelettel. Egésznapos síelés. A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal	A síkressz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés.	Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása Cél: Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika ’csiszolása’ A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása

KERÉKPÁR

1–2. évfolyam (6–7 évesek)	Korcsoport: előkészítő 1.

A kerékpársport tanulásának céljai az 1–2. évfolyamon

- Az együttműködés megteremtése az iskola és az ASI között.
- Az átmenet megkönnyítése a gyerekek számára az óvoda és az iskola között a játékos sporttevékenység segítségével. Az iskola pedagógusainak és a sporttanároknak együttműködése, közös események szervezése a szülők bevonásával.
- A sportszerek, az edzéshelyszín, az edzéskörnyezet bemutatása, biztonságos használatuk megismertetése.
- Általános és a sporttevékenységgel összefüggő higiénés szokások erősítése, illetve kialakítása, helyes táplálkozásra-folyadékpótlásra nevelés (szülők felvilágosítása, segítése).
- A testi és a szellemi fejlődés elősegítése a kerékpározás és más sportágak alapfokú mozgásanyagának, illetve a KRESZ társasjáték formában történő oktatásával, kihasználva az életkorra jellemző szenzitív szakaszt a tanulási gyorsaság terén.
- Az iskolai és sportbeli képzés komplex órákon történő megvalósításával a gyerekek tanuláshoz és tanáraikhoz való viszonyának kedvező alakítása a sport segítségével.
- Toleranciára, a társak és a nevelők tiszteletére, megfelelő kommunikációra nevelés a sporttevékenység közben, illetve az ahhoz kapcsolódó helyzetek felhasználásával.
- A tartáshibák megelőzése, illetve megszüntetése elsősorban játékos feladatokkal.
- Az aktív és a passzív mozgatórendszer harmonikus fejlesztése sokoldalúan képző gyakorlatokkal.
- Alapfokú úszótudás megtanítása három úszásnemben (mell, gyors, hát).
- Alapfokú korcsolyázó tudás megtanítása (hokikorcsolyával).
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése.

1. Koordinációs képességek:
   - egyensúlyérzékelés képessége: futó-szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, korcsolyázás, kerékpáros gyakorlatok
   - gyorskoordinációs képesség: nagy mozgásgyorsasággal végzett gyakorlatok, a kerékpáros technika alacsony színvonala miatt elsősorban futómozgással, labdajátékokkal
   - reagáló képesség: kerékpáros, korcsolyás és futómozgások ismert és ismeretlen jelre
   - ritmusérzék: kerékpározás, futás, korcsolyázás egyenletes és változó iramban, eltérő távokon és időtartamban
   - kinesztetikus differenciáló-: iramváltások kerékpárral, korcsolyával és futás közben
   - mozgásátállítódás: kerékpáros, korcsolyás és futó-szökdelő feladatok akadályok közbeiktatásával
   - labdajátékok
   - térbeli tájékozódó képesség: futó, korcsolyás és labdás feladatokkal

2. Kondicionális képességek:
   - állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár)
   - erő: még nem fejleszthető ebben az életkori szakaszban
   - gyorsaság: a kerékpáros technika jelenleg még alacsony színvonala miatt más eszközökkel (futó-szökdelő gyakorlatok, labdajátékok)
   - izületi hajlékonyság, izomlazaság (speciális és játékos feladatokkal)

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (1–2. évfolyam)
A kerékpáros iskola rendjének megtanítása. A kerékpár főbb részeinek ismertetése. A kerékpár használatának megtanítása. Cél : A kerékpározás megszerettetése. Alapfokú mozgásoktatás. Kerékpáros biztonság megszerzése. A koordinációs képesség fejlesztése: – egyensúly, – mozgásátállítódás, – ritmusérzék, Kondicionális képzés: – állóképesség (aerob)	1. A kerékpáros iskola rendjének megtanítása 1.1 A kerékpáros iskola helyiségeinek és kulturált használatának bemutatása. 1.2 A kerékpártároló helyiség rendjének ismertetése. 1.3 A gyakorlóterület rendjének, biztonsági előírásainak megtanítása. 2. Az eszközök megismertetése 2.1 A kerékpár főbb részeinek és használatuknak bemutatása (nyereg, kormány, első-hátsó fék, pedálok). 2.2 A kerékpár kiválasztása, beállítása a testméretekhez. 3. A kerékpár használatának megtanítása *3.1* A kerékpár mozgatásának megtanítása a kerékpártároló és a gyakorló terület között. 3.2 A felülés-leszállás, elindulás bemutatása, megfelelő pedálállással (nyeregben ülve). 3.3 Egyenes vonalú haladás, fékezés, megállás megtanítása. 3.4 Kanyarodás megtanítása helyes pedálállással. 3.5 Hátranézés, irányjelzés megtanítása. 3.6 Irány- és iramváltások (változó távolságra elhelyezett bólyák között) A fenti feladatok végrehajtása egyes oszlopban.	A kerékpáros iskola rendjének, biztonsági előírásainak betartása. Ismerje a kerékpár főbb részeit, tudja működtetni az első- és a hátsó fékeket. Képes legyen a kerékpárt a tárolóból a gyakorlóterületre és visszatolni, letámasztani eldőlés nélkül. Tudjon egyenes vonalban elindulni, kerékpározni és megadott pontnál megállni első-hátsó fékkel, a kerék megcsúszása nélkül. Tudjon a megadott íven gurulni a kanyar felöli oldalon megemelt pedállal. Képes legyen egyenesen vezetni a kerékpárt egy kézzel (bal-jobb) irányjelzés és hátranézés közben. Tudjon beülve-kiállva hajtani, iramot váltani. Képes legyen a fenti feladatokat bukás, illetve a pálya elhagyása nélkül, egyes oszlopban hajtva (2 kerékpárhossz követési távolságot tartva) teljesíteni.

3–4. évfolyam (8–9 évesek) Korcsoport: előkészítő 2.

A kerékpársport tanulásának céljai a 3–4. évfolyamon

- Az iskola és az ASI kapcsolatának elmélyítése a nevelés és az oktatás hatékonyságának növelése érdekében.
- A testi- és a szellemi fejlődés további elősegítése a játékos kerékpáros gyakorlatok, a testnevelési és egyéb játékok, valamint a KRESZ társasjáték vetélkedő formában történő ötvözésével.
- Az iskolai és sportbeli képzés komplex órákon történő megvalósításával a gyerekek tanuláshoz és tanáraikhoz való viszonyának további javítása a sport segítségével.
- Az edzéshelyszín és az edzéskörnyezet rendben tartására, a sporteszközök állagának megóvására nevelés.
- A kerékpár önálló, célszerű és biztonságos mozgatásának megtanítása
- A már elsajátított, higiénés és táplálkozással-folyadékfelvétellel kapcsolatos szokások erősítése, újabbak kialakítása.
- Az aktív és a passzív mozgatórendszer sokoldalú, harmonikus fejlesztése, a tartáshibák kialakulásának megelőzése, illetve kijavítása játékos és speciális gyakorlatokkal.
- A mell-, hát- és gyorsúszás készségszintű elsajátítása.
- A korcsolyázó tudás készségszintre fejlesztése hokikorcsolyával.
- Alapszintű korcsolyázó tudás elsajátíttatása gyorskorcsolyával.
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése:

1. Koordinációs képességek:
   - Egyensúlyérzékelés képessége: futó-szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, korcsolyás és kerékpáros gyakorlatok.
   - Gyorskoordinációs képesség: magas frekvenciával végrehajtott futások, labdajátékok, és ha a technikai tudás színvonala lehetővé teszi, kerékpárral is.
   - Reagáló képesség: kerékpáros, futó- és korcsolyás feladatok ismert és ismeretlen jelre, a társak mozgására.
   - Ritmusérzék: kerékpározás, futás és korcsolyázás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban.
   - Kinesztetikus differenciáló: iramváltások kerékpárral, korcsolyával és futás közben.
   - Mozgásátállítódás: kerékpáros, korcsolyás és futó-szökdelő feladatok váltogatása akadályok közbeiktatásával. Labdajátékok.
   - Térbeli tájékozódó képesség: elsősorban futó és labdás feladatokkal.

2. Kondicionális képességek:
   - állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár)
   - erő: az alapok megteremtése (gyakorlatok saját test mozgatásával, korcsolyázás)
   - gyorsaság: ha a kerékpáros technika megfelelő színvonalat ér el, kerékpárral is a labdajátékok és a futásos feladatok mellett (frekvencia)
   - ízületi hajlékonyság, izomlazaság (speciális és játékos feladatokkal)

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (3–4. évfolyam)
Részei: – mozgástanulás, – a kerékpáros biztonság továbbfejlesztése. Cél: A koordinációs képességek fejlesztése: – egyensúlyozó, – reagáló, – ritmusérzékelő, – gyorskoordinációs, – mozgásátállítódási, – kinesztetikus differenciáló. A kondicionális képességek fejlesztése: – állóképesség-fejlesztés (aerob). – gyorsaságfejlesztés (frekvencia jel).	1. Mozgástanulás Elindulás és rajtok gyakorlása: nyeregben ülve, pedál rajthelyzetben, „rollerezve”, a lefektetett kerékpárt felállítva a fenti elindulási módok. 1.2 Egyenes vonalban haladás beülve-kiállva. Karjelzések hátranézéssel. 1.3 Kanyarodás, megfordulás kis ívben, beülve-kiállva 1.4 Vészfékezéssel megállás megadott pontnál. 1.5 Útegyenetlenségek kiegyenlítése (kiállva). A fenti gyakorlatok végrehajtása egyes oszlopban szilárd burkolatú és földúton. 2. A kerékpáros biztonság továbbfejlesztése (egy- és kétkezes játékos feladatok). Kétkezes: 2.1 Földre helyezett pallón (kb. 20 cm széles, 5 m hosszú) hajtás. 2.2 Billenő pallón áthajtás. Egykezes: 2.3 Kijelölt pályán, rudakra karikák ráhelyezése. 2.4 Pohár víz áthelyezése egyik tartóról a másikra. 2.5 Rúdra kötött zsineget kézben fogva körözés a rúd körül. Egy- és kétkezes: 2.6 A fenti gyakorlatokból (1.1–2.5-ig) akadálypálya teljesítése versenyszerűen is.	Képes legyen elindulni mind-három rajtolási módban, hátranézni, karjelzést alkalmazni irány- és iramtartással. Tudjon megadott köríven kanyarodni, megfordulni iránytartással a megadott iramban. Meghatározott iramban és megadott féktávolság mellett képes legyen megállni adott pontnál a kerék megcsúszása nélkül. Képes legyen a fenti feladatokat bukás, illetve a pálya elhagyása nélkül, egyes oszlopban hajtva (1 kerékpárhossz követési távolságot tartva) teljesíteni. Tudja a 2.1–2.6 pontig bezáróan a feladatokat bukás, illetve a pálya elhagyása nélkül teljesíteni.

5–6. évfolyam (10–12 évesek)	Korcsoport: gyermek

A kerékpársport tanulásának céljai az 5–6. évfolyamon

- Az országúti, a mountain bike és a pálya kerékpár bemutatása. Az újonnan megismert eszközök hasonlóságának és a különbségeknek megértetése, a szakágakra jellemző speciális mozgásanyag elsajátíttatása (MTB OX, MX, 4X, DH, Triál) jártasság szinten.
- A kerékpár részeinek megismertetése, a sporteszköz átvizsgálására, a hibák felismerésére tanítás.
- A kerékpár, a pálya és az edzéskörnyezet önálló rendben és tisztán tartására szoktatás.
- A KRESZ szabályok kerékpárosokra vonatkozó részeinek oktatása, majd vizsgáztatás (ORFK-OBB, kerékpárvezetői igazolvány). A megszerzett ismeretek gyakorlatban történő alkalmazása forgalommentes területen, majd a megfelelő szint elérését követően csekély forgalmú utakon (kis csoportban, megfelelő felügyelettel).
- A tanult elemek egyre pontosabb, összetettebb és egyre önállóbb végrehajtására, a tartós figyelem fenntartására való törekvés kialakítása.
- A felelősségérzet növelése, a lehetséges baleseti lehetőségek felismerésére, a megelőzésre, a gyakorlás során a társakkal, illetve egyéb személyekkel való gyors kapcsolatteremtésre, együttműködésre nevelés.
- A versenyzéssel kapcsolatos ismeretek (versenyszabályok, technika, taktika) alapszintű oktatása.
- A teljesítmény fokozására való igény felkeltése, az egészséges versenyszellem kialakítása. A versenyzés, mint eszköz (nem mint cél!) felhasználása a további fejlődés elősegítése érdekében.
- A feladatok, feltételek változásához, a növekvő követelményekhez igazított higiénés, öltözködési, valamint a táplálkozással-folyadékfelvétellel kapcsolatos szokások kialakítása.
- A sportjátékok felhasználása a kreatív feladatmegoldó képesség, a csapatszellem alakítása terén.
- A tartási rendellenességek megelőzése speciális gyakorlatokkal. Önálló, aktív, egyre tudatosabb magatartás kialakítása ezen a területen is.
- Az előző évfolyamban már megszerzett készségszintű úszótudás egész évben történő gyakoroltatása. Kiegészítő jelleggel más sportágak eseményein részvétel (triatlon, duatlon és futóversenyek).
- A gyorskorcsolyázó tudás készségszintű elsajátíttatását követően téli korcsolyás eseményeken (rövid- és nagypályás versenyeken) való részvétel.
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése mellett beilleszteni a kerékpáros szakágak speciális mozgásanyagát.

1. Koordinációs képességek:
   - egyensúlyérzékelés képessége: kerékpáros és korcsolyás mozgásanyaggal, ezen kívül, futó, szökdelő feladatokkal csekély alátámasztási felületen
   - gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpározás

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (5–6. évfolyam)
Részei: – mozgástanulás (technikai képzés) – kondicionális képzés – elméleti képzés Cél: Az eddig megszerzett technikai tudás tovább-fejlesztése az MTB az országúti és a pályakerékpárokon is Új elemek megtanulása A koordinációs képesség fejlesztése – egyensúlyozó – gyorskoordinációs – reagáló – ritmusérzék – kinesztetikus differenciáló – mozgásátállítódás Kondicionális képességek fejlesztése: – állóképesség (aerob) – gyorsaság (hajtásfrekven-cia) – erőfejlesztés (mérsékelten) A versenyzés iránti igény felkeltése Kerékpárvezetői igazolvány megszerzése (KRESZ-vizsga)	1. Mozgástanulás 1.1 Klipsz használata 1.2 Kormányfogások 1.3 Sebességváltó kezelése 1.4 Fix áttétellel hajtás (csak pályán) 1.5 Sínen áthaladás 1.6 Gödrök, akadályok átugratása 1.7 Rajtgyakorlás – országúti – állórajt – nekifutással 1.8 Hajrák végrehajtása 1.9 Emelkedőn-lejtőn hajtás 1.10 Váltott vezetéssel hajtás (különböző széljárásoknak megfelelően) 1.11 Kerékpáros alakzatok kialakítása, alakzatváltások – egyes oszlop – kettes oszlop – mezőny 1.12 Kulacs átvétele – kézből 1.13 Tárgyak felvétele a földről A fenti gyakorlatok végrehajtása szilárd burkolatú és földúton, fokozatosan nehezedő terepviszonyok között; növekvő, viszonylag versenyszerű körülmények között is. 2. Elméleti képzés 2.1 A kerékpár részeinek ismerete, hibafelismerés 2.2 KRESZ-szabályok kerékpárosok részére vonatkozó részének megtanulása 2.3 Versenyzéssel kapcsolatos ismeretek (szabály, technika, taktika)	Mozgástanulás: – Képes legyen a klipszbe zavaró körülmények között is belépni – Ismerje a kormány-fogásokat és tudja, hogy melyik kormányfogást mikor kell alkalmazni – Tudja kezelni a váltót – Biztonságosan tudjon fix áttételes kerékpárral kiállva, beülve hajtani, rajtolni, iramot váltani, lelassulni, megállni megadott ponton – Képes legyen az 1.6–1.11. feladatokat szilárd burkolatú és földúton (terepen) biztonságosan végrehajtani – Technikai tudása érje el a biztonságos versenyzéshez szükséges színvonalat – Elméleti képzés: – A KRESZ-tesztlapok kitöltésénél az ORFK-OBB által előírt minimum szintet érje el! – Ismerje a versenysza-bályokat azokban a verseny-számokban, amelyekben indul – Ismerje a kerékpár részeit, képes legyen átvizsgálni és felismerni a hibákat Kondicionális képességek fejlesztése: – Képes legyen folyamatosan kerékpározni a 10 éves egy órát, a 11 éves másfél órát, a 12 éves két órát.

7–8. évfolyam (13–14 évesek)	Korcsoport: haladó

A kerékpársport tanulásának céljai a 7–8. évfolyamon

- A kerékpár önálló tisztítására, rendszeres átvizsgálására szoktatás (hibafelismerés = baleset-megelőzés). Alapfokú kerékpár-javítási ismeretek átadása, begyakoroltatása.
- A KRESZ ismeretek bővítése, ismételtetése, a tudás színvonalának rendszeres ellenőrzése. A közúti forgalomban való részvételhez ismeretek átadása (térképismeret-tájékozódás, elméleti-gyakorlati baleset-megelőző oktatás-képzés). Szabálykövető, fegyelmezett, toleráns közlekedési magatartásra nevelés.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag gyakoroltatása zavaró körülmények között is (versenyszerű edzések, versenyek. Mérsékelt közúti forgalomban való részvétel megfelelő felügyelet mellett).
- Új mozgásanyag megismertetése (terepkerékpározás, ebben az évfolyamban még csak felkészülési jelleggel), a bővülő versenyzési lehetőségekhez, az új versenyszámokhoz igazodó elméleti ismeretek átadása (technika, taktika versenyszabályok) és azok edzéseken-versenyeken történő begyakoroltatása.
- A növekvő terjedelmű és intenzitású, gyakran szélsőséges időjárási viszonyok közti edzésekhez-versenyekhez szoktatás, a nehézségek tudatos vállalására, sikerorientáltságra és a kudarcok sportszerű elviselésére, feldolgozására nevelés.
- Országos versenyeken, bajnokságokon való részvétellel a versenyszellem erősítése, a teljesítmény további növelésére serkentés.
- Más sportágak edzésein, eseményein, versenyein részvétel (pl. triatlon, duatlon, gyorskorcsolya, futó-) a korai szakosodással együttjáró telítődés elkerülése érdekében.
- Önállóságra szoktatás a nyújtó-lazító gyakorlatok végzése és a testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, javítása terén.
- Sportszerű életmód, napirend, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel kialakítása, pulzusmérés megtanítása, edzésnapló vezetésére szoktatás.
- A motoros képességek sokoldalú fejlesztése mellett a kerékpáros mozgásanyag egyre növekvő terjedelemben történő gyakoroltatása:

1. Koordinációs képességek:

- egyensúlyérzékelés képessége: főleg kerékpáros és korcsolyás mozgásanyaggal (a futó szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, kiegészítő jelleggel)
- gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpáros feladatok (a futó-szökdelő gyakorlatok és a labdajátékok kiegészítő jelleggel)
- reagáló képesség: kerékpáros és korcsolyás feladatok végrehajtása ismert és ismeretlen jelre, kisebb-nagyobb csoportban, zavaró körülmények között is
- ritmusérzék: kerékpározás, korcsolyázás és futás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban
- kinesztetikus differenciáló: a hajtás-frekvencia és az alkalmazott ellenállások változtatása (sebességváltóval) kerékpáron, korcsolyás, futó és szökdelő gyakorlatok
- mozgásátállítódás: kerékpáros gyakorlatok kisebb-nagyobb csoportokban, akadályok közbeiktatásával. Korcsolyás, futó és szökdelő feladatok, labdajátékok
- térbeli tájékozódó képesség: elsősorban kerékpáron, kisebb-nagyobb csoportban, akadályok közbeiktatásával

2. Kondicionális képességek:

- állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár), az anaerob alapok megteremtése (korcsolyázással)
- erő: az alapok megteremtése sokoldalú gyakorlatokkal (korcsolyázás, saját testsúllyal szökdelések, ugrások) és kerékpáron az alkalmazott ellenállás mérsékelt növelésével
- gyorsaság: kerékpározás magas hajtás-frekvenciával, csekély ellenállással (a futásos gyakorlatok és labdajátékok kiegészítő jelleggel
- általános és speciális hajlékonyság (aerodinamikus testhelyzet a kerékpáron)
- izomlazaság (speciális gyakorlatokkal)

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (7–8. évfolyam)
Részei: – mozgástanulás, koordinációs képességfejlesztés (technikai képzés) – kondicionális képzés – elméleti képzés Cél: Új mozgások elsajátítása (koordinációs képességek fejlesztése) A már megtanult mozgások tökéletesítése, alkalmazása zavaró körülmények (forgalom, versenyhelyzet) között is Kondicionális képességek fejlesztése – állóképesség (főleg aerob) – erő (alapok megteremtése) – gyorsaság (frekvenciajellegű, mérsékelten növekvő ellenállás) Elméleti képzés – KRESZ és közlekedésbiztonsággal kapcsolatos tudásanyag – A sporteszközzel kapcsolatos ismeretek – Táplálkozással, folyadékfelvétellel, versenyzéssel kapcsolatos ismeretek	1. Mozgástanulás 1.1 A patentpedál használata 1.2 Kulacs átvétele dobásból (egyénileg, egyes- és kettes oszlopban, mezőnyben) 1.3 A különböző szélviszonyokhoz igazodó alakzatok kialakítása (egyes, kettes oszlop, mezőny) Az előző évfolyamokban elsajátított mozgáselemek, nehezített feltételek (irányított helyzetek, versenyszerű körülmények és versenyek) között való továbbfejlesztése, a gyakorlatok kombinálása Felmérések, versenyek 2. Kondicionális képességfejlesztés – állóképesség (aerob, az anerob alapjainak megteremtése), tartós módszerek, iramjáték – erő (erő-állóképesség és gyorserő alapjainak megteremtése), ismétléses módszerek – gyorsaság (frekvencia-jellegű, fokozatos áttételnövelés), ismétléses módszerek 3. Elméleti képzés – Az edzésekhez, versenyekhez igazított KRESZ, térkép, útvonal- és balesetmegelőző ismeretek elsajátítása	– Képes legyen a tanult feladatokat zavaró körülmények között, illetve versenyhelyzetekben is alkalmazni – Viselje el a szélsőséges időjárási körülményeket – Képes legyen folyamatosan, az előírt intenzitás mellett kerékpározni a 13 éves két és fél órát, a 14 éves három órát – Tudjon (felügyelet mellett) az ismert útvonalakon biztonságosan, a KRESZ szabályainak betartásával, önállóan csoportot vezetni – Ismerje az útvonalra jellemző baleseti helyzeteket, illetve azok megelőzését – A KRESZ-teszteken érje el az optimális szintet – Tudjon pulzust mérni, vezessen edzésnaplót – Képes legyen összeállítani egy napi étrendjét edzés-, illetve versenynapokon – Nevezze meg a kerékpár részeit és tudja felismerni a főbb hibákat – Vegyen részt a kijelölt felméréseken és versenyeken, működjön együtt a versenyeken csapattársaival, aktívan vegyen részt a csapatszellem pozitív alakításában

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (7–8. évfolyam)
– Sportszerű életmódra, helyes napirendre nevelés – A sportág szeretetének elmélyítése (edzőtáborok, túrák, egyéb eseményeken részvétel) – A versenyzés megszerettetése a kerékpározás mind több szakágára kiterjedően (a tárgyi feltételek figyelembevételével)	– pulzusmérés, edzésnapló vezetésének megtanítása – sporttáplálkozási alapismeretek átadása – versenyszabály és taktikai ismeretek elsajátítása – a kerékpár részeinek ismerete – alapszintű hiba-felismerési, javítási ismeretek	– Ismerje az adott versenyszámokra vonatkozó szabályokat és alapszintű taktikát – Törekedjen arra, hogy eredményei javuljanak

9–10. évfolyam (15–16 évesek)	Korcsoport: haladó

A kerékpársport tanulásának céljai

- A kerékpár önálló karbantartásának, hibamegelőző átvizsgálásának, kisebb javítások elvégzésének rendszeressé, benső igénnyé válásának kialakítása.
- A KRESZ- és a biztonságos közlekedéssel kapcsolatos képzés (térképismeret-tájékozódás, elméleti-gyakorlati baleset-megelőzés) színvonalának további javítása. Az elsősegély-nyújtás elméleti-gyakorlati alapjainak oktatása. Önképzésre serkentés az elméleti ismeretek terén.
- A szabálykövető, fegyelmezett, toleráns közlekedési magatartás belülről jövő igényére nevelés. A közúti veszélyhelyzetek korai felismerésének, elkerülésének, a defenzív vezetői stílusnak a kialakítása.
- A sportszerű életmód, napirend, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel és az edzésnapló vezetésének megtanítása.
- A tartásjavító torna és a nyújtás-lazítás fontosságának hangsúlyozása, az önálló gyakorlásra szoktatás.
- A pulzus- és a hajtókarfordulat-mérés jelentőségének ismertetése, az edzésterhelés tudatos szabályozásának, a pulzusmérő és az elektronikus edzésnapló használatának megtanítása.
- A sikeres versenyzéshez szükséges ismeretek (technika, taktika, táplálkozás-folyadékfelvétel, versenyszabályok) átadása.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag biztonságos tudásszintjének kialakítása zavaró körülmények között is (közúti forgalom, rossz út-, terep- és időjárási viszonyok, versenyek). A terepversenyzés megkezdése.
- A megszerzett tudás továbbadására, a fiatalabb sportolók számára követhető, példamutató viselkedésre nevelés.
- A teljesítményorientált magatartásra, a célversenyeken való eredményes szereplésre serkentés.
- A szakágra, illetve versenyszámra való kiválasztás előkészítése.
- Motoros képességek: a speciális szakági mozgásanyag arányának növelése.
- A sokoldalú fejlesztés arányának csökkentése.

1. Koordinációs képességek: a versenyszámok mozgásanyagához szükséges képességek egyénileg elérhető legmagasabb színvonalának elérése.

- Egyensúlyérzékelés képessége: főleg kerékpáros és korcsolyás mozgásanyaggal (a futó szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, kiegészítő jelleggel).
- Gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpáros feladatok (a futó-szökdelő gyakorlatok és a labdajátékok kiegészítő jelleggel).
- Reagáló képesség: kerékpáros és korcsolyás feladatok végrehajtása ismert és ismeretlen jelre, kisebb-nagyobb csoportban, zavaró körülmények között is.
- Ritmusérzék: kerékpározás, korcsolyázás és futás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban, zavaró körülmények (versenyek és versenyszerű feladatok) közt is.
- Kinesztetikus differenciáló: a hajtás-frekvencia és az alkalmazott ellenállások (áttétel, emelkedő) változtatása kerékpáros feladatok közben, korcsolyás, futó és szökdelő gyakorlatok.
- Mozgásátállítódás: kerékpáros gyakorlatok kisebb-nagyobb csoportokban, akadályok közbeiktatásával, nehezített feltételek mellett. Korcsolyás, futó és szökdelő feladatok, labdajátékok.
- Térbeli tájékozódó képesség: elsősorban kerékpáron, kisebb-nagyobb csoportban, akadályok közbeiktatásával, változó feltételek mellett.

2. Kondicionális képességek:

- Állóképesség: magasszintű aerob, de az anaerob állóképesség fejlesztését is meg kell kezdeni.
- Erő: az erő-állóképesség és a gyorserő fejlesztése.
- Gyorsaság: kerékpározás magas hajtás-frekvenciával, fokozatosan növelve az alkalmazott ellenállást (a futások szökdelések és labdajátékok kiegészítő jelleggel.
- Általános és speciális hajlékonyság (aerodinamikus testhelyzet),
- Izomlazaság (speciális gyakorlatokkal).

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (9–10. évfolyam)
Részei: – technikai képzés – speciális kondicionális képességfejlesztés – elméleti képzés Cél: – az elsajátított mozgásanyag további tökéletesítése, az automatizált mozgás megteremtése, a felesleges mozgások kiiktatása – versenyszilárd technika kialakítása – az aerob állóképesség továbbfejlesztése, az anaerob állóképesség fejlesztésének megkezdése	1. Technikai képzés 1.1 A versenyszámok mozgásanyagához és a várható versenyhelyzetekhez igazodó, célzott képzés. 1.2 A technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása, megfelelő színvonal esetén a kondicionális képzéssel együtt. 2. Kondicionális képességfejlesztés: 2.1 Három-négy órás, tartós aerob terhelések, iramjáték, rövid, közepes és hosszú intervallumos edzések.	– A tanult elemeket képes legyen a taktikai feladatokkal együtt versenyeken nagy fizikai és pszichikai terhelés mellett eredményesen alkalmazni, akár szélsőséges időjárási körülmények és nehéz terepviszonyok között is – Tudjon a laboratóriumi terheléses vizsgán meghatározott intenzitási zónákban edzeni a meghatározott pulzusszámmal – Tudja használni a pulzusmérő órát és az elektronikus edzésnaplót

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (9–10. évfolyam)
– az erőállóképesség és a gyorserő intenzív fejlesztése – gyorsaságfejlesztés növekvő áttétellel – a közlekedéssel kapcsolatos ismeretek további bővítése, a defenzív vezetői stílus kialakítása – az eredményes és biztonságos edzéshez-versenyzéshez szükséges ismeretek bővítése – sportszerű életmóddal, viselkedéssel, teljesítményorientált magatartással a fiataloknak követhető példát mutatni	2.2 Erőállóképesség-fejlesztés rövid (3-5 perces) és közepesen hosszú (10-15 perces) emelkedőkön. 2.3 Gyorserőfejlesztés: rajtok, iramváltások versenyáttétellel. 2.4 Gyorsaságfejlesztés, 50–200 méterek versenyáttétellel is. 2.5 Felmérések (laboratóriumi és pálya) 2.6 Versenyek (az összes versenyszámban) 3. Elméleti képzés: 3.1 KRESZ-, térkép-, útvonal- és baleset-megelőzési ismeretek 3.2 Elsősegélynyújtás 3.3 Pulzusmérő óra, fordulatszám alapján az edzésterhelés szabályozása, az elektronikus edzésnapló használata 3.4 Versenyszabályok és az azokhoz igazodó taktikai megoldások oktatása 3.5 A sporttáplálkozási ismeretek továbbfejlesztése 3.6 A kerékpár-karbantartási és javítási ismeretek bővítése.	– A KRESZ-teszteken a maximális pontszámot közelítse meg – Az edzésterv alapján tudjon útvonaltervet készíteni a várható baleseti lehetőségek felsorolásával, tudjon azokra megelőző intézkedéseket – Önállóan tudja kerékpárját átvizsgálni, ismerje fel a hibákat – Tudjon gumit cserélni, defektet javítani, féket beállítani, kereket cserélni, meglazult alkatrészeket utánhúzni – Tudja egy napi étrendjét összeállítani az aznapi feladatokhoz (edzéshez, versenyhez) igazodva – Törekedjen arra, hogy teljesítménye úgy a felmérőkön, mint a versenyeken önmagához képest folyamatosan javuljon.

11–12. évfolyam (17–18 évesek)	**Korcsoport: ifjúsági**

A kerékpársport tanulásának céljai a 11–12. évfolyamon

- Az önképzés megvalósítása az elméleti oktatás terén (KRESZ-, baleset-megelőzés, alapfokú egészségügyi-elsősegélynyújtási, higiénés, táplálkozással-folyadékfelvétellel, kerékpár karbantartással-javítással, versenyszabályzattal kapcsolatos ismeretek. Kerékpáros sporttörténet).
- Alapfokú edzéselméleti és élettani ismeretek átadása.
- Az egyéni edzés gyakoroltatása, az edzésmunka alkalmankénti önálló elvégeztetése, a fiatalabbak segítésére nevelés (elméleti-gyakorlati ismeretek átadása, edzésegységek levezetése).

- Edzői utánpótlás keresése (az „edzői vénával” rendelkező fiatalok megfigyelése, kiválasztása, orientálása az edzői hivatás felé).
- A sportszerű életmód, napirend, teljesítményorientált szemlélet, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel, edzésnapló vezetés, az edzői utasítások, közlekedési és verseny-szabályok betartatása, a fiatalabb sportolók személyes példamutatással történő nevelése.
- Teljes önállóság a tartásjavító és a lazító-nyújtó hatású gyakorlatok elvégzésénél.
- Szakágra specializálás, versenyszámra történő kiválasztás (versenyeredmények, felmérések, teljesítmény-diagnosztikai labor- és pszichológusi vizsgálatok alapján).
- Magas színvonalú versenyszám-specifikus és az annak alapjait adó sokoldalú sportág-specifikus kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag képességszintre emelése, „versenyszilárd” kerékpáros tudás kialakítása.
- A tehetséges versenyzők nemzetközi szintű felkészítése-versenyeztetése, menedzselése (a közeledő érettségi vizsgák figyelembevételével).
- A kevésbé tehetségesnek bizonyult sportolók továbbtanulás felé orientálása.

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (11–12. évfolyam)
Részei: – speciális technikai képzés – speciális kondicionális képességfejlesztés – elméleti képzés Cél: – szakágra specializálódás – versenyszámra kiválasztás – a technikai színvonal képességszintű, verseny szilárd elérése – az aerob állóképesség maximális szintre emelése – az anaerob állóképesség maximális szintre fejlesztése a célversenyek előtt – az erő és a gyorsaság a kiválasztott versenyszámhoz szükséges fejlesztése – a tehetséges versenyzők menedzselése és nemzetközi versenyeztetése – a magas szintű sporttevékenységhez szükséges elméleti ismeretek bővítése, azok gyakorlatban történő alkalmazása – edzői utánpótlás kinevelése-képzése – – továbbtanulás támogatása	1. Speciális technikai képzés – a kiválasztott verseny-számhoz igazodó célzott fejlesztés – a hiányosságok kijavítása videós és biomechanikai mozgáselemzés segítségével – a versenyek felhasználása a fejlesztésre 2. Speciális kondicionális képességfejlesztés 3. Elméleti képzés	

KÉZILABDA

Évfolyam: 9–10.	Korosztály: serdülő

Cél
– A korosztálynak megfelelő kondícionális képességek kialakítása. – A hozott kézilabdás mozgásminták megerősítése, ill. felülvizsgálata alapján jó technikai alapok elsajátítása. – Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra. – A nemzetközi elvárásoknak megfelelő technikai és taktikai ismeretek elsajátíttatása. – Játék közben legalább két poszt követelményeinek ismerete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
a) Kitartó futások – Állóképesség fejlesztés. COOPER-teszt teljesítése. 400 m-es táv sorozatokban történő teljesítése. ***b) Gyorsaságfejlesztés*** – Futóiskola gyakorlatanyaga 25–30 m-es távon. Gyorsfutások különböző kiinduló helyzetekből 20 m-es távon. Lejtőfutások 20 m-es távon szökdelésekből indítva is. Váltóversenyek 15–20 m-es távon tárgykerüléssel, irányváltásokkal. – Irányváltásokból történő gyors futások.	– COOPER teszt során a megtett távolság 3000–3500 m. – 400 m-es táv sorozatban történő teljesítése 65.00 mp szintidő alatt. – Tudjanak 30 m-en 4.00-4.50 mp-es időket futni sorozatterhelések közben is! – Helyes futótechnika kialakítása, elsajátíttatása. – Reakció gyorsaság!	
***B)* Ugrások**		
– Szökdelések egy és páros lábon 15–20 m-es távon. – Indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések. 3-as, 5-ös, 10-es ugrások azonos és váltott lábon. – Mélybeugrások után felugrások egy és páros lábról. – Mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával, irányváltások. – Irányváltások után felugrásból átadások egy és páros kézzel.	– Stabil egyensúlyi helyzet! – Szökdelések sebességre és távolságra történjenek. – A sorozatugrásoknál követelmény a biztos egyensúlyi helyzet és a távolságra törekvés. – Mélybeugrás után gyors, dinamikus irányváltások.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***C)* Dobások**		
– Labdaátadások egy és páros kézzel. – Labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával helyben és haladással. Átadások állásból, fekvésből, ülésből. Mélybeugrások utáni labdaátadások egy és páros kézzel.	– Tudjanak 1 kg-os labdával legalább 25 m-t dobni. – Törekedjenek a pontos átadásokra.	
***D)* Erőfejlesztés**		
– Saját testsúllyal, társ súlyával, társ ellenállásával szemben. – Szergyakorlatokkal: kézisúlyzó, medicinlabda, padgyakorlatokkal. – Tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok. – Mély hátizmok, vállöv, láberő fejlesztés!	– Ismerjék és tudatosan alkalmazzák az erősítő gyakorlatokat. – Törekedjenek a dinamikus erőfejlesztésre, kis súlyokkal nagy ismétlésszámú gyakorlatokkal.	
***E)* Lazaság**		
– Nyújtó, lazító gimnasztika. – Strech gimnasztika	– A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, edzésmunkájukban tudatosan alkalmazzák azokat. – Mérkőzések után legyenek képesek a tudatos nyújtásra, strech gimnasztikára.	
***F)* Ügyesség**		
a) Labda nélküli: a többi sportág mozgásanyaga: torna a birkózás mozgásanyaga. ***b) Labdás ügyesség***: egy és két labdával végrehajtott gyakorlatok. Egy időben kézzel és lábbal végrehajtott gyakorlatok.	– A torna mozgásanyaga a térbeli tájékozódás miatt, – a küzdelem az esések miatt kiemelt fontosságú. – Váljanak képessé a figyelem – megosztására. Osztott figyelem mellett is legyenek képesek pontos technikai gyakorlat végrehajtásokra.	
***G)* Testnevelési játékok**		
– Fogójátékok. Labdás fogójátékok. Csapatfogók. Keresztező fogók. Udvaros fogók. Pontszerző. Váltóversenyek.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Páros küzdő gyakorlatok. A kézilabdázást előkészítő, segítő játékok.		
II. TECHNIKAI KÉPZÉS		
***A)* Labda nélküli technika** A játék céljának megfelelően rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal. Gyors futások közben irányváltások, fordulatok. A társ futómozgásának követése. Indulócselek labda nélkül térnyerésre törekvéssel, mindkét irányba.		
***B)* Labdás technika**		
– A játék céljának megfelelően rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal. Gyors futások közben irányváltások, fordulatok. A társ futómozgásának követése. Indulócselek labda nélkül térnyerésre törekvéssel, mindkét irányba.		
a) Átadások: labdakezelési gyakorlatok egy és két kézzel, párokban, 3-as, 4-es csoportokban Labdaátadások földről, cselezés után, felugrásból. Lövőkézzel azonos lábról történő felugrás után pontos passzok rövid és nagy távolságra. Döntéskényszeres gyakorlatok 3-as, 4-es csoportokban.	– Tudjanak pontosan passzolni. – Tudják a labdát nagy távolságra 20–25 m-re továbbítani. – Tudjanak cselből, csel kapcsolatból pontos átadást végrehajtani.	
b) Cselezések: labdás gyakorlatok végrehajtása közben. Indulócsel a lövőkézzel azonos és ellentétes oldalra. Egy és páros lábas indulócsel, dupla csel, átemelős csel. Lövő- és átadási cselek. Cselkapcsolatok kialakítása.	– Ismerjék a cselezésben rejlő lehetőségeket. – Legalább egy cselkapcsolatot tudjanak nagy biztonsággal alkalmazni. – Tudjanak labdavezetésből is cselezést kezdeményezni.	
c) Lövőtechnika: posztoktól függetlenül minél szélesebb lövő technikai skála birtoklása.	– Váljanak képessé a különböző kapura lövési technikák végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Átlövés felugrásból, talajról, beugrásos kapura lövés, bevetődéses kapura lövés. Szélről beugrással kanyarított kapura lövés lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva. Kapura lövés alsós és elhajlásos lövéssel. Cselkapcsolatból kapura lövés. ***d) Védekezés:*** védekező lábmunka gyorsítása, helyes technikai v végrehajtás elsajátítása. Sáncolás, páros sánc, ütközés földön és levegőben egyaránt.		
III. TAKTIKA		
***A)* Támadó taktika**		
– A megtanult páros és hármas kapcsolatok alkalmazása játék közben.	– Játék közben tudják alkalmazni a megtanult technikai elemeket.	
– Zárások, zárás-válás kapcsolatok kialakítása.	– Játék közben tudatosan alkalmazzák a zárásokat, válásokat.	
– Szélső befutások, szélső által végrehajtott zárások. – Svéd feladások. – Átlövők keresztmozgásaiból adódó támadás befejezési lehetőségek.	– Legyenek tudatában az adott poszt technikai, taktikai követelményeivel. Tudják és tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult páros-hármas kapcsolatokat.	
– Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. – Emberelőnyös helyzetek megoldási lehetőségei.	– Váljanak képessé a lerohanás és a rendezetlen védelem elleni játékhelyzetek eredményes megoldására.	
– Speciális helyzetek megoldása: Végjáték megoldása emberhátrányos helyzetben.	– Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult és az adott végjátéknak megfelelő taktikai megoldásokat. – Váljanak képessé speciális feladatok megoldására végjátékban.	
– Ésszerű szabálytalanságok a játékban.	Legyenek képesek összetett mozgásokból eredményesen kapura lőni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***B)* Védő taktika**		
– Kitámadás, visszahelyezkedés. – Védő párok, védő hármasok kapcsolata. – 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek ismerete. – Emberfogásos védekezés.	– Játék közben tudják alkalmazni a megtanult technikai elemeket. – Ismerjék a védekező alapmozgásokat. Tudják a mélységben történő védekezés szabályait. Tudjanak sáncolni, tudják a páros sánc technikai végrehajtását. Tudjanak szabályosan ütközni földön és levegőben egyaránt.	
IV. ELMÉLETI KÉPZÉS		
– Szabályismeret. – Sportolói táplákozás. – Dopping káros hatása. – Táplálék kiegészítők szerepe. – Versenyrendezési feladatok. – Magatartás az ellenféllel és a játékvezetőkkel szemben.	– Legyenek tisztában a játék szabályaival. Ismerjék a szabályváltozásokat. Ismerjék a szabályváltozásokból adódó új taktikai megoldásokat. – Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit. – Ismerjék a doppingkáros hatását, jussanak el a teljes elutasításáig. – Tudjanak mérkőzés jegyzőkönyvet vezetni.	

Évfolyam: 11–12.	**Korosztály: ifjúsági**

Cél
– A fizikai képességfejlesztés által felkészülés a felnőtt korosztály elvárásaira. – A felnőtt mezőnyre való felkészülés jegyében a technikai és taktikai elemek elsajátítása. – Minél nagyobb létszámú felnőtt kézilabdázó képzése. – Korosztályos válogatottak képzése. – A tanulás és az élsport elvárásainak történő megfelelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
a) Kitartó futások	– A kézilabda játék ritmusának megfelelő edzésterhelés elérése. 1000 m-en 3.20–3.30/perc teljesítése.	
b) Gyorsaságfejlesztés – Futóiskola gyakorlatanyaga 25 m-es távon. – Lejtőfutások. Futások különböző kiinduló helyzetekből, versenyszerűen. Váltóversenyek tárgykerüléssel, irányváltással. Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztése. – Gyorsasági állóképesség fejlesztése.	– A futások sebességre törekvéssel kerüljenek végrehajtásra.	
***B)* Ugrások**		
– Szökdelések egy és páros lábon 15 m-es távon.	– Törekedjenek a minél nagyobb sebesség elérésére, valamint a szökdelések távolságra törekvéssel is történjenek.	
– Indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések, hármas, ötös, tízes ugrások váltott lábon és azonos lábon egyaránt.	– Távolságra törekvés! – Stabil egyensúlyi helyzet!	
– Mélybeugrások után felugrások. – Mélybeugrások 1 kg-os tömöttlabdával, irányváltásokkal. Irányváltások után felugrásból átadások egy és két kézzel. – Szökdelések akadályok fölött egy és páros lábon haladással.	– Mélybeugrások után legyenek képesek azonnal megindítani egy új mozgássort, stabil egyensúlyi helyzettel.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Szökdelések akadályok fölött oldalirányban haladással. – Szökdelések különböző magasságú és különböző távolságra lévő akadályok fölött.	– Legyenek képesek szökdeléseket végrehajtani különböző irányba, és különböző magasságú akadályok fölött is.	
***C)* Dobások**		
– Labdaátadások egy és páros kézzel. – Labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával állásból, fekvésből. – Mélybeugrások után labda átadások. – Páros lábon szökdelés közben labda átadások.	– Legyenek képesek a medicin labdát legalább 25-m-re eldobni. – Kiegészítő mozgásanyag: Gerelyhajítás.	
***D)* Állóképesség**		
– Speciális sportágspecifikus állóképesség fejlesztés. – Sorozatos ütközések, sorozatos irányváltások, sorozatos kapura lövések.		
***E)* Erő**		
– Általános erőfejlesztés. – Speciális erőfejlesztés. – Kézisúlyzó, tömöttlabda, gumikötél gyakorlatok mellett, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok.	– Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a kézilabdázásban nélkülözhetetlen izomcsoportok, így a láb, a mély hátizmok, a vállöv erősítésére.	
***F)* Gyorsaság**		
– Mozdulat, reakció és észlelési gyorsaság fejlesztése.	Váljanak képessé a sportágra jellemző gyakorlatsorokat nagy sebesség mellett, nagy terjedelemben tudják végrehajtani.	
***G)* Lazaság**		
– Nyújtó- lazító gimnasztika. – Strech gimnasztikatárs segítségével.	Váljanak képessé a tudatos nyújtásra. Ismerjék ennek jelentőségét.	
***H)* Ügyesség**		
A meglévő ügyesség további csiszolása.	A sportágspecifikus ügyesség nyílvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén.	
***I)* Testnevelési játékok**		
– Fogójátékok, és változatai. – Küzdőgyakorlatok. – A kézilabdázás előkészítő játékai. – Labdás váltóversenyek.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. TECHNIKAI KÉPZÉS		
***A)* Labda nélküli technika**		
– Gyors irányváltások futás közben. – Labda nélküli induló és testcselek.	– Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban.	
***B)* Labdás technika**		
a) Átadások: labdakezelési gyakorlatok. Guruló labda felvétele és továbbítása, szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása. Gyors futás közben labdaátadások. Labdaátadások cselezés, leforgás, ütközés után. Döntéskényszeres gyakorlatok. Átadások hosszú lőtt passzokkal. Átadások test mögött, pattintva, légi passzok.	– Törekedjenek a technikai elemek maximális sebességű végrehajtására, nagy ismétlésszám mellett is. – Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni. – A sportágspecifikus ügyesség nyilvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén.	
b) Cselezések – Átadási és lövőcselek. – Indulócselek mindkét oldalra. – Labdavezetés közben gyors irányváltások. – Átemelős csel lövőkézzel és ellentétes kézzel is.	– Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban.	
***C)* Lövőtechnika**		
Erőteljes posztképzés kell, hogy megnyilvánuljon. – ***Szélsők:*** kapura lövés bevetődéssel. Sarokból indulva beugrásos kapura lövés, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva. Leforgás után kapura lövés bevetődéssel, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva. Szélső befutás után kapura lövés beálló helyről. Szélső felkanyarodásból kapura lövés.	– Legyenek tisztában a szélső játék tecnikai követelményeivel, úgy a labdás, mint a labda nélküli technikai elemekkel.	
– ***Átlövők:*** átlövések felugrásból És talajról. Indulócsel után felugrásos átlövés. Alsós lövések. Alsós lövés cselezése után felső elhajlásos lövés. Felugrás után	– Legyenek birtokában olyan széles technikai tudásnak, mely az átlövő poszt eredményes játékát biztosítja.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
sodródás a lövőkéz oldalára, majd ebből átlövés. Felugrás közben átlövés cselezése, majd ebből felső elhajlásos lövés végrehajtása. Tempó nélküli átlövések talajról. Lövőkézzel azonos lábról, talajról végrehajtott átlövés. Beállóval kialakított páros kapcsolatokból átlövés.		
– ***Beállók:*** a beállósok alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. Ismerjék a zárás-válás páros játékot. Kapura lövés bevetődésből, leforgásból – mindkét oldalra. Szélső helyről eredményes kapuralövési technikákat ismerjék.	– Tudatosan alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. Legyenek tisztában azzal, hogy az ő feladatuk elsődlegesen a lövők megvédése a védőktől, átlövés közben. Ismerjék a szélső játék technikai követelményeit.	
– ***Kapusok:*** alapvető védés technikai elemeknek legyenek birtokában. Kapusvédés után gyors indítás. A kapus mezőnymunkájának ismerete. A védekezés irányításának törvényszerűségei.	– Legyenek birtokában a gyorsindítás technikai követelményeivel. Tudatosan alkalmazzák a mezőny tevékenységet.	
D) **Védekezés**		
– Nyitott és zárt védekezésben az egyéni védőfeladatok ismerete. Védőlábmunka mélységben és szélességben. Egymás mellett védekező játékosok feladatai.		
– Labdaközpontú védekezés. Emberfogásos védekezés. Szabályos ütközések földön és levegőben egyaránt.		
III. TAKTIKA		
A) **Támadó**		
Ismerjék a különböző támadó taktikai feladatok saját poszton történő alkalmazását. Legalább két szabaddobási variációt biztonsággal hajtson végre	– Ismerjék legalább két poszt technikai és taktikai követelményeit. – Tudják alkalmazni a szélső befutásokból adódó megoldási lehetőségeket.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Átlövő keresztekből adódó megoldási lehetőségek.	– Tudatosan használják ki a belső négy ember keresztmozgásaiból adódó lehetőségeket.	
– Ismerjék a számbeli előnyből és számbeli hátrányból adódó feladatokat. Játék egy és két beállóval. Lerohanás, rendezetlen védelem elleni játék.	– Ismerjék és alkalmazzák a létszámegyenlőtlenségből adódó taktikai feladatokat.	
***B)* Védőtaktika**		
Legyenek tisztában a védőpárok, védőhármasok feladataival.	– Védekezésben legyenek tisztában a kommunikáció jelentőségével. Ismerjék a taktikai szabálytalanságokat. – Legyenek képesek a labdaközpontú védekezésre.	
– Ismerjék és alkalmazzák a 6:0, 5:1, 4:2, 5+1, 3:2:1 védekezési rendszereket.	– Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani, tudjanak az ellenfél támadó taktikájához alkalmazkodni. – Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák a létszám egyenlőtlenségből adódó védekezési taktikai feladatokat.	
– Indítás, lerohanás elleni visszarendeződés.	– Az indítás, lerohanás elleni tudatos visszarendeződés jelenjen meg a védő taktikában.	
IV. ELMÉLETI KÉPZÉS		
– Ismerjék a magyar kézilabdázás aktuális eseményeit. – Szabályismeret	– Legyenek birtokában az aktuális szabályoknak. Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák a szabályváltozásokból adódó technikai és taktikai lehetőségeket.	
– Jegyzőkönyv és statisztikai lap vezetése. – Videoelemzés	– Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni.	

KOSÁRLABDA

1. évfolyam: 6–7 évesek

Cél:

- A genetikus mozgáskészségben mutatkozó hiányosságok felszámolása.
- A koordináció és labdás ügyesség fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Általános ügyességfejlesztő gyakorlatok: Állások, járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, emelések, hordások, kúszások, mászások, gurulások, utánzó mozgások, támaszok, függések, húzások, tolások, úszó feladatok. *Rendgyakorlatok:* Sorakozó vonalban, oszlopban, testtartások, alakzatok, fordulatok. *Gimnasztika:* Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok, valamint a NAT-ban megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. *Feladatok labdával:* Gurítások, görgetések, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, feldobott labda átvétele, hajítások, labdás cicajátékok, célbadobások, ütések, pörgetések. *Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok:* Pörgetések, gurítások, pattogtatások, labdavezetések, átadások-átvételek, dobások. Egyéni és páros gyakorlatok.	A célok értelemszerű konkretizálása. Tartós gyaloglás és futás (pl. 2–4 perc). Folyamatos játékos mozgás (pl. 4–8 perc). Célbadobás (pl. meghatározott távolságról dobásszám és találat).	*Értékelés:* Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. A sikerért történő küzdelem megtanulása, a vereség sportszerű elviselése. Feladat-megoldás milyenségének mutatói (cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat stb.).

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Játékok: Testnevelési és sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.		Törekvés az eredményes és sportszerű végrehajtásra.

2. évfolyam: 7–8 évesek

Cél:

A motorikus cselekvési biztonság fejlesztése, a rendszeres fizikai aktivitás megalapozása, labdás ügyesség továbbfejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az első osztályban alkalmazott ügyességfejlesztő gyakorlatok, valamint kiemelt feladatként testsúly felhasználásával végezhető gyakorlatok. *Rendgyakorlatok:* Gyakorlat és alakzatváltás fegyelmezett megoldása. Gimnasztika: Ízületi mozgékonyság fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok. *Feladatok labdával:* Görgetések, pörgetések testrészeken és földön, gurítások, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, hajítások, dobások, a kétkezesség kihangsúlyozása. *Labdás ügyességfejlesztés:* Az első osztály gyakorlatanyaga, valamint helyben és mozgás közben végrehajtható egyéni és páros gyakorlatok.	A kijelölt feladatmegoldások megfelelő teljesítése. Tartós gyaloglás és futás (pl. 3–5 perc) Folyamatos játékos mozgás (pl. 6–10 perc) Célbadobás (pl. Meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés.)	*Értékelés:* Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. Az egyéni és csapatmunka összehangolása. A feladatmegoldás milyenségének mutatói (cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat, stb.).

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Játékok: Testnevelési játékok többségében labdával, sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal, a mini kosárlabdázás előkészítése. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.		

3. évfolyam: 8–9 évesek

Cél:

- Ritmusérzék és a reakcióképesség fejlesztése.
- A kosárlabda sportág felé mutató feladatmegoldások elsajátítása.
- A gyorsaság és az egyensúlyérzékelés fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gimnasztika: Ízületi mozgékonyság fejlesztése, kiemelt feladat a hát izomzatának folyamatos erősítése.		*Értékelés:* A feladatvégzés folyamatos értékelése.
Rendgyakorlatok: Járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, kúszások, mászások, egyensúlyozások, feladatok támaszban és függésben, feladatok labdával, húzások, tolások, küzdő feladatok, feladatok úszás közben, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.		Az egyéni és csapatmunka összehangolásának értékelése. A játékban történő aktív részvétel.
Feladatok labdával: • Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások elsajátítása.	Az általános ügyességfejlesztő gyakorlatok korosztálynak megfelelő gyorsítása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Labdakezelés, sarkazás, cselezés, megindulás-megállás a labdával, labdavezetés, állóhelyből dobás, fektetett dobás, tempódobás előkészítése, védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés. • Feladatok a 2:2 elleni játékból (kétkezes átadások, labdaátvételek, labda nélküli mozgás, védekezés az átadások ellen, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben. • A kétkezesség megkövetelése. *Játékok:* • Labdás testnevelési játékok, • mini kosárlabdázás könnyített szabályokkal.	Az általános és speciális (kosárlabda) feladatok időarányos teljesítése, és az elsajátításra kijelölt feladatmegoldások elfogadható megtanulása. Társsal, társakkal történő együttműködés kialakítása. Tartós futás (pl. 4–6 perc) Szlalom futás (pl. 2x15 m) Labdavezetés (pl. 2x15 m) Futás ritmusváltással Egyensúlyozás Célbadobás (pl. Meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés.) Folyamatos játék (pl. 8–12 perc)	Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggés-ben történő teljesítése.

4. évfolyam: 9–10 évesek

Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának hatékony elsajátítására.
- A koordinációs képességek hatékony fejlesztése (kiemelt feladat a gyorsaság és egyensúlyérzékelés fejlesztése).
- A kondicionális képességek fejlesztésének szervi megalapozása.
- A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás (beszéd) tudatos fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A harmadik osztály általános feladatai, kiemelt feladat a hát izomzatának fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok.	• Megfelelés az általános és sportági követelményeknek. • Tartós futás: (pl. 5–7 perc) • Szlalom futás: (2x15 m / 7–9 mp)	*Értékelés:* A feladatvégzés folyamatos értékelése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Feladatok labdával: • Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások körének bővítése. • Labdakezelés, sarkazás, cselezés, megindulás-megállás több labdaleütés után, labdavezetés irányváltoztatással, kéz- és ritmusváltással, büntetődobás, fektetettdobás, tempódobás, horogdobás előkészítése, védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanószerzés. • Feladatok a 2:2 elleni játékból. Egy- és kétkezes átadások, átvételek, labda nélküli mozgások, védekezés az átadások, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben. Cicajátékok. A kétkezesség megkövetelése. *Játékok:* Labdás testnevelési játékok, szabad támadójáték és emberfogásos védekezés a mini kosárlabdázás szabályainak megfelelően.	• Szlalom labdavezetés: (2x15 m / 9–13 mp) • Futás ritmusváltással: (20 mp) • Egyensúlyozás: (30–40 mp) • Célbadobás: (3 méterről kosárradobás 5 kísérletből 2 találat) • Fektetett és tempódobás: (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 3 dobás jobb és 3 bal oldalról 2-2 és 1-1 találat) • Folyamatos játék: (2 x 8 perc)	Az egyéni és csapatmunka összehangolásának értékelése. A játékban történő aktív részvétel, helyzetfelismerés. Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggésben történő teljesítése. *Elmélet:* Mini kosárlabda szabályismeret valamint a kosárlabda sportágtörténet ismeretének értékelése.

5. évfolyam: 10–11 évesek

Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának alkalmazására, a csapatsportág jellegzetességeinek megtanulására, a koordinációs és kondicionális képességek hatékony fejlesztésére. Az állóképesség és a tudatos légzés fejlesztése.
  A kapcsolatteremtés és kapcsolattartás (beszéd) – gyakorlás és játék közben történő – pozitív és tudatos alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rendgyakorlatok: Vonulások, lépéstartás, lépésváltás, fejlődések, szakadozások.	• Tartós futás (pl. 6–8 perc) • Vágtafutás (30 m/5–6 mp) • Függőleges felugrás (40–20 cm)	*Értékelés:* A tanult feladatok

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gimnasztika: A törzs izomzatának fejlesztése. Atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok. Az általános állóképesség fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. *Feladatok labdával:* • Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése az 5:5 elleni játékba, új dobásformák (horogdobás, alsódobás, pörgetettdobás, tempó-horogdobás előkészítése, stb.) tanulása. • Védekezés az adott dobásformák ellen. • 2:2 elleni játék: egy- és kétkezes átadások, átadáscselek, támadó mozgása labda nélkül, elszakadások, befutások, kosárradobások mozgás közben átvett labdával, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2 elleni játék, támadó-védő lepattanószerzés. • 3:3 elleni játék: Átadások két irányba, hármas lefutások, játék emberelőnyben, emberhátrányban (pl. 3:2 – 2:3 elleni játék), védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerzés. *Játékok:* Pozíciós, félpályás és egészpályás játékok emberfogásos védekezéssel, az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban. *Elmélet:* Kosárlabda játékszabályok megtanulása, a mérkőzéssel kapcsolatos formaságok elsajátítása.	• Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp/20–10 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (28–15 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp/25–10 db) • Karhajlítás-nyújtás (30–5 db) • Szlalomfutás (2x15 m/6–8 mp) • Labdavezetéssel szlalomfutás (2x15 m/8–12 mp) • Célbadobás (büntetővonalról, 5 kísérletből 3–1 találat) • Fektetett és tempódobás (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 4:4 és 3:3 találat) • Folyamatos játék mini játékidővel.	mérkőzéshely-zetben történő eredményes bemutatása (statisztikai értékelés). A győzelemre törekvés értékelése, a vereség sportszerű elviselése, a hibák tudatos kijavítása.

6. évfolyam: 11–12 évesek

Cél:

- Szoros összefüggésben az 5. osztály céljaival a testnevelés és a kosárlabda sportág támogassa a tanulók egészséges fejlődését.
- Segítse elő a koordinációs képességek dinamikus fejlődését.
- Kondicionális képességek fejlesztésével el kell érni, hogy a gyors testmagasság növekedés ne eredményezzen elmaradást a megváltozott testméretek és a motorikus képességek között.
- Minden tanuló tudjon minden szektorban játszani (mezőnyposztok szerinti képzés).
- Küzdjék le a tanulók a szorongásukat, és beszéddel segítsék elő a kapcsolatteremtés, kapcsolattartás pozitív és tudatos alkalmazását.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rendgyakorlatok: Alakváltoztatások, testfordulatok, fejlődések, szakadozások, nyitódások, zárkózások, lépéshossz változtatások járás és futás közben. *Gimnasztika:* Atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, kiemelt feladat a törzs izomzatának fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. *Feladatok labdával:* Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése az 5:5 ellen játékba. 2:2 elleni játék, az összes átadási-átvételi technika, labda nélküli mozgások, kosárra dobás mozgás közben átvett labdával, elszakadások, befutások, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2 elleni játék, támadó-védő lepattanószerzés, 3:3 elleni játék, átadások két társ irányába, hármas lefutások, játék emberelőnyben és emberhátrányban (pl. 3:2 és 2:3 elleni játék), védekezés az adott támadó feladatok ellen, Játékok: pozíciós, félpályás és egészpályás játékok	• A motorikus képességek fejlődjenek a rájuk jellemző teljesítményekkel együtt. • Tartós futás (7–9 perc) • Vágta futás (60 m – 9 mp – 12 mp) • Rajtgyakorlat (4–6x15 m pihenő nélkül) • Függőleges felugrás (45–25 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt 30 mp – 22 – 10 db) • Hasonfekvésből hátrahajlás (30–15 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp – 27 – 10 db) • Karhajlítás-nyújtás (35–10 db) • Szlalomfutás (2x15 m – 5.7 – 8mp) • Labdavezetés (2x15 m – 7.5 – 12 mp) • Célbadobás (Büntetővonalról 5 kísérlet 4–2 találat) • Fektetett és tempódobás (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb, 5 bal oldalról, 9 és 7 találat) • Folyamatos játék gyermek játékidővel.	*Értékelés:* A tanult feladatok mérkőzéshelyzetben történő eredményes alkalmazása (mérkőzésstatisztika) a teljesítmény értékelése a csapat és az egyén szempontjából, sikeres megoldások pozitív megerősítése, hibás megoldások kijavítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
(1:1 – 5:5 ellen) emberfogásos védekezéssel. Az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban. *Elmélet:* A kosárlabda játékszabályok megtanulása, a szabályismeret pontosítás (feldobás, lépéshiba stb.).		

7. évfolyam: 12–13 évesek

Cél:

- A testnevelés és a kosárlabda sportág járuljon hozzá a tanulók egészséges fejlődéséhez, a képzés anyagával segítse a módosult testméretek és testarányok (növekedés) következtében megjelenő mozgásrendezetlenség megszűnését, a motorikus képességek és készségek továbbfejlődését.
- A posztok szerinti képzés elindítása (irányító, bedobó, középjátékos).
- Minden tanuló tudjon minden poszton játszani.
- Tudjanak a tanulók pozitívan kommunikálni egymással a siker érdekében.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rendgyakorlatok teljes köre, különböző alakzatok, elvonulások, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javító gyakorlatok, kiemelt feladatok a végtagok fokozatos gyorsasági erő fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. *Feladatok labdával:* • Az 1:1 elleni és a 2:2 elleni játék feladatmegoldásai és játékhelyzetei és ezek beépítése az 5:5 elleni játékba, kiemelt feladat az elzárásba	• A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása. • Tartós futás (1500–2000 m, ill. 8–10 perc) • Vágtafutás (60 m – 8.5 – 11.5 mp) • Rajtgyakorlat (6–8x15 m pihenő nélkül) • Függőleges felugrás (50–30 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 28 – 15 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (32–15 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp 32 – 15 db) • Karhajlítás-nyújtás (40–20 db)	*Értékelés:* A tanult elemek játékhelyzet-ben történő alkalmazása, valamint a játékhelyzetek mérkőzéskö-rülmények között történő eredményes alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kiemelt feladat az elzárásba vezetés, leválás, levágás alkalmazása és befutásokkal történő összekapcsolása, • védekezés az elzárásba vezetés ellen, • támadó-védő lepattanószerzés, • pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. *3:3 elleni játék feladatai:* • Egy- és kétkezes átadások pozíciók szerinti oldalváltással, bejátszással, átadáscselek, • hármas befutások, helycserék, helyzetkialakítások, hármas lefutások, • védekezés az adott támadó feladatok ellen, • támadó-védő lepattanószerzés, • folyamatos 3:3 elleni játék támadásban és emberfogásos védekezéssel, • 3:3 elleni játék beépítve az 5:5 elleni játékba. *Elmélet:* • Egészségügyi, higiéniás tudnivalók, • táplálkozási ismeretek, • a szabályismeret bővítése, jegyzőkönyvvezetés. Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása.	• Szlalomfutás (2x15 m/5.5–8 mp) Labdavezetés (2x15 m – 7 – 11.5 mp) • Célbadobás (Büntetővonalról, 5 kísérlet 5–2 találat) • Fektetett és tempódobás (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat) • Folyamatos játék (versenykosárlabda)	

8. évfolyam: 13–14 évesek

Cél:

- A testnevelés járuljon hozzá, hogy a tanulók ügyessége, gyorsasága, ereje és állóképessége jelentősen fejlődjön.
- A kosárlabda sportág alapozza meg a tanulók technikai és taktikai felkészültségét, hogy alkalmasak legyenek a versenykosárlabdázásra.
- Fejlődjön a játékosok motorikus cselekvési biztonsága.
- Posztok szerinti (irányító, bedobó, középjátékos) képzés anyagának bővítése.
- Az öt- és négyszektoros felállásból szervezhető játékok elsajátítása.
- A serdülő korosztályos válogatott számára 2–3 tanuló felnevelése.
- A tanulók közötti pozitív kommunikálás fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rendgyakorlatok teljes köre, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javítófeladatok, a törzs és a végtagok harmonikus erősítése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. *Feladatok labdával:* • Az 1:1 – 2:2 és 3:3 elleni játék valamennyi feladatmegoldása és játékhelyzete, valamint ezek beépítése az 5:5 elleni játékba. • Kiemelt feladat a labdás és a labda nélküli (üres) elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen. • Pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • A 3:3 elleni játék feladatai: Hármas nyolcasok, hármas befutások, üreselzárások háromszögelések, keresztelzárások, kettős elzárások, helycserék, helyzetkialakítások. • Védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerzés, folyamatos játék támadásban és védekezésben 3:3 ellen.	• A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása. • Tartós futás (2500–3000 m/ vagy 9–11 perc) • Vágtafutás (60 m – 8.3 – 11 mp) • Rajtgyakorlat (8–10x15 m pihenő nélkül) • Függőleges felugrás (55–35 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 32 – 17 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (34–17 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp 34 –17 db) • Karhajlítás-nyújtás (45–25 db) • Szlalomfutás (2x15 m/5.2 – 7.8 mp) • Labdavezetés (2x15 m – 6.7 – 11 mp) • Célbadobás (büntetővonalról – 5 kísérlet 5–3 találat) • Fektetett és tempódobás (büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat) • Folyamatos játék (versenykosárlabda)	*Értékelés:* A tanult játékhelyzetek és taktikai elemek elméleti tesztelése, a játékhelyzetek és taktikai elemek mérkőzés-körülmények közötti alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Hármas lefutások, visszahelyezkedés védekezésbe. • A területvédekezés előkészítése. *Elmélet:* Pálya méretei, sportszerű viselkedés, szabályismeret bővítése, a játékhelyzetek és taktikai feladatok elméleti elsajátítása. • Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása.		

9. évfolyam: 14–15 évesek

Cél:

- A testnevelés és a kosárlabda sportág segítse elő a tanulók egészséges fejlődését, kihasználva a gyorsaság, az erő és a speciális állóképesség kedvező fejleszthetőségét.
- Taktikai feladatok körének bővítése.
- Az egyéni képzés jelentőségének kiemelése.
- Tudatosuljon a tanulókban, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak (dohányzás, alkohol kábítószer stb.).
- A kadet korosztályos válogatott számára 2–3 tanuló felnevelése.
- A pozitív kommunikálás tudatos fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, • folyamatos erősítés a korosztálynak megfelelően, • az ízületi mozgékonyság fenntartása, • valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok, • erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata.	• Egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség fejlesztése, motorikus képességek fejlesztése, mozgásigény fenntartása. • Tartós futás (3000–3500 m vagy 10–12 perc) • Vágtafutás (60 m – 8.1 – 10.7 mp) • Rajtgyakorlat (30 mp vonalfutás) • Függőleges felugrás (60–40 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 33 – 20 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (35–20 db)	*Értékelés:* A tanult taktikai feladatok mérkőzés körülmények-közötti alkalmazása, az egyéni és csapatteljesítmény összehangolása. Statisztikai és video elemzés, értékelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Feladatok labdával: • Az 1:1–2:2 és 3:3 elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, kiemelt feladat a kereszt és kettős elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen, pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • A 4:4 elleni játék feladatai: négyes nyolcasok, négyes befutások, négyes üreselzárások, kereszt és kettős elzárások, helycserék és helyzetkialakítások négy támadó esetében. • Védekezés az adott támadó feladatok ellen. • Támadó-védő lepattanószerzés. • Folyamatos játék támadásban és védekezésben 4:4 ellen. • Középjátékos támadó és védő feladatai. • Négyes lefutások (követő második hullám). • Emberfogás és területvédekezés, a védekezés kiterjesztése egészpályára (letámadás), a védekezések váltogatása. • Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni feladatok támadásban és védekezésben). • A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben. • A mozgórendszerű támadások alkalmazása és védekezés ellenük. *Elmélet:* • Az esetleges szabálymódosítások elemzése, értelmezése. • Mérkőzésekre, sorozatmérkőzésekre, tornákra történő felkészülés, pihenés – aktív pihenés jelentősége, általános sportintelligenciai beszélgetések.	• Hanyattfekvésből felülés (30 mp 35 – 20 db) • Karhajlítás-nyújtás (50–30 db) • Szlalomfutás (2x15 m/5 –7.8 mp) • Labdavezetés (2x15 m – 6.5 – 11 mp) • Célbadobás (büntetővonalról – 10 kísérlet 7–5 találat) • Fektetett és tempódobás (büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat) • Folyamatos játék (versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény)	

10. évfolyam: 15–16 évesek

Cél:

- A tanulók legyenek tisztába a mozgástevékenységnek, valamint a kosárlabdázásnak mint sportágnak az egészséges életmódban betöltött szerepével.
- Tudatosuljon bennük, hogy ez a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak (dohányzás, alkohol, kábítószer stb.).
- Rendelkezzenek olyan mozgásigénnyel, ami rendszeres fizikai aktivitást és folyamatos versenyzést jelent.
- Folyamatosan bővítsék sportági ismereteiket és taktikai feladataikat.
- Az egyéni elképzelés fenntartása.
- A kadet korosztályos válogatott számára 2–3 tanuló felnevelése.
- A kapcsolatteremtési feladatok körének bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. • Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata. *Feladatok labdával:* • Az 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • Az egyéni képzés és csapatépítés összehangolása. • Emberfogás, területvédekezés és vegyes védekezés. • A védekezés váltogatása, a védekezések kiterjesztése egész pályára. • A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben. A mozgó rendszerű és ötletjáték összekapcsolása támadásban, és	• A 9. osztály követelményeihez hasonlóan az egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség és motorikus képességek fejlesztése, mozgás és versenyzési igény fenntartása. • Tartós futás (3500–4000 m vagy 11–15 perc) • Vágtafutás (60 m – 7.9 – 10.5 mp) • Rajtgyakorlat (2–4x 30 mp vonalfutás rövid pihenővel) • Függőleges felugrás (60–40 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 33 – 20 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (35–20 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp 35 – 20 db) • Karhajlítás-nyújtás (50–30 db) • Szlalomfutás (2x15 m – 5 – 7.6 mp) • Labdavezetés (2x15 m – 6 – 11 mp) • Célbadobás (Büntetővonalról – 10 kísérlet 8–6 találat) • Fektetett és tempódobás (büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc – végezhető)	*Értékelés:* Az egyéni és csapatteljesít-mény összehangolt kiértékelése az edzésmunka és a mérkőzés-teljesítmény kapcsolatában. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
védekezés az adott támadó rendszerek ellen. • Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék támadásban és védekezésben). *Elmélet:* • Az önképzés jelentősége, edzéselméleti alapfogalmak és versenytaktikák megbeszélése. Játékvezetés.	• Folyamatos játék (versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény)	

11. évfolyam: 16–17 évesek

Cél:

- A magas szintű kosárlabdázáshoz szükséges versenyzés szakmai és morális feltételeinek elsajátítása, valamint az ifjúsági korosztályos válogatott számára 2-3 tanuló felnevelése.
- Tudatosuljon a tanulókban, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak (dohányzás, alkohol, kábítószer stb.). Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztikai, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. *Feladatok labdával:* • Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadásszám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok.	• A magas szintű versenyzési igény fenntartása. • Minden tanuló törekedjen egyéni csúcsainak megdöntésére. • Tartós futás (4000–4500 m vagy 12–18 perc) • Vágtafutás (60 m – 7.8 – 10.2 mp) • Rajtgyakorlat (2–4 x 28 mp vonalfutás rövid pihenővel) • Függőleges felugrás (65–45 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 34 – 25 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (35–22 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp 35 –22 db) • Karhajlítás-nyújtás (55–35 db)	*Értékelés:* Az egyéni és csapatteljesít-mény összehangolt kiértékelése az edzésmunka és a mérkőzés-teljesítmény kapcsolatában. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés. A tanterv technikai és

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Az irányító játékos feladatának kiemelése. • A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása. • A kapcsolattartás (beszéd) tudatos alkalmazása. • Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék). • A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása. • Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő versenyzés biztosítása érdekében (pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása. *Elmélet:* • A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.	• Szlalomfutás (2x15 m – 4.8 –7.4 mp) • Labdavezetés (2x15 m – 5.8 – 11 mp) • Célbadobás (Büntetővonalról – 10 kísérlet 9–7 találat) • Fektetett és tempódobás (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc – végezhető) • Folyamatos játék (versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény)	taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése. Az edzésmunka és mérkőzésteljesítmény videofelvétel utáni értékelése.

12. évfolyam: 17–18 évesek

Cél:

- Minél több tanuló vállalja és sajátítsa el az élsport kínálta szakmai és emberi kihívásokat.
- Értelmes és kiegyensúlyozott versenyzők nevelése, akik megfelelnek az NB–I követelményeinek, és 2–3 tanuló legyen alkalmas a korosztályos ifjúsági válogatottba történő beválogatásra.
- A versenyszellemnek megfelelő kommunikálás továbbfejlesztése.
- Tudatosuljon a tanulókban, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak (dohányzás, alkohol, kábítószer stb.).
- Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztikai, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. *Feladatok labdával:* • Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. • A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadásszám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok. • Az irányító játékos feladatának kiemelése. • A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása. • A kapcsolattartás (beszéd) tudatos alkalmazása. • Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonali bedobás, büntetődobás utáni játék). • A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása. • Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő versenyzés biztosítása érdekében (pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása). *Elmélet:* • A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.	• A magas szintű versenyzési igény fenntartása. • Tartós futás (4400–5000 m vagy 15–20 perc) • Vágtafutás (60 m – 7.7 – 10 mp) • Rajtgyakorlat (2–4x26 mp vonalfutás rövid pihenővel) • Függőleges felugrás (70–50 cm) • Négyütemű gyakorlat (Burpee-teszt/30 mp – 35 – 25 db) • Hasonfekvésből hátrahajlítás (36–25 db) • Hanyattfekvésből felülés (30 mp 36 – 25 db) • Karhajlítás-nyújtás (60–40 db) • Szlalomfutás (2x15 m – 4.8 – 7.2 mp) • Labdavezetés (2x15 m – 5.7 – 10.5 mp) • Célbadobás (Büntetővonalról – 10 kísérlet 10–8 találat) • Fektetett és tempódobás (Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc – végezhető) • Folyamatos játék (versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény)	*Értékelés:* Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése, az edzésmunka és a mérkőzésteljesítmény kapcsolatában. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés. A tanterv technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése. Az edzésmunka és mérkőzésteljesítmény videofelvétel utáni értékelése.

LABDARÚGÁS

1–12. évfolyam

Általános célok:

- a gyermeklabdarúgás lényege a játék, az örömszerzés,
- a gyermekek és a fiatalok számára fontos a társakkal való együttlét,
- lehetősége legyen minden gyermeknek a játékra,
- tanuljanak meg a gyermekek és az utánpótlás korú labdarúgók nyerni, de veszíteni is,
- több gyakorlás, kevesebb mérkőzés,
- a gyermek- és utánpótlás-labdarúgás legyen sokszínű,
- a gyermekekkel, fiatalokkal való együttlét jelentsen mindenki számára örömöt,
- a játék a gyermekeké, nem a felnőtteké,
- tanulja meg minden gyermek és utánpótlás korú labdarúgó az ellenfél és a vezetők, tanárok, edzők, felnőttek tiszteletét,
- a felszerelés, a körülmények feleljenek meg az utánpótlás-labdarúgók életkori sajátosságainak,
- a képzés és a képzést vezető szakemberek felkészültsége legyen mindig alapos, szakmailag magas szintű.

A labdarúgó sportág tantervi célja:

- olyan fiatal, 1–12 osztályos *(gyermek, kisiskolás, serdülő, ifjúsági)* labdarúgók képzése, akik tehetségüknél fogva – *az életkori, biológiai sajátosságok figyelembevételével* – iskolai intézményes keretek közötti képzés, felkészítés, nevelés során képesek elsajátítani:
  - a sportág alapjait,
  - kis játékokat,
  - egyéni (technikai-taktikai, mozgásügyességi) képzést,
  - játékrendszeri ismereteket,
  - egy-egy elleni párharcot,
  - kondicionálás képességeket,
  - mentális képességek fejlesztését,
  - személyiségfejlesztést,
  - játékszabályokat és fair play szemléletet, elemeit, és a megszerzett ismeretek birtokában az európai élvonalnak, elitnek megfelelő, felkészült, teljesítményképes labdarúgókká válnak. Ezáltal növelik a képzett egyesületi, igazolt labdarúgók számát, amely a sportág felemelkedését szolgálja.

A futballtanulás a játékhelyzetek megoldásán keresztül történik. Cél a futball alapjainak lerakása, a játék megértése és tanulása, amely kapcsán:

- a felkészítés céljait a játék követelményeiből kell levezetni,
- a feladatmegoldások helyes kiválasztása a tanítási folyamat eredménye,
- a 4:4 és a 11:11 elleni játékot tartalmazzák a módszertani kombinációk, amelyeken belül önálló oktatási egységként jelentkezik az 1:1 elleni játék.

Tantervi feladatok:

- biztosítani a magyar labdarúgósport folyamatos és magas szintű utánpótlásbázisát.
- a labdarúgás iránti érdeklődés felkeltése, a beiskolázott tanulókkal a sportág megismertetése, a sportág megszerettetése, a játköröm felkeltése,
- alkalmassá tegye és felkészítse a tanulókat a labdarúgósportban történő versenyzésre,
- korszerű oktatás módszertani eszközökkel nyújtson alapot a további fejlődéshez,
- a legkorszerűbb eszközökkel biztosítsa az ismeretanyag elsajátítását,
- a labdarúgás adta speciális lehetőségeinek felhasználásával biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését,
- a sportágban rejlő nevelési helyzetek kihasználásával segítse a sportolók társadalomba való beilleszkedését,
- a sportág legképzettebb, legtehetségesebb utánpótlás-labdarúgóinak felkészítése kiválasztása, beiskolázása, képzése, tanítása, nevelése,
- a labdarúgást kedvelők (igazolt és nem igazolt fiatalok) számának növelése az iskolai és az egyesületi színterén,
- a különböző korosztályokra, évfolyamokra jellemző szakmai, pedagógiai és pszichológiai sajátosságok átadása, tanítása,
- órai foglalkozások, edzések, tornák, versenyek, mérkőzések lebonyolításához, megteremtéséhez szükséges feltételek biztosítása,
- a fair play szellemének ápolása.

1. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 1. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak elemi szintű megismerése.
- A sportpályával, sportcsarnokkal, öltözővel, szertárral, sportszerekkel való találkozás és azok használatának, rendjének megismerése, a sportághoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai szokások kialakítása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása.
- A játék megszerettetése, szoktatás a játékhoz, játköröm.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
- Utánzó és játékos természetes és sportágspecifikus mozgásformák ismerete.
- A motoros tanulás kognitív fázisának gyakorlása, elsajátítása, alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- A testhelyzetek proprioceptív érzékelése, felidézési és felismerési folyamatok képességének megszerzése a mozgásban.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő csapatjáték-ismeretek elsajátítása, alkalmazása, a játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése.	1. Labda nélküli koordináció: – Határozott formájú szabadgyakorlatok. – Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. – Megindulások, megállások. – Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. – Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. – Előre-hátra-oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással.	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek egyszerű formájú szabadgyakorlatokat végrehajtani ütemezésre, ütemtartással. – Legyenek képesek végrehajtani utánzó mozgásokat tükörmozgással, árnyékmozgással. – Legyenek képesek végrehajtani megállásokat, indulásokat, társ-és tárgykerüléseket. – Ismerjék fel a tér irányait, a végtagok neveit azok mozgásának irányait. – Ismerjenek játékos futó, sor-és váltóversenyeket.
2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán utánzással (frontális). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin)	2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, – Labdaérzékelő gyakorlatok járás közben, előre-hátra-oldalra – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). – Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig. – Feladatok négyszögben. – Feladatok téglalapban. – Feladatok rombuszban.	2. Labdás koordináció: – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni kézzel és lábbal. – Legyenek képesek a labdát kézzel gurítani, dobni, pattogtatni, járás és futás közben vezetni, hajtani. – Legyenek képesek érzékelni a különböző méretű és minőségű labdák közötti különbségeket, tulajdonságokat. – Legyenek képesek érzékelni a labdát – álló- és mozgás közben – talajon. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben. – Legyenek képesek a labdát vezetni – kézzel és lábbal – különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Gyors koordináció: amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot. Differenciális mozgásérzékelés: (kinesztézis = belső mozgásérzékelés); izomfeszülés, ellazulás foka. Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás.	1. Gyors koordináció, amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot: – futójátékok: sorban, körben, szétszórtan, egyénileg és csoportokban, egymást kerülgetve, szereppel és feladatokkal, – fogójátékok: egy és két fogóval, átfutásos feladatokkal, „házzal” és „ház” nélkül. – egyéni sor- és váltóversenyek: 15–30 m-es távon, tárgyat kerülgetve, különböző testhelyzetekből történő indulással és célba érkezéssel, tárgyak hordásával, váltás helyben, – akadályversenyek: 15–30 m-es távon, 3–4 akadállyal (pl. bújás, járás, csúszás, mászás). 2. Differenciális mozgás- és egyensúlyérzékelés: – járások 20 cm széles vonalak között, 5 cm-es vonalon, – járások padon, zsámoly-magasságra emelt rézsútos padon bújás, járás, kúszás, csúszás, mászás stb.).	– A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben. – Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. – Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A labdával való kapcsolat, ismerkedés. – A labdaérzékelés fejlesztése. – Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés). *Szervezés:* Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin), – tornapadok (2 m, 4 m), – rúgópalánk.	Előkészítő labdás gyakorlatok: *Helyben:* – Medicinlabdán rúgással, a láb rúgófelületeinek (belső, belső csüd, külső, külső csüd, teljes csüd) érintése. – Labdagörgetés talppal, helyben előre-hátra-oldalra. – Bal- és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd belsővel előre. – Bal-és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd csüdrúgással előre. *Járás közben:* – Előrehaladás közben a labda talppal való megállítása. – Előrehaladás közben talppal befelé átgörgetés, majd a másik láb belsővel való megállítása. – Előrehaladás közben a talpon keresztül a labda befelé való görgetése, majd vissza ugyanez a másik lábbal folyamatos előrehaladás közbe. – Oldalthaladás közben (mindkét irányban) talppal befelé átgörgetés, majd másik láb-belsővel való megállítása. *Lassú futás közben:* – Labdával a lábak között (belső) érintve haladás előre. – Labdavezetések közben labdamegállítások,	Legyen képes: – a különböző méretű és nagyságú labdák megszelídítésére (kézzel és lábbal), – érzékelni a különböző méretű és nagyságú labdákat (kemény, puha, lapos, gurul, pattog, magas, alacsony…), – a mozgó, guruló, pattogó labdát megállítani, – a lapos, guruló labdákat lábbal megállítani, átvenni, – az alapvető rúgások, átadások végrehajtására (ellenfél nélkül), – járásban, kocogás és futás közben a labdavezetésre, a labda megállítására, – álló és feléje guruló labdát belsővel és csüddel megrúgni, visszarúgni, – pontosan célozni gurítással, átadással, célzással.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	irányváltoztatások, fordulatok, bójakerülések. Az alaptechnikai elemek fejlesztése: – Állított és mozgó labdával az lapvető rúgásfajták oktatása (belsőrúgás, csüdrúgás). – Paddal, rúgófallal szemben történő gyakorlás. – Társsal, társakkal végzett gyakorlás. – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. – Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel. – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével.	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 4:4 elleni rombusz kialakítása Labdabirtoklás: – Játékosok helyezkedése szélességben és mélységben. – Összjáték kialakítása előreirányuló játékkal. – Labdatartás és egyéni játék. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területfelosztás, pozíciók megismerése.	Labdabirtoklás: 1. Támadás és gólszerzés: – Technikai elemek (cselezés, labdavezetés, átadás, lövés) alkalmazása. – Csapatformák: – játék 1:1 ellen, – kis játékok kapus nélkül (2:2, 3:3, 4:4). 2. Célzás: – Átadások (álló és mozgó) saját társhoz, mozgás közben.	Legyen képes: – A távolság érzékelésére (a játékosok egymás közti helyezkedésére, szélességben és mélységben). – A terület téri érzékelésére (gyakorlat- és játékformák alkalmazása meghatározott kijelölt területen). – A labda egyéni és együttes kihozatalára.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– A labdabirtokló felvétele. – Labdacentrikus védekezés. *Szervezés:* Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin), – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m). Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – labdaméret: 3-as – kapuméret 2×1 m – pályaméret: 20×30 m – létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül) – játékidő: 10 perc/mérkőzés	– Védett cél, védett terület kialakítása. – Célpont létrehozása, kitalálása, kilövése. 3. Egyéni labdabirtoklás javítása: – Labda fölötti kontroll. – Átvételek, cselezés mozgás közben. – Pozíció keresés az ellenféllel szemben, területen. 4. Az együttes labdabirtoklás gyakorlása: – Készenlét a labda továbbítására, fogadására, átvételére. – Az ellenfél átjátszása. – Pozíciójáték kialakítása. Az ellenfél labdabirtoklása: 1. Az ellenfél zavarása: – Labdabirtokló játékos feltartóztatása. – Az ellenfél feltartóztatása. 2. Labdaszerzés: – Párharc a labdáért. – Alapszerelés tanulása. 3. A kapu megvédése: – Közelítés a labdához és az ellenfélhez. – Pozíciók ismerete. Gyakorlati feladatok: – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül). – Vonaljáték 4:4 ellen.	– Gól és pontszerzésre. – Összjáték kialakítására – Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között. – Az ellenfél védelmi vonalán áthaladni labdával, ismerje az ellenfél kapujára irányuló játékot. – Megelőzni az ellenfél gólszerzését. – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat. – Ismerje a vonalfutballt.

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Reakció és futógyorsaság fejlesztése.	Külön kondicionálás nincs! A kondicionális képességek – edzéselméleti felosztása szerint – reakció- és futógyorsaság fejlesztésére van szükség, melyet az ügyesség-fejlesztés, koordinációs képességfejlesztés, technikai-taktikai képzés keretében kerül megvalósításra (lásd: I-II-III-IV. modul).	1. Legyenek képesek: – gyors és folyamatos és kitartó futásra, – az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartásra. 2. A sportantropometriai, állóképességet, erőt, gyorsaságot, stb., vagy a labdarúgáshoz szükséges speciális képességeket vizsgáló módszerek: – *(természetesen a megfelelő referenciák ellenőrizhetők)* hozzájárulhatnak a minőségi labdarúgás kialakításához. – A rendszeres edzés, versenyzés végzéséhez kellenek azok az élettani, fizikai *(a labdarúgás technikai, taktikai vagy mentális, pszichés oldalának vitelére külön szakértők vannak felkérve)* paraméterek, amelyek valóban jelzik, hogy a gyermek a genetikailag meghatározott lehetőségein belül optimális élettani állapotban tudjon sikerélményt biztosítóan focizni. 3. 6-8. évben sportantropometriai vizsgálatok: a növekedési típus – Conrad (1963), – a szomatotípus becslésére – Heath és Carter (1967) – a testösszetétel

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
		Drinkwater és Ross) – a várható testmagasság becslésére Mészáros és Mohácsi (1983). A labdarúgásra jelentkezett gyermekek genetikai, morfológiai és funkcionális jellemzőinek rögzítése.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A játéköröm kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a sportiskola szellemiségének, céljainak megismertetése, – a labdarúgásban rejlő játéköröm, sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása, – a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, – a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, – a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak ismertetése, – öltözködés, tisztálkodás, higiéniás szokásainak kialakítása,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az önfegyelem, az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, – az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, – az ellenfél tisztelete, a kulturált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, – a játékszabályok betartása, elfogadása, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető, mérkőzésfelügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, – a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei: *a)* Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. *b)* Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredménycentrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv – nagyban csökkenti az élvezetet.	

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. *d)* Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. *e)* Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. *f)* Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> – Az ügyesség fejlesztése az életkori sajátosságok figyelembevételével. – A „kapusjelöltek” együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal, mert az életkori sajátosságoknak megfelelően 4:4 elleni játékban kapus nélkül játszanak!	Együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal és ennek megfelelően igazi kapusképzésről még nem beszélhetünk. Azok a gyerekek, akik vonzódnak a kapus poszthoz – öltözékükben, akaratukban is ez tükröződik –, játékos jelleggel elkezdhető az érintőleges kapusfoglalkozás.	Még nincs kiválasztás, következésképpen követelményrendszerről sem beszélhetünk.

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	Technika: a különböző irányból érkező, eltérő magasságú labdák birtokbavétele. Taktika: – Játékszabályok. – Kapusra vonatkozó szabályok.	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna- és versenyszabályok ismerete. 1. Sportfelszerelés, öltözék használata. 2. Versenyszabályok. 3. Mérkőzés szabályai.	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés, (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki), *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 20×30 m – Kapuméret: 2×1 m – Büntetőm.: 6 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 3 – Játékidő: 10 perc/mérkőzés – Létszám: 4:4 ellen (kapus nincs) – Játékvezető: nincs 3. A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni. – gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés).	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – az sportöltözék használatát.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni. – Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. – Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – Három szöglet esetén büntetőrúgás következik. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után. – Büntető: – büntetőterületen (6 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. – a büntetőpont a kapu közepétől számított 15 m-re van. – a büntetőrúgást üres kapura kell elvégezni. – Csere: – cserélni bármikor lehet! – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető!	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	A cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál – Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna(edző) cipőben játszhatnak. – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A gyermek játékélményének fenntartása és átvitele a labdarúgás, valamint az iskola szervezeti rendszerébe. 2. Társakkal való kapcsolat kialakítása. 3. Szabályok megismertetése az absztrakt szabályok kivételével.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: 2. Előre megtervezett játékos feladatok, melyek a gyermekek együttes élményét erősítik. A feladatoknak világos és érthető céljuk legyen, melyekben minden gyermek egyformán részt vesz. 3. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása. 4. Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Mindenkire sort kell keríteni. 5. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák vagy egyéb szereplők mint modellek igénybevételével). Olyan szemléltető ábrák készítése, melyek segítségével az alapvető szabályokat a gyermekek számára érthető formában elő lehet adni.	– Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. – Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. – Ismerje a közösség szociális szabályait.

2. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 2. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak elemi szintű megismerése.
- A sportpályával, sportcsarnokkal, öltözővel, szertárral, sportszerekkel való találkozás és azok használatának, rendjének megismerése, megtartása. A sportághoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi, civil és sportöltözködési szokások kialakítása.
- Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása.
- Élvezet a játékban, játékköröm.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető).
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- A testhelyzetek proprioceptív érzékelése, felidézési és felismerési folyamatok képességének megszerzése a mozgásban.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő csapatjáték-ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben.	1. Labda nélküli koordináció: – Határozott formájú szabadgyakorlatok – Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. – Megindulások, megállások. – Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. – Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. – Előre-hátra-oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással.	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek egyszerű formájú szabadgyakorlatokat végrehajtani ütemezésre, ütemtartással. – Legyenek képesek végrehajtani utánzó mozgásokat tükörmozgással, árnyékmozgással. – Legyenek képesek végrehajtani megállásokat, indulásokat, társ- és tárgykerüléseket. – Ismerjék fel a tér irányait, a végtagok neveit, azok mozgásának irányait. – Ismerjenek játékos futó, sor- és váltóversenyeket.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Szervezés: – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin)	2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelő gyakorlatok helyben. – Labdaérzékelő gyakorlatok járás közben, előre-hátra-oldalra – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). – Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig. – Feladatok négyszögben. – Feladatok téglalapban. – Feladatok rombuszban.	2. Labdás koordináció: – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni kézzel és lábbal. – Legyenek képesek a labdát kézzel gurítani, dobni, pattogtatni, járás és futás közben vezetni, hajtani. – Legyenek képesek érzékelni a különböző méretű és minőségű labdák közötti különbségeket, tulajdonságokat. – Legyenek képesek érzékelni a labdát – *álló- és mozgás közben* – talajon. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben. – Legyenek képesek labdát vezetni – kézzel és lábbal – különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Gyors koordináció: amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot. Differenciális mozgásérzékelés: (kinesztézis = belső mozgásérzékelés); izomfeszülés, ellazulás foka Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás	1. Gyors koordináció – amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot: – futójátékok: sorban, körben, szétszórtan, egyénileg és csoportokban, egymást kerülgetve, szereppel és feladatokkal, – fogójátékok: egy és két fogóval, átfutásos feladatokkal, „házzal” és „ház” nélkül. – egyéni sor- és váltóversenyek: 15–30 m-es távon, tárgyat kerülgetve,	– A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben. – Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. – Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	különböző testhelyzetekből történő indulással és célba érkezéssel, tárgyak hordásával. Váltás helyben, – akadályversenyek: 15–30 m-es távon, 3–4 akadállyal (pl. búják, járás, csúszás, mászás). 2. Differenciális mozgás- és egyensúlyérzékelés: – járások 20 cm széles vonalak között, 5 cm-es vonalon, – járások padon, számoly magasságra emelt rézsútos padon búják, járás, kúszás, csúszás, mászás stb.).	

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A labdával való kapcsolat, ismerkedés. – A labdaérzékelés fejlesztése. – Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés). *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	Előkészítő labdás gyakorlatok: *Helyben:* – Medicinlabdán rúgással, a láb rúgófelületeinek (belső, belső csüd, külső, külső csüd, teljes csüd) érintése – Labdagörgetés talppal, helyben előre-hátra-oldalra. – Bal- és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd belsővel előre. – Bal- és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd csüdrúgással előre. *Járás közben:* – Előrehaladás közben a labda talppal való megállítása. – Előrehaladás közben talppal befelé átgörgetés, majd a másik láb belsővel való megállítása.	Legyen képes: – a mozgó, guruló, pattogó labdát megállítani, – a lapos, guruló labdákat lábbal megállítani, átvenni, – az alapvető rúgások, átadások végrehajtására (ellenfél nélkül), – járásban, kocogás és futás közben a labdavezetésre, a labda megállítására, – álló és feléje guruló labdát belsővel és csüddel megrúgni, visszarúgni, pontosan célozni gurítással, átadással, célzással, – mindkét lábbal paddal, rúgófallal szemben a tanult alaptechnikai rúgásfajtákat alkalmazni,

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Eszköz: – bóják, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin), – tornapadok (2 m, 4 m), – rúgópalánk.	– Előrehaladás közben a talpon keresztül a labda befelé való görgetése, majd vissza ugyanez a másik lábbal folyamatos előrehaladás közbe. – Oldalt haladás közben (mindkét irányban) talppal befelé átgörgetés, majd másik láb belsővel való megállítása *Lassú futás közben:* – Labdával a lábak között (belső) érintve haladás előre. – Labdavezetések közben labdamegállítások, irányváltoztatások, fordulatok, bójakerülések. Az alaptechnikai elemek fejlesztése: – Állított és mozgó labdával az lapvető rúgásfajták oktatása (belsőrúgás, csüdrúgás). – Paddal, rúgófallal szemben történő gyakorlás. – Társsal, társakkal, végzett gyakorlás. – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. – Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével	– a szemben lévő társsal a folyamatos átadásokra és átvételekre, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: 4:4 elleni rombusz kialakítása Labdabirtoklás – Játékosok helyezkedése szélességben és mélységben. – Összjáték kialakítása előre irányuló játékkal. – Labdatartás és egyéni játék. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területfelosztás, pozíciók megismerése. – A labdabirtokló felvétele. – Labdacentrikus védekezés. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – Labdaméret: 3-as – Kapuméret 2×1 m – Pályaméret: 20×30 m – Létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül) – Játékidő: 10 perc/mérkőzés	Labdabirtoklás: 1. Támadás és gólszerzés: – Technikai elemek (cselezés, labdavezetés, átadás, lövés) alkalmazása. – Csapatformák: – játék 1:1 ellen, – kis játékok kapus nélkül (2:2, 3:3, 4:4) 2. Célzás: – Átadások (álló és mozgó) saját társhoz, mozgás közben. – Védett cél, védett terület kialakítása. – Célpont létrehozása, kitalálása, kilövése. – A labda területre, ill. területről való lövése. 3. Egyéni labdabirtoklás javítása: – Labda fölötti kontroll. – Átvételek, cselezés mozgás közben. – Pozíciókeresés az ellenféllel szemben, területen. 4. Az együttes labdabirtoklás gyakorlása: – Készenlét a labda továbbítására, fogadására, átvételére. – Az ellenfél átjátszása. – Pozíciójáték. Az ellenfél labdabirtoklása: 1. Az ellenfél zavarása: – Labdabirtokló játékos feltartóztatása. – Az ellenfél feltartóztatása. – A labdabirtokló játékos felé megtévesztő cselekvés.	Legyen képes: – A távolság érzékelésére (a játékosok egymás közti helyezkedésére, szélességben és mélységben). – A terület téri érzékelésére (gyakorlat- és játékformák alkalmazása meghatározott kijelölt területen). – A labda egyéni és együttes kihozatalára. – Gól és pontszerzésre. – Összjáték kialakítására – Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között. – Az ellenfél védelmi vonalán áthaladni labdával, ismerje az ellenfél kapujára irányuló játékot. – Megelőzni az ellenfél gólszerzését. – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat – Ismerje a vonalfutballt. – Készség szinten játszani a 4:4 elleni játékot (kapus nélkül).

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	2. Labdaszerzés: – Párharc a labdáért. – Alapszerelés. – Labdaszerzési akciók, megtévesztési akciók. 3. A kapu megvédése: – Közelítés a labdához és az ellenfélhez. – Pozíciók ismerete. – A játék figyelése. Játék: – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4.4 ellen (kapus nélkül). – Vonaljáték 4.4 ellen. – 4:4 elleni játék 2 kapura kapus nélkül. TÁMADÓ FELADATOK: – Elhelyezkedés a pályán – Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben – Mélységi és szélességi átadások – Alkalomteremtés – Helyzetteremtés. – A labda megjátszása után új pozíciók keresése. – Gólszerzés – Gyors lövőhelyzet kialakítása. – Gólszerzés a tanult lövő technikákkal. VÉDŐ FELADATOK: – Labdaszerzés: – A labdabirtokló megtámadása, szerelése. – Az ellenfél felállásának megakadályozása: – Zavarás, feltartóztatás. – Támadás a labdára.	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Reakció és futógyorsaság fejlesztése.	Külön kondicionálás nincs! A kondicionális képességek – edzéselméleti felosztása szerint – reakció és futógyorsaság fejlesztésére van szükség, melyet az ügyességfejlesztés, koordinációs képességfejlesztés, technikai-taktikai képzés keretében kerül megvalósításra (lásd: I-II-III-IV. modul).	Legyenek képesek: – gyors és folyamatos és kitartó futásra, – az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartásra.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A játékköröm kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások. 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a sportiskola szellemiségének, céljainak elfogadása, – a labdarúgásban rejlő játékköröm, sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása, – a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, megismerése, – a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, személyes megismerése, – a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak betartása,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: *a)* az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, *b)* az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, *c)* a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, *d)* az ellenféllel szembeni sportszerűség, *e)* a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– öltözködés, tisztálkodás, higiéniás szokásainak kialakítása, – az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, – az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, – az ellenfél tisztelete, a kulturált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, – a játékszabályok betartása, elfogadása, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető, mérkőzés-felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, – a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei: – Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. – Biztosítsák a gyerekek szórakozását:	

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv – nagyban csökkenti az élvezetet. – Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. – Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. – Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. – Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – Az ügyesség fejlesztése az életkori sajátosságok figyelembevételével. – A „kapusjelöltek” együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal, mert az életkori sajátosságoknak megfelelően 4:4 elleni játékban kapus nélkül játszanak!	Együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal és ennek megfelelően igazi kapusképzésről még nem beszélhetünk. Azok a gyerekek, akik vonzódnak a kapus poszthoz, – öltözékükben, akaratukban is ez tükröződik – játékos jelleggel elkezdhető az érintőleges kapusfoglalkozás. Technika: a különböző irányból érkező, eltérő magasságú labdák birtokbavétele. Taktika: – Játékszabályok. – Kapusra vonatkozó szabályok.	Még nincs kiválasztás, következésképpen követelményrendszerről sem beszélhetünk.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna és versenyszabályok ismerete. 1. Sportfelszerelés, öltözék használata. 2. Versenyszabályok. 3. A mérkőzés szabályai.	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: – edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki), – mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 20×30 m – Kapuméret: 2×1 m – Büntetőm.: 6 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 3 – Játékidő: 10 perc/mérkőzés – Létszám: 4:4 ellen (kapus nincs) – Játékvezető: nincs	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – az sportöltözék használatát.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	3. A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni. – gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). – a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni. – Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. – Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – Három szöglet esetén büntetőrúgás következik. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után. – Büntető: – büntetőterületen (6 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik, – a büntetőpont a kapu közepétől számított 15 m-re van, – a büntetőrúgást üres kapura kell elvégezni.	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Csere: – cserélni bármikor lehet! – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással, – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál – Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/ cipőben játszhatnak. – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A gyermek játékélményének fenntartása. 2. Társakkal való kapcsolat megszilárdítása. 3. Szabályok megismertetése és alkalmaztatása.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyek a gyermekek együttes élményét erősítik. A feladatoknak világos és érthető céljuk legyen, melyekben minden gyermek egyformán részt vesz. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása: Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Mindenkire sort kell keríteni.	– Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát. – Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. – Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. – Ismerje a közösség szociális szabályait.

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák vagy egyéb szereplők mint modellek igénybevételével). Olyan szemléltető ábrák készítése, melyek segítségével az alapvető szabályokat a gyermekek számára érthető formában elő lehet adni. Ezek gyakoroltatása a pályán a testnevelő aktív közreműködésével.	

3. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 3. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak tanulása.
- A sportpályán, sportcsarnokban, öltözőben való tartózkodás rendjének megtartása. Utazás egyénileg és csapattal. A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások betartása.
- Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása.
- Egyéni és csapatjáték játékörömei.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető).
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
- A győzelem, siker, vereség elfogadása, feldolgozása, kezelése.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Gyors koordináció fejlesztése. – Differenciális mozgásérzékelés fejlesztése. – Optimális mennyiségű inger (perpétum mobile). – Természetes futómozgás koordinációjának fejlesztése. – Egyensúly és a limbikus rendszer fejlesztése. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, padok, – labdák (3-as, 4-es)	1. Labda nélküli koordináció: – Gimnasztika. – Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. – A figyelem fenntartása: – könnyen érthető sokmozgásos játékok, – fogó játékok, – sor- és váltóversenyek, – Utánzó játékok (béka nyúl, fóka, gólya). – Megindulások, megállások. – Tér, idő, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. – Egyensúlyfejlesztő járások padon, talajon lévő kötélen, zsámolyon. – Egyensúlyfejlesztő játékok, fogók. – Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. – Előre, hátra, oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, – Labdaérzékelő gyakorlatok járás közben, előre, hátra, oldalra. – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). – Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban: – <u>négyszögben:</u> – jobb oldalra átvenni, bal lábbal tovább vezetni és	1. Labda nélküli koordináció: – Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. – Legyenek képesek a statikus és kinesztétikus testhelyzetek, testmozgások utánzó és önálló végrehajtására. – Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására. – Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: <u>Futásban</u>: gyors és kitartó futás, lépésnyújtás és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás). <u>Ugrásban</u>: helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. – Sajátítsák el az elemi korrekciós mozgásokat, járásban, kúszásban, mászásban és bizonytalan egyensúlyi helyzetekben. – Legyenek képesek játékos koordinációs versengésekben, játékokban egyszerű feladatokat végrehajtani, mozgásokat az akadály térbeli jellemzőihez hozzáigazítani.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	ellenkezőleg, – az átadások jobb és bal belsővel, ill. külsővel, – a labdaérintések számának meghatározása (1–2–3), – bója kerülés felgyorsítással.	2. Labdás koordináció: – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társ- és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Reakcióképesség: a feladat „felhívó” jelére a lehető legrövidebb idő alatt a legcélszerűbb mozgás végrehajtása Ritmusképesség: az összes koordinációs képesség és gyakorlat központi mozzanata.	1. Reakcióképesség – amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot: – futójátékok: az előző osztályokban megismert játékok szabálybővítéssel, elsősorban közlekedési szabályok beiktatásával (pl. kézfeltartás, állj, elkerülés, összeütközés), – fogójátékok: több fogóval, átfutásos feladatokkal,	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labda nélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. – A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben. – Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás	– egyéni sor-és váltóversenyek sípjelre: 20–40 m-es távon, különböző feladatokkal: labdavetéssel, tornafeladatokkal (pl. gurulás a padon, átugrások), – akadályversenyek: 20–40 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, átmászás, ugrás). 2. Ritmusképesség: – lásd (I. Koordináció)	– Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> *A labdaérzékelés fejlesztése.* – A labda érzékelését elősegítő játékok változó körülmények és helyzetek közötti alkalmazása. – A labdához történő szoktatás zavaró körülmények között – játékostárs, ellenfél, szabályok – meghatározott területen. – Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés). <u>Szervezés:</u> – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>Módszer:</u> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	Az alaptechnikai elemek fejlesztése: *a)* Labdabirtoklás – Labdavezetés és cselezés (álló és mozgó akadályok között). – Cselezés (páros, csoportos és teljes csapatlétszámú gyakorlás). – Átadás teljes csüddel, – Átadás belső csüddel (ívelt átadások). – Lövések célra, – A labda fedezése az ellenféllel szemben, – Paddal, rúgófal szembeni történő gyakorlás. – Társsal, társakkal, végzett gyakorlás. – Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). *b)* Ellenfél labdabirtoklása – labda megszerzése párharcban,	Legyen képes: – járásban, kocogás és futás közben – kerüléssel, szlalom – a labdavezetésre, a labda megállítására, – mindkét lábbal folyamatosan adogatni – átvétellel és átvétel nélkül – a rúgófallal szemben, – folyamatosan adogatni – átvétellel és átvétel nélkül – a társsal, társakkal szemben, – a szemben lévő társsal a folyamatos – ívelt – átadásokra és átvételekre, – a labda fedezésére az ellenféllel szemben, – a labda megjátszására futás közben, – a labda átvételére mozgás és helyezkedés közben, – a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel,

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Eszköz: – bóják, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin), – tornapadok (2 m, 4 m), – rúgópalánk.	– az alapszerelés alkalmazása az ellenféllel szemben – a becsúszó szerelés alkalmazása, tanulása – a kapu megvédése – a szerelési lehetőségek irányai. Zavarás közben kiemelt szempont a mozgékonyság, egyensúly és testtartás. 3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. – Érintő játékok labdavezetéssel. – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével.	– a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az alapvető taktikai elvek megismerése. 5:5 elleni játék. 1. Labdabirtoklás: – Rombusz alakzat kialakítása. – A labda birtokbavétele és megtartása, helyzetteremtés. – Az ellenfél átjátszása összjátékkal (kényszerítő átadás). 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés, párharc. – Zavarás előre irányuló	1. Labdabirtoklás: – A tér növelése szélességben és mélységben. – Pozíciójáték (háromszögek létrehozása). – A sorok és a vonalak kapcsolódása. – Átmenet védekezésből támadásba. *a)* Kapus: – helyezkedés a védőjátékosok mögött, – a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). – a játék folytatása, bekapcsolódva a játékba	Legyen képes: – Labdabirtoklásból megjátszani a saját csapattársát. – A labda fedezésére az ellenféllel szemben. – A pozíciós játék (pozíciók keresése az ellenfél által leszűkített területen). – A labda egyéni és együttes kihozatalára. – A labdák továbbítására és fogadására. – A helyzetteremtésre. – Gól és pontszerzésre. – Összjáték kialakítására.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
mozgásokkal, területszűkítés. <u>*Szervezés:*</u> – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>*Módszer:*</u> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>*Eszköz:*</u> – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, – kapuk (2x1 m, 3x2 m), Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – Labdaméret: 3-as. – Kapuméret 2×1 m. – Pályaméret: 20×30 m. – Létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül). – Játékidő: 10 perc/mérkőzés.	(a büntetőterületen belül és kívül) mezőnyjátékosként. *b)* Védő: – Segítség a támadásban. – Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). *c)* Középső játékos: – Pozíciókeresés a védők és a támadók között. – Segítség a támadásban. – A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”). – Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). – Egyéni játék (előretörések). – Kapuralövések, gólszerzés. *d)* Támadó: – Pozíciókeresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. – Egyéni támadó játéktevékenység (kapura törés, párharc, kapura lövés, gólszerzés, labdatartás, „vissza passz”). 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – A terület szűkítése. – Védekezés. – Egymás fedezése. *a)* Kapus: – A gól megakadályozása. *b)* Védők: – A gól megakadályozása. – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A játéktér szűkítése.	– Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között. – Megelőzni az ellenfél gólszerzését. – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat. – Ismerje a vonalfutballt. – Készség szinten játszani a 5:5 elleni játékot.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc). *c)* Középső játékos: – A labda megszerzése, a csapattársak segítése. – Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). – A csapattársak segítése (kollektív védekezés). *d)* Támadó: – Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. – A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. 3. Játék: – Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. – 1:1 elleni párharcok. – 4:1, 4:2 elleni játékok (létszámazonos és létszámhátrányos pozíciókból). – Pozíciós játék 4:2 ellen. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4.4 ellen (kapus nélkül) – Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. – Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. – 5:5 elleni játék 2 kapura kapussal: TÁMADÓ FELADATOK: – Elhelyezkedés a pályán – Szabad terület kialakítása	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	szélességben és mélységben – Mélységi és szélességi átadások – Alkalomteremtés – Helyzetteremtés – A labda megjátszása után új pozíciók keresése – Kombinatív játék – Gólszerzés – Gyors lövőhelyzet kialakítása – Gólszerzés a tanult lövőtechnikákkal VÉDŐ FELADATOK: – Labdaszerzés: – A labdabirtokló megtámadása, szerelése – Az ellenfél felállásának megakadályozása: – Zavarás, feltartóztatás – Támadás a labdára	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés. – Aerob kapacitás fejlesztése. A kondicionálás és a technikai képzés ebben a korban együttesen valósul meg!	A megnövekedett pályaméretek miatt nagyobb teher nehezedik a játékosokra, ez nagyobb akaraterőt is igényel. 1. Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés. – Rajtversenyek különböző testhelyzetekből. – Sor-és váltóversenyek. – Fogójátékok bonyolultabb szabályokkal. 2. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok. – Fartlek megtanítása.	Legyenek képesek: – a tartós futás futásra – a fartlek alkalmazására – az aerob képességek alkalmazására, hasznosítására, – az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartásra. A mozdulat és mozgásgyorsaság mérése 2304 ponton dinamikus láberőt mérő platón. Statikus és dinamikus talpnyomás, talpszerkezet vizsgálata a későbbi leggyakrabban előforduló labdarúgó ízületi (boka-térd ízület) sérülések megelő-

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás).* 3. Óvatos erősítése és izomzati lazítása az alsóvégtag izmainak: – Szökdelések páros és váltott lábon. – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban.	zésére. Aerob kapacitás fejlesztéséhez a szív-keringési rendszer elektromos és mechanikus működésének nyugalmi ellenőrzése. Szívritmus és arteriográfos nyugalmi vizsgálatok. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A játéköröm kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a sportiskola szellemiségének, céljainak elfogadása, – a labdarúgásban rejlő játéköröm, sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása, – a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása – a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, – a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak ismertetése,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– öltözködés, tisztálkodás, higiéniás szokásainak kialakítása, – az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, – az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, – az ellenfél tisztelete, a kulturált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, – a játékszabályok betartása, elfogadása, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető, mérkőzésfelügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, – a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei: *a)* Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek.	

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredménycentrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv – nagyban csökkenti az élvezetet. *c)* Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. *d)* Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. *e)* Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. *f)* Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A játék alapvető elemeinek megismerése – Játékosság A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák, – Jelzőtrikók, – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Labdával: – Labdafogás – Legördülés – Lecsúszás – Vetődés – Kifutás – Kigurítás – Kirúgás 2. Labda nélkül: – Alapállás, – Helyezkedés 3. Az oktatás fázisai: *a)* A játékszabályok ismerete – Labda mérete, kapu mérete – Leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége – Játékrészletek *b)* Játékrendszerek, felállási formák – A kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek *c)* Technikai, taktikai tevékenység: – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni *d)* Csapat, csapatrész taktika: – Együttműködés a csapattal – létszámhátrány saját térfélen – helyezkedés letámadás esetén – Együttműködés a védelemmel – sorfalállítás, – helyezkedés szögletknél, – együttmozgás	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok. – Torna- és versenyszabályok ismerete. – Sportfelszerelés, öltözék használata. – Versenyszabályok. – A mérkőzés szabályai.	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki). *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 30x40 m – Kapuméret: 3x2 m – Büntetőm.: 9 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 4 – Játékidő: 15 perc/mérkőzés – Létszám: 5:5 ellen + kapus – Játékvezető: nincs 3. A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni, – gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés), – a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni. – Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. – Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni.	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a pályafelügyelő utasításait

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – a sarokpontról történik, vagy ahol a labda elhagyta az alapvonalon a játékteret, – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozatalát. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után. – Büntető: – büntetőterületen (9 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik, – a büntetőpont a kapu közepétől számított 7 m-re van. – Csere: – cserélni bármikor lehet! – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással, – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál, – Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna(edző) cipőben játszhatnak, – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A gyermek játékélményének fenntartása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása. Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. 3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák vagy egyéb szereplők mint modellek igénybevételével). A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat egymásnak. Ezek alkalmazása is az ő feladatuk.	– Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát. – Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. – Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. – Ismerje a közösség szociális szabályait.

4. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 4. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak tanulása.
- A sportpályán, sportcsarnokban, öltözőben való tartózkodás rendjének megtartása. Utazás egyénileg és csapattal. A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások betartása.
- Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása.
- Egyéni és csapatjáték játékörömei.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető).
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
- A győzelem, siker, vereség elfogadása, feldolgozása, kezelése.
- A motoros tanulás kognitív fázisának gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő csapatjáték-ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció (szenzitív szakasz): *Cél:* – Mozdulat- és mozgásgyorsaság fejlesztése. – Reakcióképesség fejlesztése. – Ritmusképesség fejlesztése időben és dinamikában. – Lazaság, hajlékonyság fejlesztése. – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése, kiszűrése. 2. Labdás koordináció (szenzitív szakasz): – Labdaérzékelés fejlesztése.	1. Labda nélküli koordináció: – Határozott formájú szabadgyakorlatok. – Gimnasztika. – Könnyen érthető, sokmozgásos játékok (fogó játékok, sor-és váltóversenyek, utánzó játékok) – Megindulások, megállások hang, fény és mechanikai ingerekkel. Gyors indulások versenyszerűen. – Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak, társ kerülésével, különböző kiindulási helyzetekből. – Szökdelések, felugrások társ- és tárgykerüléssel. – Mozgások tempó- és irányváltással. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése (nem csak játékosan!).	1. Labda nélküli koordináció: – Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. – Legyenek képesek a statikus és kinesztetikus testhelyzetek – mozgások utánzó és önálló végrehajtására. – Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: Futásban: gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás). Ugrásban: helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. – Sajátítsák el az elemi korrekciós mozgásokat, járásban, kúszásban, mászásban és bizonytalan egyensúlyi helyzetekben.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Lassú futás labdavezetés közben. – Labdás koordinációs ügyesség fejlesztése. <u>*Szervezés:*</u> – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>*Módszer:*</u> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>*Eszköz:*</u> – bóják, zsámolyok, műanyag rudak, szivacscsíkok, labdák (3-as, 4-es)	2. Labdás koordináció: – Játékos, labdás koordinációs játékok: „Törj ki és szerezz pontot” „Érintő fogójáték labdával” „Kincsvadászok” „Labda-cserélő” – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* háromszögben és négyszögben: – átvétel különböző oldalra jobb, ill. bal lábbal, a lábfej különböző részeivel, rúgófelületeivel, – labdaérintések számának meghatározásával, – bójakerüléssel, majd felgyorsítással, – az átadásra történő rámozgást gyorsításával, a labda sebességének fokozatos növelésével, *b)* téglalapban: – folyamatos szélességi átadásokkal a szélső pozícióban helyezkedő társ megjátszásával, ahol a labda átadásának pillanatát a labda nélküli játékos mozgása határozza meg, – labdaérintések számának meghatározásával.	– Legyenek képesek játékos koordinációs versengésekben, játékokban egyszerű feladatokat végrehajtani, mozgásokat az akadály térbeli jellemzőihez hozzáigazítani. 2. Labdás koordináció: – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társ és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Reakcióképesség: a feladat „felhívó” jelére a lehető legrövidebb idő alatt a legcélszerűbb mozgás végrehajtása. Ritmusképesség: az összes koordinációs képesség és gyakorlat központi mozzanata. Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás.	1. Reakcióképesség – amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot: – futójátékok: az előző osztályokban megismert játékok szabálybővítéssel, elsősorban közlekedési szabályok beiktatásával (pl. kézfeltartás, állj, elkerülés, összeütközés), – fogójátékok: több fogóval, átfutásos feladatokkal, – egyéni sor- és váltóversenyek sípjelre: 20-40 m-es távon, különböző feladatokkal: labdavetéssel, tornafeladatokkal (pl. gurulás a padon, átugrások), – akadályversenyek: 20-40 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, átmászás, ugrás). 2. Ritmusképesség: – lásd (I. Koordináció).	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labda nélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. – Ismerje az egyszerű, bonyolult, gyors mozgásformákat. – Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot. – Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen. LEMÉRHETŐ – A feladatmegoldások koordinációs pontossága – A végrehajtás pontossága – A mozgástanulás ideje.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A koordináció és az ügyesség fejlesztése – A rúgásfajták elsajátítása. – A fejelés gyakorlásának kezdete. – Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, bedobás).	Az alaptechnikai elemek fejlesztése: 1. Labdabirtoklás – labdavezetés és cselezés (álló és mozgó akadályok között) – cselezés (páros, csoportos és teljes csapatlétszámú gyakorlás) – átadás teljes csüddel – átadás belső csüddel (ívelt átadások)	Legyen képes: – járásban, kocogás és futás közben – kerüléssel, szlalom – a labdavezetésre, a labda megállítására, – a különböző rúgásfajtákat (belső, csüd, külső-csüd, belső-csüd) alkalmazni álló és mozgó labdával, – a szemben lévő társsal a folyamatos – ívelt, ma-

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Szervezés: – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk	– lövések célra – paddal, rúgófallal szemben történő gyakorlás. – rúgás, átadás feladatok megoldásai egy bizonyos irányban (térváltoztatással), egy bizonyos sebességgel (kemény, lágy átadás), meghatározott célra – a labda fedezése az ellenféllel szemben – társsal, társakkal végzett gyakorlás – labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) A gyakorlatok végzése helyezkedések, fordulások és visszafordulások közben. 2. Ellenfél labdabirtoklása – labda megszerzése párharcban – az alapszerelés alkalmazása az ellenféllel szemben – a becsúszó szerelés alkalmazása, tanulása – a kapu megvédése – a szerelési lehetőségek irányai – fejelés (irányváltoztatások közben) Zavarás közben kiemelt szempont a mozgékonyság, egyensúly és testtartás. 3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. – Érintő játékok labdavezetéssel – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével	gas labdák – átadásokra és átvételekre, lágy és kemény passzok megválasztására, alkalmazására, – a labda megjátszására futás közben, – a labda fedezésére az ellenféllel szemben, – a labda sebességének érzékelésére, – a labda átvételére mozgás és helyzetkedés közben, – álló és mozgó helyzetben a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, célzására, – a labda megszerzésére alapszereléssel, becsúszó szereléssel, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az alapvető taktikai elvek megismerése 5:5 elleni játék 1. Labdabirtoklás: – Rombusz alakzat kialakítása. – A labda birtokbavétele és megtartása, helyzetteremtés. – Az ellenfél átjátszása összjátékkal (kényszerítő átadás). 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés, párharc. – Zavarás előre irányuló mozgásokkal, területszűkítés. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – Labdaméret: 3-as – Kapuméret: 3×2 m – Pályaméret: 30×40 m	1. Labdabirtoklás: – A tér növelése szélességben és mélységben. – Pozíciójáték (háromszögek létrehozása). – A sorok és a vonalak kapcsolódása. – Átmenet védekezésből támadásba. *a)* Kapus: – helyezkedés a védőjátékosok mögött, – a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás), – a játék folytatása, bekapcsolódva a játékba (a büntetőterületen belül és kívül) mezőnyjátékosként. *b)* Védő: – Segítség a támadásban. – Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). *c)* Középső játékos: – Pozíciókeresés a védők és a támadók között – Segítség a támadásban – A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”). – Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). – Egyéni játék (előretörések). – Kapura lövések, gólszerzés. *d)* Támadó: – Pozíciókeresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. – Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”).	1. Legyen képes a labdabirtoklásnál: – a labda birtokbavételére és megtartására, – a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben), – helyváltoztatásra (helyek és pozíciók cseréje), mozgások helyezkedések egyik területről a másik területre, – a labdasebesség érzékelésére, – a labda egyéni és együttes kihozatalára egy meghatározott területről, – gól- és pontszerzésre. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – az ellenfél zavarására, – a pozíciós játék (pozíciók keresése az ellenfél által leszűkített területen), – a labdabirtokló játékos megtámadására (szemből, oldalról, hátulról), – a játék folyamatos figyelésére, – a labda megszerzésére (alap, megelőző, becsúszó szerelés), – párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, – a labda egyéni és együttes kihozatalára.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Létszám: 5:5 ellen + kapus – Játékidő: 10 perc/mérkőzés	2. Az ellenfél labdabirtoklása: – A terület szűkítése. – Védekezés. – Egymás fedezése. *a)* Kapus: – A gól megakadályozása. *b)* Védők: – A gól megakadályozása. – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc) *c)* Középső játékos: – A labda megszerzése, a csapattársak segítése. – Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). – A csapattársak segítése (kollektív védekezés). *d)* Támadó: – Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. – A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. 3. Játék: – Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. – 1:1 elleni párharcok. – 4:1, 4:2 elleni játékok (létszámazonos és létszámhátrányos pozíciókból)	– Megelőzni az ellenfél gólszerzését. – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat – Készség szinten játszani a 5:5 elleni játékot (kapussal és kapus nélkül).

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken keresztül készítenek fel. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4.4 ellen (kapus nélkül) – Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. – Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. – A játékban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. – 5:5 elleni játék 2 kapura kapussal: TÁMADÓ FELADATOK: – Elhelyezkedés a pályán – Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben – Mélységi és szélességi átadások – Alkalomteremtés – Helyzetteremtés – A labda megjátszása után új pozíciók keresése – Kombinatív játék – Gólszerzés – Gyors lövőhelyzet kialakítása – Gólszerzés a tanult lövő technikákkal VÉDŐ FELADATOK: – Labdaszerzés: – A labdabirtokló megtámadása, szerelése – Az ellenfél felállásának megakadályozása: – Zavarás, feltartóztatás – Támadás a labdára	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – Mozdulat- és mozgásgyorsaság-fejlesztés + technikai képzés. – Aerobkapacitás fejlesztése. A kondicionálás és a technikai képzés ebben a korban együttesen valósul meg!	A megnövekedett pályaméretek miatt nagyobb teher nehezedik a játékosokra, ez nagyobb akaraterőt is igényel. 1. Mozdulat- és mozgásgyorsaság-fejlesztés + technikai képzés. – Rajtversenyek különböző testhelyzetekből, – Sor-és váltóversenyek – Fogójátékok bonyolultabb szabályokkal 2. Aerobkapacitás fejlesztése – Tartós futás közbeni feladatok – Fartlek megtanítása – Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)* 3. Óvatos erősítése és izomzati lazítása az alsóvégtag izmainak: – Szökdelések páros és váltott lábon – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban	Legyenek képesek: – a tartós futás futásra – a fartlek alkalmazására – az aerobképességek alkalmazására, hasznosítására – az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartásra Sportantropometriai vizsgálatok. A mozdulat- és mozgásgyorsaság mérése 2304 ponton dinamikus láberőt mérő platón. Az adatok összevetése az optimális erőfejlesztés, a relatív és abszolút izomtömeg optimális kialakításához a genetikailag meghatározott lehetőségeken, szerepkörökön belül. Különös tekintettel a kapus, belső hátvéd szerepkörök kiválasztására. Mért és számolt élettani és kondicionális adatok összevetése a labdarúgó tudásszinttel. Tudásszint: az ügyesség, koordináció, technika-taktika az edzők által számszerűen minősítve (Labdarúgó tudásszint: Baranya I. Bozsik – Program Zánka 2005).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A játéköröm kialakítása *a)* A sportághoz való kötődés kialakítása *b)* Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása *c)* Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a sportiskola szellemiségével, identitásával való azonosulás, – a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye,

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
d) Az edző, testnevelő magatartásának követelményei *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, – a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének alkalmazása, betartása, – öltözködés, tisztálkodás, higiéniás szokásainak betartása, – az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, – az ellenfél tisztelete, a kulturált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, – a játékszabályok betartása, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető, mérkőzés-felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, – a vezetés korrekcióinak elfogadása.	– a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei: *a)* Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. *b)* Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredménycentrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv – nagyban csökkenti az élvezetet. *c)* Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. *d)* Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. *e)* Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre.	

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> – A játék alapvető elemeinek megismerése – Játékosság A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben <u>*Eszközök:*</u> – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Labdával: – Labdafogás – Legördülés – Lecsúszás – Vetődés – Kifutás – Kigurítás – Kirúgás 2. Labda nélkül: – Alapállás – Helyezkedés 3. Az oktatás fázisai: *a)* <u>A játékszabályok ismerete</u> – labda mérete, kapu mérete – leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége – játékrészletek *b)* <u>Játékrendszerek, felállási formák</u> – a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek *c)* <u>Technikai, taktikai tevékenység:</u> – a kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni *d)* <u>Csapat, csapatrész taktika:</u> – együttműködés a csapattal – létszámhátrány saját térfélen	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– helyezkedés letámadás esetén – együttműködés a védelemmel – sorfalállítás, – helyezkedés szögleteknél, – együttmozgás	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok 2. torna és versenyszabályok ismerete 3. Sportfelszerelés, öltözék használata 4. Versenyszabályok 5. A mérkőzés szabályai	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki), *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 30×40 m – Kapuméret: 3×2 m – Büntetőm.: 9 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 4 – Játékidő: 15 perc/mérkőzés – Létszám: 5:5 ellen + kapus – Játékvezető: nincs *c)* A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni, – gól után az alapvonal mögül kell újraindítani a játékot; (nincs középkezdés), – a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni.	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a pályafelügyelő utasításait.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. – Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni, – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását, – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – a sarokpontról történik, vagy ahol a labda elhagyta az alapvonalon a játékteret, – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozatalát. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után. – Büntető: – büntetőterületen (9 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. – a büntetőpont a kapu közepétől számított 7 m-re van. – Csere: – cserélni bármikor lehet! – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással, – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál.	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna (edző) cipőben játszhatnak, – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A kompetencia és ügyesség érzésének fokozása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása. Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. 3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák vagy egyéb szereplők mint modellek igénybevételével). 4. A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat.	– Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. – Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. – Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. – Ismerje a közösség szociális szabályait. – A szabályalkalmazást kövesse a kreatív szabályalkotás

5. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 5. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások megtartása, alkalmazása. Egészséges táplálkozás.
- Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Önbizalom ösztönzése, belső motiváltságának kialakítása.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play. Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása.
- Kötelességszerű munka bevezetése. Koncentráláshoz történő szoktatás.
- A motoros tanulás kognitív fázisának gyakorlása, elsajátítása.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő csapatjáték-ismeretek elsajátítása, alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán	1. Labda nélküli koordináció: – Gimnasztika. – Könnyen érthető, sokmozgásos játékok (fogó játékok, sor-és váltóversenyek, utánzó játékok) – Megindulások, megállások hang, fény és mechanikai ingerekkel. Gyors indulások versenyszerűen. – Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak, társ kerülésével, különböző kiindulási helyzetekből. – Szökdelések, felugrások társ- és tárgykerüléssel. – Mozgások tempó- és irányváltással. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése.	1. Labda nélküli koordináció – Ismerjenek gimnasztikai gyakorlatokat. – Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. – Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására (szelektív figyelem). – Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: Futásban: gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, irány és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás) Ugrásban: helyből

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labda	2. Labdás koordináció – Játékos, labdás koordináció: „Érintő játék labdavezetéssel”, „Terület cserélő”, „Labdavásár”, „Cselező verseny” – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* négyszögben: – indító játékos átadást ad a feléje mozgó társnak, aki – a kapott labdát egyből visszajátssza, – bója kerüléssel üres területbe fut, – labdaérintések számának meghatározásával, – labdajáratás irányának változtatatásával, – az átadásra történő rámozgást gyorsításával, – a labda sebességének fokozatos növelésével. *b)* rombuszban: – mélységi játékhelyzetek gyakorlásával – lágyan érkező labda esetén a futás gyorsaságának növelésével, – kemény, lőtt labda esetén a futás gyorsaságának csökkentésével, – a labda sebességének változtatásával, – a posztok betöltése helycserékkel.	Ugrásban: helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. Váljanak képessé az alsó végtag ízületi nyújtására. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Statikus – dinamikus egyensúly: Fontos feltétele a célszerű gyors megoldásoknak, főleg ha kicsi az alátámasztási felület, illetve bizonytalan. Az a játékos, aki gyorsan vissza tud térni eredeti helyzetébe, annak jó az egyensúly érzéke.	Statikus – dinamikus egyensúly: – fogójátékok: egyszerű fogó két fogóval, árokfogó, fekete-fehér, egyensúlyozó házzal, – tűz, víz, repülő, – sor- és váltóversenyek egyénileg, párokban, csoportosan – koordinációs feladatok (lásd: I. Koordináció)	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. – Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen. – Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A technikai ügyesség fejlesztése. A kis játékok alkalmazása és az együttműködés tanulása. – A rúgásfajták gyakorlása és elsajátítása. – A fejelés gyakorlása. – Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés). – A labdaérzékelés fejlesztése. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán	Technikai elemek fejlesztése egyénileg, társsal és játék közben. A pálya méretei már közelítenek a hivatalos nagy pálya méreteihez, ezért mindegyik játékosnak alkalmaznia kell a szélesség és mélység szerinti helyezkedés szabályait. Így a különböző játék és mérkőzésformákban könnyebben elsajátítják az alapvető technikai-taktikai elemeket, melyek a játékosok technikai-taktikai tanulási folyamatát szolgálják. 1. Labdabirtoklás: – Cselezés mérkőzésszerű helyzetben.	Legyen képes: – Mérkőzésszerűen cselezni a társsal, társakkal, ellenféllel szemben, – a szembelévő társsal a folyamatos – ívelt, magas labdák – átadásokra és átvételekre, a csavart rúgásokra, a kényszerítő átadásokra, lágy és kemény passzok megválasztására, alkalmazására, – mindkét lábbal álló és mozgó labdával kapura lőni, – a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével,

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m) – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk	– Rúgás, átadás feladatok megoldásai egy bizonyos irányban (térváltoztatással), egy bizonyos sebességgel (kemény, lágy átadás), meghatározott célra. – Félmagas és magas átadások és csavart rúgások (belső, külső csüd). Ez a kor a magas labdák megtanulásának és alkalmazásának az időszaka! – Kapura lövések állított és mozgó labdával. – Kényszerítő átadások (kényszerítő passz előkészítése). – Átadások, átvételek gyakorlása csüddel. A gyakorlatok végzése állandó helyezkedés, fordulatok és félfordulatok közben történik. – A fejelés állandó anyag (állásból, nekifutásból, felugrás nélkül, felugrás közben). Fontos szempont a félelem legyőzése! – A bedobás gyakorlása társsal, majd ellenféllel és játékszituáció közben. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – a párharc támadó és védő elemei, valamint különböző változatai fejelés, szerelés közben 3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. – Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével	– a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 7:7 elleni játék kialakítása (két rombusz kialakítása). – A tanult ismeretek alkalmazása a játékban. – A kapusok tervszerű képzésének kezdete (lásd: fejezet). 1. Labdabirtoklás – A terület növelése helyezkedéssel. – Két rombusz kialakítása. – Pozíciós játék, a labda biztos helyre juttatása. – Egyéni akciók és a legkedvezőbb pozícióban lévő társ megjátszása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – A játéktér szűkítése. – A játékostárs segítése, egymás fedezése. – Az ellenfél támadásánál a labda megszerzése. – A labdabirtokló támadása. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	A gyakorlatok során kialakult a játéküggyesség bizonyos szintje. 1. Labdabirtoklás: – A tér növelése szélességben és mélységben. – Pozíciójáték – A sorok és a vonalak kapcsolódása. – Átmenet védekezésből támadásba. – Labdabirtoklás váltása szituációk tanulása *a)* Kapus: – 7:7 elleni játékban a labdabirtoklás kor a kapus is mezőnyjátékos szerepet kap. – a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). *b)* Középső védő: – Az akcióban résztvevők megjátszása. – Előretörés egyénileg. – Segítség a támadásban. – Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). – Kapuralövés, támadás befejezés, érkezés a kapu elé. *c)* Szélső védők: – Pozíció keresés. – A támadásban résztvevők megjátszása. – Előretörés a széleken, ha van hely. – Beadások a kapu elé. – Kapura lövések, támadás befejezés. *d)* Középső játékos: – Pozíciókeresés a védők és a támadók között.	1. Legyen képes a labdabirtoklásnál: – a labda birtokba vételére és megtartására, – a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben) – helyváltoztatásra (helyek és pozíciók cseréje) mozgások helyezkedések egyik területről a másik területre, – a labdasebesség érzékelésére, – a labda egyéni és együttes kihozatalára egy meghatározott területről, – gól- és pontszerzésre. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – az ellenfél játékának figyelésére, zavarására, – a labdaszerzés pillanatának felismerésére, – a saját és az ellenfél értékeinek felismerésére, – a pozíciós játék alkalmazására, – a labdabirtokló játékos megtámadására – a labda megszerzésére a szabályok szerint, – párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, – a labda egyéni és együttes kihozatalára,

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Eszköz:*</u> – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – labdaméret: 4-es – kapuméret: 5×2 m – Pályaméret: 65×45 m – Létszám: 7:7 ellen + kapus – Játékidő: 20 perc/mérkőzés	– Segítség a támadásban. – A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”) – Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). – Egyéni játék (előretörések). – Kapura lövések, gólszerzés. *e)* <u>Szélső támadók:</u> – Pozíciókeresés – Előretörés a széleken, ha van hely. – Beadások a kapu elé. – Kapura lövés, támadás befejezés – Gólszerzés *f)* <u>Támadó</u> – Pozíció keresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. – Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”). 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – A terület szűkítése. – Védekezés. – Egymás fedezése. *a)* <u>Kapus:</u> – A gól megakadályozása. *b)* <u>Középső védők:</u> – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc), – A gól megakadályozása.	– megelőzni az ellenfél gólszerzését, – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat, – készség szinten játszani a 7:7 elleni játékot, – (kapussal és kapus nélkül).

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	c) Szélső védők: – A széleken érkező támadók megzavarása, szerlése. – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A gól megakadályozása. *d)* Szélső támadó: – Az ellenfél támadásának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Párharc a szélen érkező támadókkal. *e)* Középső játékos: – A labda megszerzése, a csapattársak segítése. – Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). – A csapattársak segítése (kollektív védekezés). *f)* Támadó: – Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. – A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. 3. Játék: – Területvédekezés: tolódás-váltás. – Szabd területre futás.	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– A feladatköröknek megfelelő szerepek, posztok kialakítása. – Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. – 1:1 elleni párharcok. – 4:1, 4:2 elleni játékok (létszám azonos és létszámhátrányos pozíciókból) – A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken keresztül készítenek fel. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül). – Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. – Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. – A játékban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. – 7:7 elleni játék 2 kapura kapussal	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Aerob kapacitás + technikai képzés. 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek). 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés. A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével!	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék- és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést –, melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok,	Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy: – tudjanak növekvő iramban ill. erőkifejtéssel is tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re),

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Fartlek megtanítása, – Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)* 2. A futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) – Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) – Futóiskolák 3. Kondicionális előfeltételek megteremtése: – Testtartás (mély hátizmok) – Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) – A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban	– hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgás gyorsaságuk, Legyenek képesek: – növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, – a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. Aerob kapacitás fejlesztéséhez a szív-keringési rendszer elektromos és mechanikus működésének nyugalmi ellenőrzése. Szívritmus és arteriográfos nyugalmi vizsgálatok. Állóképesség minősítése Conconi teszttel. Aerob küszöbhöz tartozó pulzusszám megadása a zsírégetéshez, anaerob küszöbhöz tartozó pulzusszám megadása a technika, taktika optimális gyakorlásához, életkorra jellemző maximális pulzusszám ellenőrzése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A játéköröm kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a sportiskola szellemiségével, identitásával való azonosulás, – a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye,

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei *Módszer:* „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!” 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, – a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének alkalmazása, betartása, – öltözködés, tisztálkodás, higiéniás szokásainak betartása, – az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, – az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, – a játékszabályok betartása, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, – a vezetés korrekcióinak elfogadása.	– a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei: *a)* Mutassanak példát: A gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. *b)* Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredménycentrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv – nagyban csökkenti az élvezetet. *c)* Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. *d)* Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. *e)* Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. *f)* Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A játék alapvető elemeinek megismerése – Játékosság A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Labdával: – Labdafogás – Legördülés – Lecsúszás – Vetődés – Kifutás – Kigurítás – Kirúgás 2. Labda nélkül: – Alapállás, – Helyezkedés 3. Az oktatás fázisai: *a)* A játékszabályok ismerete – Labda mérete, kapu mérete – Leshelyzet labdatartás hazaadás, kapus védettsége – Játékrészletek *b)* Játékrendszerek, felállási formák – a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek *c)* Technikai, taktikai tevékenység: – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni *d)* Csapat, csapatrész taktika: – Együttműködés a csapattal – létszámhátrány saját térfélen – helyezkedés letámadás esetén – Együttműködés a védelemmel – sorfalállítás, – helyezkedés szögleteknél, – együttmozgás	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok ismerete. 2. Torna és versenyszabályok ismerete. 3. Sportfelszerelés, öltözék használata. 4. Versenyszabályok. 5. A mérkőzés szabályai.	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki). *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 65×45 m – Kapuméret: 5×2 m – Büntetőm.: 12 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 4 – Játékidő: 5 v. 20 perc/mérkőzés – Létszám: 7:7 ellen (kapus nincs) – Játékvezető: nincs *d)* A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni, – gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés), – a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni. – Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül.	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a pályafelügyelő utasításait.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni, – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását, – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – a sarokpontról történik. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után. – Büntető: – büntetőterületen (12 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. – a büntetőpont a kapu közepétől számított 9 m-re van. – Csere: – cserélni bármikor lehet! – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással, – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál.	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna(edző) cipőben játszhatnak, – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A kompetencia és ügyesség érzésének fokozása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. 3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével) A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat	– Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. – Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. – Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. – Ismerje a közösség szociális szabályait. – A szabályalkalmazást kövesse a kreatív szabályalkotás

6. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 6. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások megtartása, alkalmazása. Egészséges táplálkozás.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Önbizalom ösztönzése, belső motiváltságának kialakítása.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play. Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása.
- Kötelességszerű munka bevezetése. Koncentráláshoz történő szoktatás.
- A motoros tanulás kognitív fázisának gyakorlása, elsajátítása.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő csapatjáték-ismeretek elsajátítása, alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet-, mozgás-, irány- és térérzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) – Csoportosan edző,	1. Labda nélküli koordináció: – Gimnasztika. – Gyorsaságfejlesztés: – rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, – gyors indulások versenyszerűen, – sor-és váltóversenyek, – fogójátékok bonyolultabb szabályokkal – Futó technikai képzés: – egyszerű futóiskola – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) – akadályfutás változó ritmussal (2–3–4–5 lépés) – Óvatos erősítése az alsóvégtag izmainak: – szökdelések páros és váltott lábon	1. Labda nélküli koordináció: – Ismerjenek gimnasztikai gyakorlatokat. – Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. – Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására (szelektív figyelem) – Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: Futásban: gyors és kitartó futás, lépésnyújtás és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás) Ugrásban: helyből páros, nekifutással egy és páros

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labda	– zsámoly, pad, kötél felhasználásával – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése – Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok) 2. Labdás koordináció – Játékos, labdás koordinációs játékok: „Bójavadászat” „Mentő fogó” „Labdavásár” „Cselező verseny, határolt területen” – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* négyszögben: – átadás a labdabirtokló felé mozgó játékosnak, aki: – a kapott labdát egyből visszajátssza, – a visszajátszott labda után azonnal beindul a bója megkerülésével, – az indító játékos, most a keresztirányból érkező harmadik játékost játssza meg, aki a bóját megkerülő játékosnak visszajátssza a labdát – labdaérintések számának meghatározásával,	lábbal elugrás, szökdelés. – Váljanak képessé az alsó végtag ízületi nyújtására. – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelidíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– labdajáratás irányának változtatásával, – a labda sebességének összehangolása a futás gyorsaságával, – az átadásra történő rámozgás gyorsításával, – a labda sebességének fokozatos növelésével, – a labda megjátszásának lehetőségei – lapos, – félmagas, – magas *b*) rombuszban: – szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, – technikai és taktikai elemek megadásával, a pozíciók betöltése – helycserékkel, – szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával.	

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Statikus – dinamikus egyensúly: Fontos feltétele a célszerű gyors megoldásoknak, főleg ha kicsi az alátámasztási felület, illetve bizonytalan. Az a játékos, aki gyorsan vissza tud térni eredeti helyzetébe, annak jó az egyensúly érzéke.	Statikus – dinamikus egyensúly: – fogójátékok: egyszerű fogó két fogóval, árokfogó, fekete-fehér, egyensúlyozó házzal, – tűz, víz, repülő, – sor- és váltóversenyek egyénileg, párokban, csoportosan, – koordinációs feladatok (lásd: I. Koordináció).	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. – Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás és labdanélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus és egyensúly készségeit, jártasságát. – Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. – A terhelés fokozása

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
		elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen – Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Ügyesség fejlesztése, a technikai elemek pontos végrehajtása. A kis játékok alkalmazása és az együttműködés tanulása. – A rúgásfajták gyakorlása és elsajátítása. – A fejelés gyakorlása. – Az alaptechnika fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés) – A labdaérzékelés fejlesztése. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	Technikai elemek fejlesztése egyénileg, társsal és játék közben A pálya méretei már közelítenek a hivatalos nagy pálya méreteihez, ezért mindegyik játékosnak alkalmaznia kell a szélesség és mélység szerinti helyezkedés szabályait. Így a különböző játék és mérkőzésformákban könnyebben elsajátítják az alapvető technikai-taktikai elemeket, melyek a játékosok technikai-taktikai tanulási folyamatát szolgálják. 1. Labdabirtoklás: – Cselezés mérkőzésszerű helyzetben. – Félmagas és magas átadások és csavart rúgások (belső, külső csüd). Ez a kor a magas labdák megtanulásának és alkalmazásának az időszaka! – Kapuralövési gyakorlatok mérkőzésszerűen, kényszerítő átadások után. – Kényszerítő átadások (kényszerítő passz előkészítése).	Legyen képes: – mérkőzésszerűen cselezni a társsal, társakkal, ellenféllel szemben, – a szembelévő társsal a folyamatos – ívelt, magas labdák – átadásokra és átvételekre, a csavart rúgásokra, a kényszerítő átadásokra, – mindkét lábbal, a tanult rúgásfajtákkal kapura lőni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzésszerűen kombinatív játék után, – a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, – a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, – a labda megjátszására egy érintéssel, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre, – a bedobás alkalmazni a társsal, mérkőzésszerűen.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Eszköz: – bóják, karók, rúgópalánk – különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) – tornapadok (2 m, 4 m)	– Átadások, átvételek gyakorlása csüddel. A gyakorlatok végzése állandó helyezkedés, fordulatok és félfordulatok közben történik. – A fejelés állandó anyag (állásból, nekifutásból, felugrás nélkül, felugrás közben). Fontos szempont a félelem legyőzése! – A bedobás gyakorlása társsal, majd ellenféllel és játékszituáció közben. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – a párharc támadó és védő elemei, valamint különböző változatai fejelés, szerelés közben 3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás: – Érintő fogójáték. – Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. – Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel. – Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével.	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 7:7 elleni játék kialakítása (két rombusz kialakítása). – A tanult ismeretek alkalmazása a játékban.	A gyakorlatok során kialakult a játékügyesség bizonyos szintje. 1. Labdabirtoklás: – A tér növelése szélességben és mélységben.	1. Legyen képes a labdabirtoklásnál: – a labda birtokba vételére és megtartására,

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– A kapusok tervszerű képzésének kezdete (lásd: fejezet). *a)* Labdabirtoklás – A terület növelése helyezkedéssel. – Két rombusz kialakítása. – Pozíciós játék, a labda biztos helyre juttatása. – Egyéni akciók és a legkedvezőbb pozícióban lévő társ megjátszása. *b)* Az ellenfél labdabirtoklása: – A játéktér szűkítése. – A játékostárs segítése, egymás fedezése. – Az ellenfél támadásánál a labda megszerzése. – A labdabirtokló támadása. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m)	– Pozíciójáték – A sorok és a vonalak kapcsolódása. – Átmenet védekezésből támadásba. – Labdabirtoklás váltása szituációk tanulása *a)* Kapus: – 7:7 elleni játékban a labdabirtoklás kor a kapus is mezőnyjátékos szerepet kap. – a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). *b)* Középső védő: – Az akcióban résztvevők megjátszása. – Előretörés egyénileg. – Segítség a támadásban. – Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). – Kapuralövés, támadás befejezése, érkezés a kapu elé. *c)* Szélső védők: – Pozíciókeresés. – Az támadásban résztvevők megjátszása. – Előretörés a széleken, ha van hely. – Beadások a kapu elé. – Kapuralövések, támadás befejezése. *d)* Középső játékos: – Pozíciókeresés a védők és a támadók között – Segítség a támadásban.	– a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben) – helyváltoztatásra (helyek és pozíciók cseréje) mozgások helyezkedések egyik területről a másik területre, – a labdasebesség érzékelésére, – a labda egyéni és együttes kihozatalára egy meghatározott területről, – gól és pontszerzésre. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – az ellenfél játékának figyelésére, zavarására, – a labdaszerzés pillanatának felismerésére, – a saját és az ellenfél értékeinek felismerésére, – a pozíciós játék alkalmazására, – a labdabirtokló játékos megtámadására, – a labda megszerzésére a szabályok szerint, – párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, – a labda egyéni és együttes kihozatalára. – megelőzni az ellenfél gólszerzését. – Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat, – készség szinten játszani a 7:7 elleni játékot (kapussal és kapus nélkül).

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – labdaméret: 4-es – kapuméret 5×2 m – pályaméret: 65×45 m – létszám: 7:7 ellen + kapus – játékidő: 20 perc/mérkőzés	– A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”). – Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). – Egyéni játék (előretörések). – Kapuralövések, gólszerzés. *e*) Szélső támadók: – Pozíciókeresés – Előretörés a széleken, ha van hely. – Beadások a kapu elé. – Kapuralövés, támadás befejezése – Gólszerzés *f)* Támadó: – Pozíciókeresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. – Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”) 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – A terület szűkítése. – Védekezés. – Egymás fedezése. *a)* Kapus: – A gól megakadályozása. *b)* Középső védők: – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A játéktér szűkítése.	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc) – A gól megakadályozása. *c)* Szélső védők: – A széleken érkező támadók megzavarása, szerelése. – Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. – A labda megszerzése, szerelés. – A csapattársak segítése. – A gól megakadályozása. *d)* Szélső támadó: – Az ellenfél támadásának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Párharc a szélen érkező támadókkal *e)* Középső játékos: – A labda megszerzése, a csapattársak segítése. – Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. – A játéktér szűkítése. – Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). – A csapattársak segítése (kollektív védekezés). *f)* Támadó: – Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. – A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés.	

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	3. Játék: – Területvédekezés: tolódás-váltás. – Szabad területre futás. – A feladatköröknek megfelelő szerepek, posztok kialakítása. – Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. – 1:1 elleni párharcok. – 4:1, 4:2 elleni játékok (létszámazonos és létszámhátrányos pozíciókból) – A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken keresztül készítenek fel. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) – Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. – Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. – A játékban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. – 7:7 elleni játék 2 kapura kapussal.	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek)	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék- és	Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy: – tudjanak növekvő iramban ill. erőkifejtéssel is

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
3. A futógyorsaság fejlesztése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével!	mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok, – Fartlek megtanítása – Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)* 2. A futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) – Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) – Futóiskolák 3. Kondicionális előfeltételek megteremtése: – Testtartás (mély hátizmok) – Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) – A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban	tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re), – hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgásgyorsaságuk. Legyenek képesek: – növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, – a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. Alap állóképesség spiróergometriás vizsgálata. A testméreteknek megfelelő abszolút „kell értékek” ellenőrzése. A labdarúgáson belüli szerepkörökhöz szükséges testsúly-kilogrammra eső oxigénfelvétel meglétének kimérése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A győztes mentalitás kialakítása 1. A sportág szeretete, szellemiségének ismerete 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	1. A sportág szeretete, szellemiségének ismerete: – a sportág magyarországi helyzetének, eredményeinek ismerete, – a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, – a sportág nemzetközi példaképeinek ismerete. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak alkalmazása, megtartása, – az egészséges testápolás, tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, – az ellenfél tisztelete, – az indulatok feletti kontroll, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető ítéleteinek betartása, – a vezetés korrekcióinak elfogadása. 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – szakmai felkészültség, – egyszerű utasítások,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – a győzelem és a vereség elfogadása, – az indulatok feletti kontroll – az egészséges önbizalom – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő)

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– rugalmasság, szervezés (időbeosztás) – gyakorlásra fordított idő növelése, – hibák korrigálása (egyszerre csak egyet) – a pozitív életszemlélet kialakítása, – gyakorlatok érthető bemutatása, bemutattatása.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> – A játék alapvető elemeinek megismerése – Játékosság A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben <u>*Eszközök:*</u> – Karók, bóják, gátak – Labdák, – Jelzőtrikók, – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Labdával: – Labdafogás, – Legördülés, – Lecsúszás, – Vetődés, – Kifutás – Kigurítás, – Kirúgás 2. Labda nélkül: – Alapállás, – Helyezkedés 3. Az oktatás fázisai: *a)* A játékszabályok ismerete – labda mérete, kapu mérete, – leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége, – játékrészletek *b)* Játékrendszerek, felállási formák – a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek *c)* Technikai, taktikai tevékenység: – a kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	d) Csapat, csapatrész taktika: – együttműködés a csapattal – létszámhátrány saját térfélen – helyezkedés letámadás esetén – együttműködés a védelemmel – sorfalállítás, – helyezkedés szögleteknél, – együttmozgás	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna és versenyszabályok ismerete. 1. Sportfelszerelés, öltözék használata 2. Versenyszabályok 3. A mérkőzés szabályai	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: – Pályaméret: 65×45 m – Kapuméret: 5×2 m – Büntetőm.: 12 m-re az alapvonaltól – Labdaméret: 4 – Játékidő: 5 v. 20 perc/mérkőzés – Létszám: 7:7 ellen (kapus nincs) – Játékvezető: nincs	Ismerjék és tudják alkalmazni: – az életkornak megfelelő játékszabályokat, – a sportöltözék használatát, – a pályafelügyelő utasításait.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	c) A mérkőzés szabályai: – Gól: – a pálya teljes területéről el lehet érni, – gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot (nincs középkezdés), – a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfélen próbálhat szerelni. – Les: NINCS! – az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. – Partdobás: NINCS! – a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni, – az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását, – az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. – Szögletrúgás: – a sarokpontról történik. – Szabálytalanság: – szabadrúgást vonnak maguk után.	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Büntető: – büntetőterületen (12 m) belüli kezezésnél büntetőrúgás következik, – a büntetőpont a kapu közepétől számított 9 m-re van. – Csere: – cserélni bármikor lehet, – a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. – a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető, a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál – Térfélcsere: NINCS! – Felszerelés: – a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna(edző) cipőben játszhatnak, – „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A kompetencia és ügyesség érzésének megszilárdítása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása.	1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő	– Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. – Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. – Ismerje a közösség szociális, erkölcsi szabályait.

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú és csoport fókuszú játékos feladathelyzetek kialakítása. Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. Valamint olyan feladatok, ahol az egyén szolgálja ki a csoporttársakat. Ennek összefüggésben kell lennie a posztokhoz kapcsolódó feladatkörökhöz. 3. Játékos szabálytanulás. A gyermekek már maguk alkalmazzák a szabályokat. Az elkövetett hibákra maguk a gyerekek és a testnevelő is felhívja a figyelmet. A büntetés kizárólag a hibára korlátozódjon. Azzal legyen mind intenzitásában, mind következményében arányos.	– Legyen képes kreatív szabályalkotásra.

7. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 7. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel
- A játék belső motiváltsága. A „győztes” mentális kifejlesztése.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play. Indulatok feletti kontroll.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg).	1. Labda nélküli koordináció: – Gimnasztika. – Gyorsaságfejlesztés: – rajtversenyekkel különböző, testhelyzetekből hang és fény jelekre, – gyors indulások versenyszerűen, – sor-és váltóversenyek, – fogójátékok bonyolultabb szabályokkal. – Futó technikai képzés: – egyszerű futóiskola – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés) – Aerob kapacitás + mozgástechnikai képzés: – tartós futás közbeni koordinációs feladatok (állandó hibajavítás), – a fartlek megtanítása.	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény illetve mechanikai jelekre. – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás), – fartlek. – Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labdák	– Óvatos erősítése az alsóvégtag izmainak: – szökdelések páros és váltott lábon – zsámoly, pad, kötél felhasználásával. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése. – Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok). 2. Labdás koordináció: – Játékos, labdás koordinációs játékok. – Labdás koordinációs sor- és váltóversenyek. – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* rombuszban: – szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, – technikai és taktikai elemek megadásával, – a pozíciók betöltése helycserékkel, – szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. *b)* négyszögben: – átadás a labdabirtokló felé mozgó játékosnak aki: – a kapott labdát egy ből visszajátssza, – a visszajátszott labda után azonnal beindul a bója megkerülésével,	– Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására. – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– az indító játékos, most a keresztirányból érkező harmadik játékost játssza meg, aki a bóját megkerülő játékosnak visszajátssza a labdát – labdaérintések számának meghatározásával, – labdajáratás irányának változtatatásával, – a labda sebességének összehangolása a futás gyorsaságával, – az átadásra történő rámozgást gyorsításával, – a labda sebességének fokozatos növelésével. – A labda megjátszásának lehetőségei – lapos, – félmagas, – magas *c)* <u>téglalapban</u>: – folyamatos szélességi átadásokkal a szélső pozícióban helyezkedő társmegjátszásával, ahol a labda átadásának pillanatát a labda nélküli játékos mozgása határozza meg, – labdaérintések számának meghatározásával,	

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése	Téri tájékozódó képesség: a labdás koordinációs tematikával megegyező program (lásd: I. Koordináció)	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Téri tájékozódó képesség: A futballpálya meghatározott terület, ahol a célt kell megvalósítani. (Zónák – vonalak, szélesség – mélység)		– Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás- és labda nélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus- és egyensúly készségeit, jártasságát. – Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás játék minden elemének megtanulása. – Nagypályás játékhelyzetek megoldása, a tanult technikai elemekkel. – Az improvizáció szintjén lévő technika elsajátítása. – Technikai elemek gyakorlása nehezített körülmények között (idő, tér, társ, ellenfél). – Az alaptechnikai elemek skálázása, fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés). – Az egyéni technikai képzés. *Szervezés:* – Nagypálya! – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban.	A technika oktatásának részei: Az egyre bonyolultabb csapatjáték a játékosok magas szintű technikai-taktikai ismereteit követeli meg. Készenlét a labda továbbítására! Figyelni a labda és a játékos mozgásának összhangját (pontosság, gyorsaság). 1. Labdabirtoklás: – belsővel való átadások (támadók és védők száma lépésről lépésre növekszik, gyorsabb a játék), – kényszerítő átadások (továbblépés az alapgyakorlatoktól a mérkőzéshelyzeteknek megfelelően,) – csüddel történő kapura lövés (kombinált, összetett feladatok között), – fejelés az ellenfél jelenlétében, párharcban és küzdelemben, – labda nélküli helyezkedések és futómozgások közben, látszatcselekvések és	Legyen képes: – a tanult rúgásfajtákkal kapura lőni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzésszerűen kombinatív játék után, – a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, – a labda megszerzésére az alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre. *a)* védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket,

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk, – hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	megtévesztő akciók (helycserék, váltások) alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – a párharc védekező részének technikai elemei – helyezkedés a labda irányában, saját kapu felé, az oldalvonal irányában. 3. A technikai elemek alkalmazásának feltételei: – a játék figyelése, – a pillanat felismerése, – a játékhelyzetek megoldásának ismerete, – a játékosok és az ellenfél helyezkedésének figyelése, az egymástól való távolság felmérése.	– rúgások, fejelés, átvételek, átadások (rövid, hosszú) *b)* középpályások: – legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához – legyen képes alkalmazni a tanult technikai elemeket (átadások, cselezés, lövések, szerelés, fejelés, labdavezetés, bedobás) *c)* támadók: – legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket: – rúgásokat, – labdás egyéni akciókat, – átvételek, a labda továbbítását – cselezéseket, – látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, – közeli és távoli kapura lövéseket, – fejeléseket (beívelésből és szögletből is)

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A nagypályás játékérettség elérése (11:11 ellen) – 4-3-3-as felállási forma tanulása – Tanulás a játékokkal 1. Labdabirtoklás – A három rombusz megteremtése. – A pozíciós játék elsajátítása. – A pozíciók megőrzése szélességben és mélységben. – Kombinatív játék kialakítása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés – A terület leszűkítése. – Helyezkedés a labda felé *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m)	1. Labdabirtoklás: – A játék felépítése a hátsó vonaltól. – A szélső védők helyezkedése valamivel mélyebben. – Együttműködés összjáték. – Szabad területre futás. – Együttműködési játék, kombinatív játék. – Direkt (egyérintős játék). – Lövések, lövőhelyzetek kidolgozása. – A különböző játékelemek lehetőségeinek megteremtése. – Háromszögek teremtése. – Támadás befejezés, végjáték. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Terület nagysága. – A játékosok létszáma. – Alkalmazkodás a szabályokhoz. – A játékosok felállása és feladatkörönkénti elhelyezése. – A kapusok szerepe. – Területvédekezés. – Egymás biztosítása az oldalvonal melletti játékosok zavarása. – Az ellenfél hibára kényszerítése. – A legközelebb álló ellenfél akadályozása. 3. A taktikai elemek gyakorlásának és alkalmazásának feltételei: – terület nagysága, – játékosok létszáma, – alkalmazkodás a szabályokhoz, – a játékosok felállása és feladatkörök szerinti elhelyezkedése,	– A mérkőzésen egyre tökéletesebben el kell sajátítaniuk a csapat összeállításakor kapott faladatokat – A játékosok alapfeladatainak megtanulása. A poszt szerint először minden játékos a saját alapfeladatát sajátítja el, majd következhet az összes poszt. De itt kapcsolódik az egyes játékhelyzet megoldása: TUDJÁK EGYMÁS FELADATAIT – Ismerje és – posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:3:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. – Posztja szerint legyen képes a kombinatív játékra. – Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot. – Az alapszerepek betanulása a csapatjáték során. – Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játékot. – Ismerje és tudja alkalmazni a területvédekezést. – Ismerje a területszűkítés és nyitódás elveit, alkalmazását. – A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot.

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	– a kapusok szerepe, TÁMADÓ FELADATOK: – Elhelyezkedés a pályán: – Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben. – Mélységi és szélességi átadások. – Alkalomteremtés: – Helyzetteremtés. – A labda megjátszása után új pozíciók keresése. – Gólszerzés: – Gyors lövőhelyzet kialakítása. – Gólszerzés a tanult lövő technikákkal. VÉDŐ FELADATOK: – Labdaszerzés: – A labdabirtokló megtámadása, szerelése. – Az ellenfél felállásának megakadályozása: – Zavarás, feltartóztatás. – Támadás a labdára. 4. Játék: – 2:2, 11:11 elleni játékok és az ezeket előkészítő játékok gyakorlatok. – Játék 7:7, 8:8, 3:3 és 11:11 ellen. – Vonaljátékok. – 3:2, 4:3, 5:4, /.4 elleni pozíciós játékok. – 4:3:3-as játékrendszerek csapat és csapatrész és egyéni feladatainak megismerése.	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek) 3. A futógyorsaság fejlesztése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével!	A versenyszellem elsődlegessé válik ebben a korban. Fokozódásával megnő a labdához közeli és az attól távoli párharcok jelentősége. Hangsúly az izomnövekedést szolgáló gyakorlatok, valamint a gyorsaság fejlesztésén van. A maximális ellenállás a játékos saját testsúlyának megfelelő ellenállás lehet. 1. Aerob kapacitás fejlesztése: – Tartós futás közbeni feladatok, – Fartlek megtanítása, – Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)* 2. A futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok játékok, versengések) – Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) – Futóiskolák 3. Kondicionális előfeltételek megteremtése: – Testtartás (mély hátizmok) – Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) – A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban	Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy: – játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben jellemezze tevékenységüket az optimális megoldásra törekvés. – Javuljon észrevehetően teljesítményeik stabilitása (ismételt, sorozatban végrehajtott feladatmegoldásban csökkenjen a teljesítményingadozás mértéke a következő mutatókban: – a kitartó futásban a futás egyéni iramа (tudjanak futni 400, 600, 800, 1000 m-t), – rövid, gyors és sprint távokon fejlődjön a reakció képességük, – a labdás gyakorlatokban, egyéni- és összjátékban a labdabiztonság, az átadás, átvétel, támadás, védekezésben. – tudjanak növekvő iramban ill. erőkifejtéssel is tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re), – hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgás gyorsaságuk.

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
		Legyenek képesek: – növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, – a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. Műholdas navigációval a futás mennyiségének, irányának és a szív keringés működésének telemetrikus vizsgálata. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A győztes mentalitás kialakítása 1. A sportághoz való identitás, kötődés igényének megszilárdítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások	1. A sportághoz való identitás, kötődés igényének megszilárdítása: – a válogatott csapat és az up. válogatottak eredményeinek programjainak, vezetőinek ismerete, – a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, – a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak alkalmazása, megtartása, – az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – a győzelem és a vereség elfogadása, – az indulatok feletti kontroll, – az egészséges önbizalom – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, – az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* – flipchart tábla – faliújság – oktatófilmek – projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok	1. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – a „győztes” mentalitás kialakítása, – önbizalom ösztönzés, – az ellenfél tisztelete, – az indulatok feletti kontroll, – a győzelem és a vereség elfogadása, – a játékvezető ítéleteinek betartása. 2. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – Szakmai felkészültség – Kommunikáció és kapcsolatteremtés – Kapcsolat a szülőkkel – Gyakorlásra fordított idő növelése – Hibajavítás, ellenőrzés – A pozitív életszemlélet kialakítása – Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A poszthoz szükséges speciális felkészítés, a nagypályára lépés előtt. – Az ügyesség és az alapkoordináció felépítése. A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás	1. Technika: – Labdafogások gyakorlása helyben – Különböző irányból érkező, eltérő magasságú (lapos, félmagas, magas) labdák fogása helyezkedő mozgásokkal – Hazaadások megoldása mezőnyjátékos alapfeladatok – Lecsúszás, vetődés, legördülés	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel.

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák, – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	– Kifutás – Kigurítás, kirúgás, indítások 2. Taktika: – Helyezkedés játékhelyzetekben (labdabirtoklás és az ellenfél labdabirtoklása esetén). – Helyezkedés a labda mozgása szerint – 1:1 elleni helyzetek gyakorlása (párharc) – Irányító tevékenység 3. Kondicionális alapok: – Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, mozgás, rajtgyorsaság) – Dinamikus láberő fejlesztés – Elrugaszkodás előre, hátra – Ruganyosság fejlesztés – Ügyesség, helyzetmegoldás gyorsasága 4. Koordináció: – Kapcsolat a talajjal – Ügyesség fejlesztése – Mozgás fejlesztése, alapkoordináció 5. Mentális fejlesztés: – A kapusposzt megértése, megszeretése – Motiváció, maximális, tartós koncentráció – Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	– Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata *a)* Edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés.(gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki). *b)* Mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető *f)* Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labda játékban és játékon kívül *j)* Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	Ismerjék és tudják alkalmazni: – a nagypályás verseny- és játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a játékvezető utasításait, ítéleteit.

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A kialakult képességfogalom realizálása 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. 3. Absztrakt szabályok megismertetése és alkalmaztatása.	1. Feladatorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett gyakorló feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a fiatal képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. A feladathelyzetek többféle befejezéssel is rendelkezhetnek, melyekből a játékos választhat. A játékos képes legyen saját munkáját értékelni. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg, szükség esetén, egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú és csoport fókuszú játékos feladathelyzetek kialakítása: Olyan feladathelyzetek, ahol a játékostársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. Olyan feladathelyzetek kialakítása, ahol az egyén posztjának megfelelően szolgálja ki a csoporttársakat. 3. Formális szabálytanulás: A labdarúgás absztrakt szabályainak magyarázata és elsajátítása. Ezek céljainak világossá tétele, a szabályok elleni vétségek következményeinek feltárása egyénre és csapatra vonatkozóan.	– Értse és tudja értelmezni a feladatokat. – Legyen képes a játékban alkalmazni az analízis-szintézis és az absztrakciók-általánosítások kognitív gondolkodási szabályokat. – Tekintse partnernek a társait. – Fogadja el az edzőjét, testnevelőjét. – Erősítse a közösségét. – Magatartása, viselkedése, erkölcse feleljen meg az elvárásoknak.

8. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 8. évfolyamban

– A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
– Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
– Az életkori sajátosságoknak megfelelőtesti fejlődés megfelelő képzéssel.
– A játék belső motiváltsága. A „győztes” mentális kifejlesztése.
– A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
– Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play. Indulatok feletti kontroll.
– Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
– A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
– Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása.
– Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.
– Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
– Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
– A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg)	1. Labda nélküli koordináció: – A kondicionális előfeltételek megteremtése: – testtartás (mély hátizmok), – csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) – a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, – szökdelések, – emelkedőre futások. – Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, relatív): – rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, – gyors indulások és fékezések versenyszerűen,	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény, ill. mechanikai jelekre. – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás -és rövidítés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás – fartlek.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labdák	– Futó technikai képzés: – egyszerű futóiskola – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). – Koordinációs minta kialakítása: – tartós futás közbeni hibajavítás, – tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), – gyors futások (rajtok, játékok, versengések), – futóiskolák (széles skála). – Ízületi mozgékonyság fejlesztése. – Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok). 2. Labdás koordináció: – Játékos, labdás koordinációs játékok. – Labdás koordinációs sor- és váltóversenyek. – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig:	– Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. – Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására. – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. – Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	a) Rombuszban (1)*:* – Mélységi játékhelyzetek gyakorlásával – lágyan érkező labda esetén a futás gyorsaságának növelésével, – kemény, lőtt labda esetén a futás gyorsaságának csökkentésével, – a labda sebességének változtatásával , – a posztok betöltése helycserékkel. – Helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: – a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolodással, – szélességi és mélységi átadások váltogatásával. – technikai elemek váltogatásával, – Futás gyorsaságának és a labda sebességének összehangolása. *b)* Téglalapban*:* – a feladat a jobb, illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul, aki: – megjátssza a középen zavaró ellenféllel szemben, – középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak. *c)* Rombuszban (2): – szélességijátékhelyzetek gyakorlásával,	

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– technikai és taktikai elemek megadásával, – a pozíciók betöltése helycserékkel, – szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával – szélességi és mélységi átadások váltogatása, – pozícióváltások szélességben és mélységben.	

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	II. ÜGYESSÉG
Cél: Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése Téri tájékozódó képesség: A futballpálya meghatározott terület, ahol a célt kell megvalósítani. (Zónák – vonalak, szélesség – mélység)	Téri tájékozódó képesség: a labdás koordinációs tematikával megegyező program (lásd: I. Koordináció)	– Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. – Legyenek képesek a gyors helyzetfelismerésre, döntésre, helyzetmegoldásra. Labdás- és labda nélküli mozgásukban legyen alapvető elem a kreativitás. – Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás és labda nélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus- és egyensúly készségeit, jártasságát.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás játék minden elemének megtanulása. – Nagypályás játékhelyzetek megoldása, a tanult technikai elemekkel. – Az improvizáció szintjén lévő technika elsajátítása. – Technikai elemek gyakorlása nehezített körülmények között (idő, tér, társ, ellenfél). – Az alaptechnikai elemek skálázása, fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés). – Az egyéni technikai képzés. *Szervezés:* – Nagypálya! – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk – hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	A technika oktatásának részei: Az egyre bonyolultabb csapatjáték a játékosok magas szintű technikai-taktikai ismereteit követeli meg. Készenlét a labda továbbítására! Figyelni a labda és a játékos mozgásának összhangját (pontosság, gyorsaság). 1. Labdabirtoklás: – belsővel való átadások (támadók és védők száma lépésről-lépésre növekszik, gyorsabb a játék), – kényszerítő átadások (továbblépés az alapgyakorlatoktól a mérkőzéshelyzeteknek megfelelően), – csüddel történő kapura lövés (kombinált, összetett feladatok között), – fejelés az ellenfél jelenlétében, párharcban és küzdelemben, – labda nélküli helyezkedések és futómozgások közben, látszatcselekvések és megtévesztő akciók (helycserék, váltások) alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – a párharc védekező részének technikai elemei, – helyezkedés a labda irányában, saját kapu felé, az oldalvonal irányában. 3. A technikai elemek alkalmazásának feltételei: – a játék figyelése, – a pillanat felismerése, – a játékhelyzetek megoldásának ismerete,	Legyen képes: – a tanult rúgásfajtákkal kapura lőni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzésszerűen kombinatív játék után, – a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, – a labda megszerzésére az alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, – a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre. *a)* védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket – rúgások, fejelés, átvételek, átadások (rövid, hosszú) *b)* középpályások: – legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához – legyen képes alkalmazni a tanult technikai elemeket (átadások, cselezés, lövések, szerelés, fejelés, labdavezetés, bedobás) *c)* támadók: – legyen képes alkal-

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– a játékosok és az ellenfél helyezkedésének figyelése (az egymástól való távolság felmérése.	mazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket: – rúgásokat, – labdás egyéni akciókat, – átvételek, a labda továbbítását, – cselezéseket, – látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, – közeli és távoli kapura lövéseket, – fejeléseket (beívelésből és szögletből is).

IV. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A nagypályás játékérettség elérése (11:11 ellen) – 4-3-3-as felállási forma tanulása – Tanulás a játékokkal 1. Labdabirtoklás: – A három rombusz megteremtése. – A pozíciós játék elsajátítása. – A pozíciók megőrzése szélességben és mélységben. – Kombinatív játék kialakítása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés. – A terület leszűkítése. – Helyezkedés a labda felé.	1. Labdabirtoklás: – A játék felépítése a hátsó vonaltól. – A szélső védők helyezkedése valamivel mélyebben. – Együttműködés összjáték. – Szabad területre futás. – Együttműködési játék, kombinatív játék. – Direkt (egyérintős játék) – Lövések, lövőhelyzetek kidolgozása. – A különböző játékelemek lehetőségeinek megteremtése. – Háromszögek teremtése. – Támadás befejezés, végjáték. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Terület nagysága. – A játékosok létszáma.	– A mérkőzésen egyre tökéletesebben el kell sajátítaniuk a csapat összeállításakor kapott faladatokat. – A játékosok alapfeladatainak megtanulása. A poszt szerint először minden játékos a saját alapfeladatát sajátítja el, majd következhet az összes poszt. De itt kapcsolódik az egyes játékhelyzet megoldása: TUDJÁK EGYMÁS FELADATAIT – Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:3:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit.

IV. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Szervezés: – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu: 7,32×2,44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján – Hivatalos játékvezető	– Alkalmazkodás a szabályokhoz. – A játékosok felállása és feladatkörönkénti elhelyezése. – A kapusok szerepe. – Területvédekezés. – Egymás biztosítása az oldalvonal melletti játékosok zavarása. – Az ellenfél hibára kényszerítése. – A legközelebb álló ellenfél akadályozása. 3. A taktikai elemek gyakorlásának és alkalmazásának feltételei: – terület nagysága, – játékosok létszáma, – alkalmazkodás a szabályokhoz, – a játékosok felállása és feladatkörök szerinti elhelyezkedése. – a kapusok szerepe TÁMADÓ FELADATOK: – Elhelyezkedés a pályán – Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben. – Mélységi és szélességi átadások. – Alkalomteremtés – Helyzetteremtés. – A labda megjátszása után új pozíciók keresése. – Gólszerzés – Gyors lövőhelyzet kialakítása. – Gólszerzés a tanult lövő technikákkal. VÉDŐ FELADATOK: – Labdaszerzés: – A labdabirtokló megtámadása, szerelése.	– Posztja szerint legyen képes a kombinatív játékra. – Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot. – Az alapszerepek betanulása a csapatjáték során. – Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játékot. – Ismerje és tudja alkalmazni a területvédekezést. – Ismerje a területszűkítés és nyitódás elveit, alkalmazását. – A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot.

IV. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Az ellenfél felállásának megakadályozása: – Zavarás, feltartóztatás. – Támadás a labdára. 4. Játék: – 2:2,–11:11 elleni játékok és az ezeket előkészítő játékok gyakorlatok. – Játék 7:7, 8:8, 3:3 és 11:11 ellen. – Vonaljátékok. – 3:2, 4:3, 5:4, /.4 elleni pozíciós játékok. – 4:3:3-as játékrendszerek csapat és csapatrész és egyéni feladatainak megismerése.	

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Aerob kapacitás + technikai képzés. 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek). 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés. 5. Agonista és antagonista izom működésének az összhangja. A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével!	A versenyszellem elsődlegessé válik ebben a korban. Fokozódásával megnő a labdához közeli és az attól távoli párharcok jelentősége. Hangsúly az izomnövekedést szolgáló gyakorlatok, valamint a gyorsaság fejlesztésén van. A maximális ellenállás a játékos saját testsúlyának megfelelő ellenállás lehet. 1. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok. – Fartlek megtanítása. – Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás).* 2. A futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok, játékok, versengések)	Legyenek képesek: – a párharcok megvívására, – növekvő iramban, ill. erőkifejtéssel, tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben a tartós teljesítményre, az optimális megoldásra, – az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére. Legyenek képesek: – a szubmaximális futásokra (40–80 m)

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) – Futóiskolák 3. Kondicionális előfeltételek megteremtése: – Testtartás (mély hátizmok) – Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) – A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése 4. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ízületi és izomzati lazítás az alsó végtagban 5. Agonista és antagonista izomműködésének az összhangja	– növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, – a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére, Fejlődjön: – a VO2 max. értéke, – a kapillarizáció mértéke, – az energianyerési folyamatok hatékonysága, – a futó technika gazdaságossága Mozdulat, és gyorsaság mérése erőplatón. Talpnyomás vizsgálat. Dinamikus erő vizsgálata. Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kimérése lépésszámlálóval és sebességmérővel. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A győztes mentalitás kialakítása 1. A sportághoz való identitás, kötődés megszilárdítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó,	1. A sportághoz való identitás, kötődés megszilárdítása: – a válogatott csapat és az up. válogatottak eredményeinek programjainak, vezetőinek ismerete, – a sportág megyei, helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – a győztes mentalitás, – a győzelem és a vereség elfogadása, – az indulatok feletti kontroll, a pozitív kritika elfogadása, – az egészséges önbizalom, – az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje,

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: <u>*Módszer:*</u> *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <u>*Segédeszközök:*</u> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	– a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – A saját sportlétesítmények állagának, tisztaságának, értékeinek megóvása, – az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása, – a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – a pozitív kritika elfogadása, – a kezdeményezés elhatározása és az edzői, testnevelői instrukciók elfogadása, – a „győztes” mentalitás kialakítása, – kötelességszerű munka, gyakorlásra fordított idő igényének kialakítása, – az ellenfél tisztelete. 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – Szakmai felkészültség. – Kommunikáció és kapcsolatteremtés. – Kapcsolat a szülőkkel. – Gyakorlásra fordított idő növelése. – Hibajavítás, ellenőrzés.	– az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő).

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– A pozitív életszemlélet kialakítása. – A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása. – Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.	

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A poszthoz szükséges speciális felkészítés, a nagypályára lépés előtt. – Az ügyesség és az alapkoordináció felépítése. A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Technika: – Labdafogások gyakorlása helyben – Különböző irányból érkező, eltérő magasságú (lapos, félmagas, magas) labdák fogása helyezkedő mozgásokkal – Hazaadások megoldása, mezőnyjátékos alapfeladatok – Lecsúszás, vetődés, legördülés – Kifutás – Kigurítás, kirúgás, indítások 2. Taktika: – Helyezkedés játékhelyzetekben (labdabirtoklás és az ellenfél labdabirtoklása esetén) – Helyezkedés a labda mozgása szerint – 1:1 elleni helyzetek gyakorlása (párharc) – Irányító tevékenység 3. Kondicionális alapok: – Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, mozgás, rajtgyorsaság) – Dinamikus láberő fejlesztés – Elrugaszkodás előre, hátra	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Ruganyosság fejlesztés – Ügyesség, helyzetmegoldás gyorsasága 4. Koordináció: – Kapcsolat a talajjal – Ügyesség fejlesztése – Mozgás fejlesztése, alapkoordináció 5. Mentális fejlesztés: – A kapusposzt megértése, megszeretése – Motiváció, maximális, tartós koncentráció – Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata: 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: – edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) – mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető *f)* Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labdajátékban és játékon kívül	Ismerjék és tudják alkalmazni: – A nagypályás verseny- és játékszabályokat, – Az sportöltözék használatát, – A játékvezető utasításait, ítéleteit, – Az ellenféllel szembeni sportszerűséget a fair play-t.

VIII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	j) Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A képzeleti működés serkentése. 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. 3. Absztrakt szabályok alkalmaztatása 4. A labdarúgás játékrendszerének (stratégia, taktika) megalapozása.	1. Kognitív képességfejlesztés: A vizuális döntési helyzetek, reakcióidő, kreativitás fejlesztése célzott pszichológiai módszerekkel. Kizárólag szakember közreműködésével. Olyan foglalkozások kialakítása, ahol elméleti szinten történik egy helyzet megoldása, illetve a döntés következményeinek átbeszélése. 2. A játékos feladathelyzetéből adódó kapcsolatok formalizálása: Olyan feladathelyzetek elméleti bemutatása, ahol a játékostársak posztjának megfelelő lehetőségek és döntési helyzetek széles körben való áttanulmányozása megoldható. A lehetséges következmények számbavétele.	– Tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás. – Legyen képes a játékban alkalmazni az analízis-szintézis és az absztrakciók-általánosítások kognitív gondolkodási szabályokat. – Tekintse partnernek a társait. – Fogadja el az edzőjét, testnevelőjét. – Erősítse a közösségét. – Alakuljon ki az „énképe”. – Magatartása, viselkedése, erkölcse feleljen meg az elvárásoknak.

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	3. Formális szabálytanulás: A feladathelyzetek gyakorlása mind elméleti, mind valós szinten a szabályok figyelembevételével történjen. 4. A játék elméletének bemutatása audiovizuális eszközök segítségével.	

9. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 9. évfolyamban

– Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
– Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
– A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
– Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
– Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
– A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
– A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
– A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
– A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. – A lazasági szint megtartása.	1. Labda nélküli koordináció: A sokoldalú képzés folytatódik – A kondicionális előfeltételek megteremtése: – a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, – csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés), – a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése,	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és -rövidí-

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labdák	– emelkedőre futások. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése – Stretching gyakorlatok – Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, relatív): – rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, – gyors indulások és fékezések versenyszerűen. – Futó technikai képzés: – futóiskola teljes skálája, ellépő erő növelése (szökdelések), – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, – ellenállásos futások, – minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). – Koordinációs minta megszilárdítása: – tartós futás közbeni hibajavítás, – tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés),	tés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás, – fartlek. – Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. – Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). – Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom). – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. – Legyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társ- és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), – gyors futások (rajtok, játékok, versengések), – futóiskolák (széles skála). 2. Labdás koordináció: – Játékos, labdás koordinációs játékok. – Labdás koordinációs sor- és váltóversenyek. – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* Rombuszban (1): Négy játékos feladat megoldása – *mélységben* – folyamatos hely cserékkel: – mélységi játékhelyzetek kialakítása, – technikai elemek megadása, – taktikai elemek megadásával, – a labda sebességének változtatása, – a posztok betöltése mélységi helycserékkel. *b)* Rombuszban (2*):* Hat játékos feladatmegoldása – *szélességben* – folyamatos helycserékkel:	ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, – technikai és taktikai elemek megadásával, – a pozíciók betöltése helycserékkel, – szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. *c)* Négyszögben*:* – 3 játékos adogat: – a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, – a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármasnak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. – A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: – a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolodással, – szélességi és mélységi átadások váltogatásával, – technikai elemek váltogatásával. *d)* Téglalapban: – a feladat a jobb, illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul: – aki megjátssza a középen zavaró	

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	ellenféllel szemben, – középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, – szélességi és mélységi átadások váltogatása, – pozícióváltások szélességben és mélységben.	

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. – Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat – Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk – hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: – labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret	Legyen képes: – A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. – Egyéni technikai megoldásokra. – Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. *a)* Védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, – átadások – rövid, hosszú indítások, *b)* Középpályások: – legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához, – átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés,

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	nyit a bal oldalon, – labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: – Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. – Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés. – Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: – Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. – Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése.	– legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás, blokkolás, *c)* Támadók: – legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás-befejezéshez szükséges technikai elemeket: – rúgásokat, – labdás egyéni akciókat, – átvételek, a labdacselezéseket, – látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, – közeli és távoli kapura lövéseket, – fejeléseket (beívelésből és szögletből is).

III. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 3:4:3 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása – A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen 1. Labdabirtoklás: – A támadójáték felépítése a saját térfélen. – A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. – A középpályások játékba hozatalával a támadók gyors megjátszása.	A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játékstílusa. 1. Labdabirtoklás: *a)* Védők: – Játéktér optimális elosztása – Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen).	– Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket. – Ismerje és – posztja szerint – tudja alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. – Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló játékos megzavarását.

III. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Emberfölényes helyzetek teremtése – Pozíciós és az elmozgó játékrendszerek alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – az ellenfél kombinációs játékának megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyezkedésével. *Szervezés:* – Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu: 7,32×2,44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. – Hivatalos játékvezető.	*b)* Középpályások: – A játéktér optimális elosztása saját zónában. – Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával. – Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3 és 5:4 ellen). *c)* Támadók: – Terület megjátszása – Üres területre befutás, terület kihasználása. – Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. – Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen), ékek megjátszása befejezéssel. – Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. Az ellenfél labdabirtoklása: *a)* Támadók: – A szélességi átadások kierőszakolása. – Letámadás az ellenfél védőire. – Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. – Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen). *b)* Középpályások: – Területvédekezés. – Egymás biztosítása, váltás emberfogásra. – Védekezés: pozíciós játék. – Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen). – Az ékek megjátszása középről a szélekről. – Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték,	– Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását. – Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. – Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemeit, alapelveit. – Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat. – Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit. – Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban. – A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot.

III. CSAPATJÁTÉKKIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal. *c)* Védők*:* – Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. – Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval. – A közvetlen ellenfél fedezése. – Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás. – Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen.	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés, ruganyosság-fejlesztés. 4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség-fejlesztés. 5. Ellazulási készség fejlesztése *Módszerek:* – Direkt módszerek – Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése: – Szubmaximális futások – Hosszú kiengedések – Hosszú gyorsítások 2. Futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) – A futóiskolák teljes skálája 3. Dinamikus láberő-fejlesztés	Legyenek képesek: – növekvő iramban, ill. erőkifejtéssel – *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* –tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, – a szubmaximális futásokra (40-80 m), – növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, – a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehaj-

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Szökdelések páros és váltott lábon – Ellenállásos futások 4. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok – Fartlek megtanítása – Meghatározott időre való futás *(állandó hiba-javítás)* 5. Ellazulási készség fejlesztése: – Stretching Módszerek: 1. Direkt módszerek – Maximális sebességű futások (10-60 m) – Jó technika – Pihent állapot, magas koncentráció 2. Indirekt módszerek – Növelni a láb dinamikus erejét – Javítani a futótechnikát – Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat	tani: – szökdelések akadályok fölött: – ism. szám: 4× (6×-8×) – min. pih.: 1-1,5 perc – Terheléses szökdelés – (ts. 10-30%-val) – ism. szám: 2× (4×-6×) – Érintő szökdelések (kényszerítő helyzet) – ism. szám. 2× (4×-6×) – Mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) – 40-60-80 cm magasságból – ism. szám: 2× (3×-5×) – Egylábas szökdelések haladással és helyben: – ism. szám: 8×-10× Fejlődjön: – a VO2 max. értéke, – a kapillarizáció mértéke, – az energianyerési folyamatok hatékonysága, – a futó technika gazdaságossága. Valós mérkőzéshelyzetekben műholdas navigációval fizikai és az élettani adatok telemetrálásával a játékos minősítése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete. A győztes mentalitás kialakítása. 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – a válogatott csapat és az up. válogatottak eredményeinek, programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete, – a sportág regionális, megyei, helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, – a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – a saját sportlétesítmények állagának, tisztaságának, értékeinek megóvása, – az egészséges testápolás, tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása, – a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, – önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, – drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszicho aktív szerek káros hatásainak ismerete. – Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – az ellenfél mentalitásának felismerése, – a csapattárs erényei-	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – a győztes mentalitás, – az ellenfél mentalitásának felismerése, – a pozitív kritika elfogadása, az önkritika, – az eredményesség és a tudatosság, – a csapattárs hibáinak az elfogadása, – az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség,

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	nek, tudásának és hibáinak elfogadása, – önkritika, – eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, – a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása – Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – szakmai felkészültség, – kommunikáció és kapcsolatteremtés, – kapcsolat a szülőkkel, – gyakorlásra fordított idő növelése, – hibajavítás, ellenőrzés, – a pozitív életszemlélet kialakítása, – a labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, – az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A Technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzésszerű körülmények között. – A koordinációs bázis bővítése. A technikai oktatás szakaszai:	1. Technika: – Lapos, félmagas labdák védése nehezített körülmények között. – Hárítások kifutás közben talajon és levegőben. – Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással.	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttmű-

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben <u>*Eszközök:*</u> – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	2. Taktika: – Mezőnyjátékos feladatok, hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás). – Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). – Védő feladatok (rögzített játékhelyzet-megoldások, helyezkedés, irányítás). 3. Kondicionális alapok: – Speciális erő – Párharc 4. Mentális fejlesztés: – Bátorság, eltökéltség, megszállottság – Motiváció, maximális, tartós koncentráció – Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	ködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés, (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki), *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető	Ismerjék és tudják alkalmazni: – a nagypályás verseny- és játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a játékvezető utasításait, ítéleteit, – az ellenféllel szembeni sportszerűséget a fair play-t.

VII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	f) Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labda játékban és játékon kívül *j)* Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A képzeleti működés serkentése. 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. Fair play és moralitás. 3. A labdarúgás játékrendszerének (stratégia, taktika) ismertetésének elmélyítése	1. Kognitív képességfejlesztés A vizuális döntési helyzetek, reakcióidő, kreativitás fejlesztése célzott pszichológiai módszerekkel. Kizárólag szakember közreműködésével. Olyan foglalkozások kialakítása, ahol elméleti szinten történik egy helyzet megoldása, illetve a döntés következményeinek átbeszélése. 2. A játékos feladathelyzetéből adódó kapcsolatok formalizálása. Olyan feladathelyzetek elméleti bemutatása, ahol a játékostársak posztjának megfelelő lehetőségek és döntési helyzetek széles körben való áttanulmányozása megoldható.	– Legyen képes saját gondolatait és érzéseit más nézőpontjából szemlélni. – Erősítse a közösségét. – Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. – A labdarúgó játékrendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	A lehetséges következmények számbavétele. 3. Formális játékrendszerek gyakorlása. A feladathelyzetek gyakorlása mind elméleti, mind valós szinten a szabályok figyelembevételével történjen.	

10. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 10. évfolyamban

– Keringési-légzési bázis rendszerének fejlesztése.
– Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
– A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
– Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a fair play.
– Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
– A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
– A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
– A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
– A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet-, mozgás-, irány- és térérzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. – A lazasági szint megtartása. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás	1. Labda nélküli koordináció: A sokoldalú képzés folytatódik – A kondicionális előfeltételek megteremtése: – a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, – csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés), – a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, – emelkedőre futások. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése. – Stretching gyakorlatok. – Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, relatív): – rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang- és fényjelekre, – gyors indulások és fékezések versenyszerűen.	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás és -rövidítés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás), – fartlek. – Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. – Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching).

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, – 4-es, 5-ös labdák	– Futó technikai képzés: – futóiskola teljes skálája, ellépő erő növelése (szökdelések), – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, – ellenállásos futások, – minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60–80 m), – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). – Koordinációs minta megszilárdítása: – tartós futás közbeni hibajavítás, – tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), – gyors futások (rajtok, játékok, versengések), – futóiskolák (széles skála). 2. Labdás koordináció: – Játékos, labdás koordinációs játékok. – Labdás koordinációs sor- és váltóversenyek. – Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –	– Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom). – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. – Legyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába. 2. Labdás koordináció: – Ismerjenek labdás játékos versenyeket. – Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. – Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát – járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. – Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. – Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: *a)* Rombuszban (1): Négy játékos feladatmegoldása – mélységben – folyamatos helycserékkel: – mélységi játékhelyzetek kialakítása, – technikai elemek megadása, – taktikai elemek megadásával, – a labda sebességének változtatása, – a posztok betöltése mélységi helycserékkel. *b)* Rombuszban (2): Hat játékos feladatmegoldása – szélességben – folyamatos helycserékkel: – szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, – technikai és taktikai elemek megadásával, – a pozíciók betöltése helycserékkel, – szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. *c)* Négyszögben: – 3 játékos adogat: – a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, – a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármas-	

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	nak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. – A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: – a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolodással, – szélességi és mélységi átadások váltogatásával, – technikai elemek váltogatásával. *d)* Téglalapban: – A feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul, aki: – megjátssza a középen zavaró ellenféllel szemben, – középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, – szélességi és mélységi átadások váltogatása, – pozícióváltások szélességben és mélységben.	

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. – Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat. – Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk – hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: – labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, – labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: – Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. – Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés.	Legyen képes: – A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. – Egyéni technikai megoldásokra. – Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. 1. Labdabirtoklás: *a)* Védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, – átadások – rövid, hosszú indítások. *b)* Középpályások: – átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés. *c)* Támadók: – legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték). 2. Ellenfél labdabirtoklása: *a)* Védők: – az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. *b)* Középpályások: – legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése – Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése.	emberfogás, blokkolás. *c)* Támadók: – védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 3:4:3 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása – A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen. 1. Labdabirtoklás: – A támadójáték felépítése a saját térfélen. – A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. – A középpályások játékba hozatalával a támadók gyors megjátszása. – Emberfölényes helyzetek teremtése. – Pozíciós és az elmozgó játékrendszerek alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Az ellenfél kombinációs játékának megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyezkedésével.	A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játékstílusa. 1. Labdabirtoklás: *a)* Védők: – Játéktér optimális elosztása – Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) *b)* Középpályások: – A játéktér optimális elosztása saját zónában – Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával – Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3 és 5:4 ellen) *c)* Támadók: – Terület megjátszása – Üres területre befutás, terület kihasználása.	– Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket. – Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. – Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló játékos megzavarását. – Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását. – Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. – Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrú-

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Szervezés: – Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu: 7,32×2,44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. – Hivatalos játékvezető	– Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. – Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen) ékek megjátszása befejezéssel. – Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: *a)* Támadók: – A szélességi átadások kierőszakolása. – Letámadás az ellenfél védőire. – Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. – Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen). *b)* Középpályások: – Területvédekezés. – Egymás biztosítása, váltás emberfogásra. – Védekezés: pozíciós játék. – Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen). – Az ékek megjátszása középről a szélekről. – Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték, valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal. *c)* Védők: – Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. – Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval. – A közvetlen ellenfél fedezése.	gás, bedobás, 11-es) tanult elemeit, alapelveit. – Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat. – Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit. – Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban. – A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás. – Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen.	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés, ruganyosság fejlesztés. 4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 5. Ellazulási készség fejlesztése <u>*Módszerek:*</u> – Direkt módszerek – Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése: – Submaximális futások – Hosszú kiengedések – Hosszú gyorsítások 2. Futógyorsaság fejlesztése: – Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) – A futóiskolák teljes skálája 3. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ellenállásos futások 4. Aerob kapacitás fejlesztése. – Tartós futás közbeni feladatok – Fartlek megtanítása – Meghatározott időre	Legyenek képesek: – növekvő iramban ill. erőkifejtéssel – *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* – tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, – az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, – a szubmaximális futásokra (40-80 m) Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehajtani: – szökdelések akadályok fölött: – ism.szám: 4×(6×-8×) – min. pih.: 1-1,5 perc – terheléses szökdelés – (ts. 10-30%-val) – ism.szám: 2× (4×-6×) – érintő szökdelések (kényszerítő helyzet) – ism.szám: 2× (4×-6×) – mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) – 40-60-80 cm magasságból – ism.szám: 2× (3×-5×)

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	való futás (állandó hibajavítás) 5. Ellazulási készség fejlesztése: – Stretching *Módszerek:* 1. Direkt módszerek – Maximális sebességű futások (10-60 m) – Jó technika – Pihent állapot, magas koncentráció 2. Indirekt módszerek – Növelni a láb dinamikus erejét – Javítani a futótechnikát – Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	– egylábas szökdelések haladással és helyben: – ism.szám: 8×-10 × Anaerob laktacid kapacitás ellenőrzése tejsav mérése mikrométódikával és egy perc alatt teljes kimerülést előidőző teszttel. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete. A győztes mentalitás kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: – A válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete. – A sportág hazai és nemzetközi szellemiségének, a fair play elfogadása. – Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – a társas világ kongnitív és érzelmi vonatkozásai, – az agresszió mint érzelmi és sportági reakció, – az egészséges testápolás, tisztálkodás,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az eredményesség igénye, – a győztes mentalitás, – labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, – az ellenfél mentalitásának felismerése, – az eredményesség és a tudatosság, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség.

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok	öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása, – a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, – önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, – drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. 2. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – Az ellenfél mentalitásának felismerése. – A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása. – Önkritika. – Eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása. – A csapatépítés mechanizmusának elsajátítása. 3. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – Szakmai felkészültség, – A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái. – A serdülőkori szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere. – Kommunikáció és kapcsolatteremtés.	

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Az agresszió sportági és társadalmi kérdései. – Gyakorlásra fordított idő növelése. – A pozitív életszemlélet kialakítása. – A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása. – Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzésszerű körülmények között. – A koordinációs bázis bővítése. A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Technika: – Lapos, félmagas labdák védése nehezített körülmények között. – Hárítások kifutás közben talajon és levegőben. – Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással. 2. Taktika: – Mezőnyjátékos feladatok hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás). – Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). – Védő feladatok (rögzített játékhelyzet megoldások, helyezkedés, irányítás). 3. Kondicionális alapok: – Speciális erő – Párharc 4. Mentális fejlesztés: – Bátorság, eltökéltség, megszállottság	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Motiváció, maximális, tartós koncentráció – Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	

VII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>*Cél:*</u> A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető *f)* Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labda játékban és játékon kívül *j)* Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	Ismerjék és tudják alkalmazni: – a nagypályás verseny- és játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a játékvezető utasításait, ítéleteit, – az ellenféllel szembeni sportszerűséget a fair play-t.

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben. Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	– Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. – Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. – Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. – A labdarúgó játékrendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

11. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 11. évfolyamban

– A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
– A győzni tudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
– Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
– A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
– A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
– A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
– A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
– A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet-, mozgás-, irány- és térérzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók – 5-ös labda	1. Labda nélküli koordináció: A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása: – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése. – Ellazulási készség javítása: – submax futások, – hosszú gyorsítások, – hosszú kiengedések, – könnyített feltételek. – Stretching gyakorlatok. – A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: – párhuzamos fejlesztés, – megnövekedett képességek beépítése. – Futó technikai képzés: – futóiskola teljes skálája, – ellépő erő növelése (szökdelések), – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, – ellenállásos futások, – minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). – Ruganyosság fejlesztése: – szökdelések akadályok fölött – ismétlésszám: 4× (6×–8×) – minimális pihenő: 1–1,5 perc – érintő szökdelések (kényszerítő helyzet)	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás és -rövidítés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás), – fartlek. – Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. – Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). – Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom). – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. – Legyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába. 2. Labdás koordináció: – Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat és csapatrész

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– ismétlésszám: 2× (4×–6×) – terheléses szökdelések: – (ts. 10–30%-val) – ismétlésszám: 2× (4×–6×) – egylábas szökdelések haladással és helyben – ismétlésszám: 8×–10× – Fejlesztő gyakorlatok: – szubmaximális futások (40–80 m), – hosszú gyorsítások és kiengedések, – futóiskolák: – javítani a mozgás terjedelmét, – fokozni a frekvenciát. 2. Labdás koordináció: – Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig.	együttműködések elemeit. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben.

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. – Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége, játékstí-	Legyen képes: – A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. – Egyéni technikai megoldásokra. – Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására.

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
– Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk – hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	lusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: – labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, – labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: – Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. – Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés. – Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: – Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. – Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése.	1. Labdabirtoklás: *a)* Védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, – átadások – rövid, hosszú indítások. *b)* Középpályások: – átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés. *c)* Támadók: – legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték) 2. Ellenfél labdabirtoklása: *a)* Védők: – az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. *b)* Középpályások: – legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás, blokkolás). *c)* Támadók: – védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 4:4:2 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása. – A maximális teljesítmény elérése a bajnoki és tétmérkőzéseken. – Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. 1. Labdabirtoklás: *a)* Az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. *b)* Támadás befejezés, végjáték. *c)* Kombinatív játék kialakítása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint – Labdacentrikus védekezés. – Letámadásból való labdaszerzés. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu: 7,32×2,44)	A játékosok megtervezett játékrendszerben gyakorolnak és játszanak. Az edzések felépítése és módszertani szempontjai: 1. Labdabirtoklás: – Csapatrendezés, szervezés. – Játék a győzelemért. – A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. – A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás – Egyéni képzés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Csapatelrendezés, szervezés. – Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. – A kiadott feladatokra való koncentrálás. – A mérkőzés eredményeihez való egyéni hozzáállás. – Edzés, egyéni képzés posztok szerint. 3. Labdabirtoklás váltás: – A labdaelvesztés pillanatának felismerése. – A labdaszerzés pillanatának felismerése. – Csapatfelelősség. – A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. – Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése.	– Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük. – Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. – Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni. – Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megvívásához. – Készség szintes ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt. – Készség szinten ismerje a kontrajátékot. – Készség szinten ismerje a labdabirtokló váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat, – Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. – Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemeit, alapelveit. – A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére. – Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképessége a mérkőzések alatt.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. – Hivatalos játékvezető	Játék: – Az 1:1 elleni párharc javítása. – Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. – Védekezés hátrányos helyzetből. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. – Vonaljátékok. – 11:11 elleni játék 2 kapura kapussal	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). – Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. – Dinamikus láberő-fejlesztés. – Ellazulási készség fejlesztése (stretching). – Regenerációs képességek fejlesztése. *Módszerek:* – Direkt módszerek – Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Erőfejlesztés (általános): – Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon – Lábemelések (talajon és bordásfalon) – Húzódzkodások – Nyakból nyomás 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés: *a)* Aerob kapacitás színvonala függ: – VO2 max. értékétől	Legyenek képesek: – tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, – növekvő iramban ill. erőkifejtéssel – *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* – tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni,

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Kapillarizáció mértékétől – Energia nyerési folyamatok hatékonyságától – Futó technika gazdaságosságától *b)* Gyakorlatok: – tartós futás állandó sebességgel (15–40 perc) – váltakozó sebességű futás (10–20 perc) – résztávos futás (4–8 km) – 130-as pulzus (regenerálás) – 150-es pulzus (szinten tartás) – 170-es pulzus fejlesztő hatás *c)* Anaerob lactacid állóképesség: – 10–50 mp. – a tejsav felgyülemlése a labdarúgóknál nem jellemző! *d)* Anaerob alactacid állóképesség: – felgyorsítások 15-20× (20–40 m) – ismétléses résztávok 12×16× (30–50 m) – 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás dominál, – javasolt pihenők (30 mp–1 perc) 3. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ellenállásos futások 4. Ellazulási készség fejlesztése: – Stretching	Fejlődjön: – a VO2 max. értéke, – a kapillarizáció mértéke, – az energianyerési folyamatok hatékonysága, – a futó technika gazdaságossága. Erő, gyorsaság, maximális sebességű sorozatfutások ellenőrzése. Anaerob alaktacid kapacitás megítélésére. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján. Szív-keringés elektromos és mechanikus működésének ellenőrzése.

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	Módszerek: 1. Direkt módszerek: – maximális sebességű futások (10–60 m), – jó technika, – pihent állapot, magas koncentráció, 2. Indirekt módszerek: – növelni a láb dinamikus erejét, – javítani a futótechnikát, – nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek. *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás	1. A sportág identitása, arculata: – a futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, – egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – a technika, taktika, mentalitás és a kondició komplexitásának tökéletesítése, – a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, – az agresszió és a stressz a labdarúgásban, – az ifjúkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, – önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, – dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete.	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az eredményesség igénye, – a győztes mentalitás, – labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, – az ellenfél mentalitásának felismerése, – az eredményesség és a tudatosság, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség. Legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra. Ismerjék fel az ellenfél játékosainak viselkedésmódját.

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok	3. Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – az ellenfél mentalitásának felismerése, – a csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, – önkritika, – eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, – a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása. 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – szakmai felkészültség, – a társas viselkedés intuitív szokásai, problémái, – az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, – az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései, – a labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, – az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet, az európai gondolkodás kialakítása.	Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. Adott esetben vállaljanak anyagi felelőséget.

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása – A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Technika: – A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt színvonalon történő alkalmazása. 2. Taktika: – A kapu előterébe érkező labdák hárításának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. – Aktív ellenfél bevonása, mérkőzésszerű gyakorlás. – Uralom a büntetőterületen belül. – Gyors indítások 3. Kondicionális alapok: – Aerob állóképesség fejlesztése. – A törzs izmainak fejlesztése. – Dinamikus láberő fejlesztés. – Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés. 4. Mentális fejlesztés: – Kommunikáció a kapus és a játékos között. – Kommunikáció a kapus és az edző között. – Motiváció, maximális, tartós koncentráció. – Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés, kiegészítő sportok.	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés, (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szél-dzseki) *b)* mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető *f)* Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labda játékban és játékon kívül *j)* Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	Ismerjék és tudják alkalmazni: – a nagypályás verseny- és játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a játékvezető utasításait, ítéleteit, – az ellenféllel szembeni sportszerűséget a fair play-t.

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	– Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. – Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. – Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. – A labdarúgó játékrendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

12. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 12. évfolyamban

– A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
– A győznitudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
– Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
– A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
– A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
– A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
– A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
– A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1. Labda nélküli koordináció: *Cél:* – Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. – Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. – Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2. Labdás koordináció: – Labdaérzékelés fejlesztése. – Lassú futás labdavezetés közben. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, zsámolyok, karók, 5-ös labda	1. Labda nélküli koordináció: A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása: – A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: – párhuzamos fejlesztés, – megnövekedett képességek beépítése – Ruganyosság fejlesztése: – szökdelések akadályok fölött – ismétlés szám: 4× (6×–8×) – minimális pihenő: 1–1,5 perc – érintő szökdelések: (kényszerítő helyzet) – ismétlés szám: 2× (4×–6×) – terheléses szökdelések: – (ts. 10–30%-kal) – ismétlés szám: 2× (4×–6×) – egylábas szökdelések haladással és helyben – ismétlés szám: 8×–10× – pár lépésről felugrások (fejelő gyakorlat) – Futó technikai képzés: – futóiskola teljes skálája, – ellépő erő növelése (szökdelések), – jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, – ellenállásos futások, – minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), – fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), – akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés).	1. Labda nélküli koordináció: – Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. – Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: – gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és rövidítés, – irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás), – fartlek. – Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. – Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). – Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom). – Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. – Legyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Fejlesztő gyakorlatok: – szubmaximális futások (40-80 m), – hosszú gyorsítások és kiengedések, – futóiskolák. – Alsó végtag ízületi mozgékonyságának fejlesztése. – Ellazulási készség javítása: – submax futások, – hosszú gyorsítások, – hosszú kiengedések, – könnyített feltételek – Stretching gyakorlatok. 2. Labdás koordináció: Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban –, amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig	2. Labdás koordináció: – Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat- és csapatrész együttműködések elemeit. – Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban – vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben.

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. – Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat. – Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzé-	Legyen képes: – A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. – Egyéni technikai megoldásokra. – Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. 1. Labdabirtoklás: *a)* Védők: – legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Eszköz: – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – tornapadok (2 m, 4 m) – rúgópalánk hordozható kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu)	seken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: – labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, – labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: – Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. – Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés. – Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: – Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. – Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése.	szükséges technikai elemeket, – átadások – rövid, hosszú indítások. *b)* Középpályások: – átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés. *c)* Támadók: – legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték). 2. Ellenfél labdabirtoklása: *a)* Védők: – az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése. *b)* Középpályások: – legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás, blokkolás. *c)* Támadók: – védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – 4:4:2 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása. – A maximális teljesítmény elérése a bajnoki és tétmérkőzéseken. – Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. 1. Labdabirtoklás: – Az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. – Támadás befejezés, végjáték. – Kombinatív játék kialakítása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint. – Labdacentrikus védekezés. – Letámadásból való labdaszerzés. *Szervezés:* – Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. – Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. *Módszer:* 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás *Eszköz:* – bóják, karók, labdák, jelzőtrikók – kapuk (2×1 m, 3×2 m, 5×2 m, nagykapu: 7,32×2,44)	Az edzések felépítése és módszertani szempontjai: 1. Labdabirtoklás: – Csapatrendezés, szervezés. – Játék a győzelemért. – A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. – A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás. – Egyéni képzés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: – Csapatelrendezés, szervezés. – Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. – A kiadott feladatokra való koncentrálás. – A mérkőzés eredményeihez való egyéni hozzáállás. – Edzés, egyéni képzés posztok szerint. 3. Labdabirtoklás váltás: – A labdaelvesztés pillanatának felismerése. – A labdaszerzés pillanatának felismerése. – Csapatfelelősség. – A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. – Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése. Játék: – Az 1:1 elleni párharc javítása.	– Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük. – Ismerje és – posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-es alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. – Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni. – Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megvívásához. – Készség szintes ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt. – Készség szinten ismerje a kontrajátékot. – Készség szinten ismerje a labdabirtokló váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat. – Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. – Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemeit, alapelveit. – A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére. – Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképessége a mérkőzések alatt.

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: – A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. – Hivatalos játékvezető	– Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. – Védekezés hátrányos helyzetből. – Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. – Vonaljátékok. – 11:11 elleni játék 2 kapura kapussal	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés. 4. Ellazulási készség fejlesztése (stretching). 5. Regenerációs képességek fejlesztése. *Módszerek:* – Direkt módszerek – Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést –, melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Erőfejlesztés (általános): – Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon. – Lábemelések (talajon és bordásfalon). – Húzódzkodások. – Nyakból nyomás. 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés: *a)* Aerob kapacitás színvonala függ: – VO2 max. értékétől. – Kapillarizáció mértékétől.	Legyenek képesek: – tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, – növekvő iramban ill. erőkifejtéssel – játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben – tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni.

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	– Energia nyerési folyamatok hatékonyságától. – Futó technika gazdaságosságától *b)* Gyakorlatok: – tartós futás állandó sebességgel (15–40 perc) – váltakozó sebességű futás (10–20 perc) – résztávos futás (4-8 km) – 130-as pulzus (regenerálás) – 150-es pulzus (szinten tartás) – 170-es pulzus fejlesztő hatás *c)* Anaerob lactacid állóképesség: – 10–50 mp – a tejsav felgyülemlése a labdarúgóknál nem jellemző! *d)* Anaerob alactacid állóképesség: – felgyorsítások 15-20× (20–40 m) – ismétléses résztávok 12×16× (30–50 m) – 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás dominál – javasolt pihenők (30 mp–1 perc) 3. Dinamikus láberő-fejlesztés – Szökdelések páros és váltott lábon – Ellenállásos futások 4. Ellazulási készség fejlesztése: – Stretching	Fejlődjön: – a VO2 max. értéke, – a kapillarizáció mértéke, – az energianyerési folyamatok hatékonysága, – a futó technika gazdaságossága Sportantropometriai, és mérkőzés élettani, fizikai, taktikai teljesítményének műholdas navigációs, telemetrikus mérése. A labdarúgót minősítő bizonyítvány kiadása. A játékosok követéses vizsgálatait egy számítógépes mágneskártyás rendszeren kellene tárolni a pályafutása során. Így lehetne a fejlődést követni, megoldani az adatvédelmet, a szakmát előrevivő statisztikákat, elemzéseket elvégezni.

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
	Módszerek: 1. Direkt módszerek – maximális sebességű futások (10–60 m) – jó technika – pihent állapot, magas koncentráció 2. Indirekt módszerek – növelni a láb dinamikus erejét – javítani a futótechnikát – nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat	

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek *Módszer:* *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak!”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás	1. A sportág identitása, arculata: – A futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása. – Egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása: – a technika, taktika, mentalitás és a kondició komplexitásának tökéletesítése, – a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, – az agresszió és a stressz a labdarúgásban, – az ifjúkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, – önállóság kialakítása pályán és pályán kívül,	Alakuljon ki a tanulókban, játékosokban: – az eredményesség igénye, – a győztes mentalitás, – labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, – az ellenfél mentalitásának felismerése, – az eredményesség és a tudatosság, – a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, – a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, – az ellenféllel szembeni sportszerűség, – legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra, – ismerjék fel az ellenféljátékosainak viselkedésmódját.

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása *Segédeszközök:* 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok	– dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. 3. Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása: – az ellenfél mentalitásának felismerése, – a csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, – önkritika, – eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, – a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása. 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: – Szakmai felkészültség. – A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái. – Az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere. – Az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései. – A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása. – Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet, az európai gondolkodás kialakítása.	– Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. – Adott esetben vállaljanak anyagi felelősséget.

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: – A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása – A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása A technikai oktatás szakaszai: – Előkészítő gyakorlatok – Bemutatás, bemutattatás – Magyarázat – Rávezető gyakorlatok – Gyakorlás könnyített feltételekkel – Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben *Eszközök:* – Karók, bóják, gátak – Labdák – Jelzőtrikók – Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) – Hordozható kapuk	1. Technika: – A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt színvonalon történő alkalmazása. 2. Taktika: – A kapu előterébe érkező labdák hárításának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. – Aktív ellenfél bevonása, mérkőzésszerű gyakorlás. – Uralom a büntetőterületen belül. – Gyors indítások. 3. Kondicionális alapok: – Aerob állóképesség fejlesztése. – A törzs izmainak fejlesztése. – Dinamikus láberő fejlesztés. – Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés. 4. Mentális fejlesztés: – Kommunikáció a kapus és a játékos között. – Kommunikáció a kapus és az edző között. – Motiváció, maximális, tartós koncentráció – Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés, kiegészítő sportok.	– Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. – A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. – Képes legyen együttműködni a csapattal. – Képes legyen együttműködni a védelemmel. – Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata. 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: *a)* Edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki). *b)* Mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: *a)* A játéktér *b)* A labda *c)* A játékosok száma *d)* A felszerelés *e)* A játékvezető *f)* Az asszisztens *g)* A mérkőzés időtartama *h)* A játék kezdete és újraindítása *i)* A labda játékban és játékon kívül *j)* Gól *k)* Les *l)* Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés *m)* Szabadrúgás *n)* Büntető *o)* Bedobás *p)* Kirúgás *q)* A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások *r)* A technikai zóna *s)* A tartalék játékvezető *t)* A játékvezető jelzései *u)* A játékvezető asszisztens jelzései	Ismerjék és tudják alkalmazni: – A nagypályás verseny- és játékszabályokat, – az sportöltözék használatát, – a játékvezető utasításait, ítéleteit, – az ellenféllel szembeni sportszerűséget a fair play-t.

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. A labdarúgás, mint választási lehetőség biztosítása 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	– Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. – Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. – Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására.

ÖTTUSA

Az élsport teljesítményeinek állandó fejlődése, a fokozódó követelmények a hazai és nemzetközi versenysportban az eddigieknél is alaposabb törődést kívánnak a fiatal sportolók iránt. A tapasztalatok szerint a sportágspecifikus képzést, (ami 9–10 éves korban kezdődik és ezt 8–10 éven át gondosan megtervezett felkészülés követi, aminek eredményeként a versenyző elérheti a nemzetközi élmezőny szintjét) meg kell előznie egy előkészítő időszaknak, amely az általános iskola 1–4. osztályának elvégzéséig tart. Az előkészítő csoportok a két alap sportág (atlétika és az úszás) mellett más sportággal is megismerkedhetnének. Megszerzett tapasztalataikat felhasználva választhatnának sportágat. Ezért szükséges az egységes szempontok alapján kidolgozott sportági tanterv a sportiskolák számára.

A sportági tanterv célja:

- Felkeltse a tanulók érdeklődését az öttusa
- Megismertesse velük a sportágat
- Biztosítsa az öttusa sport magas szintű utánpótlását
- Bevezesse a tanulókat az öttusa alapvető taktikai megoldásaiba
- Felkészítse őket a versenyzésre, korszerű oktatási, módszertani eszközök segítségével
- Az öttusa adta speciális lehetőségek felhasználásával biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését és a társadalomba való beilleszkedését

A tanterv korosztályonkénti bontásban tartalmazza a felkészítés kötelező anyagát.
A **Cél** rovatban azt fogalmaztuk meg, hogy az adott időszak végére milyen **teljesítmény** elérését tartjuk kívánatosnak.

Évfolyam: 1–2.	**Korosztály: előkészítő**

Cél:

Általános célok:

- A higiéniai szokások kialakítása
- Sporthelyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
- Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
- A közösségi szellem kialakítása
- Az öttusa megismertetése
- A sportág iránti figyelem felkeltés

Speciálisan sportági célok:
A tanuló szellemi és testi fejlesztését egységes rendszerként kell kezelni

Úszás:

- A helyes technikai alapok elsajátítása
- Két (a hát és a gyors) úszásnem megtanulása
- Állóképesség fejlesztése
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékrendszerek megismerése
- Szintfelmérés

Futás:

- A helyes technikai alapok elsajátítása
- Állóképesség fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékrendszerek megismerése
- Szintfelmérés

Elméleti képzés:

- Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS *Kisvíz:* Vízhez szoktatás Statikus és dinamikus mozdulatok és mozgások tanítása: járás a vízben segédeszközzel, majd a nélkül, arcot a vízbe meríteni, játék a vízben A gyors- és hátúszás alapjainak elsajátítása, siklás a vízen hason és háton, lábtempó elsajátítása kéztempó nélkül, majd kéztempóval Úszómozgások elsajátítása segédeszközökkel	*Kisvíz:* A tanulók legyenek képesek a víztől való félelem leküzdésére Alakuljon ki a vízben való biztonságérzetük Tudjanak nyitott szemmel lemerülni, víz alatt tartózkodni Képesek legyenek a vízen lebegni Sajátítsák el a helyes levegővételt és kifújást Tudjanak a vízen siklani Legyenek képesek lábtempózás közben a helyes légvételt megvalósítani Képesek legyenek vízbe ugrani (50-60 cm magasságból) Legyenek képesek az összetett alapgyakorlatok végrehajtására (pl. gyorsláb balkéz a deszkán, jobb kéz gyors kartempó) Sajátítsák el a levegő nélküli, illetve levegővel való gyorsúszás technikáját Legyenek képesek a forduló alapgyakorlat végrehajtására (pl.: bukfenc a vízben)	Hetente 3-szor 45 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Mélyvíz: A vízbiztonság kialakítása A két úszásnem technikájának elsajátíttatása gyors- és hátvariációk segítségével: Külön karral, külön lábbal Levegő nélkül és levegővel Kéz, láb használata egyszerre Váltóversenyek ügyességi és technika fejlesztés céljából	Az úszáshoz szükséges pszichikai és fizikai képességeket fejlesztő játékok segéd-eszközökkel, amelyeknek célja a vízbiztonság növelése (pl.: fogócska a vízben, ahol a „ház” a víz alá búj ás; úszógumikon keresztül siklás) *Mélyvíz:* A tanulók legyenek képesek 3-4 métert siklani segédeszközzel, majd anélkül Legyenek képesek víz alá merülni Sajátítsák el a levegővétel és kifújás helyes technikáját Képesek legyenek a vízen lebegni Tudjanak vízbe ugrani Legyenek képesek a fejesugrás alapgyakorlatainak végrehajtására (pl.: talpas ugrás; vízbesiklás a partról térdelve, guggolva és nyújtott lábbal) A tanulók legyenek képesek úszni gyors- és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül, először egy hosszat, majd fokozatosan növelve a hosszak számát Gyors- és hátvariációk: Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva Ugyan ez a gyakorlat, de a kéz a test mellett zárt Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyorsúszásnál) Három jobb kéz tempó – három bal kéz tempó Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből) Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést Képesek legyenek a hármas beosztással végrehajtott levegővételre, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda) Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben (legalább 5 percig)	Ezeknél a gyakorlatoknál a bizalom és a biztonság érdekében az oktató tartózkodjon a vízben! Gyorsúszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik Gyorsúszás esetében hármas levegővel úszunk

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
FUTÁS		
Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével Ritmusérzék fejlesztő gyakorlatok Futógimnasztikai gyakorlatok Futógyakorlatok Magas térdemelés Indiánszökdelés Keresztbe futás Nyújtott térddel futás Dzsoggolás helyben *Ugró gyakorlatok* Egy lábbal történő ugrás Szkipp helyben és tovahaladással Békaügetés Páros lábbal való ugrás Fokozó- és repülőfutások *Játékok* Futó- és fogójátékok Sor- és váltóversenyek Ügyességet és ruganyosságot fejlesztő gyakorlatok segédeszközök segítségével	A tanulók legyenek képesek legalább 5 percig folyamatosan futni Sajátítsák el a helyes futótechnikát Legyenek képesek a lépéshossz változtatására földre lehelyezett rudak segítségével Legyenek képesek a földre különböző távolságra elhelyezett rudakon átfutni Tudjanak repülőzni Legyenek képesek a koordinációs képességük fejlesztésére különböző ügyességi játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel futás, dobással futás, ugrókötéllel futás)	Hetente 2-szer 45 perc A gyakorlat végrehajtásánál fontos a fokozatos gyorsulás, illetve a hosszan elnyújtott lassulás
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK		
Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés	A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítatására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására Sajátítsa el helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat	A futó-, úszógyakorlatok bevezető eleme kell hogy legyen.

Évfolyam: 3–4.	Korosztály: előkészítő

Cél:

Általános célok:

- A higiéniai szokások kialakítása
- Sport helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
- Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
- A közösségi szellem kialakítása
- Az öttusa megismertetése
- A sportág iránti figyelem felkeltés

Speciálisan sportági célok:

Úszás:

- A már megtanult két úszásnem technikájának tovább fejlesztése
- Az új úszásnem (pillangó és a mell) technikájának elsajátítása
- Állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékokban aktív részvétel
- Szint felmérés

Futás:

- A futó technika és az állóképesség fejlesztése
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékokban aktív részvétel
- Szint felmérés

Elméleti képzés:

- Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

Hajlékonyság fokozása

Versenyeztetés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS A két új úszásnem (pillangó, mell) technikájának elsajátíttatása. • Külön karral, külön lábbal. • Levegő nélkül és levegővel. • Kéz, láb használata egyszerre.	• Legyenek képesek víz alá merülni. • Sajátítsák el a levegővétel és kifújás helyes technikáját. • Képesek legyenek a vízen lebegni	Hetente 3-szor 45 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A már ismert úszásnemek technikájának további javítása. • Váltóversenyek ügyességi és technika fejlesztés céljából. • Erősítő gyakorlatok saját testsúly ellenállásának leküzdése korlát vagy bordásfal segítségével.	• Tudjanak vízbe ugrani. • Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végrehajtani. • A tanulók legyenek képesek úszni gyors- és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül legalább 200 métert. *Gyors- és hátvariációk:* • Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva. • Ugyanez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt. • Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyorsúszásnál). • Három jobb kéz tempó – három bal kéz tempó. • Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre. • Víz alatti gyorsúszás (ugyanaz, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből). • Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával. • Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést. • Képesek legyenek a hármas beosztással végrehajtott levegővételre, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából. • Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda). • Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben legalább 5 percig. • Legyenek képesek a hát és a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 400 métert leúszni.	Gyorsúszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik. Gyorsúszás esetében hármas levegővel úszunk.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• A pillangó és mellúszásban sajátítsa el az alapvető technikákat. *A pillangó- és a mellúszás variációi:* • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával. • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva. • Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt. • Legyenek képesek pillangó egykarút úszni. • Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangó láb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart. • Fejesugrás gyakorlatai • Rajt, forduló és a célba érkezés oktatása. • Vízi játékok. • Sajátítsák el mind a négy úszásnemet. • Tudjanak 5-10 percig folyamatosan úszni. • Legyenek képesek hármassal úszni, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzésre jobb és baloldalon egyforma arányban.	
FUTÁS *Futógimnasztika:* • A 3–4. évfolyam tananyagát további erősítő gyakorlatokkal egészítjük ki. • Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdeléssel.	• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 5-15 percig. • Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása. • Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével.	Hetente 2-szer 45 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét. • Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben. • Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkipp helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás. • Fokozó- és repülőfutások. • Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével. • Játékok: ügyességi és futó váltók.	• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre. • Tudja fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével, pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányt változtatni.	
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK • Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig. • Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok. • Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés.	• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítatására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására. • Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat.	A futó-, úszógyakorlatok bevezető eleme kell hogy legyen.
VERSENYEN INDULÁS • Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése.	• Legyenek képesek az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos kéttusa versenyeken elindulni és e mellett, diák olimpián, úszó versenyeken, utcai futó versenyeken, duatlon versenyeken szerepelni.	Évente maximum 14-16 versenyen indítsuk a tanulókat.

Évfolyam: 5–6.	**Korosztály: kezdő**

Cél:

Úszás:

– Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése

Általános célok:

– A higiéniai szokások kialakítása
– Sport helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
– Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
– A közösségi szellem kialakítása

Speciálisan sportági célok:

– Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
– Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése
– A keringési és a légző rendszer fejlesztése
– Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
– A mozgékonyság fokozása
– A képzést segítő játékok
– Az állóképesség növelése

Futás:

– A versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése
– A futó technika és az állóképesség fejlesztése, a helyes légzéstechnika elsajátítása
– Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
– A mozgékonyság fokozása
– A képzést segítő játékok
– Az állóképesség növelése

Elméleti képzés:

– Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

Hajlékonyság fokozása

Versenyeztetés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS • Állóképesség fejlesztés: *A négy úszásnem technikája:* • Külön karral, külön lábbal. • Levegő nélkül és levegővel. • Kéz, láb használata egyszerre. • Gyorson, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival	• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végrehajtani. • A tanulók legyenek képesek úszni gyors- és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül legalább 400 métert.	Hetente 5-ször 60 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése. • Az ügyesség és a koordinációs képességek fejlesztés. • Speciális úszó feladatok megoldása. • Játékok, váltó.	*Gyors- és hátvariációk:* • Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva. • Ugyanez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt. • Csúsztatás (elől mindkét kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyorsúszásnál). • Három jobb kéz tempó – három bal kéz tempó. • Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre). • Víz alatti gyorsúszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből). • Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával. • Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést. • Képesek legyenek a hármas beosztással végrehajtott levegővételre, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából. • Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda) • Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben (legalább 15 percig). • Legyenek képesek a hát és a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1000 métert leúszni. • A pillangó és mellúszásban sajátítsák el az alapvető technikákat.	Gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik Gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	Pillangó- és a mellvariációk • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával. • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva. • Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt. • Legyenek képesek pillangó egykarút úszni. • Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart. • Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására. • Aktívan vegyenek részt a vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, reflexeiket, problémamegoldó képességüket. • Legyenek képesek hármas beosztással úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban. • Legyenek képesek foglalkozásonként 2000-2500 métert leúszni a négy úszás nemben és azok variációiban.	
FUTÁS • Állóképesség fejlesztése 4- 6 ezer méter teljesítése folyamatos futással enyhe emelkedővel, iramváltással *Futógimnasztika:* • Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés.	• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 4-6 ezer métert • Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása, • Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével. • Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre.	Hetente 3-szor 50 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét. • Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben. *Ugrógyakorlatok:* • egy lábbal történő ugrás, szkipp helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás. • Fokozó- és repülőfutások. • Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével. • Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából. • A foglalkozás nagyon rövid időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás pl. 3x400 méter nagy pihenőidővel.	• Tudják fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével (pl. pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányt változtatni. • Legyenek képesek enyhe emelkedőn a megfelelő technikával felfutni. • Legyenek képesek enyhe emelkedőről a megfelelő technikával lefutni. • Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre (pl. 4x300 méter 3 percre, vagy 3x400 méter 4 percre). • Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módón iramot változtatni (pl. 4000 méter, benne 600 méter könnyű-400 méter erősen).	
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK • Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig • Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok • Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés • A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal • A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajhatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra	• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítatására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására. • Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat. • Sajátítsa el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaz majd. • A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezet a csuklójánál, óvatosan felemeli, és előre nyomja. • A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart.	• A futó-, úszógyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen. • Az egynapos versenyekre, a versenyszámok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• A társ térdel, és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart. • A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt. • A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával.	
VERSENYEN INDULÁS • Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése, elsajátíttatása.	• Legyenek képesek az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos kéttusa versenyeken elindulni és e mellett, diák olimpián, úszó versenyeken, utcai futó versenyeken, duatlon versenyeken szerepel.	Évi 14-16 versenynél többen ne indítsuk a tanulókat.

Évfolyam: 7–8.	**Korosztály: serdülő**

Cél:

Úszás:

- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Erőfejlesztés
- Mind a négy úszásnem technikájának továbbfejlesztése, állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása

Futás:

- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése
- Erőfejlesztés
- Versenytáv irambeosztása
- A futó technika és az állóképesség fejlesztése, a helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékok

Lövészet:

- A lőtéren megkövetelt viselkedési forma elsajátítása
- Biztonsági előírások elsajátítása
- Fegyver megismerése karbantartása
- Helyes lövő technika kialakítása

Vívás:

- Az öttusa rendszerű párbajtőr vívás elméleti anyagának elsajátítása
- Szabályainak elsajátítása (hagyományos ill. váltóverseny)
- A mozgásanyag megismerése, begyakorlása

Elméleti képzés:

- Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

Hajlékonyság fokozása

Versenyeztetés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS *Állóképesség fejlesztés:* • A négy úszásnem technikája: • Külön karral, külön lábbal • Levegő nélkül és levegővel • Kéz, láb használata egyszerre • Gyorson, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival *Erőfejlesztés:* • szabad gyakorlatok medicinlabda, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése *Ügyességfejlesztés, koordináció:* • Speciális úszó feladatok megoldása, • Játékok, váltó • Szükségessé válik a napi kétszeri úszó foglalkozás	• Legyenek képesek mind a négy úszásnemben folyamatosan úszni 10-30 percig • Legyenek képesek hipoxiás gyakorlatokat végre hajtani (pl.: 200-400-600 méter leúszása ötös, hetes levegővétellel vagy azok hármas levegőzésével variálni) • Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival úszni egyre hosszabb távon • Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai • Sajátítsák el a szabályoknak megfelelő forduló és a célbaérkezés technikáját • Vízi játékok	Hetente 8-szor 60–90 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon	• Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban • A leúszandó méterszám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig *Legyenek képesek a már megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors- és pillangóúszásban* *Gyors- és hátvariációk:* • Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elöl nyújtva • Ugyanez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt • Csúsztatás (elöl mindkét kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyorsúszásnál) • Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik • Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk) • Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből) • Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával • Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést • Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda) • Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben (legalább 20 percig)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Legyenek képesek a hát és a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni • A pillangó és mellúszásban sajátítsa el az alapvető technikákat *A pillangóúszás:* • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva • Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt • Legyenek képesek pillangó egykarút úszni • Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart • Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására • Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amely fejleszti koordinációs képességüket, reflexeiket, problémamegoldó képességüket • Legyenek képesek hármas beosztással úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban	
FUTÁS • Állóképesség fejlesztése 6000 méter teljesítése folyamatos futással bármilyen terepen, iramváltással • Futógimnasztika:	• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 6000 métert • Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,	Hetente 3-szor 60 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés • Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét • Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben • Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkipp helyben és továhaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás, • Fokozó- és repülőfutások • Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével • Játékok: ügyességi és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából a foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás pl.: 6x400 méter nagy pihenő idővel • Játékok: ügyességi- és futó váltók	• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével • Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre • Tudják fejleszteni koordinációs képességüket váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás) • Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni • Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre (pl. 6x300 méter 3 percre, vagy 5x400 méter 4 percre) • Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módón iramot változtatni (pl.: 4000 méter, benne 600 méter könnyű – 400 méter erősen)	
LÖVÉSZET • Azonnal tudatosítani kell a tanulókkal**,** hogy a lőtér veszélyes üzem! Addig nem lehet tovább lépni az oktatásban, amíg biztosak nem vagyunk abban, hogy megértették, magukra nézve kötelezőnek fogadták el a lőtéri szabályokat. • A lőfegyver bemutatása és annak biztonságos használatának ismertetése. • Az elsütés alap technikájának az elsajátíttatása. • Beállás megismerése, gyakorlása. • A beemelés megismerése, gyakorlása • A sütés gyakorlása. • Speciális erőfejlesztés.	• Legyenek képesek a lőtéren kötelező viselkedési, magatartási formák megértésére, és azok betartására. • Ismerje meg lőfegyverét, és a lövészethez alapvetően szükséges technikai ismereteket sajátítsa el. • Sajátítsa el az elsütés technikáját. • Ülve. • Feltámasztott kézzel. • Szabad kéztartással. • Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni. • Sajátítsa el a beemelés technikáját először részekre bontva, majd az egészet egyszerre végrehajtva.	Hetente 3-szor 60 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására. • Legyenek képesek egy-másfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából.	
VÍVÁS • Elméleti anyagismertetése (öttusarendszerű párbajtőrvívásról általában) • Felszerelés, szabályok • Párbajtőr, mint fegyver felépítése, fogása, használata • Találati felületek • Vívóidő • Kiinduló és véghelyzetek ill. ebből elvégezendő célgimnasztikai valamint rávezető gyakorlatok, játékok • Egyszerű és összetett láb-gyakorlatok • Gyakorlati képzés • Alap és vívóállás • A lépés előre-hátra • Lépés és kitörés • Párbajtőrről általában, párbajtőr tartása, fogása, kézhelyzetek, pengehelyzetek • Szúrásfajták • Elméleti ismeretek, fegyvernemek és jellemzőik, fegyver alkotó részei, felépítése, méretei, vívóvonal, vívó távolságok, vívópást méretei, alapvető szabályok, vívó felszerelés és gondozása • Iskolavívás (iskolavívás alapgyakorlatai) • Konvencionális gyakorlatok • Páros gyakorlatok • Szabadvívás	• A tanulók sajátítsák el a vívóteremben való viselkedési normákat • Ismerjék meg fegyverüket, felszerelésüket. • Értsék meg, hogy azok tökéletes állapota súlyos sérülésektől ment meg • A tanulók vegyenek részt aktívan a játékokban és legyenek képesek bizonyos feladatok megoldására a játék közben. • Képesek legyenek gimnasztikai gyakorlatokat különböző ütemezéssel végre hajtani • Alakilag helyes vívóállásban képesek legyenek egyensúlyvesztés nélkül mozogni • Legyenek tisztában az alapvető pengehelyzetekkel és azok átmeneteivel • Önállóan legyenek lépesek általános és speciális bemelegítő gyakorlatok végrehajtására • Egyéni és páros lábmunka párbajtőrrel vagy a nélkül • Legyenek tisztában a védés és a védés- hárítás fogalmával és azokat alkalmazni is tudják szúrópárnánál, iskolázás közben • Asszózás közben törekedjenek a megtanultak minél tökéletesebb végrehajtására	Heti 2-3 alkalom, 1,5-2 óra, a hibajavítás és a gyakorlatok ismétlésének száma hangsúlyozott. Korosztályos versenyeken való indulás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK • Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig • Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok • Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés • A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal • A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajhatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.	• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve a többütemű gyakorlatok megtanulására • Legyenek képesek helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat • Sajátítsák el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaznak majd *a)* A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan felemeli, és előre nyomja *b)* A társ hason fekszik. és kezeit a tarkójánál fogva összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a társa felső teste szabadon nem lóg a karjain. *c)* A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan emeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart. *d)* A társ térdel. és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart. *e)* A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt.	A futó, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell hogy legyen Az egy napos versenyekre, a versenyszámok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	f) Ugyanez a gyakorlat csak zárt ülésben. *g)* A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával *h)* A társ a hasán fekszik, és mindkét lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak bokáját óvatosan előre nyomja ha, lehet a feneke mellett egészen a földig	
VERSENYEN INDULÁS • Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése • Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából	Az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos két-, három- és négytusa versenyeken, diák olimpián indulhatnak. Az úszó, utcai futó és duatlon versenyeket felváltja a vívó és lövő versenyeken való indulás	Évente maximum 10-12 versenyen indítsuk a tanulókat

Évfolyam: 9–10.	**Korosztály: ifjúsági**

Cél:

Úszás:

- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Állóképesség növelése
- Erőfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Versenytáv irambeosztása
- Mind a négy úszásnem technikájának továbbfejlesztése, állóképesség növelés
- Keringési és a légzőrendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása

Futás:
- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Állóképesség növelése
- Erőfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Versenytáv irambeosztás
- A verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása
- A futó technika és az állóképesség fejlesztése
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékok

Lövészet:
- A lőtéren megkövetelt viselkedési forma és a biztonsági előírások elsajátítása
- Fegyver karbantartása
- Helyes lövő technika kialakítása
- Verseny követelmények elsajátítása

Vívás:
- Rögzíteni az öttusarendszerű párbajtőr vívás technikai és taktikai feltételeit
- Vívómozgás ügyesség fejlesztése
- A tanult mozgások alkalmazása más körülmények között
- Speciális erő, ruganyosság, gyorsaság kialakítása

Lovaglás:
- Elméleti tudnivalók elsajátítása
- Alapszintű lovas gyakorlatok elsajátítása
- Képesítővizsga letétele

Hajlékonyság fokozása

Versenyeztetés:
- Válogató versenyek, a nemzetközi élvonal megközelítése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS • Állóképesség fejlesztés: • A négy úszásnem technikája: • Külön karral, külön lábbal • Levegő nélkül és levegővel • Kéz, láb használata egyszerre • Gyorson, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival	• Legyenek képesek mind a négy úszásnemben folyamatosan úszni 10-30 percig • Legyenek képesek hipoxiás gya-korlatokat végrehajtani (pl.: 200–400–600 méter leúszása ötös-, hetes levegő-vétellel, vagy azokat hármas levegőzésével variálni)	Hetente 6-szor 60–90 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, gumikötél, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése • Ügyesség fejlesztés, koordináció: • Speciális úszó feladatok megoldása, • Játékok, váltó • Szükségessé válik a napi kétszeri úszó foglalkozás • Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon • Levegő nélküli, illetve ötös, hetes levegő vétellel való úszás	• Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival, uszonnyal úszni egyre hosszabb távon • Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai • Sajátítsa el a szabályoknak megfelelő forduló és a célba érkezés technikáját • Aktívan vegyen részt a vízi játékokban • Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban • A leúszandó méter szám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig • Legyenek képesek a már megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors és pillangóúszásban *A) Gyors- és hátvariációk:* • Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva • Ugyan ez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt • Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál) • Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik • Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk) • Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből) • Kitett fejű gyors	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Az adott táv leúszása minél kevesebb tempóval, miközben az úszás technikája nem változik • Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával • Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést • Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda) • Legyenek képesek folyamatosan úszni mind a négy úszásnemben (legalább 20 percig) • Legyenek képesek a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni • A pillangó és mellúszásban javítsa tovább technikáját *B) A pillangóúszás:* • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva • Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt • Legyenek képesek pillangó egykarút úszni • Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart • Legyenek képesek folyamatos pillangólábazás mellett, miközben mindkét kéz elől kinyújtva van, először jobb kézzel pillangó tempót tenni, majd a balkézzel, végül mindkét kézzel egyszerre. Mindezt levegő nélkül vagy levegővel	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására • Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, a reflexeiket, problémamegoldó képességüket • Legyenek képesek hármas beosztással úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban • Legyenek képesek foglalkozásonként 4000 métert leúszni a négy úszás nemben és azok variációiban	
FUTÁS • Állóképesség fejlesztése 8000 méter teljesítése folyamatos futással bármilyen terepen, iramváltással *Futógimnasztika:* • Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés • Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét • Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben • Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkipp helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás, • Fokozó- és repülőfutások • Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével, • Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából	• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 8000 métert • Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása, • Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével • Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre • Tudják fejleszteni koordinációs képességüket a váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás • Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni • Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre, vagy 10x400 méter 3:30 percre vagy 5x800 m 7 percre • Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módón iramot változtatni (pl.: 4000 méter, benne 600 méter könnyű futás, 400 méter erősen)	Hetente 3-szor 60 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• A foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás, pl.: 10x 400 méter vagy 5x800 nagy pihenő idővel • Bármilyen terepen 45-50 perc folyamatos futás • Játékok: ügyességi és futó váltók	• Legyenek képesek terepen 45-50 percet folyamatosan futni, miközben akár magától, akár előre meghatározott módon iramot változtat, pl.: 20 perc bemelegítés, majd 5x4 perc erős, 2 perc könnyű következik	
LÖVÉSZET • Az elsütés technikájának további finomítása • Beállás precízebbé tétele • A beemelés technikájának további finomítása • A sütés gyakorlása, finomítása • Speciális erőfejlesztés • Verseny szituáció megismerése, edzéseken felidézése, kialakítása	• Legyenek képesek a lőtéren kötelező viselkedési, magatartási formák megértésére, és azok betartására • Legyenek képesek a lövészet által igényelt mentális állapot megteremtésére • Ismerjék meg lőfegyverüket • Pisztolyaikat alakítsák a saját kezükhöz • Törekedjenek a tökéletes technikára • Sajátítsák el az elsütés technikáját • Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni • Legyenek képesek a beemelés technikáját tovább javítani • Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására, tovább fejlesztésére • Legyenek képesek egy- másfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából • Legyenek képesek a versenyeken szerzett tapasztalatokat a foglalkozásokon felidézni, felhasználni	Hetente 3-szor 60–90 perc
VÍVÁS • Iskolavívás: (mechanikus), pengéről és penge nélkül végrehajtható gyakorlatok	• Legyenek képesek a keresztlépéseket előre és hátra alkalmazni	Hetente 3-4 alkalommal 2-2,5 óra

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Az eddig tanult egyszerű akciók további bővítése • Váltó ütések, kötések az ellenfél illetve saját előkészítésből • Egyszerű cseltámadások alkalmazása kitöréssel, lépés- előre kitöréssel és felessel • A tanult támadások felépítése különböző lábgyakorlatok variációival • Asszózás (meghatározott gyakorlatok végrehajtása) • Szabadvívás • Kötött gyakorlatok, kötött faladatok végrehajtása meghatározott asszópartnerrel, vezényelt lábgyakorlat pengével, penge nélkül, szúrópárnázás • Játékok • Taktikai ismeretek	• Tudjanak saját kötésből váltó kötést szúrni • Tudjanak az ellenfél kötéséből váltó kötött szúrást végrehajtani • Tudjanak az alapvédésekből kötötten, tőrszerűen és szögszúrással riposztozni • Lábról vett tempóban (mind az iskolázás közben, mind asszózás közben) kötött szúró egyszerű egyes cseltámadásra és ütés egyszerű egyes illetve körző egyes cseltámadást végrehajtani • Ismerjék a négy alapvédés (kvart, szix, szekond, szerkl) kizáró szúrásait • Legyenek képesek kitörésben, illetve kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani	
LOVAGLÁS • Kapcsolatteremtés a lóval • A ló anatómiájának a megismerése • Lovardai szabályok megismerése • Lóápolás megismerése • A ló különböző jármódjainak megismerése • Hogyan viselkedjünk, mozogjunk, a ló jelenlétében • Futószárasztatás • Nyereg nélkül (voltizshevederrel) *Nyeregben* • Lépésben • Ügetésben • Vágtában *Szabad lovaglás* • Nyeregben, kengyelben • Nyeregben, kengyel nélkül • Szőrén • Lépésben • Ügetésben • Vágtában • Egyensúly, súlypont ideális helyzete • Ugratás • Lovas képesítővizsga • Öttusa és lovasversenyen indulás	• Legyenek képesek a tanuló bizalommal, félelem nélkül megközelíteni a lovat • Tanulja meg az állat fontosabb anatómiai jellemzőit *Sajátítsa el a lovardai szabályokat,* • Melyik oldalról közelítjük meg a lovat • Hogyan mozogjunk, beszéljünk, viselkedjünk jelenlétében • Hogyan közlekedjünk a lovardában a lóval (jobb kéz szabály) • Mit kell tenni, ha a lovarda egy bizonyos területére kívánunk belépni (helyet kérünk) • Legyenek képesek a helyes módon leápolni a lovat munka előtt és után *Legyenek képesek futószár segítségével lovagolni* • Lépésben • Ügetésben • Vágtában	Hetente 3-szor 60 perc

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	Legyenek képesek ezen járművekben gimnasztikai gyakorlatokat végrehajtani • Elengedett szár mellett karemelés, lábemelés, • Karkörzés, • Körbe fordulás a lovon, • Le- és felugrás a lóra, • Hasra fekvés – hátra fekvés a lovon, feltérdelés a lóra • Legyenek képesek ügetésben és vágtában a „helyes lábra” ülni *Sajátítsa el a helyes segítségadást a lovon* • Csizmával • Térddel • Combbal • Fenékkel • Derékkal • Vállal, felsőtesttel • Karral *Találja meg súlypontjának ideális helyzetét* • Legyenek képesek önálló, szabad mozgásra egyénileg és csoportosan • Képes legyen bármilyen szituációban a lovat uralni, irányítani *Legyenek képesek ugratni* • Szóló, meredek ugrást • Szóló, széles ugrást • Több ugrást egymás után („vonalat” lovagolni) • Összetett ugrást („kettes-hármas”) • Több ugrásos pályát *Legyenek képesek lovas képesítővizsgát megszerezni* • Hat ugrásos pályát kell teljesíteni kengyel nélkül • Legyenek képesek öttusa, illetve lovasversenyeken indulni	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK • Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig • Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok • Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés • A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal • A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajhatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.	• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítatására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására • Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat *Sajátítsák el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaznak majd* • A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan felemeli, és előre nyomja • A társ hason fekszik, és a kezeit a tarkójánál összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a társa felsőteste szabadon nem lóg a karjain • A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart • A társ térdel, és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart • A társ térdel, a kezeit a füle alá helyezi, könyökét megemeli. A társ a könyököket megfogva óvatosan felfele összenyomja azt. • A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt • Ugyanez a gyakorlat csak zárt ülésben	A futó-, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen Az egy napos versenyekre, a versenyszámok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Egymással szemben, nyújtott, terpeszülésben ülve, talpukat egymásnak feszítik. Egymás kezét megfogva egyszer egyik, majd a másik dől hanyatt, miközben a társát húzza magával • A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával • A társ a hasán fekszik, és mind két lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak kifelé fordított lábfejét megfogva óvatosan, előre nyomja a feneke felé • Ugyan az a gyakorlat, csak a társ a lábfejével spiccel	
VERSENYEN INDULÁS • Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése • Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából • Válogatottság kiharcolása	• Az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos három-, négy- és öttusa versenyeken indulhatnak. • Az úszó, utcai futó és duatlon versenyeket felváltja vívó és lövő és lovagló versenyeken való indulás	Évi 10-12 versenynél többen ne indítsuk a tanulókat Forma időzítés az év fontos versenyére, versenyeire

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: junior

Cél:

Úszás:

- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Állóképesség növelése
- Erőfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Versenytáv irambeosztása
- Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése, állóképesség-növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékok

Futás:

- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Állóképesség növelése
- Erőfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Versenytáv irambeosztása
- Versenyhelyzetben a helyes technika alkalmazása
- Állóképesség növelése
- A futó technika fejlesztése
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyság fokozása
- A képzést segítő játékok

Lövészet:

- A lőtéren megkövetelt viselkedési forma és a biztonsági előírások elsajátítása
- Fegyver karbantartása
- Helyes lövő technika kialakítása
- Verseny követelmények elsajátítása
- Versenyen indulás

Vívás:

- Komplex, összetett mozgáselemek készségek és képességek fejlesztése
- Egyéni adottságok figyelembe vételével ügyesség és erőnlét fejlesztése
- Taktikai elemek kialakítása az ellenfélhez igazítva
- A minőségi vívómunka iránti igényfejlesztés
- A tanult mozgások alkalmazása különleges körülmények között
- Speciális erő, ruganyosság, gyorsaság kialakítása
- A versenyzéshez szükséges személyiségvonások tudatos fejlesztése

Lovaglás:

- Öttusaversenyeken indulás
- 1,10 méteres lovaspálya biztonságos teljesítése

Hajlékonyság fokozása

Versenyeztetés:

- Válogató versenyek, a nemzetközi élvonal megközelítése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÚSZÁS • Állóképesség fejlesztés: • A négy úszásnem technikája: • Külön karral, külön lábbal • Levegő nélkül és levegővel • Kéz, láb használata egyszerre • Gyorson, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival • Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, gumikötél, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése, erősítőgépek, speciálisa úszó erősítő gépek használata • Ügyesség fejlesztés, koordináció: • Speciális úszó feladatok megoldása, • Játékok, váltó • Az edzések száma lecsökken egyéntől függően 3-4-5- re • Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon • Levegő nélküli, illetve ötös, hetes levegő vétellel való úszás	• Legyenek képesek mind a négy úszásnemben folyamatosan úszni 10-30 percig • Legyenek képesek hipoxiás gyakorlatokat végre hajtani (pl.: 200-400-600 méter leúszása ötös-, hetes levegővétellel, vagy azokat hármas levegőzésével variálni) • Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival, uszonnyal úszni egyre hosszabb távon • Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai • Sajátítsa el a szabályoknak megfelelő forduló és a célba érkezés technikáját • Vízi játékokban aktívan vegyenek részt • Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban • A leúszandó méter szám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig • Legyenek képesek a már megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors és pillangóúszásban	Hetente 3-4-5-ször 60–90 perc (egyéni igényektől függően)

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	A) Gyors- és hátvariációk: • Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva • Ugyanezt a gyakorlatot, csak a kéz a test mellett zárt • Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál) • Három jobb kéz tempó – három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik • Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk) • Víz alatti gyors úszás (ugyanaz, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből) • Kitett fejű gyors • Az adott táv leúszása minél kevesebb tempóval, miközben az úszás technikája nem változik • Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával • Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést • Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda) • Legyenek képesek folyamatosan úszni mind a négy úszásnemben (legalább 20 percig) • Legyenek képesek a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni • A pillangó és mellúszásban javítsa tovább technikáját	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	B) A pillangóúszás • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával • Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva • Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt • Legyenek képesek pillangó egykarút úszni • Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart • Legyenek képesek folyamatos pillangólábazás mellett, miközben mindkét kéz elől kinyújtva van, először jobb kézzel pillangó tempót tenni, majd a balkézzel, végül mindkét kézzel egyszerre. Mind ezt levegő nélkül vagy levegővel • Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására • Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, a reflexeiket, problémamegoldó képességüket • Legyenek képesek hármas beosztással úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban • Legyenek képesek foglalkozásonként 4000 métert leúszni a négy úszás nemben és azok variációiban	
FUTÁS • Állóképesség fejlesztése 8–12 000 méter teljesítése folyamatos futással bármilyen terepen, iramváltással • Egyénre szabott edzés szám	• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 8-12000 métert • Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,	Hetente 3-4-szer 60–75 perc (egyéni igényektől függően)

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Futógimnasztika: • Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés • Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét • Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben • Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkipp helyben és továhaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás, 3 jobb lábbal – 3 bal lábbal, páros lábbal szökdelés guggolásból • Időre futások 6– 8000 méter • Fokozó- és repülőfutások • Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével, • Játékok: ügyességi és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából • A foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás (pl.: 10x400 méter vagy 5x800 nagy pihenő idővel) • Bármilyen terepen 60-70 perc folyamatos futás • Játékok: ügyességi, és futó váltók	• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével • Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre • Tudja fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás) • Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni • Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre, vagy 10x 400 méter 3:30 percre, vagy 5x800 méter 7 percre • Legyenek képesek résztávokban 6–8000 méter lefutni a feladatnak megfelelően • Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módón iramot változtatni (pl.: 8000 méter, benne 400 méter könnyű-, 600 méter lendületes futás, 1000 méter erősen) • Legyenek képesek terepen 60-70 percet folyamatosan futni, miközben akár maguktól, akár előre meghatározott módon iramot változtatni, pl.: 20 perc bemelegítés, majd 5x 6 perc erős 2 perc könnyű következik	
LÖVÉSZET • Az elsütés technikájának további finomítása • Beállás precízebbé tétele • A beemelés technikájának további finomítása • A sütés gyakorlása, finomítása • Speciális erőfejlesztés • Verseny szituáció megismerése, edzéseken felidézése, kialakítása	• Legyenek képesek a lőtéren kötelező viselkedési, magatartási formák megértésére, és azok betartására • Legyenek képesek a lövészet által igényelt mentális állapot megteremtésére • Ismerje meg lőfegyverét • Pisztolyát alakítsa a saját kezéhez	Hetente 3-szor 60–90 perc, illetve minél több 30 perces célratartás önállóan

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Törekedjen a tökéletes technikára • Sajátítsa el az elsütés technikáját • Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni • Legyenek képesek a beemelés technikáját tovább javítani • Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására, tovább fejlesztésére • Legyenek képesek egy-másfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából • Legyenek képesek a versenyeken szerzett tapasztalatokat a foglalkozásokon felidézni, felhasználni	
VÍVÁS • Iskolavívás: (mechanikus), pengéről és penge nélkül végrehajtható gyakorlatok • Az előző korcsoportokban kialakított képességek továbbfejlesztése és technikai anyagának bővítése • Váltó ütések, kötések az ellenfél illetve saját előkészítésből • Második szándékú támadás az ellenfél reflexszerűen végrehajtott közbetámadása ellen • Második szándékú cseltámadások alkalmazása kitöréssel, lépés- előre kitöréssel és felessel • Megismételt közbetámadás • A tanult támadások felépítése különböző lábgyakorlatok variációival • Asszózás (meghatározott gyakorlatok végrehajtása) • Szabadvívás • Kötött gyakorlatok, kötött faladatok végrehajtása meghatározott asszópartnerrel, vezényelt lábgyakorlat pengével, penge nélkül, szúrópárnázás • Játékok • Taktikai ismeretek	• Irányított szabadvívásban a tanulók tudjanak előre meghatározott feladatokat végrehajtani • Tudjanak az ellenfél vonala ellen valamilyen kötéssel megfogva azt, az ellenfél kitérő szúrása ellen második szándékú támadásokat végrehajtani • Tudjanak a tanulók egyenes és kitérőszúrással bevezetett egyszerű egyes és körző egyes csellel közbetámadni az ellenfél második szándékú támadása ellen • Tudjanak az alapvédésekből kötötten, tőrszerűen és szögszúrással riposztozni • Lábról vett tempóban (mind az iskolázás közben, mind asszózás közben) kötött szúró egyszerű egyes cseltámadásra és ütés egyszerű egyes illetve körző egyes cseltámadást végrehajtani • Iskolavívásban a tanulók a mester folyamatos előrehaladásában 3-4 feltartó szúrást végrehajtani	Heti 4 alkalommal 2-2,5 óra, hangsúlyozott hibajavítás, egyénre szabott iskoláztatás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• Iskolavíváson belül és az asszózás alkalmával a választási lehetőségek közül a képesek legyenek a legjobb, legeredményesebb megoldást kiválasztani • Legyenek képesek kitörésben, illetve kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani	
LOVAGLÁS • Egyensúly, súlypont ideális helyzete • Ugratás • Öttusa és lovasversenyen indulás • 1-1,10 méteres pályát hibátlanul, biztonságban teljesíteni	*Javítsák tovább a helyes segítségadás technikáját a lovon* • Csizmával • Térddel • Combbal • Fenékkel • Derékkal • Vállal, felsőtesttel • Karral • Találja meg súlypontjának ideális helyzetét • Legyenek képesek önálló, szabad mozgásra a lovardában akár egyénileg, akár csoportosan • Képes legyen bármilyen szituációban a lovat uralni, irányítani • Legyenek képesek ugratni • Szóló, meredek ugrást • Szóló, széles ugrást • Több ugrást egymás után („vonalat” lovagolni) • Összetett ugrást („kettes-hármas”) • Több ugrásos pályát • Legyenek képesek öttusa, illetve lovasversenyeken indulni	Hetente 3-szor 60–90 perc
LAZÍTÓ, NYÚJTÓ GYAKORLATOK • Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig • Elsősorban a gravitáció segítségét kihasználva végrehajtott gyakorlatok	• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítatására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására • Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat	A futó- és úszó-gyakorlatok bevezető eleme kell hogy legyen

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés • A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal • A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajhatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.	• Sajátítsa el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon majd alkalmaz • A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan felemeli, és előre nyomja • A társ hason fekszik, és a kezeit a tarkójánál összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a társa felsőteste szabadon nem lóg a karjain • A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart • A társ térdel, és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart • A társ térdel, a kezeit a füle alá helyezi, könyökét megemeli. A társ a könyököket megfogva óvatosan felfele összenyomja azt • A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt • Ugyan ez a gyakorlat csak zárt ülésben • Egymással szemben, nyújtott, terpeszülésben ülve, talpukat egymásnak feszítik. Egymás kezét megfogva egyszer egyik, majd a másik dől hanyatt, miközben a társát húzza magával	Az egy napos versenyekre, a versenyszámok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	• A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával • A társ a hasán fekszik, és mind két lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak kifelé fordított lábfejét megfogva óvatosan, előre nyomja a feneke felé • Ugyan az a gyakorlat, csak a társ a lábfejével spiccel	
VERSENYEN INDULÁS • Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése • Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából • Válogatottság kiharcolása	Az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos négy-, és öttusa versenyeken indulhatnak. Az úszó, utcai futó- és duatlon versenyeket felváltja a vívó-, lövő- és lovagló versenyeken való indulás	Évente maximum 10-12 versenyen indítsuk a tanulókat

RÖGBI

Évfolyam: 3-4.	Korosztály: mini

Cél
– Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés – A korosztálynak megfelelő motorikus képességek kialakítása – Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között – Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása – A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása – Specifikus pszichikai felkészítés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés *a)* Futások: – kitartó futások – gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú) *b)* Erőfejlesztés: – saját testsúllyal, társ súlyával, társ ellenállásával szemben – tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok – mély hátizom, vállöv, láberő fejlesztés *c)* Lazaság: – általános ízületi mozgékonyság *d)* Ügyesség: – általános mozgáskoordináció – térbeli mozgáskoordináció	Cooper-teszt során a megtett távolság 2300-2400 m. Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása. A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgásminták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).	
2. Technikai–taktikai képzés *a)* Labdakezelési készség kialakítása és labda birtoklása *b)* A játék céljainak megfelelően – szlalomfutás – gyorsulófutás – változó iramú futás – irányváltások futás közben – talajra érkezés elsajátítása – bukfencek – szökdelések egy és páros lábon	A labda biztos tartása mozgás közben. Helyes futótechnika kialakulása. Stabil egyensúlyhelyzet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Alap technikai-taktikai elemek: *Támadásban:* – alapállás – labdatartás egy és két kézben – labda felvétele elölről és oldalról – helyből passz – passzolgatás futás közben – labda vezetése lábbal – irányváltás – testcsel, dobócsel – labda elrúgása kézből, földről – ütközés – kitámasztás. *Védekezésben:* – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról – rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben. *d)* Speciális technikai-taktikai elemek: – kereszt – kihagyásos passz – hurok – váll fölött passz – horog passz	Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása. Dinamikus sztereotípia. Helyes testtartás, hozzászokás a testi kontaktushoz. Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása. Ezen elemek megtanulása és végrahajtása.	
3. Taktikai képzés *a)* Közös taktikai elemek (2×2; 3×3; 4×4) *Támadásban:* – keresztmozgás – kihagyás – kihagyás után hurok a kihagyott játékossal – sima passz. *Védekezésben:* – tolódás – emberhátrányban *b)* Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben. *c)* Labda és játékosok mozgása, ¾ játékban, támadásban és védekezésben. *d)* Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben *e)* Alapvető mozgások labdával és labda nélkül: – előrehaladás – támogatás	A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja. Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban. Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása. Helyzet felismerése és alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– folyamatosság – az ellenfél folyamatos nyomás alatt tartása – üres területek kihasználása *f)* Kontratámadás az első védővonallal *d)* Játékrendszer – támadásban mélységben – védekezésben ember-ember ellen, tolódás	Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.	
4. Elméleti képzés *a)* Általános szabályismeret – előre, előre passz – pontszerzés lehetőségei – játéktér ismerete – méret, vonalak – előnyszabály – a játékon kívüli játékos – teendők a mélyfogásban – játékidő – sportfelszerelés *b)* Fair-play szabályai *c)* Dopping károsító hatása *d)* Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig – a csapat története *e)* Média alkalmazása az oktatásban – TV, videó – újság *f)* Mérkőzések látogatása	Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival. Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.	
5. Pszichikai alapképzés Pszichikai képesség: – csapatszellem – barátság – ellenfél tisztelete – egymás segítése – sportszerű „harcra” nevelés – bátorság – tenni akarás – kommunikációs képesség (játékon belül) – fegyelem – figyelem, képzelőerő, memorizálás	Játéköröm elérése. Csapatszellem kialakulása. Sportbeli magatartás kialakulása.	

Évfolyam: 5-6.	**Korosztály: kölyök**

Cél
– Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés – A korosztálynak megfelelő motorikus képességek kialakítása – Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között – Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása – A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása – Specifikus pszichikai felkészítés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés *a)* Futások: – kitartó futások – gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú) *b)* Erőfejlesztés: – saját testsúllyal, társ súlyával, társ ellenállásával szemben – tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok – mély hátizom, vállöv, láberő-fejlesztés *c)* Lazaság: – általános ízületi mozgékonyság *d)* Ügyesség: – általános mozgáskoordináció térbeli mozgáskoordináció	Cooper-teszt során a megtett távolság 2300–2400 m. Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása. A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgás minták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).	
2. Technikai-taktikai képzés *a)* Labdakezelési készség kialakítása és labda birtoklása *b)* A játék céljainak megfelelően – szlalomfutás – gyorsulófutás – változó iramú futás – irányváltások futás közben – talajra érkezés elsajátítása – bukfencek – szökdelések egy és páros lábon	A labda biztos tartása mozgás közben. Helyes futótechnika kialakulása. Stabil egyensúlyhelyzet.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
c) Alap technikai-taktikai elemek: *Támadásban:* – alapállás – labdatartás egy és két kézben – labda felvétele elölről és oldalról – helyből passz – passzolgatás futás közben – labda vezetése lábbal – irányváltás – testcsel, dobócsel – labda elrúgása kézből, földről – ütközés – kitámasztás *Védekezésben:* – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról – rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben. *d)* Speciális technikai-taktikai elemek: – kereszt – kihagyásos passz – hurok – váll fölött passz – horog passz	Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása. Dinamikus sztereotípia. Helyes testtartás, hozzászokás a testi kontaktushoz. Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása. Ezen elemek megtanulása és végrehajtása.	
3. Taktikai képzés *a)* Közös taktikai elemek (2×2; 3×3; 4×4) *Támadásban:* – keresztmozgás – kihagyás – kihagyás után hurok a kihagyott játékossal – sima passz *Védekezésben:* – tolódás – emberhátrányban. *b)* Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben *c)* Labda és játékosok mozgása, ¾ játékban, támadásban és védekezésben *d)* Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben *e)* Alapvető mozgások labdával és labda nélkül: – előrehaladás – támogatás – folyamatosság	A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja. Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban. Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása. Helyzet felismerése és alkalmazása. Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– az ellenfél folyamatos nyomás alatt tartása – üres területek kihasználása *f)* Kontratámadás az első védővonallal *g)* Játékrendszer – támadásban mélységben – védekezésben ember-ember ellen, tolódás		
4. Elméleti képzés *a)* Általános szabályismeret – előre, előre passz – pontszerzés lehetőségei – játéktér ismerete – méret, vonalak – előnyszabály – a játékon kívüli játékos – teendők a mélyfogásban – játékidő – sportfelszerelés *b)* Fair-play szabályai *c)* Dopping károsító hatása *d)* Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig. – a csapat története *e)* Média alkalmazása az oktatásban – TV, videó – újság *f)* Mérkőzések látogatása.	Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival. Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.	
5. Pszichikai alapképzés Pszichikai képesség: – csapatszellem – barátság – ellenfél tisztelete – egymás segítése – sportszerű „harcra” nevelés – bátorság – tenni akarás – kommunikációs képesség (játékon belül) – fegyelem – figyelem, képzelőerő, memorizálás	Játéköröm elérése. Csapatszellem kialakulása. Sportbeli magatartás kialakulása.	

Évfolyam: 7-8.	**Korosztály: kadet**

Cél

- Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés.
- Kondicionális képességek speciális fejlesztése.
- Feleljen meg az állóképesség a kívánalmaknak.
- Alap technikai-taktikai elemeknek készség szintű fejlesztése és speciális technikai-taktikai elemek elsajátítása.
- Közös taktikai akciók tökéletesítése.
- A sportoló versenyeztetése.
- Pszichikai képességek megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés *a)* Futások: – kitartó futások, állóképesség fejlesztése, Cooper-teszt teljesítése – gyorsaság fejlesztése (reakció-gyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség) *b)* Erőfejlesztés: – általános erőfejlesztés – gyorserő fejlesztése – kézi súlyzós, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok *c)* Lazaság: – általános és specifikus ízületi mozgékonyság *d)* Ügyesség: – általános mozgáskoordináció – specifikus mozgáskoordináció – a meglévő ügyesség további csiszolása – térbeli mozgáskoordináció *e)* Egyensúlyérzék – statikus – dinamikus	Cooper-teszt során a megtett távolság 2800 m. 10 x 5 méteres ingafutás 19 mp alatt. Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a rögbi nélkülözhetetlen izomcsoportjaira: láb, nyak, váll, kéz, hát. Láb, hát és váll lazító gyakorlatok. Legyen képes helyesen megítélni testének helyzetét, illetve ezt a viszonyt jól érzékelni, megbecsülni tér és időbeli vonatkozásban. Érzékelje egyensúlyának elvesztését és gyorsan – kiegészítő mozgással – visszaszerezze egyensúlyát.	
2. Technikai-taktikai képzés *a)* Alap technikai-taktikai elemek	Technikai elemek automatikus alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Támadásban: – alapállás – labdatartás egy és két kézben – labda felvétele elölről és oldalról – helyből passz – passzolgatás futás közben – labda vezetése lábbal – irányváltás – ütközés – kitámasztás – labda elrúgása kézből és állítva – labda biztonságos földre kitevéses cél szerzés.	Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni és tovább adni. Tudjanak irányt váltani mindkét irányban. A mozdulatsorok helyes kivitelezése.	
Védekezésben: – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról – rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben.	Megfelelő testhelyzet a mélyfogás során és törekedjen a csípő alatti fogásra.	
b) Speciális technikai-taktikai elemek *Támadásban:* – keresztlépő irányváltás – oldalazó irányváltás – drop-goal – labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból – támogatás csomagban, nyitott tolongásban.	Elsajátítani a helyes technikát a csomag és a nyitott tolongás során. Legyenek képesek a labdaközpontú védekezésre.	
Védekezésben: – labda kirántása (elvétele) – ember és labda blokkolása – a támadó játékos kifordítása	Alaphelyzet felvétele, a bedobásnál két kézzel kapja el a labdát.	
c) Speciális technikai-taktikai elemek csapatrészre és egyénileg *Bedobás:* – ugró játékos alapállása – emelő játékos alapállása	Helyes testhelyzet a zárt tolongásban.	
Tolongás: – alapállások: pillér, sarkazó, második sor, harmadik sor – labda bedobása a zárt tolongásnál – labda sarkazása a zárt tolongásnál 3. számú lábbal – labda bedobása – bedobóvonalba – labda fogása – bedobóvonalba	Megismerni a posztokat és az azokkal járó feladatokat, felelősségeket: a bedobásban és a tolongásban. Az adott poszton teljesítő játékosok sajátítsák el az ott alkalmazandó technikai elemeket.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– ugró játékos támogatása – 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből *d)* Speciális passzok: – kereszt – kihagyásos passz – hurok – váll fölötti passz – horog passz – hát mögött passz – passz – mélyfogásból – passz – védő mögött	Koncentráció a nagy iramban végrehajtott gyakorlatok alatt.	
3. Taktikai képzés *a)* Közös taktikai elemek (2–4 játékos) *Támadásban:* – keresztmozgás – kihagyás – sima passz – kihagyás után hurok a kihagyott játékossal *Védekezésben:* – tolódás – ember hátrányban	Tudatosan használják ki a megtanult technikai-taktikai elemeket támadásban és védekezésben.	
b) Játék szisztéma *Támadásban:* – meredeken *Védekezésben:* – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben	Tudjanak játék közben védekezései rendszereket váltani.	
c) Új közös taktikai elemek: – védelem átjátszása rúgással földön, levegőben – dupla kihagyásos passz – sima passz – minden játékos után hurok	Legyenek tisztában az új taktikai elemek használatával.	
d) Speciális taktikai elemek – csapatrész *Tolongás:* – csomag – nyitott tolongás *¾:* – keresztmozgás	Begyakorolt variációk játékban való alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
10-12 és passz tovább 12-13 és passz tovább – kihagyásos passz 10-13 és passz tovább 12-15 és passz tovább – hurok 10-9 és passz tovább 12-10 és passz tovább		
e) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben	Játékban adódó szituáció felismerése és megoldása.	
f) Labda és a játékosok mozgása, ¾ játékban, támadásban és védekezésben		
g) Labda és a játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben		
h) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban és csomagban	Az adott új technikai-taktikai elemek megismerése és elsajátítása, játékban való alkalmazásuk.	
Zárt tolongás: – 3-4-1 – 3-3-2 – taktikai variációk: - 8,9; - 9,8 – védekezési szisztémák	Szituációkból adódó lehetőségek kihasználása.	
Bedobás: – 2-től 8 játékosig – taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra, hosszan – védekezési szisztémák		
Csomag: – csomag szisztémák: támadásban, védekezésben – speciális technikai-taktikai variációk	Legyen képes egyénileg a tanult testcseleket alkalmazni.	
i) Egyéni taktikai elemek támadásban és védekezésben:		
Támadásban: – cselezés – védővonal áttörése – előny szerzése bedobásnál – előny szerzése zárt tolongásnál	Törekedjen az előnyösebb pozíció megszerzésére: bedobásnál és zárt tolongásnál.	
Védekezésben: – labda elfogása (elcsípése) – védekezőszög bezárása	Folyamatos játékra való törekvés.	
A támadásban és a védekezésben közös: – felállás, – újra felállás	Játékban adódó szituációkban a tanult technikai-taktikai elemek alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
j) Labda és játékosok mozgása – zárt tolongásban – bedobásban – csomagban – nyitott tolongásban – kezdő, újrakezdő rúgásnál – büntető rúgásnál – jutalom rúgásnál – 22 m-es rúgásnál *k)* Kontratámadás az I. védővonalból *l)* Kontratámadás a II. és III. védővonalból	Csapatjáték magasabb szintű kialakulása. Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés *a)* Általános szabályismeret *b)* Speciális szabályok bevezetése – les-szabály: zárt tolongás, bedobás, csomag és nyitott tolongás – kezdő és újrakezdő rúgás – szabad, büntető, és jutalom rúgás *c)* Fair-play szabályai *d)* Nemzeti és nemzetközi mérkőzések elemzése *e)* Saját mérkőzések megnézése és elemzése *f)* Dopping és drog káros hatása *g)* Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek elsajátítása	Legyenek birtokában az aktuális szabályok ismeretének. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés – csapatszellem – barátság: – ellenfél tisztelete – bátorság – tenni akarás – fegyelem, taktikai fegyelem – különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése – ellenfél taktikájának megértése, kiismerése – játékvezető döntéseinek elfogadása	Legyen felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	

Évfolyam: 9–10.	**Korosztály: junior II.**

Cél
– A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés. – Terhelési összetevők fokozatos növelése. – Speciális kondicionális képességek fejlesztése. – Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai-taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése. – Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése. – Korosztályos versenyeken való eredményorientált részvétel. – Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés *a)* Futások – anaerob alaktacit kapacitás – anaerob laktacit kapacitás – rövid távú állóképesség – középtávú állóképesség – hosszú távú állóképesség *b)* Speciális képességek fejlesztése – gyorsasági erő – mozgás gyorsaság – gyorsasági állóképesség – erő állóképesség – mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben – ugróerő – robbanékonyság *c)* Lazaság – általános és specifikus ízületi mozgékonyság *d)* Ügyesség – általános mozgáskoordináció – specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra	– 60 m fejlesztése 7,3 mp alatt – 45 mp–2 perc közötti erőkifejtés – 2–9 perc közötti erőkifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni – 15–30 perc közötti erőkifejtés szükséges Magas szintre kell fejleszteni. Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoporthoz képest. Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.	
2. Technikai-taktikai képzés *a)* Megtanult technikai taktikai elemek finomítása *Támadásban:* – alapállás – labdatartás egy és két kézben – labda felvétele elölről és oldalról	A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben. A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő játékosokkal szemben.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– helyből passz – passzolgatás futás közben – labda vezetése lábbal – irányváltás – kitámasztás – labda elrúgása kézből és állítva *Védekezésben:* – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról – rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben.	Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén.	
b) Speciális technikai-taktikai elemek megszilárdítása – csapatrészre és egyénileg – ugró játékos alapállása – emelő játékos alapállása – alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó – labda bedobása a zárt tolongásba – labda bedobása bedobóvonalba – labda fogása bedobóvonalban – ugró játékos támogatása – 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből	Alaphelyzet felvétele. Helyes testhelyzet a zárt tolongásban. A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát. Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket.	
c) Speciális passzok megszilárdítása – keresztpassz – kihagyásos passz – hurok – váll fölötti passz – horog passz – hátmögötti passz – passz mélyfogásból – passz védő mögött	Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt.	
d) Speciális technika-taktika megszilárdítása *Támadásban:* – keresztlépő irányváltás – oldalazó irányváltás – labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból – támogatás csomagban, nyitott tolongásban	Tudjanak irányt váltani mindkét irányba.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Védekezésben: – labda kirántása – ember és labda blokkolása – támadó játékos kifordítása	Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.	
3. Taktikai képzés *a)* Közös (2-4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása *Támadásban:* – keresztmozgás – kihagyás – kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz – védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben – dupla kihagyásos passz – kihagyás után hurok a kihagyott játékossal – sima passz – minden játékos után hurok *Védekezésben:* – tolódás – emberhátrányban *b)* Játék szisztéma *Támadásban:* – meredeken *Védekezésben:* – ember–ember ellen – tolódás – 2-3 full backkel – vegyes (nyílt játékban) *c)* Speciális taktikai elemek – csapatrész *Tolongás:* – csomag *¾:* – keresztmozgás – kihagyásos passz – hurok *d)* Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban Ezen mozdulatsorok megszilárdítása: *Zárt tolongás:* – 3-4-1 – 3-3-2	Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai-taktikai elemeket támadásban és védekezésben. Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket. Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat. Tuják a mélységben történő támadást. Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását. A megtanult technikai-taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– taktikai variációk: -8-9; -9-8 – védekezési szisztémák *Bedobás:* – felállási szisztémák – csoportosítás – taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra, hosszan – védekezési szisztémák Csomagban és nyitott tolongásban: – csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben – speciális technikai-taktikai variációk *e)* Egyéni taktikai elemek megszilárdítása *Támadásban:* – cselezése – védővonal áttörése – előnybe hozni a csapattársat – előny szerzése bedobásnál – előny szerzése zárt tolongásnál *Védekezésben:* – labda elfogása (elcsípése) – védekezőszög bezárása *Támadásban és védekezésben:* – felállás – újra felállás *f)* Labda és játékosok mozgása – zárt tolongásban – bedobásban – csomagban – nyitott tolongásban – kezdő, újrakezdő rúgásnál – büntető rúgásnál – jutalom rúgásnál – 22 m-es rúgásnál *g)* Kontra játék mind a három védővonalból	Legyenek tudatában az adott poszt technikai-taktikai követelményeivel. Tudják, és tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat. Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat. Folyamatos játékra való törekvés. Játékban adódó szituációkban a tanult technikai-taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása. Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés Szabályismeret	Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Sportolói táplálkozás Edzés és játék utáni regenerálódás Fair-play Nemezetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése Saját mérkőzések megnézése és elemzése Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése	Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit. Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés – csapatszellem – barátság – bátorság – ellenfél tisztelete – tenni akarás – fegyelem, taktikai fegyelem – önkritika – különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése – koncentráció – játékvezető döntéseinek elfogadása	Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	

Évfolyam: 11–12.	**Korosztály: junior I.**

Cél
– A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés. – Terhelési összetevők fokozatos növelése. – Speciális kondicionális képességek fejlesztése. – Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai-taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése. – Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése. – Korosztályos versenyeken való eredményorientált részvétel. – Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés		
a) Futások – anaerob alaktacit kapacitás – anaerob laktacit kapacitás – rövid távú állóképesség – középtávú állóképesség – hosszú távú állóképesség	– 60 m fejlesztése 7,3 mp alatt – 45 mp–2 perc közötti erőkifejtés – 2–9 perc közötti erőkifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni – 15–30 perc közötti erőkifejtés szükséges	
b) Speciális képességek fejlesztése – gyorsasági erő – mozgás gyorsaság – gyorsasági állóképesség – erő állóképesség – mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben – ugróerő – robbanékonyság	Magas szintre kell fejleszteni. Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoporthoz képest.	
c) Lazaság – általános és specifikus ízületi mozgékonyság		
d) Ügyesség – általános mozgáskoordináció – specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra	Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.	
2. Technikai-taktikai képzés		
a) Megtanult technikai taktikai elemek finomítása *Támadásban:* – alapállás – labdatartás egy és két kézben – labda felvétele elölről és oldalról – helyből passz – passzolgatás futás közben – labda vezetése lábbal – irányváltás – kitámasztás – labda elrúgása kézből és állítva *Védekezésben:* – alapállás – mélyfogás elölről, hátulról, oldalról – rúgott labda fogása álló pozícióból és ugrás közben	A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben. A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő játékosokkal szemben. Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
b) Speciális technikai-taktikai elemek megszilárdítása – csapatrészre és egyénileg – ugró játékos alapállása – emelő játékos alapállása – alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó – labda bedobása a zárt tolongásba – labda bedobása bedobóvonalba – labda fogása bedobóvonalban – ugró játékos támogatása – 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből	Alaphelyzet felvétele. Helyes testhelyzet a zárt tolongásban. A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát.	
c) Speciális passzok megszilárdítása – keresztpassz – kihagyásos passz – hurok – váll fölötti passz – horog passz – hátmögötti passz – passz mélyfogásból – passz védő mögött.	Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket. Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt.	
d) Speciális technika-taktika megszilárdítása *Támadásban:* – keresztlépő irányváltás – oldalazó irányváltás – labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból – támogatás csomagban, nyitott tolongásban *Védekezésben*: – labda kirántása – ember és labda blokkolása – támadó játékos kifordítása	Tudjanak irányt váltani mindkét irányba. Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. Taktikai képzés		
a) Közös (2–4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása *Támadásban:* – keresztmozgás – kihagyás – kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz – védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben – dupla kihagyásos passz – kihagyás után hurok a kihagyott játékossal – sima passz – minden játékos után hurok *Védekezésben:* – tolódás – emberhátrányban	Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai-taktikai elemeket támadásban és védekezésben. Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket. Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat. Tuják a mélységben történő támadást. Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását.	
b) Játék szisztéma *Támadásban:* – meredeken *Védekezésben:* – ember–ember ellen – tolódás – 2-3 full backkel – vegyes (nyílt játékban)		
c) Speciális taktikai elemek – csapatrész *Tolongás:* – csomag *¾:* – keresztmozgás – kihagyásos passz – hurok		
d) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban. Ezen mozdulatsorok megszilárdítása: *Zárt tolongás:* – 3-4-1 – 3-3-2 – taktikai variációk: -8-9; -9-8 – védekezési szisztémák	A megtanult technikai-taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Bedobás: – felállási szisztémák – csoportosítás – taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra, hosszan – védekezési szisztémák Csomagban és nyitott tolongásban: – csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben – speciális technikai-taktikai variációk	Legyenek tudatában az adott poszt technikai-taktikai követelményeivel. Tudják, és tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat.	
e) Egyéni taktikai elemek megszilárdítása *Támadásban:* – cselezése – védővonal áttörése – előnybe hozni a csapattársat – előny szerzése bedobásnál – előny szerzése zárt tolongásnál *Védekezésben:* – labda elfogása (elcsípése) – védekezőszög bezárása *Támadásban és védekezésben:* – felállás – újra felállás	Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat. Folyamatos játékra való törekvés.	
f) Labda és játékosok mozgása – zárt tolongásban – bedobásban – csomagban – nyitott tolongásban – kezdő, újrakezdő rúgásnál – büntető rúgásnál – jutalom rúgásnál – 22 m-es rúgásnál	Játékban adódó szituációkban a tanult technikai-taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása.	
g) Kontra játék mind a három védővonalból	Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés Szabályismeret	Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Sportolói táplálkozás Edzés és játék utáni regenerálódás Fair-play Nemzetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése Saját mérkőzések megnézése és elemzése Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése	Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit. Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés – csapatszellem – barátság – bátorság – ellenfél tisztelete – tenni akarás – fegyelem, taktikai fegyelem – önkritika – különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése – koncentráció – játékvezető döntéseinek elfogadása	Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	

RÖPLABDA

1–2. évfolyam	Előkészítő csoport

Cél
– Előképzés, a labdás ügyesség és az ehhez szükséges koordinációs képességek fejlesztése. – Előkészítő játékok alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KOMPLEX KÉPESSÉG-FEJLESZTÉS l. FUTÁSOK – Futó állóképesség fejlesztése: kötetlen futás 6-8 perc, futás végtelenített akadály pályán Játékok: Őr bácsi. Ne nézz hátra! Cica-egér. Balatoni halászok. Gépkocsik. Érintő fogó. Sapkás fogó. – Futó gyorsaság fejlesztése: versengések 5-15 m-en, gyorsfutás 15-30, majd 25-40 m-en. – Futás: iram-, irányváltoztatással, tárgykerüléssel, szerek fölött egyenesen, átlósan, cikcakkban. Játékok: Sorversenyek, fogójátékok, „Jöjj velem!” Féltek-e a medvétől? Utolsó pár előre fuss! – A reakció és cselekvésgyorsaság fejlesztése: reagálások különböző jelekre, indulások különböző testhelyzetekből, fordulásokkal is. Játékok: Repül a repül a. Fekete-fehér. Sorversenyek. 2. UGRÁSOK – Szökdelések: páros, egy lábon helyben, haladással előre, hátra, oldalt, különböző feladatokkal. Játékok: szökdelő oszlop, vonatozás szökdeléssel. – Ugrásgyakorlatok: szőnyegre, homokba, felfüggesztett tárgy érintése, fel- és elugrások. – Távolugrás helyből.	A használt szerek nevének ismerete, a szakkifejezések megértése, a tanult játékok nevének és szabályainak ismerete. A versengések eredményeinek számontartása Tudjanak: futni 4–6, majd 6–8 percig kitartóan. 30 méteres futás: 5,5–5,8 sec 18 méteres futás: 4,0–4,1 sec alatt Futásból ugrásba történő átmenet megvalósítása elrugaszkodással. Távolugrás helyből 160 cm.	A hangsúly a csoportokban való mozgáshoz szoktatáson van, fontos az ütközések kerülése, a futás közbeni tájékozódás, a menekülés és az üldözővel szembeni térnyerés módjainak ismerete. A helyes szökdelést a térd, csípő, boka és a lábujj ízületből kell végrehajtani. Sarokról lábujjra gördülés után a lábujj súlytalanul

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Játékok: utánzó ugrások, kenguru fogó. Nyúl a bokorban 3. DOBÁSOK – Különböző méretű, súlyú babzsák, labda feldobása, elkapása, célba dobás tárgyakra, mozgó célpontra álló helyzetből, járásból, futásból. Játékok: célba dobás 3–5 m-re, majd 5–10 m-re, Labdacica, Labdavadászat **II. LABDÁS ÜGYESSÉG-FEJLESZTÉS** 1. Ismerkedés a labdával: különböző méretű, súlyú labdák terelgetése, gurítása egyenes és hullámvonalban, körben, tárgykerüléssel. Labdadobás és elkapás helyben, járás közben, futással. 2. Labdás ügyességi gyakorlatok: gurítás kézzel a társnak, egyensúlyozás, a labda „pofozása”, adogatás egyik kézből a másikba. A labda leejtése, feldobása, elkapása, pattogtatása. 3. A falra pattintott labda elkapása a leszálló ágban. A feldobott labda továbbítása a falra. 4. Alkalmazkodás a labda ívéhez és sebességéhez: különböző testhelyzetekből indulva az eldobott labda elkapása után futással a földet érés előtt. 5. Természetes torna jelleg gyakorlatok: gördülések, gurulások, guruló átfordulások. 6. Játék léggömbbel, annak levegőben tartásával. 7. Játékok: Labda kergető. Célba dobó verseny. Labda cica. Labda hajsza. Cserebere. Tartsd a labdát, a léggömböt a levegőben!	Célba dobás: 5–7 m-re 30, majd 50%-os találati aránnyal. Kislabda dobás 20 m fiú, 13–14 méter lány. Tudják egyénileg mozgatni, megszelídíteni. Legyenek képesek elkapni és eldobni a labdát a falra rajzolt 2 m-es körbe. A földre lepattintott labdát 180 fokos fordulat után kapják el 5 kísérletből háromszor. Mutassanak készséget a játékban az együttműködésre, vegyék figyelembe a társak mozgását, keressék önállóan helyüket a játékokban. Ismerjék a tanult játékok szabályait.	érinti a talajt, talajra érkezésnél ennek fordítottja A tanulásnál figyeljünk a mindkét kézzel történő gyakoroltatásra és arra, hogy mindig a dobó kézzel ellentétes láb legyen elöl. Az alkalmazott labdák legyenek különböző méretűek, súlyúak, anyagúak. A gyakorlás során mindkét kézzel gyakoroltassunk!

3. évfolyam	Korosztály: előkészítő

Cél
– A labdás ügyesség és az ehhez szükséges koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. Sokoldalú mozgástapasztalat megszerzése egyszerűsített játékok segítségével. – Jellemezze a tanulók tevékenységét a kreativitás, a legváltozatosabb feladathelyzetekben.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KOMPLEX KÉPESSÉG-FEJLESZTÉS 1. FUTÁSOK – Futó állóképesség fejlesztése: kötetlen futás 7-9 perc futás játékos formában iram- és irányváltoztatással Játékok: Szalagszerzés, Négykézláb fogó. Szalagos fogó. – Futó gyorsaság: gyors futás 18–25–30 m-en, futás sarokemelés-sel, cikcakkban, akadályok fölött. Játékok: Páros fogó, Üsd a harmadikat! Félperces fogó. Fészek fogó. – Reakció és cselekvés gyorsaság: reagálás vezényszóra, ül. Kéz jelekre, hangjelre, indulás különböző testhelyzetekből. Játékok: Fekete-fehér. Kutya-nyúl fogó. 2. UGRÁSOK – Szökdelések: páros, zárt, terpesz illetve egy lábon, karikába, egyenesen, cikcakkban, ugrókötéllel, ugrás távolba. Játékok: Jöjj velem! Szökdeléssel, Kenguru fogó. – Ugrásgyakorlatok: futó, ugró gyakorlatok akadálypályán. átugrások szerről szerre, szerről ugrószőnyegre, sorozat ugrások. Játékok: Akadályváltó, Kecskézés.	Ismerjék a használt eszközök nevét, a gyakorlatok szakkifejezéseit, a tanult játékok szabályait. Tudjanak akadálypályát építeni tanári útmutatással. Tudjanak egyenletes iramban 7–9 percig futni, maximális sebességet elérni 18–30 méteren. 30 méteres futás: 5,5–6,5 18 méteres futás: 3,4–3,7 sec között. Helyből távolugrás: 160 cm. Dobjanak célba állásból, járásból 5–8 méterre 50% találattal. Kislabda hajítás helyből: 20–25, lányok 15–20 méter	Az ízületek kímélése érdekében a szökdeléseket földön, füvön, szőnyegen végeztessük. A hajtó mozdulatot mindig nyújtott karból indítsák és a dobással

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. DOBÁSOK – Különböző nagyságú és minőségű labdák dobása egy és két kézzel különböző dobás módokkal, különböző testhelyzetekből: távolba, célba mozgó társra kislabda hajítás Játékok: Labda cica. Célba dobó verseny. **II. LABDÁS ÜGYESSÉG-FEJLESZTÉS** 1. Labdás ügyességi gyakorlatok: gurítások, átadások helyben, járás, futás közben. A társ által dobott labda elkapása 4–5 m. futás után. Átadások párokban, az egymás közötti távolság növelésével. 2. Alkalmazkodás a repülő labda ívéhez, megfelelő helyezkedés. A feldobott, a társtól, majd különböző irányokból érkező labdák elkapása. 3. A labdakezelés egyszer módjai, és ezek alkalmazása: labdatáncoltatás, a labda levegőben tartása: tenyérrel, kéztővel, fejjel, alkarral. A feldobott labda fejelése, majd a pártól érkező labda visszafejelése. 4. Röplabda technikai elemek játékos gyakorlása (kosár és alkarérintés) 5. Kísérlet az 1:1 elleni játékra kosár ill. alkarérintéssel (alkartenisz játék) 6. Testnevelési játékok: Szabadulás a labdától. Zsinórlabda játék, Zsinórlabda speciális szabályokkal 2:2 ellen. Tartsd a labdát a levegőben! Kiszorító, Pontszerző. 7. Természetes tornaelemek talaj közelben.	A szakkifejezések megértése, az elemi szabályok ismerete, csapatalakítás megadott szempontok szerint. Legyenek képesek alkalmazkodni a mozgó labdához és a társhoz, tudjanak helyezkedni a labda várható érkezésének irányába Sajátítsák el a kosár és alkarérintés technikáját, tudják azokat alkalmazni játék és feladat helyzetekben is. Játsszák a labdát a falra kosár, illetve alkarérintéssel folyamatosan legalább húszszor Legyenek képesek a labdát a levegőben tartani l:l ellen sikerélmény szintjén.	ellentétes láb legyen elől. A mozgásos cselekvés tanulás folyamatát, továbbá a labdás ügyesség kialakítását kedvezően befolyásolják a testnevelési játékok, így ajánlatos minél több játékot szerepeltetni a foglalkozásokon. Az alkartenisz játékszabályai hasonlóak a lábteniszéhez: a labdának mindig le kell pattanni a földre, mielőtt visszaadják. A játékban a labda mögé helyezkedést és a súlypont süllyesztést gyakorolják. A kosárérintés labdakezelésnél, a cél a pillanatnyi érintkezés a labdával, vagyis a labda birtoklása kizárt.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ELMÉLETI OKTATÁS A röplabda játék menetének megismerése és megértése. A labdával való találkozás (pillanatnyi érintkezés) technikájának megértése. A „labda ív” fogalom megismerése és megértése. NEVELÉSI FELADATOK A foglalkozásokon való pontos megjelenés. A felszerelés higiéniája.		

4. évfolyam	**Korosztály: előkészítő**

Cél
– A játékhoz szükséges alapismeretek, a jól alkalmazható mozgáskészlet megszerzése – Az elemi szintű játékkészség birtokában vegyenek részt egyszerűsített röplabda játékokban. – Éljék át élményként az új feladat megoldások elsajátítását, értsék meg a feladatmegoldások elemi logikáját

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KOMPLEX KÉPESSÉG-FEJLESZTÉS l. FUTÁSOK – Futó állóképesség fejlesztése: kötetlen futás 8–10 perc, futás végtelenített akadálypályán. Futás összetett feladat irány- és iramváltoztatással. Játékok, mint az előző években. – A futó gyorsaság fejlesztése: gyors futás 18, 25, 30 méteren. futás akadályok felett. Futás speciális feladatokkal, állórajt, rajtversenyek Játékok: Fogó játékok: félperces, terpesz fogó, Üsd a harmadikat! Kotló kánya Sorversenyek akadályokkal. – Reakció és cselekvés gyorsaság fejlesztése: reagálás jelekre, ki-	A szerek nevének, a feladatok szakkifejezéseinek az alapvető technikák ismerete. A mozgásfolyamatok fő hibáinak felismerése. Szervezési feladatok, a szerek elhelyezésének önálló megvalósítása. Tudjanak egyenletesen futni: 8–10 percig és a maximális futósebességet elérni 30 méteren állórajtból. 30 méteres futás: 5,2–5,5 sec között 18 méteres futás: 3,4–3,7 sec között	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
indulás különböző testhelyzetből, különböző feladatokkal 10 méteres távon. Játékok: Utolsó pár előre fuss! Halászfogó.	Az ugrásoknál legyen hangsúlyozott az elrugaszkodás.	
2. UGRÁSOK – Szökdelések: páros, egy lábon testfordulatokkal is, különböző alakzatokban, feladatokkal. Játékok: kakas viadal, kenguru fogó.		
– Ugrásgyakorlatok: futás közben felugrás jelre, futó, ugró gyakorlatok akadálypályán. Sorozatugrások, fel- és elugrások néhány lépés neki futásból. Ugrás távolba. Játékok a tanult mozgásformákkal.	Helyből távolugrás: 170–180 cm.	A dobásoknál ügyelni kell a szerek súlyának fokozatos növelésére.
3. DOBÁSOK Különböző nagyságú, súlyú szerekkel: távolba, célba, mozgó tárgyra. Kislabda hajítás, tömött labdadobás Játékok: Szabadulás a labdától, Bombázó. Terelgető. Vadász labda.	Az állásból, járásból, történő célba dobások találati aránya 8–10 méterre elhelyezett tárgyakra 65% legyen. Kislabda hajítás helyből fiúk 25–30 m, lányok 20–25 m. Legyenek képesek alkalmazkodni a mozgó labdához és a társhoz. Tudják a labdát a társhoz szabályosan továbbítani, tudjanak helyezkedni a labda érkezésének várható irányába.	A zsinórlabda játéknál a labdát mindig a homlok fölött kell két kézzel elkapni és onnan két kézzel a zsinór fölött átdobni.
II. RÖPLABDA TECHNIKA 1. A labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok: a labda elkapása gyors indulás, megállás, rövidtávú, gyors futás után, különböző kiinduló helyzetekből.	Sajátítsák el a kosár és alkarérintés technikáját és tudják azokat játék és feladat helyzetben alkalmazni.	
2. A kosárérintés technikájának megtanulása: gyakorlatok egyénileg, párokban, csoportosan. Folyamatos labdamenetekre való törekvés (a fej fölé játszás megengedett).	Tudják a labdát a falra rajzolt 2 m-es körbe játszani a kétfajta érintéssel felváltva folyamatosan legalább tízszer.	
3. Az alkarérintés végrehajtásának elsajátítása helyben, kilépéssel, folyamatos haladással.	Ismerjék fel a védő és a támadási lehetőségeket, valamint a többféle megoldás lehetőségét.	
4. Röplabda játék 1:1 ellen, helyezkedés a labda ívéhez, mélységi mozgás, helyzetfelismerő képes-		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ség, gyors döntési készség kialakítása. 5. Az elfordulással történő labdatovábbítás, játék 2:2 ellen kosárérintéssel. 6. Az alsó egyenes nyitás technikája, annak játékos gyakorlása célba, versenyre. 7. Testnevelési játékok: Szabadulás a labdától speciális szabályokkal. Zsinórlabda játék 2:2 ellen (két kezes dobással a homlok fölött). Labdát labdával, játék egyénileg, párokban, körben. Labdatáncoltató körben. 8. Talaj közelben végzett gyors mozgások, gurulások, hasra csúszás speciális technikával. **III. RÖPLABDA TAKTIKA** A pályán való mozgás a taktika alapja. A legegyszerűbb taktikai feladat: támadáskor az ellenfél üres vagy gyenge pontjait kell keresni, míg a védekezéskor a legveszélyeztetettebb pontokra kell helyezkedni. A forgás szabály megtanulása. Az elfordulással történő labdatovábbításra vonatkozó szabályok. Röplabdázás: 1:l elleni játék 2:2 elleni játék **IV. ELMÉLETI OKTATÁS** A sportág története, a legegyszerűbb játékszabályok és azok változásának története. A kosár és alkarérintés alkalmazásának fizikai törvényszerűségei. **V. NEVELÉSI FELADATOK** Jelenlét és pontosság a foglalkozásokon. Személyi higiénia, az öltöző rendje. A játékvezetői döntések megértése és elfogadása.	Értsék meg a röplabda játék taktikáját, vagyis a labdát mindig a pályán üresen maradt helyre juttassák.	Az 1:1 elleni játékban a mélységi mozgást és a labda ívéhez való alkalmazkodást gyakoroltatjuk 1,5–2 széles és 6 m hosszú pályán magas 240–250 cm magas hálónál Egy térfélen háromszor lehet érinteni a labdát. A 2:2 elleni játékban az elfordulással történő labdatovábbítást tanulják, a pálya 3×6 méter térfelenként és a labdát mindkét játékosnak érinteni kell. A labdát alsó dobással, majd kosárérintéssel hozzák játékba.

5. évfolyam	Korosztály: mini „A”

Cél
– Bővítsék a tanulók a sportághoz kapcsolódó alapismereteiket. – Gazdagítsák sportági mozgáskészségüket, fejlesszék motorikus cselekvési biztonságukat. – Vegyenek részt egyszerűsített röplabdajátékokban.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS l. FUTÁSOK – Kötetlen tartós futás 10–l2 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten. – Rövid, gyors futások előre, hátra, oldalra, futások keresztlépéssel, irányváltoztatásokkal. – Rajtok, indulások jelre különböző kiinduló helyzetekből megkötés nélkül. – Vágta, iramfutások, futások feladatokkal – A gazdaságos futó mozgás kialakítása előre, hátra futásnál. Játékok: fogó játékok, sorversenyek, az előző osztályok játékai. 2. UGRÁSOK – Speciálisan előkészítő, rávezető gyakorlatok. – Szökdelések egy, váltott és páros lábon, különböző feladatokkal. – Néhány lépés nekifutásból el- és felugrások. Távol- és magasugrás. – Az ugrások legfontosabb mozzanatainak (elugrás, légmunka, talajra érkezés) hangsúlyozása. – Versengések a tanult mozgásokkal. 3. DOBÁSOK A hajítás legjellegzetesebb mozdulatának, az ívképzésnek elsajátítása.	Fejlődjenek gyorsaságban, állóképességben, és ez mutatkozzon meg a teljesítményükben is. Ismerjék meg az egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat és alkalmazzák is azokat. Ismerjék a szerek szállításaira vonatkozó rendszabályokat. Tudják a feladatok elvégzéséhez célszerű alakzatokat Tudjanak tartósan futni 10–l2 percig 18 méteres futás: 3,3–3,6 sec Helyből távolugrás: fiúk: 160–180 cm, lányok: 160–170 cm Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 35–38 cm, lányok: 30–35 cm. Kislabda hajítás lendületből: fiúk: 30 méter lányok: 20 méter	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Különböző nagyságú, súlyú szerek használata, dobás távolba, célba. Kislabda hajtás, tömött labda dobása. Játékok: Bombázó. Kiszorító. Partizánlabda. Vadászlabda. Szabadulás a labdától		
4. A VÁZIZOM ERŐSITÉSE A kar és a vázizomzat erősítése: utánzó gyakorlatok, támaszugrások. Egyéni és sor- és váltóversenyek Gyakorlatok torna elemekből, valamint a tanult atlétikai ügyességi számok felhasználásával (guruló átfordulás előre-hátra, cigánykerék, kézállás, ugrások, akadálykerülés)	Rendelkezzenek az alapvető technikai készlettel. Ismerjék a védő és támadó játék legfontosabb szabályait. Tudjanak a támadás és védekezés közben helyezkedni, igazodni a labdához, azt elfordulással továbbítani kosár és alkarérintéssel.	Az alkar teniszjáték 2:2 ellen a társhoz az elfordulással történő labdatovábbítás gyakorlását segíti, mindkét játékosnak érinteni kell a labdát alkarral és a labda nem pattanhat le a földre.
II. RÖPLABDA TECHNIKA 1. A labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok: helyezkedés a labda ívéhez, mélységi mozgás, a labda visszajátszása gyors indulás, megállás, rövid távú gyors futások, fordulások után.	Tartsa a levegőben a labdát 2-2 játékos háromszori kosárérintéssel, folyamatos helycserékkel 10–15-ször hiba nélkül	
2. A tanult technikai elemek alkalmazása változó körülmények között, törekvés folyamatos labdamenetekre, a labdához és a társhoz való viszony kialakítása. Az alkarérintés gyakorlása háromszögben. Alkartenisz játék 2:2 ellen.	Tudjanak alsó nyitással eredményesen helyre nyitni 70%-os biztonsággal	Az eredményes nyitás ellenőrzésére a hálótól 4–5 méterre három darab l m átmérőjű kört rajzolunk. A tíz nyitás kísérletből a tanulóknak 7 érvényes találatot kell elérni.
3. A felső egyenes nyitás elsajátítása. Nyitásfogadás alkarral kis távolságra, a feladóhoz. Ismerkedés az ütő mozdulattal	Végezzenek el összetett gyakorlatot külön féle haladási módokkal, 30,0 sec alatt.	
4. Mezőnyvédekezés: talaj közelben végzett gyors mozgások, gurulások, vetődések labda dobással és visszajátszással.	Ismerjék az ellenfél gyengén fedett területeit és tudjanak ellene eredményesen játszani Vegyenek részt mini röplabda versenyeken, ismerjék annak szabályait.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
5. Testnevelési játékok, egyéni, sor, váltó versenyek labdával. Zsinórlabda. Pontszerző. Szabadulás a labdától. Tartsd a labdát a levegőben. **III. RÖPLABDA TAKTIKA** A technikai elemek játékban történő alkalmazása. A játékostársak együtt működése játék közben, a mini röplabda játék szabályai. A nyitó játékos nyitásával mindig pontot akarjon szerezni. A mini játék során a játéktér lefedése állandó helyezkedéssel, az alapvető taktika alkalmazása játék közben: az ellenfél gyengén fedett területeire történő eredményes játék. Röplabda játék Mini röplabda 3:3, ellen, 3 játékossal. **IV. ELMÉLETI OKTATÁS** A mini röplabda pálya méretei, a háló magassága és a legfontosabb szabályai. Az indulás, megállás, irányváltoztatás, a mozgás lezárás szempontjai. Az érintési pont jelentősége a különböző ívű labdák továbbítása. A kosár és alkarérintés végrehajtása során érvényesülő törvényszerűségek: a formált felület és az elpattanó labda iránya közötti összefüggés. **V. NEVELÉSI FELADATOK** A mérkőzéseknél fontos pontosságra és fegyelemre nevelés. A viselkedési formák kialakítása: hangnem a tanárral, edzővel és játékos társakkal szemben.		Az összetett gyakorlatban a 4×9 métert (a pálya egyik térfelén körbe) az első 9 méteren négykézláb futással, a másodikon békaügetéssel, harmadikon guruló átfordulásokkal előre, míg az utolsón nyúlugrással kell haladni. Mini röplabda játék 3:3 ellen, 4,5×6 méteres térfélen, 205 cm magas hálónál történik, két vagy három nyert játszmára, játszmánként 25 pontig játsszák A labdát alsó nyitással kell játékba hozni.

6. évfolyam	Korosztály: mini „B”

Cél
– Tegyenek szert a tanulók a sokoldalú mozgás tapasztalatra, törekedjenek arra, hogy valamennyi szerepkörben jártasságot szerezzenek. – Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket és igyekezzenek azokat tudatosan alkalmazni. – Ismerjék meg a játékhoz szükséges szabályokat és alkalmazzák azokat a játék során.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. FUTÁS – Állóképességi futás 12 percig egyéni iramban, a futósebesség igazítása a távhoz. – Fokozó futás, futás feladatokkal (jelre egyszerű feladatok elvégzése: kerülés, átugrás). – Futó gyorsaság: álló, guggoló, térdelőrajt, rajt versenyek. – Gyakorlatok a gyors indulás fejlesztésére: versenyek, indulás különböző testhelyzetekből, fordulások után, kerülésekkel, hátra felé futással, oldalazva, után lépésekkel stb. Játékok: fogó játékok a futó gyorsaság növelésére. 2. UGRÁSOK – Szökdelések egy, váltott és páros lábon. – Távol- és magasugrás, különös tekintettel a kar és lábmunka összhangjára. – Támaszugrások erőteljes elugrással, biztos talajfogással. – Felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre. – Zsámoly és szekrényugrások, akrobatikus elemek – Játékok a felugrásnak és a labda vének koordinálására.	Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását. Teljesítmény képes tudás szintjén birtokolják a tanult futó, ugró és dobó technikákat. Fejlődjenek az atlétikai feladatok eredményeikben 30 méteres futás: fiúk: 4,7–4,8 sec lányok: 4,9–5,0 sec 18 méteres futás: fiúk: 3,2–3,6 sec lányok: 3,4–3,8 sec Helyből távolugrás: fiúk: 155–170 cm lányok: 150–165 cm Ajánlott: súlypontemelkedés: fiúk: 32–42 cm lányok: 29–40 cm	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
3. DOBÁSOK – Dobás-elkapás gyakorlatok különféle nagyságú és súlyú labdákkal. A labda ívének, távolságának változtatásával – Dobások, elkapások különböző irányú futásból, felugrással a levegőben. – Kislabda hajítás a labda minél hosszabb úton történő gyorsításával. – Tömött labdadobás egy és két kézzel, helyből és nekifutásból.	Kislabda hajítás: fiúk: 35 méter lányok: 25–28 méter A játékosok a sokoldalú képzés eredményeképp a játék során legyenek jártasak minden szerepkörben egyformán. Alkalmazzák biztonságosan az alapérintéseket az érkező labda megjátszásában, tudjanak azokhoz pontosan helyezkedni. Vegyék észre a játékfeladatokban a többféle megoldási lehetőséget és igyekezzenek a legeredményesebbet kiválasztani.	
II. RÖPLABDA TECHNIKA 1. A technikai elemek gyakorlása összetett gyakorlatokban, az előzőekben tanultak megerősítése, tökéletesítése. 2. A felső egyenes nyitás gyakorlása célba, versenyre. 3. A feladás technikája, a légi kosár érintés elsajátítása. 4. A leütés láb és karmunkájának kialakítása, ütéskísérlet tartott labdával, majd feladásból. 5. A labdás ügyesség fejlesztése: csoportos gyakorlatokban. Labdatovábbítás különféle távolságra, ívben helyezkedés után. 6. A labda levegőben tartása csoportosan versenyre. 3:3 játékos meghatározott érintésekkel (alkar, feladás, légi kosár érintés) 7. A mezőnyjáték gyakoroltatása: sorozatban dobott labdák visszajátszása alkarral, hosszú kilépésekkel, helyezkedés után. Két, három egymás után különféle irányba dobott labda visszajátszása a gyors észlelés fejlesztésére. A dobott labda elkapása a talaj közelében a súlypont süllyesztése után, majd visszadobása, vagy felütése, esetleg gurulással, vetődéssel.	Legyenek képesek a labdát a levegőben tartani előre meghatározott érintési módokkal. Végezzenek felső egyenes nyitást célba 70%-os pontossággal.	A labda levegőben tartása 3-3 játékossal történik, a labdát mind a három játékosnak minden labdaérintésben érinteni kell úgy, hogy az első érintés csak alkar, a második feladás kosárérintéssel, míg a harmadik a háló fölött kosárérintéssel történik, a másik csapat ugyanígy játszik tovább folyamatosan. A labdának tízszer kell a háló fölött hiba nélkül átmenni (30 szabályos labdaérintés) A felső nyitást úgy végzik célba, hogy a támadó vonal mögé és az oldalvonal mellé 3×3 méteres cél kört rajzolunk. Tíz kísérletből hétnek eredményesnek kell lenni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Mini röplabda játék 3:3, ill. 4:4, ellen, Fontos, hogy minden játékos minden szerepkörben jártasságot szerezzen. **III. RÖPLABDA TAKTIKA** Átmenet a 3:3 játékfokról a 4:4 elleni játékra. A pálya lefedése, elhelyezkedés a társak helyzetének figyelembevételével. Igazodás a játékhelyzetnek megfelelően. A nyitás taktikája: nyitni a gyengén fogadóra, az ellentérfél jobb oldalára, a csereként beállóra, a befutó feladóra kell. A leütés bevezetése a játékba: az előkészítő és az ütő játékos kapcsolata. Célszerű elhelyezkedés a nyitás fogadásra: fogadó felállása a jobbra (a feladóhoz) történő labdatovábbításkor. Röplabdázás: Mini röplabda 4:4 ellen, 4 játékossal, 6×6 vagy 7×7-es pályán. **IV. ELMÉLETI OKTATÁS** A mini röplabda játék szabályainak alaposabb ismerete. A felállási rendmegértése. Az ütő mozdulatnál: a kéz által leírt köri, a labda megütésének pontja és a távozó labda közötti összefüggés. A támadás (ütés–ejtés) helyes szemlélete. A jegyzőkönyvvezetés megtanulása. **V. NEVELÉSI FELADATOK** A higiéniai szokások erősítése. A félelem leküzdése: elsősorban a mezőny gyakorlatoknál, az erős labdák védésekor.		A Mini „B” játék: A 4:4 elleni játékban a középvonaltól 3 méterre támadó vonal van. A játékosok közül három első sorköteles, míg a nyitó játékos a hátsós, ő lehet a befutó feladó.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Összpontosítás: az összetett feladatok megértésekor illetve azok végrehajtásánál. A játékosok egymás közötti kapcsolata: a kölcsönös megbecsülés, tolerancia egymás iránt, egymás segítése.		

7. évfolyam	**Korosztály: gyermek**

Cél
– Törekedjenek a tanulók arra, hogy minden szerepkörben jártasságot szerezzenek, specializálódás nélkül. – Tanuljanak meg minél több feladatmegoldó sémát és igyekezzenek azokat játékban is alkalmazni. – Ismerjék meg a röplabda játék szabályait. Alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. FUTÁS – Állóképességi futás 12 percig, növekvő intenzitással. Tartós futás iram nehezítésekkel. – Speciális állóképesség fejlesztése az előző év anyagából, de a játékos jelleg fenntartása mellett, egyre inkább maximális intenzitás megkövetelése. – Gyorsfutások: fokozó futás, vágtafutás, futás feladatokkal, akadályok fölött. – Gyors indulások, irányváltoztatások egészen rövid távon. – Rajtversenyek: az észlelési, reagálási gyorsasaság fejlesztése. – A futó mozgások (előre, hátra, oldalt) finomítása.	A futó, ugró és dobó technikák alkalmazása az egyéni adottságoknak és a feladat jellegének megfelelően. 30 méteres futás: fiúk: 4,6–4,8 sec lányok: 4,9–5,1 sec 18 méteres futás: fiúk: 3,3–3,7 sec lányok: 3,4–3,8 sec Az optimális sebességű nekifutások végrehajtása az ugrások során. Javuljon az eredményük a futások, ugrások, dobások során Helyből távolugrás: fiúk: 166–178 cm lányok: 155–165 cm	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. UGRÁSOK A kar és a láblendítések jelentőségének hangsúlyozása. – Szökdelő iskola. – Távolugrás helyből, nekifutással, magasugrás az optimális sebességű nekifutással – Felugrások egy, páros lábbal: az egyensúlyi helyzet fenntartása a levegőben.	Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 35–48 cm lányok: 30–42 cm Kislabda hajítás: fiúk: 38 méter lányok: 28–30 méter	
3. DOBÁSOK – A hajító és a lökő mozdulat csiszolása. – Kislabda hajítás távolba és célba. – Lökések tömött labdával helyből egy és két kézzel, a gyorserő fejlesztése. – Játékos versengések dobásokkal kombinálva.		
4. A VÁZIZOM ERŐSITÉSE Erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatok. – Páros gyakorlatok – Sor és váltóversenyek támaszugrásokkal, társcipeléssel. – Gurulásokkal és gördülésekkel kapcsolatos játékok (kígyóvedlés, ördögszekér)	Legyenek képesek összetett gyakorlat pontos végrehajtására, melyben a feladatok előre meghatározottak.	
II. RÖPLABDA TECHNIKA 1. Az alapérintések gyakorlása játékszituációkban, összetett gyakorlatokban, helyezkedés a különböző ívben és helyről érkező labda alá. Feladás különböző ívben, helyre, befutó feladás, légikosár érintéssel 2. A helyből sáncolás technikája. A hármason kívüli ütés és a felugrásos nyitás elsajátításának előkészítése. 3. Nyitásfogadás alkarral a pálya különböző részein egyénileg, majd csoportoson.	Nyissanak felső nyitással célba.	1. Az összetett gyakorlat során 2-2 játékos áll a hálótól 4 méterre. A feladás után a labdát a túlsó oldalon helyezkedő társra kell leütni, amit az alkarral játszik be a hálóhoz befutó társának, aki ezt feladja és a feladást a már leírt módon vissza

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
4. Védekezés: az ütött labda védése alkarral, több lépés, helyezkedés után, sorozatban dobott labdák védése kilépéssel, gurulással, vetődéssel. 5. Rávezető gyakorlatok a szúrt és a kis kiemelt labdák ütésére és a feladására. 6. Testnevelési játékok, sorversenyek falnál, hálónál, szabadulás a labdától kosárérintéssel, felső nyitással. 7. Játék 6:6 ellen. Feladat a pontos nyitásfogadás és a feladás és a védekezésben az állandó figyelem.	– Tudjanak leütni különböző irányokba, illetve tudják az ilyen ütéseket sáncolni.	kell ütni a túlsó térfélre. Minden labdatérés után az azonos térfélen játszók helyet és szerepet cserélnek. A feladatot folyamatosan kell végezni. Három kísérletből 10 labdatérés a követelmény. 2. A felső nyitást a nyitó területről kell végre hajtani. A pályát 6 egyenlő négyzetre osztjuk. Minden négyzetbe 3 kísérlet van. 18 nyitásból 12-nek kell sikeresnek lenni.
III. RÖPLABDA TAKTIKA 1. Nyitásfogadás alakzatokban. 2. A sáncolás és a mezőnyvédekezés egysége, a helyezkedés szempontjainak ismerete. 3. Támadás a feladó irányítása alapján. 4. A nyitásfogadás és a támadás előkészítésének egysége. 5. A sáncárnyék tudatos figyelembe vétele a védekezés során. 6. A hármason kívüli ütés taktikája.	– Tudják az alapérintéseket a játéktér különböző helyein úgy alkalmazni, hogy abból folyamatos játék alakuljon ki. – Ismerjék és tudják a legáltalánosabb támadási és védekezési megoldásokat végrehajtani. – Vállaljanak aktívan részt a játékban, kérjék a labdát és legyenek képesek a társakkal együtt játszani. – Versenyezzenek a gyermek korosztályban.	3. Irányba ütés 4-es helyről, középről történő feladásból. Cél: az alapvonal mentén kialakított 3×3 méteres négyzet az 1-es, 6-os, 5-ös játékhelyen. Minden négyzetbe 4 kísérletet kell végezni. Követelmény: 12 kísérletből 8 sikeres végrehajtás.
IV. ELMÉLETI OKTATÁS 1. A sáncolás végrehajtása során érvényesülő fizikai törvényszerűségek megismerése. 2. A sáncárnyék fogalma és jelentősége. 3. A hármason kívüli ütésre vonatkozó szabályok ismerete. 4. A 6:6 elleni játék szabályainak ismerete, különös tekintettel az időkérésre és a cserékre. 5. A felállási rend és a helytartás fogalma. 6. A sportág hazai története.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. NEVELÉSI FELADATOK Becsületesség és őszinteség. A játék közben előforduló kisebb vagy nagyobb csalások nyesegetése. Arra a neveljük a játékosokat, hogy a becsületüket többre értékeljék, mint a csalással szerzett pontokat. A becsületesség a foglalkozások során végzett önálló feladatok megoldásában is fontos.		

8. évfolyam	**Korosztály: gyermek**

Cél
– Törekedjenek a tanulók arra, hogy valamennyi szerepkörben jártasságot szerezzenek. – Tanulják meg a transzferálható cselekvési elveket, használják azokat tevékenységük során. – Fejlesszék feladatmegoldó képességüket játékhelyzetekben. – Tudjanak játszani 6:6 ellen, ismerjék a játék szabályait, igyekezzenek a tanult elemeket a játék során minél eredményesebben alkalmazni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS Az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése. 1. FUTÁS – Állóképességi futás: kitartó futás 12 percig, a futás távjának fokozatosan növelésével. – Vágta futások, rajtok, rajtversenyek. – Az előző évi feladatok: az észlelés és a mozgás-gyorsaság hangsúlyozásával. – Speciális állóképesség: a röplabdázásra jellemző három fő mozgás fajtának (vízszintes, talajon végzett mozgások és ugrások) magas intenzitású sorozatos végrehajtása.	Az atlétikai teljesítmények javulása. 30 méteres futás: fiúk: 4,4–4,6 sec lányok: 4,8–4,9 sec 18 méteres futás: fiúk: 3,1–3,4 sec lányok: 3,3–3,7 sec	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. UGRÁSOK – Sorozatugrások, szökdelések egy, páros, váltott lábon, szökdelő iskola. Az ugrásoknál az energikus elugrás, a térnyerő légmunka a hangsúlyos. – Játékos versengések: futással, ugrással, szökdelésekkel kombinálva. – Maximális magasságra történő ugrások, adott tárgy elérése felugrással, levegőben szálló labda elkapása, elütése a legmagasabb ponton.	Helyből távolugrás: fiúk: 185 cm lányok: 170 cm Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 39–52 cm lányok: 35–40 cm	
3. DOBÁSOK – Különböző súlyú szerek dobása egy, két kézzel. – A hajításnál és a lökéseknél a lendületszerzés és a kidobás harmonikus összekapcsolása a feladat.	Kislabda hajítás: fiúk: 40 méter lányok: 30 méter	
4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE – Az előző év feladatai kézi szerek alkalmazásával. A gyakorlatok továbbra is dinamikus jellegűek legyenek. – Támaszhelyzetek és támaszgyakorlatok, támaszugrások. – Mászás, vándormászás, függések		Csoportos gyakorlat 6 játékossal: 3 játékos felváltva nyit felső nyitással a másik térfél 6-os helyére. Nyitásfogadás a 2-es helyre, ahol a feladó játékos 3 méter átmérőjű körben áll, feladás a 4-es helyre, célba ütés az ellentérfél 1-es helyén levő 3 méter átmérőjű körbe. Követelmény: 18 kísérletből 12 sikeres végrehajtás. Ha a fogadás nem megy a feladóhoz a körbe sikertelen a kísérlet
5. ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS – A mozgás koordinációt fejlesztő gyakorlatok akrobatikus torna elemekkel, az atlétikus ügyességi számok alkalmazásával. – Labdás ügyességet, labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok, játékok, versengések.	Végezzenek csoportos gyakorlatot előre megadott szempontok szerint.	
II. RÖPLABDA TECHNIKA 1. A kettős ill. hármas sánc technikája, helyből, egy kilépéssel, keresztlépéssel.	Ismerjék a játéktéren való helyezkedés legfontosabb szabályait nyitás fogadáskor, valamint a védekezésben.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. Alkalmazkodás a felugrással történő támadás, ütés, ejtés és a sáncolás által előálló új helyzethez. 3. Az első tempójú támadás a feladó előtt közvetlenül. 4. Alapérintések és a nyitások gyakorlása játékhelyzetekben, készségfenntartás. 5. A mezőnyvédekezés tudatosítása. A játékrendszerek alkalmazása a gyakorlatban. 6. Nyitásfogadás különböző alakzatokban. 7. Játék 6:6 ellen két feladóval. Folyamatos labdatérések 2:2, 3:3 ellen az érintések sorrendjének szigorításával, majd állandó helycserékkel.	Tudjanak a sánc felett és mellett elütni, valamint első tempójú támadást végrehajtani. Fogadják pontosan a nyitásokat a befutó feladóhoz. Tudjanak csoportosan sáncolni.	
III. RÖPLABDA TAKTIKA 1. Támadás játékhelyzetben: az ütés taktikája. 2. A játékrendszerek fajtái és azok alkalmazása. 3. Nyitásfogadási alakzatok. Átállás egyik alakzatból a másikba játék közben is. 4. A sarkok és a 6-os játékos együttmozgása a szélekről történő támadás esetén hátsós játékrendszerben. 5. A két játékrendszer váltogatása adott jelre. 6. Nyitásfogadás 4 játékossal Röplabdázás 6:6 ellen 9x9 méteren. Játék sarkos játékrendszerben Játék hátsós játékrendszerben Játék a két játékrendszer váltogatásával.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
IV. ELMÉLETI OKTATÁS 1. A játékrendszerek elvei. 2. A hármas sánc összeállása középen történő támadás esetén. 3. Az anticipálás néhány szempontja (mire kell figyelni, hogy az ellenfél cselekvését előre ki lehessen számítani). 4. A nyitásfogadási alakzatok ismerete. 5. Edzéselméleti alapismeretek: a gyakorlatok hatása a szervezetre, az izom működése, elfáradás, az emberi szervezet alkalmazkodó képessége. **V. NEVELÉSI FELADATOK** 1. Az ellenfél megbecsülése, valós értékelés, a helyes önértékelés. 2. Felkészülés sorozatmérkőzésekre.		

9–10. évfolyam	**Korosztály: serdülő**

Cél
– Törekedjenek a tanulók az elsajátított technikai elemek tökéletesítésére, azok változó körülmények között történő alkalmazására. – Bővítsék taktikai ismereteiket és legyenek képesek azokat játékban felhasználni. – Játsszanak a tanulók egyszerű szabályok szerint, törekedjenek az összjátékra, fordítsanak minél nagyobb figyelmet a játékszabályok ismeretére.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. FUTÁS – Állóképességi futás: 15 percig a táv fokozatos növelésével. – Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– Rajtversenyek az észlelés gyorsaságának hangsúlyozásával 18–20 méteren – Keresztező futás, futás hátrafelé – Fokozó futás, iramfutás, futóversenyek. – Futás minden irányba irányváltoztatással	18 méteres futás: fiúk: 3,00–3,10 sec lányok: 3,30–3,40 sec „legyező futás”: a röplabda térfélen 5 medicin labda érintése futással időeredmény: 14,0–15 sec	A labdák elhelyezése a pályán: az alapvonal közepén az 1-es, amelyet mindig meg kell kerülni 2-es, 5-ös labda a két oldalvonalon, 6 méteren, 3-as, 4-es labda a két oldalvonalon 3 méteren.
2. UGRÁSOK – Szökdelő, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábon, indiánszökdelés, fel- és leugrások zsámolyra, szekrényre, átugrások az előbbi szerekre, súlyterheléssel is, a talajra érkezés kialakítása – Ugrások sorozatban, lábterpesztéssel, térdemeléssel.	Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 55–60 cm lányok: 45–48 cm	Az ugrások végrehajtásánál fontos az elugrás biztosítása erőteljes elrugaszkodással.
3. DOBÁSOK – Ívképzés helyből dobásokkal. – A lábemelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. – Célba dobások, versenyre is. – Medicin labdadobások háló fölött páros karral.		A kar- és láblendítés fokozásával.
4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE – Általános, minden izomcsoportra kiterjedő erőfejlesztés – A dinamikus láberő fejlesztése a saját testsúly felhasználásával.	A kondicionális képességek javulása, javulás mérhető atlétikai eredményekben.	
5. ÜGYESSÉG FEJLESZTÉSE – Labdás ügyességi gyakorlatok: a mozgások felgyorsítása soklabdás, csoportos gyakorlatok állandó helycserékkel. – Helyváltoztatások koreografált mozgással (kilépés, után lépés, keresztlépés) és természetes mozgásokkal (járás, futás, ugrás)	Érintő magasság rálépésből: Ajánlott eredmény: fiúk: 310 cm lányok: 275 cm	
II. RÖPLABDA TECHNIKA		
1. Helyezett ütések játékhelyzetnek megfelelően, sánccal szemben.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
2. A támadások egyéb befejezési módjai (pörgetett, gyenge ütés, ejtés, nyomott labda) 3. Ütés elfordítás, sáncra ütés, sáncról kiütés (kikenés) 4. Sáncolás keresztlépéses megközelítés elfordulással. 5. Az első tempójú támadás a feladó mögött egy ill. két lábbal. 6. A kéttempójú támadások ismerete: egy támadóval (a késleltetett és az ellépéses ütés) 7. A feladás technikájának további tökéletesítése, a feladás taktikája. 8. Specializálódás a játékosok kiválasztása a megfelelő pozíciókra és azok képzése. 9. Mezőnyvédekezés játékhelyzetben: vetődések, gurulások, felütések egy kézzel.	A 4-es játékosnak készség szinten, a többieknek átlag szinten kell tudni. A center játékosnak tökéletesen, a többinek ismeret szintjén kell tudni. A 4-es játékosnak kötelező, a többinek átlag szinten kell tudni. Komplex gyakorlat: Ütés-védés-feladás sorozatban: Ütés 4-es helyről 1-es helyre, védés 1-es helyről 2-es helyre, feladás 2-es helyről 4-es helyre stb.	Az egyéni képzésen van a hangsúly. A csapatrészek gyakoroltatása a foglalkozások 25%-át tegye ki!
III. RÖPLABDA TAKTIKA 1. A hármashátsós játékrendszer alkalmazása. 2. A támadók alkalmazkodása a feladott labdákhoz tudatos megoldások a támadásban. 3. Gyors támadások szervezése befutó feladóval. 4. Két tempójú támadás, támadásszervezés az ellenfél középen lekötött sáncolójának kihasználásával. 5. Helycserék soron belül, az egyes posztokra történő specializálódás. 6. A különféle variációs támadások elsajátítása, célszerű alkalmazása. 7. A feladás taktikája: a támadás megszervezésének alapja, a támadás befejezőjének kiválasztása. Röplabdázás Játék 6:6 ellen. A játékban gyors és kéttempójú támadások befutó feladóval és az ennek megfelelő védekezés.	Összetett gyakorlat a folyamatos játék gyakorlására 6: 6 ellen, specializálódás szerint. Tesztlapok kitöltése meghatározott időközönként.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A kiemelt labdák ütése: az ellenfél védekező rendszere gyengeségeinek tudatos kihasználása. **IV. ELMÉLETI OKTATÁS** 1. A kéttempójú és a különféle variációs támadások ismerete. 2. A hármashátsós játékrendszer fogalma, értelmezése. 3. A sportág világversenyeinek rendszere, az elmúlt évek EB, VB, olimpiai eredményei. A kiemelkedő csapatok, és azok szerepe a sportág fejlődésében. 4. Edzésnapló, önképzés, önellenőrzés. **V. NEVELÉSI FELADATOK** A helyes értékítélet kialakítása. A sport, a szabadidő és a tanulás összeegyeztetése. A közösség szervezése: a közös feladatokra való felkészülés, a többségi vélemény tiszteletben tartása, felelősségérzet a csapat egészével szemben		

11–12. évfolyam	**Korosztály: serdülő**

Cél
– A röplabda játék technikájának és taktikájának teljes ismerete támadásban és védekezésben egyaránt. – A mozgásos feladatmegoldó képességek szintjének emelése és érvényesítése versenyhelyzetekben. – A mozgáskultúra fejlesztése érdekében a motorikus képességeik (erő, gyorsaság, állóképesség) színvonalának emelése, hogy ez által lehetővé váljon a röplabdázás elsajátítása a teljesítőképes tudás szintjén. – Érdeklődjenek a sporttörténet legfontosabb eseményei, valamint a világszínvonalon teljesítő versenyzők iránt.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS 1. FUTÁSOK – Állóképességi futás: 15 percig a terhelés és a pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Résztávok futása: 100 p – 150 m, pihenőkkel való ismételt lefutása, különböző sebességű futások, átmenetek végrehajtása, futóiskola. – Gyorsfutás 30–60 méteren, rajtgyakorlatok, rajtversenyek 2. UGRÁSOK A technika javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra és légmunkára. 3. DOBÁSOK A technika gyakorlása a mérhető teljesítmény növelése érdekében. A hajításnál az ívképzés hangsúlyozása. 4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE Láberő: szökdelések, fel-átugrások, szereken is. Karerő: mászás, függeszkedés. Törzsizom erősítő gyakorlatok: szerekkel, kézi szerekkel. 5. ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS A mozgások felgyorsítása: Soklabdás páros, hármas gyakorlatok megállás nélkül, helycserékkel **II. RÖPLABDA TECHNIKA** 1. A felugrásos nyitás technikája, és fogadása. 2. Az alap nyitásfogadástól eltérő, de szükséges technikák elsajátítása. 3. Első tempójú támadás a feladótól távol egy lábbal.	Összetett gyakorlat a röplabda játékra jellemző hely és helyzetváltoztatások gyakorlására. Csillagfutás 5 medicinlabda kerülésével: fiúk: 23 sec lányok: 26,0 sec alatt. 18 méteres futás: fiúk: 3,1 sec lányok: 3,3 sec Javulás az atlétikai teljesítményekben a technika tökéletesítése révén. Súlypontemelkedés: fiúk: 60 cm lányok: 45 cm A centereknek tökéletesen, a többieknek ismeret szintjén kell tudni. Röplabda játék: a variált támadások alkalmazásával, a védelem gyenge pontjainak kihasználása magas fokú biztonság mellett. Játék célfeladatokkal. Játék az összes tanult elem alkalmazásával, a biztonság és a hatásfok emelésével.	A labdák elhelyezése: l-es labda jobb sarokban 2-es a jobb oldalvonalon 3 méterre a hálótól, 3-as a bal oldalon ugyanígy, 4-es a bal sarokban, az 5. labda a térfél közepén. Feladat: minden labdát meg kell kerülni, úgy, hogy a középső labdához mindig vissza kell térni, s azt is megkerülni. A kerülések előtt le kell hasalni. Sorrend: 2, 5, 3, 5, 4, 5, 1, 5. Csapatrészek gyakorlása a specializálódásnak megfelelően.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
4. Összetett támadások két, három támadóval (párhuzamos és keresztező és az egymás mögötti megközelítés fullánk, Korea, bebújós) 5. Hátsósoros támadás 1-es és 6-os helyről és az ellene való védekezés. 6. A sáncoló játékosok specializációja, a támadók azonosítása 7. Mezőnyvédekezés a sánc mellett ütött nagyon erős labdák védése: az oldalra vágódás, kiterülés technikája, gurulások, vetődések futásból. 8. Az ejtések védése a leszakadó játékos mozgása, védekezés sánc nélkül. 9. A saját támadás biztosítása, a pálya arányos lefedése (közeli és távoli biztosító játékosok) **III. RÖPLABDA TAKTIKA** 1. Az 5:l-es illetve 4:2-es játékszerkezet támadásban és védekezésben 2. A játékrendszer kötöttségeinek feloldása, a pillanatnyi szituáció megoldása kollektív cselekvéssel. 3. A feladó játékos rányitó, játékszervező szerepének kialakítása. 4. A nyitásfogadási alakzatok módosulásai a különböző helyről történő befutásoknak megfelelően. 5. A sokféle támadással szembeni megfelelő védekező felállás gyors felvétele. 6. Taktikai előkészületek a sáncra, a támadók azonosítása.	Tesztlapok kitöltése meghatározott időközönként.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
IV. ELMÉLETI OKTATÁS 1. A magyar sport szervezete. 2. A Magyar Röplabda Szövetség felépítése és működése. 3. A koncentrálás és a tartós figyelem fejleszthetősége. 4. Az erő, gyorsaság, állóképesség fajtái és ezek szerepe a röplabdázásban. 5. Az egyenletes teljesítmény szerepe a győzelemben. **V. NEVELÉSI FELADATOK** A versenyzői erények: a helyes önértékelés, az ellenfél valós értékelése. A monotónia tűrése. Küzdelem a következő pontért Felkészülés a sorozatmérkőzésekre.		

TORNA (FÉRFI)

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: gyermek, 6–8 éves

Előképző szakasz

Cél

- A sportág megszerettetése
- Sokoldalú képzés
- Előkészítő mozgások megismertetése
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - szabadgyakorlat lánc
- A sportágra jellemző viselkedésnormák megtanítása
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanulásának megkezdése
- Játékigény kielégítése

Részcél

- Helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Korosztályos előírt gyakorlatok tanulásának megkezdése
- Versenyeztetéshez való hozzászoktatás
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia tűrésének kialakítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok		
• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok • gimnasztika • célgimnasztika	• gyakorlatok megtanulása, figyelmes pontos végrehajtás	a tornára jellemző testtartás kialakítása
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag		
• szökdelések páros lábon, egy lábon	• gyors dinamikus elugrások	zsámolyokon zsámolyok felett és között

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
akadályok felett…		szökdelő gyakorlatok alkalmazása
• játékos utánzó gyakorlatok	• pók, rák fókajárás stb. a támaszhelyzetben részt vevő izmok erősítése	
• szekrényre állított torna padon mellső oldal támaszban haladás lépegetéssel	• nyújtott kar, zárt nyújtott láb • helyes testtartással: 5-10 db	
• fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás	• nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben	*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva – bordásfalon vagy korlá-ton – segítség-nyújtás
• korláton* haladás támaszban előre és hátra	• feszes egyenes testtartás	
• vándormászás függésben	• feszes egyenes testtartással, 2-4 db segítségnyújtással fejmagasságig húzva	
• függésben karhajlítás, nyújtás	• állasból szabályos mászókulcsolással	
• kötélmászás (5 méter)	• függésből fej fölé hajlított lábbal: 8db nyújtott lábbal: 4db • nyújtott térd, lábfej érintéssel: 5-15	
• lábemelés bordásfalon • lebegő felülések, • hason fekvésben törzs és lábemelés hátra • váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	• feszes törzs nyújtott zárt láb: 10-25 • híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás terpeszülésben • domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet, könyök támasszal • pontos érkezés	
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag		
• hosszú fekvőtámasz • 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés	• terpesztett és zárt lábbal 2-6 mp	tornára jellemző kartartás és

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Talajon támasz ülőtartás		testtartás
• lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	• híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás előre terpeszülésben, stb.	
Sporttorna mozgásanyaga		
TALAJ		
• gurulóátfordulás előre, hátra	• különböző kiinduló helyzetekből végrehajtva	
• fejállás	• alátámasztási háromszög, domború testtartás	
• fellendülés kézállásba	• kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban	
• fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás előre	• dőlés és gurulás	
• kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)	• mind a két oldalra, kézálláson keresztül síkban végrehajtva	vonalon végrehajtva
• mellső mérlegállás	• minimum vízszintes törzs és lábtartás	
• repülő gurulóátfordulás	• segítségnyújtással végrehajtva,	
	• törekedni a homorított feszes repülő fázisra	kiegészítő szerek alkalmazása, akadály felett átugrás
LÓLENGÉS*		
lépegetés oldal támaszban	támasz helyzet megtartása nyújtott karral	*amennyiben a szer rendelkezésre áll
GYŰRŰ		
• függés	• madárfogás, zárt nyújtott láb, nyújtott kar	
• lebegőfüggés	• teljes összecsukódással	
• lefüggés	• feszes egyenes test, tekintet a talajon	
• hátsófüggés	• ereszkedés lebegőfüggésből, tekintet előre	
• alaplendület	• nyújtott kar és előre fordított tenyér	kiemelt jelentőségű az edzői biztosítás, segítségnyújtás
• leugrás: alaplendület homorított leugrás hátul	• magas lendület után pontos érkezés	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
UGRÁS • ugródeszka használat megtanulása • szökdelés páros lábbal az ugródeszkán • futásból egy lábról ugrás az ugródeszkára, érkezés páros lábra és függőleges repülés (érkezés bálára, vagy szőnyegre) • lebegőtámasz gyakorlása: guggolásból elugrás páros lábbal (nyuszi ugrás) • 2-3 részes szekrényen hosszában: guggoló felugrás, és függőleges repülés **KORLÁT*** • alaplendület **NYÚJTÓ*** • lendület előre és hátra felsőfogással • kelepfelhúzódás támaszba • támaszból ellenülés hátra, érkezés hajlított állásba	• szökdelés karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra • az elugrással szinkronban végrehajtott karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra • törekedni a magas felugrásra, feszes egyenes testtartással • helyes deszkahasználat, törekedni a pontos talajfogasra • nyújtott kar a támaszban, törekedni a pontos érkezésre	segítségnyújtás *amennyiben a szerek rendelkezésre állnak

Évfolyam: 3–4.	**Korosztály: gyermek, 8–10 éves**

Előképző szakasz

Cél

- Sokoldalú képzés: a tornához és egyéb sporttevékenységhez valamint az egészséges életmódhoz való hozzáállás megalapozása
- Előkészítő mozgások ismerete
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok

- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Általános alapozás: motoros (kondícionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikai alapműködések mozgósításával
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanítása, durva koordinációs szint eléréséig

Részcél

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítatása
- Versenyeztetés megkezdetése
- Részvétel a serdülő válogatott keret ellenőrző versenyein
- Helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia tűrésének kialakítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása, kiemelt jelentőséggel a sporttanár és a szülők párbeszédére

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok		
• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok • gimnasztika • célgimnasztika • a gyermek korosztály szabadgyakorlata	a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása ütemezéssel és ütemezés nélküli csoportos végrehajtás	zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag		
• szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett • fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás • korláton* haladás támaszban előre és hátra	• helyes testtartással, párhuzamos könyöktartással: 10-15 db • lépegetéssel, nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben	*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva
• szekrényre állított torna padon, mellső oldaltámaszban haladás lépegetéssel	• nyújtott kar, zárt nyújtott láb	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• függésben karhajlítás, nyújtás • kötélmászás • lábemelés bordásfalon • lebegő felülések, • hason fekvésben törzs és lábemelések hátra • váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	• feszes egyenes testtartással minimális segítségnyújtással fejmagasságig húzva 8-10 db • állásból szabályos mászókulcsolással, és függeszkedés függésből fej fölé nyújtott zárt lábbal: 10-15 db – nyújtott térd, lábfej érintéssel: 15-20 db • feszes törzs nyújtott zárt láb: 25-30 db híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások kötéllel, stb.	
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag • 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés • korláton* karhajlítás és nyújtás támaszban • kézállás időre • kézállásban karhajlítás, nyújtás • terpeszállásból, majd terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon	pontos érkezés • egyenes törzs, 5-10 db • feszes egyenes testtartás: 30 mp–1 perc • feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre • teljes összecsukódás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva	*korlát helyett, pl: szekrényre állított tornapadokkal talajon, segítségnyújtás folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében *korlát helyett, pl: szekrényre állított tornapadokkal

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• alaplendület felkarfüggésben* támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás • hosszú fekvőtámasz	vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás • a terpesztés zárás során a láb nem érhet a talajra	egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen
• „háthinta” • „hashinta”	• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet, magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással	
• lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik	
fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba • szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba	• a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállfordítás, stb. • karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása • páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva	segítségnyújtás segítségnyújtás
Sporttorna mozgásanyaga **TALAJ** az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • repülő gurulóátfordulás • gurulóátfordulás hátra kézállásba • fejenátfordulás	• feszes, homorított testtartás • hajlított könyökkel tolódás kézállásba, törekedés a nyújtott karú végrehajtásra • könnyített végrehajtás, magasított kiindulóhelyről, • kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban, a lökődés vállból történjen, az érkezés kézállásba feszes egyenes legyen	segítségnyújtás a helyes technika elsajátításának érdekében, ugrás akadály felett segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• fellendülés kézállásba szökkenés kézállásban	• tanulás kezdeti szakaszában kilépésből végrehajtva, magasított kiindulóhelyzet	segítségnyújtás
• kézenátfordulás tanulásának megkezdése	• kar és lábmunka összehangolása • vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek	
• kézenátfordulás hátra tanulásának megkezdése (flick)	• kézálláson keresztül, síkban végrehajtva • ugródeszkáról elugorva, zsugorhelyzetben	kézenátfordulás oldalra negyed fordulattal segítségnyújtás
• arabugrás tanulásának megkezdése (rundel)	• készség szintű végrehajtás	
• szabadátfordulás előre tanulásnak megkezdése (szaltó) • a gyermek előírt gyakorlat elsajátítása		kiegészítő szereken (szekrényfölső, zsámoly stb.) könnyített végrehajtás
LÓLENGÉS*	egyenes testtartás	
• pároskör tanulásának a megkezdése		
GYŰRŰ		
• hátsó függőmérlegen keresztül ereszkedés hátsó függésbe	• törekedjenek a párhuzamos karika és vízszintes lábtartásra • törekedjenek a mellső és hátsó holtpont vízszintes fölé emelésére, nyújtott kar és előre fordított tenyér	segítségnyújtás kiemelt jelentőségű
• támasz ülőtartás	• nyújtott test, nyújtott kar, emelt fej • nyújtott kar	
• alaplendület	• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása	
• vállátfordulás előre lefüggésbe • vállátfordulás hátra függésbe • lendület hátra támaszba	• helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés • készség szintű végrehajtás	a szekrény szintjébe, ugródombra hanyattfekvésbe érkezve

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• szabadátfordulás hátra nyújtott testtel • gyermek előírt gyakorlat elsajátítása **UGRÁS** • 3 részes szekrényen guggoló átugrás • kézenátfordulás tanulásának megkezdése **KORLÁT*** • alaplendület támaszban • alaplendület felkarfüggésben • alaplendület függésben **NYÚJTÓ*** • kelepfelhúzódás támaszba • kelepforgás • alaplendület	• a magas, vízszintes feletti lebegőtámaszra törekvés • egyenes testtartás, nyújtott kar vállszög nélküli támasz	*ha az említett szerek rendelkezésre állnak segítségnyújtás

Évfolyam: 5–6.	Korosztály: serdülő, 10–12 éves

Alapfokú szakasz

Cél

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Az előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten való alkalmazása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
- Speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondícionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával

Részcél

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítása
- Alapelemek finom koordinációs szintre emelése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása
- Szabadon választott gyakorlatok összeállításának megkezdése
- Versenyeztetés folytatása
- Személyi és sportági kötődések erősítése
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Korosztályos kerettagság, részvétel a keret ellenőrző és válogató versenyein
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia tűrés
- A sportiskola és a család együttműködése
- Egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok • szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok • gimnasztika • célgimnasztika	a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása	
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag		
– fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás	feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db	zsámolyokon, zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása
– függésben karhajlítás, nyújtás	felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 10-15 db	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
– függeszkedés kötélen	állásból, teljes hosszig: 5 méter	
– lábemelés bordásfalon	függésből fej fölé nyújtott lábbal: 15-20 db	
• ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre	tarkóra tartással: 8-10 db	
• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon haránthelyzetben) lábemelés hátra	nyújtott zárt láb: 8-10 db	
• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra tarkóra tartással	egyenes törzs vízszintesig emelve 8-10 db	pad 45°-os szögben
• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások stb.	
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag		
• Talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés	• felugrás magasra történjen, az érkezés zárt lábbal	
• korláton karhajlítás és nyújtás támaszban	• egyenes törzs	tornára jellemző kartartás és testtartás
kézállás időre korláton	feszes egyenes testtartás: 1 perc	
kézállásban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 5-10 db	
terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon, és korláton	• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott karral végrehajtva: 35 db	
alaplendület felkarfüggésben	vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás	folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében
• korláton támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás, magas ülőtartás kísérletek	a terpesztés zárás során a láb nem érhet a karfához: 8-10 db	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
hosszú fekvőtámasz		
„háthinta”	• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással	
„hashinta”	• a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik	egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen
lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások stb.	
fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba	• karok legyenek végig magastartásban, szabályos híd helyzet végrehajtása	
szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba	• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva	
Sporttorna mozgásanyaga		
TALAJ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
repülő gurulóátfordulás	feszes, homorított testtartás	
gurulóátfordulás hátra kézállásba	nyújtott karú végrehajtás	
fejenátfordulás	• kiindulóhelyzet szögállás magastartás, érkezés szögállás magastartásba, homorított feszes testhelyzet	
kézenátfordulás	• 2-3 lépés nekifutásból végrehajtva	
kézenátfordulás és repülő gurulóátfordulás	• feszes homorított testtartás a kézenátfordulás után, törekedni a homorított repülő gurulóátfordulásra	
szabadátfordulás előre	• ugródeszkáról, vagy rugalmas talajcsíkon végrehajtva zsugorhelyzetben	
• magasított kiindulóhelyről „korbett”		segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„korbett” • kézenátfordulás hátra • szabadátfordulás hátra • kézenátfordulás hátra és függőleges felugrás, karlendítéssel magastartásba	• előfeszített testhelyzet • kar és lábmunka összehangolása • vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek • zsugorhelyzet • technikailag helyes flick után robbanékony felugrás	segítségnyújtás segítségnyújtás
arabugrás és kézenátfordulás hátra arabugrás és szabadátfordulás hátra	• síkban végrehajtott arabugrás után, törekedni a technikailag helyes végrehajtásra a kézenátfordulásban hátra • egyenes, feszes felugrás szabadátfordulás zsugorhelyzetben	segítségnyújtás segítségnyújtás
a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása	• készség szintű végrehajtás	
LÓLENGÉS		
• láblendítések mellső és hátsó oldaltámaszban • láb be- és kilendítések közlendülettel és közlendület nélkül	• nyújtott feszes lábtarás a végrehajtás során	csak akkor, ha a körzsámolyon és a kápa nélküli lovon jó technikával pároskörözik
ollók előre és hátra pároskör tanulása	• törekedni a lábak magasra lendítésre, a támaszhelyzet biztos megtartásával • törekedjenek a folyamatos végrehajtásra: 8-10 db	
pároskörzés a kápákon a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása	• körzsámolyon, kápa nélküli lovon végrehajtva, edzésről edzésre törekedni a rekorddöntésre • nyújtott kar, egyenes törzs egyenes testtartás	rövid kitartás könnyített végrehajtással segítségnyújtás
GYŰRŰ hátsó függőmérleg támasz ülőtartás vállállás, kézállás	• párhuzamos karikák • lábemeléssel és karhajlítással • a mellső és hátsó holtpontokon a test vízszintes fölött. • alaplendületből, nyújtott testtel, emelt fejjel • lefüggésből, csukódással és csípő nyitással	segítségnyújtás kiemelt jelentőségű

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
lendületvétel alaplendület	• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása	
vállátfordulás előre	• nyújtott kar, vízszintes fölötti lebegő támasz	segítségnyújtás
vállátfordulás hátra	• gyors könyöknyújtás	
lendület hátra támaszba	• technikailag helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés	segítségnyújtás
• lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba • vállállásból lelendülés hátra • leugrás: szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	• készség szintű végrehajtás • feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken	segítségnyújtás
a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása	• síkban, kézálláson keresztül végrehajtva	segítségnyújtás
UGRÁS		
• 5 részes szekrényen kézenátfordulás • 105 cm magas ugró szeren kézenátfordulás		
4-5 részes szekrényen arabugrás		segítségnyújtás
Cukahara tanulásának a megkezdése	• biztos támasz helyzet, nyújtott kar mellső és hátsó támaszban törekedni a vízszintes fölötti helyzetre	segítségnyújtás
KORLÁT		
alaplendület támaszban	• saroklendítéssel és egyenesítéssel, megállva kézen	segítségnyújtás
alaplendület és lendület hátra kézállásba	• vízszintes fölé lendülve, átfogással egy karfára	
kanyarlati leugrás	feszes egyenes kézállás a lábak nem érinthetik a karfákat	segítség, a helyes mellső és hátsó testtartás kialakításának érdekében
	gördülés felkarálláson keresztül	
• támlázó fordulatok kézállásban előre	törekedni a vízszintes feletti támaszba érkezésre	segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• támaszból átterpesztés előre támasz ülőtartásba	nyújtott kar és térd	segítségnyújtás
terpeszbukfenc: terpesztámasz ülőtartásból terpeszülésbe		
• alaplendület felkartámaszban és lendület hátra támaszba	• ingamozgás végrehajtása • alaplendületből végrehajtva • nyújtott kar, mellső holtpont vízszintes fölött, tekintet a lábakon, feszes egyenes testtartás	
• alaplendület függésben • alaplendület függésben és lendület előre támaszba • bukóbillenés • hosszúbillenés • alaplendület és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba • a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása		alacsony nyújtón végrehajtva segítségnyújtás
NYÚJTÓ (szermagasság 200 cm):	• a lendületvételt előre kell indítani • mellső és hátsó helyzet minimum a nyújtó vas szintjében	
• lendületvétel (ostorlendület) • alaplendület • lendület előre és 180°-os fordulat balra vagy jobbra	• egyenes feszes testtartással végrehajtott mozgás, a fordulat közben tekintet a lábakon, a fordulat vízszintes fölötti befejezése	segítségnyújtás szermagasság 200 cm segítségnyújtás
• billenés, lendület hátra kézállásba • támaszba lendülés hátra • kelepforgás, szabadkelep-forgás hátra lebegőtámaszba	• törekedni a folyamatos végrehajtásra • nyújtott kar, törekedni a vízszintes fölé lendülésre • domborított testtartás, csak a kar dolgozik • teljes összecsukódás a vas alatt • nyújtott láb és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt	
• hátsó szabadkelep-forgás előre leugráshoz • hátsó szabadkelep-forgás előre és hátra terpesztett lábbal • óriáskör, felső és alsó fogással • lendület előre és szabadátfordulás hátra	• helyes testtartással végrehajtva mind a két irányba • nyújtott test, tekintet a lábakon • domború testtartás a lelendülés alatt	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• támaszból ellendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra • a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása		

Évfolyam: 7–8.	Korosztály: serdülő kadet 12–14 éves

Alapfokú szakasz

Cél

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése, versenyszerű edzés feltételei között, a finom koordináció megszilárdításával
- Speciális motoros (kondícionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében

Részcél

- A MOTESZ által kiírt korosztályos versenyeken való részvétel
- Alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása és gyakorlatba építése
- Versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal
- Nemzetközi versenyen való részvétel
- Részvétel az ifjúsági válogatott keret ellenőrző versenyein
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrés
- Kollektív sikerélmény, tevékenység örömének fenntartása
- Egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok		
szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika (bemelegítés) célgimnasztika	A gyakorlatok készség szintű ismerete. Legyenek képesek önállóan gyakorlatokat végrehajtani.	
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett		zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása
korláton karhajlítás és nyújtás támaszban	egyenes törzs 10-15 db	
függésben karhajlítás és nyújtás	felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva 15-20 db	
függeszkedés kötélen	állásból, teljes magasságig	
lábemelés bordásfalon	függésből fej fölé: 10-15 db	
ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre	tarkóra tartással: 10-15 db	pad 45°-os szögben
hasonfekvés (szekrényen vagy lovon) lábemelés hátra	nyújtott zárt láb: 10-15 db	
hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra	egyenes törzs vízszintesig emelve: 10-15 db	
Lábemelések állásban előre, oldalra, hátra	vízszintes fölötti feszes lábtartások	
váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások stb.	
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag		
talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, zsámolyról szabadátfordulás hátra és előre	pontos érkezéssel	tornára jellemző kartartás és testtartás segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kézállás időre korláton	feszes egyenes testtartás: 1 perc	
kézállásban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10-15 db	edzői segítség
kézállásból dőlés hosszú fekvőtámasz helyzetébe és támaszmérleg	feszes egyenes, enyhén domború testtartás,	kiemelt fontosságú
terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton	• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva 23 db • törekedni a zárt lábas végrehajtásra	segítségnyújtás a helyes technika érdekében
alaplendület felkarfüggésben	a helyes technika megtartásával	
lendülés előre, és hátra támaszba	vállak a karfák felett, helyes technika az alaplendület közben törekedni a magas mellső és hátsó felső holtpont végrehajtására	
korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba	minimum függőleges lábhelyzet	egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen
hosszú fekvőtámasz	domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással	
„háthinta”		
„hashinta”	a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik	segítségnyújtás, és önálló végrehajtás
terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe	törekedni a vízszintes testhelyzetre a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik	
Komplex erősítés gyűrűn billenés támasz ülőtartásba		
emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel	láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban	a mozgás elemeket egyesével és összekapcsolva

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral	helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra	segítségnyújtással kell végrehajtani!
ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe mellső függőmérleg hátsó függőmérleg kézállás	lassú, lendület nélküli végrehajtás, karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet nyújtott kar feszes egyenes test	
lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	feszes egyenes test nyújtott könyök, kifordított karika	
fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások stb.	
szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba	karok végig magastartásban legyenek, híd helyzet szabályos végrehajtása páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva	
Sporttorna nyersanyaga		
TALAJ az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
szabadátfordulás sorozat előre zsugorhelyzetben		
szabadátfordulás csípőben hajlított testtel		
szabadátfordulás előre nyújtott testtel	pontos dinamikus elugrás minimum 2 szabadátfordulás egymást követően nyújtott láb	kiegészítő szerek alkalmazása (minitrampolin, ugróasztal csík)
kézenátfordulás egy lábra, kézenátfordulás két lábra és kézenátfordulás páros lábról elugorva	nyújtott, enyhén homorított testhelyzet, erőteljes karlendítéssel	
kézenátfordulás sorozat előre	folyamatos végrehajtás, a kézenátfordulások helyes technikai végrehajtással	kiegészítő szerek alkalmazása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kézenátfordulás és szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	2-3 kézenátfordulás páros lábról elugorva, folyamatos végrehajtással	
kézenátfordulás hátra sorozat	a kézenátfordulás technikájának megtartásával kézenátfordulásból érkezés után	
arabugrás kézenátfordulás hátra sorozat	dinamikus elugrással	
arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	3-4 flick, összehangolt kar és lábmunka, vállszög nélküli támasz, gyorsuló tempó	segítségnyújtás
nyújtott testtel	síkban végrehajtott arabugrás után 3-4 flick gyorsuló tempóval	
szabadátfordulás egész fordulattal tanulásának megkezdése	a szabadátfordulást megelőző felugrás feszes, egyenes testtel történjen, tekintet előre nézzen	edzői segítséggel
pároskörzés a kadett előírt gyakorlat elsajátítása	feszes, enyhén homorított testtartás helyből végrehajtva **edzői segítséggel.** Mozgástanulás első szakaszában a fordulatok elsajátítása	
LÓLENGÉS		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
olló előre folyamatosan olló hátra folyamatosan		
pároskörzés a kápákon, a bőrön haránt támaszban, vegyes oldaltámaszban	nyújtott kar, feszes nyújtott láb, minimum 10 db, törekedni az ollók magasságának növelésére	
sebességváltás a pároskör végrehajtása közben	nyújtott kar és láb, törekedni hátsó támaszban a nyújtott testtartásra, valamint az aktív csípőforgatásra	
pároskörzés, vándorkörzés és haránkörzés		
pároskörzés és cseh kör (varázs)	technikailag helyes pároskör végrehajtása, 3 pároskör a kápákon, 3 vegyes oldaltámaszban, és 3 a bőrön haránt támaszban	
pároskörzés oldaltámaszban a kápákon és stökli (kétszeres vetődés)		
pároskörzés egy kápán	technikailag helyes pároskörzéssel	lehetőség szerint egy kápás körzsámolyon
pároskörzés oldaltámaszban a kápákon és direkt stökli B gyakorlásának a megkezdése	technikailag helyes pároskörzéssel, törekedni nyújtott testtartásra	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kápa nélküli lovon haránt vándorkörzés	törekedni a technikailag helyes pároskörre	
pároskörzés és orsó körzsámolyon Thomas körzés körzsámolyon	technikailag helyes pároskörzéssel, előre vagy hátra indítva	
pároskörzés haránt helyzetben vándorkörzés a kápára és vetődés oldaltámaszba	technikailag helyes pároskörzés megtartása mellett törekedni a haránt helyzet megtartására	
leugrás: harántkörzés, vetődés 90°-os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba	erőteljes csípőforgatás törekedni a széles terpeszre	
a kadett előírt gyakorlat elsajátítása	törekedni a ló testéhez érés nélküli végrehajtásra	
GYŰRŰ		
Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása hátsó függőmérleg kézállás folyamatos vállátfordulások előre folyamatos vállátfordulások hátra alaplendület és kelepfellendülés előre támaszba		segítségnyújtás
folyamatos vállátfordulások előre és lendület hátra kézállásba	minimum 3 mp nyújtott kar, kifordított karikák	segítségnyújtás
folyamatos vállátfordulások hátra és kelepfellendülés kézállásba	2-4 mp technikailag helyes alaplendület, a vállátfordulások magasságának folyamatos emelése	
lelendülés kézállásból előre és vállátfordulás előre lelendülés kézállásból hátra és vállátfordulás hátra vállátfordulás hátra lendület előre és szabadátfordulás hátra	domború testhelyzet tekintet a lábakon, 2-3 technikailag helyes vállátfordulás után végrehajtva, törekedni a nyújtott kartartásra	a lelendülés és a vállátfordulások folyamatos segítése
alaplendület (vállátfordulás hátra) és kettős szabadátfordulás hátra gyakorlásának a megkezdése	a függőlegesen történő folyamatos átlendülés, a vállátfordulás magasságának folyamatos emelése	szivacsgödör használata, illetve edzői segítségnyújtás
a kadett előírt gyakorlat elsajátítása	technikailag helyes vállátfordulás után feszes nyújtott testű szabadátfordulás pontos érkezéssel	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
UGRÁS **(szermagasság 125 cm)**	a szabadátfordulás készség szintű tudása, kettős szabadátfordulás zsugorhelyzetben	
kézenátfordulás		
kézenátfordulás és szabadátfordulás előre	feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken, pontos érkezéssel	szivacsgödör használata ajánlott
cukahara	vállszög nélküli ellökődés után szabadátfordulás zsugorhelyzetben pontos érkezéssel	szivacsgödör használata ajánlott
	síkban, kézálláson keresztül végrehajtott első ív után szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pontos érkezéssel	
KORLÁT		
Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
lendület hátra kézállásba	10x	
támlázó fordulatok kézállásban hátra sváb billenés, lebegő felkartámaszba	1 fogásra minimum 3x lebegő felkartámaszba érkezéssel, csípő a karfák fölött	segítségnyújtás
lendület hátra, és előre támaszba	törekedni a fokozatosan magasabb mellső és hátsó véghelyzetre	pontos támasz ülőtartásba
lendület hátra támaszba és átterpesztés előre támasz ülőtartásba	nyújtott láb, erőteljes karlökés, a lábak nem érhetnek a karfához, mozdulatlan támasz ülőtartás	érkezés érdekében
hosszúbillenés és lendület hátra kézállásba	futólagos magas támasz ülőtartáson keresztül, nyújtott karral	segítségnyújtás
kézállásból lendület hátra függésbe és lendület előre kézállásba	óriás kör hátra hajlított lábbal és nyújtott karral	alaplendületből, segítségnyújtással
lendület előre támaszban és támaszcsere	nyújtott kar, tekintet a lábon, törekedni a befejező helyzetnél a kézállásra	alaplendületből, segítségnyújtással

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
lendület előre támaszban és Diamidov	nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz helyzetében tekintet a lábakon, feszes befejező helyzet kézállásban	végrehajtás egyedül
kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba	nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz vízszintes fölött, pontos érkezés	szivacsgödör használata, vagy edzői segítség!
kettős szabadátfordulás hátra	mellső holtpont helyzete (kilendülés) nyújtott térddel, vízszintes fölött, pontos érkezés	
a kadett előírt gyakorlat elsajátítása		
NYÚJTÓ		
Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
lendületvétel ostorlendülettel és lendület hátra kézállásba	lendületvétel előre, a fellendülés közben nyújtott kar	
lendület előre 180°-os fordulat vegyes fogáshoz fogásváltás felsőfogáshoz	a fordulat befejezése vízszintes fölött, minimum 3x egymás után, törekedni a fordultok magasságának folyamatos növelésére	segítségnyújtás
óriáskör hátra 180°-os fordulattal alsó fogáshoz (Braglia)	technikailag helyes óriáskör után végrehajtva, tekintet a lábakon kézállásba érkezve	segítségnyújtás
óriáskör előre és 180°-os fordulat felsőfogáshoz	a fordulat kézállásból kézállásba történő végrehajtása	
óriáskör előre és szökkenéssel fogásváltás felsőfogásra	feszes domború testtartás, nyújtott kar a fogásváltás közben, a fogásváltás kézállásban történjen	feltétel a „terpesz ülőforgások” készség szintű ismerete
óriáskör előre, hátsó szabadkelepforgás előre terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Endo)	kézállásból végrehajtva, nyújtott térd és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt, törekedni a pontos kézállásba történő befejezésre	
óriáskör hátra, hátsó szabadkelepforgás hátra terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Stalder)		segítségnyújtás lehetőség szerint alacsony nyújtón
hátsó szabadkelepforgás előre és vállátfordítás előre	teljes csípőhajlítás a kelepforgás közben, törekedni az egyre magasabb hátsó lebegőtámaszra, és a fogásszélesség megtartására a vállátfordításkor	
óriáskör hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	technikailag helyes óriáskör után végrehajtva, egyenes testtel, tekintet a lábakon, pontos	szivacsgödör használata, segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
óriáskör hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben a kadett előírt gyakorlat elsajátítása	tekintet a lábakon, pontos érkezéssel technikailag helyes óriáskör után, a nyújtó vas elengedése nyújtott testtel és nyújtott lábbal történjen	

Évfolyam: 9–10.	**Korosztály: ifjúsági, 14–16 éves**

Továbbképző szakasz

Cél

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelésre való felkészítés
- Hosszú távú célorientált edzésmunka kialakítása, a professzionális sportolói pályára való felkészítés

Részcélok

- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése
- Ifjúsági válogatott kerettagság, részvétel az ifjúsági válogatott ellenőrző és válogató versenyein
- Edzőversenyző együttműködési hajlamának megőrzése
- A teljesítményre törekvés további erősítése
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének fenntartása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése és a kitartás, valamint a monotónia tűrés
- Egészséges életmódra nevelés
- Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika (bemelegítés) célgimnasztika	a gyakorlatokat széleskörű ismerete legyenek képesek önállóan gyakorlatok végrehajtására és vezetésére	
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett…		zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása
támaszban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db	
függésben karhajlítás, nyújtás	alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságba húzva: 15-20 db állasból, teljes magasságig	
függeszkedés	függésből fej fölé: 10-15 db	
lábemelés nyújtón	tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 5-10 db	segítségnyújtás
térdfüggés lovon oldalhelyzetben, törzshajlítás előre	nyújtott térd, zárt sarok (plusz súllyal is)	
hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen) lábemelés hátra	törekedni a vízszintes fölötti megtartásra	
lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb	
váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok		
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag	pontos érkezéssel	
talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezes, szabadátfordulás		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
előre és hátra		
kézállás időre korláton	feszes egyenes testtartás 1 perc	edzői segítséggel
kézállásban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10 db	segítségnyújtás
kézállásból dőlés hosszú fekvőtámaszba, támaszmérleg emelés	feszes egyenes, enyhén domború testtartás	
nyújtott testtel kézállásba	teljes összecsukódás az emelés közben, nyújtott könyökkel	
kézállás, gurulóátfordulás előre	ismétlődve végrehajtva: 3-5 db	
terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba	törekedni a zárt lábas végrehajtásra a helyes technika megtartásával	
támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton	törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 5-10 db	
támaszba lendülés előre és hátra	a láb minimum függőleges helyzetben	
korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba	domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó	
hosszú fekvőtámasz	középtartással, rézsútos mélytartással törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben	
terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe		
Komplex erősítés gyűrűn	karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet	a mozgás elemeket
kelep fellendülés kézállásba hajlított karral	domború testtartás, nyújtott kar	egyesével és összekapcsolva segítségnyújtás-
ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe	láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban	sal kell végrehajtani
	helyes technikai végrehajtás	
billenés támasz ülőtartásba	törekedni a nyújtott karra	
emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel	lassú, lendület nélküli végrehajtás, tolódás közben párhuzamos könyök helyzet	
emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral	nyújtott kar	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe	feszes egyenes test feszes egyenes test nyújtott könyök, párhuzamos karika	
mellső függőmérleg	nyújtott karok vízszintes helyzetben	
hátsó függőmérleg	nyújtott karok vízszintes helyzetben	heveder befogással, vagy speciális erősítő géppel
kézállás		
keresztfüggés		
keresztlefüggés	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás terpeszülésben, vállátfordítások stb.	
lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása	
fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba	páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva	
szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba		
Sporttorna mozgásanyaga		
TALAJ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára,	
szabadátfordulás sorozat előre	minimum 3 szabadátfordulás egymás után, dinamikus elugrás, a fordulat a szabadátfordulás ritmusában történjen	
szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben és nyújtott testtel 180° és 360°-os fordulatokkal	dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára. Minimum 2-3 szabadátfordulás	
arabugrás és szabadátfordulás sorozat hátra nyújtott testtel (tempó flick)	meredek függőleges felugrás karlendítéssel, a fordulat közben kar a test közelében, törekedni a pontos érkezésre	
arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel és 180°, 360°, 540°, 720°-os fordulattal	törekedni a hosszú felugrásra a félfordulat előtt	
	függőleges felugrás karlendítéssel,	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
arabugrás kézenátfordulás hátra és 180°-os fordulat és szabadátfordulás előre arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pároskörzés **LÓLENGÉS** az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása olló 180°-os és 360°-os fordulattal pároskörzés oldaltámaszban és vándorkörzés vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba, pároskörzés, cseh kör, pároskörzés, stökli előre vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba pároskörzés egy kápán és stökli B haránt helyzetben vándor 3/3 kápa nélküli lovon pároskörzés és orsó körzsámolyon pároskörzés és oroszkanyarlatok Thomas körzés a kápákon leugrás: pároskörzés oldaltámaszban kanyarlat hátra 90°-os fordulattal pároskörzés egyszer egy kápán, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba **GYŰRŰ** az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása komplex erőfejlesztő gyakorlatok keresztfüggés gyakorlásának a megkezdése billenés támasz ülőtartásba	törekedni a pontos érkezésre törekedni a technikailag helyes pároskörzésre a mozgáselemek folyamatos végrehajtása kapcsolatban technikailag helyes pároskörzéssel technikailag helyes pároskör egy kápán is technikailag helyes pároskörzés, haránthelyzet megtartása technikailag helyes pároskörzés megtartása domború testhelyzet széles terpesz törekedni a folyamatos kézállásba kerülésre a ló testének lábbal való érintése nélkül emelések kézállásba könnyített föltételek mellett nyújtott karral végrehajtás segítség nélkül, törekedni a nyújtott karra végrehajtás kézállásból kézállásba párhuzamos karikák	szivacsgödör, vagy edzői segítségnyújtás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
óriás kör hátra és előre nyújtott karral	párhuzamos karikák végrehajtás támaszba	
Honma tanulásának a megkezdése a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás gyakorlásának a megkezdése	törekedni a pontos érkezésre	segítségnyújtás szivacsgödör használata vagy edzői segítségnyújtás
UGRÁS		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
kézenátfordulás és szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel	nyújtott térd, pontos érkezés pontos érkezés	
cukahara csípőben hajlított testtel,	feszes nyújtott test megtartása	
cukahara nyújtott testtel tanulásának a megkezdése		szivacsgödör használata
Jurcsenko ugrás előkészítése		
KORLÁT		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
kelepfellendülés kézállásba	törekedni a nyújtott karú végrehajtásra	
kézállás lelendülés hátra lendület előre és támaszcsere kézállásba	törekedni a kézállásba érkezésre	
sváb billenés támaszba	törekedni a nyújtott karú végrehajtásra és a magas hátsó lebegőtámasz helyzetre	
lebegő felkar támaszból lendület hátra kézállásba	érkezés kézállásba, törekedni a folyamatos végrehajtásra	
kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és kettős szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba	törekedni a pontos érkezésre	segítségnyújtás
NYÚJTÓ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	feszes egyenes testtartás, a szökkenés kézállásba történjen	
óriáskör hátra szökkenés alsó fogáshoz		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
óriás kör előre és egészfordulat vegyes fogáshoz (Yamasita) óriáskör fordított fogással egy repülő elem oktatásának a megkezdése a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás tanulásának a megkezdése	a fordulat végrehajtása síkban történjen „felcsuklózás” az oroszkör előkészítése törekedni a technikailag helyes végrehajtásra helyes technikai végrehajtás, pontos érkezés	 segítségnyújtás segítségnyújtás segítségnyújtás

Évfolyam: 11–12.	**Korosztály: ifjúsági, 16–18 éves**

Továbbképző szakasz

Cél

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondícionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. A tornára jellemző speciális izomzat kialakításának befejezése
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelés elviseltetése
- Hosszú távú célorientált edzésmunka kialakítása, a professzionális sportolói szemlélet kialakítása
- Részcélok
- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése, a nemzetközi tornaszövetség által meghatározott követelmények teljesítése
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése
- Részvétel a felnőtt válogatott keret ellenőrző versenyein
- Edzőversenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fejlesztése
- A teljesítményre törekvés további erősítése
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének fenntartása
- Értékes személyiségvonások megszilárdítása: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás, valamint a monotónia tűrés
- Nemzetközi versenyszabályok, az edzés szerkezetének és felépítésének ismerete, illetve a tornaoktatás elméleti alapjainak az elsajátítása
- Egészséges életmódra nevelés

Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Előkészítő gyakorlatok		
szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika célgimnasztika	a gyakorlatok széleskörű ismerete legyenek képesek önállóan gyakorlatok vezetésére	
Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag		
ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett…		zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása
támaszban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db	
függésben karhajlítás, nyújtás	alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 15-20 db	
függeszkedés	állásból, teljes magasságig függésből fej fölé: 10-15 db	
lábemelés nyújtón	tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 10 db	segítségnyújtás
térdfüggés lovon oldalhelyzetben, törzshajlítás előre	nyújtott zárt láb (plusz súllyal is)	
hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen) lábemelés hátra	törekedni a vízszintes fölötti megtartásra	
lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra	híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb	
váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok		
Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag		
talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről, szabadátfordulás előre és hátra	pontos érkezéssel feszes egyenes testtartás 1 perc	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kézállás időre korláton		
kézállásban karhajlítás és nyújtás	feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre:	
korláton kézállásból ereszkedés	5 db	segítségnyújtás
támasz mérlegbe és emelés vissza kézállásba	domború feszes testtartás	
kézállás, gurulás előre terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba	teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel folyamatosan végrehajtva: 5 db	
támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton	zárt lábas végrehajtás a helyes technika megtartásával	
támaszba lendülés előre, és hátra	törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 10 db	
korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba,	a láb minimum függőleges helyzetben, törekedni a Mannára	segítségnyújtás
hosszú fekvőtámasz	domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással	
terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe	törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben	
Komplex erősítés gyűrűn	karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet	a mozgás elemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtás-sal kell végrehajtani
kelep fellendülés kézállásba hajlított karral	domború testtartás, nyújtott kar	
ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe	láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban	
billenés támasz ülőtartásba	helyes technikai végrehajtás	
emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel	törekedni a nyújtott karra	
emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral	lassú, lendület nélküli végrehajtás, tolódás közben párhuzamos könyök helyzet	
ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe	nyújtott kar	
mellső függőmérleg	feszes egyenes test	
hátsó függőmérleg	feszes egyenes test	
	nyújtott kar, párhuzamos karika	
	nyújtott kar vízszintes helyzetben	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
kézállás	nyújtott kar vízszintes helyzetben	
keresztfüggés		heveder
keresztlefüggés		befogással, vagy
	híd, haránt és oldal spárgák,	speciális erősítő
lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok	törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások stb.	géppel
Sporttorna mozgásanyaga		
TALAJ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására	
előre és hátra ugrásokból kombinációk kialakítása	törekedni három ugrás összekapcsolására	
kettős szabadátfordulás előre	zsugorhelyzet, törekedni a pontos érkezésre	
arabugrás kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel	törekedni a helyes technikai végrehajtásra	
arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben lábfogás nélkül	törekedni a helyes technikai végrehajtásra	
arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra 360°os fordulattal	törekedni a fordulat késői megindítására	szivacsgödör használata
arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra és szabadátfordulás előre	törekedni a helyes mozgásritmus kialakítására	ajánlott
pároskör, Thomas kör	technikailag helyes pároskör	
LÓLENGÉS		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására	
pároskör és stökli B egy kápán oroszkanyarlat a bőrön	technikailag helyes végrehajtás	
pároskörzés és orsó a bőrön	élénk csípőforgatás	
az említett gyakorlat elemek kombinációi	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására	
GYŰRŰ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
támaszmérleg, fecske egy lendületből végrehajtott erőelem gyakorlásának a megkezdése a leugrások tovább fejlesztése	gyakorlat elemek megtanulására törekedni a technikailag helyes végrehajtásra	segítségnyújtás
UGRÁS		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása	pontos érkezés	
cukahara nyújtott testtel és 360°-os fordulattal	technikailag helyes végrehajtás	
jurcsenko nyújtott testtel	törekedni a dinamikus végrehajtásra	
kézenátfordulás és kettő és fél szaltó előre		szivacsgödör, segítségnyújtás
KORLÁT		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására	
Healy	támaszba érkezés, és lendület hátra kézállásba	
szabadátfordulások előre vagy hátra	tetszőleges befejező helyzet (támasz, hajlított karú támasz, felkar támasz)	segítségnyújtás
a mozgáselemek kapcsolatban való végrehajtása		
leugrások tovább fejlesztése		
NYÚJTÓ		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése	törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlatok elemek megtanulására	
repülő elemek tovább fejlesztése és kapcsolatban való végrehajtásuk	Törekedni mind a hat szeren, a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat összeállítására.	
óriáskör előre és egészfordulat fordított fogáshoz		
leugrások tovább fejlesztése		

TORNA (NŐI)

Évfolyam: 1–2.	Korosztály: 6–8 éves

Előképző szakasz

Cél:

- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- alkalmasság megállapítása
- „bázis” vagy alapelemek taníttatása könnyített edzési feltételek között
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátíttatása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- n darab „A” nehézségi fokú elem elsajátíttatása
- a sportolók megismertetése a tornaszerekkel
- mozgásformák megszerettetése
- játékigény kielégítése

Részcél

- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjeleníttetése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének kialakítása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- MOTESZ által kiírt előírt gyakorlatok tanítása
- alap-bázis elemek tanítása, durva koordinációs szinten
- versenyeztetés megkezdése, két verseny évente
- 4 „A” – 1 „B” nehézségi fokú elem elsajátítása

Tananyag	*Követelmény*
LÓUGRÁS kézenátfordulás • zsugorhelyzetben segítséggel; • nyújtott testtel, segítséggel és egyedül. kézenátfordulás szaltó előre • tempó, nekifutás sasszéból szekrényfelsőről gödörbe; • zsugorszaltóval előre; cukahara szaltó hátra • tempó, nekifutásból, sasszéval, szekrényfelsőről gödörbe; • zsugorszaltóval hátra segítséggel. jurcsenkó szaltó hátra • tempó, nekifutásból, vastagbálára, hasonfekvésbe; • zsugorszaltóval hátra szivacsgödörbe segítséggel és egyedül. rundel • 180°-os fordulattal, érkezés kézállásba vastagbálára, dőlés hasonfekvésbe; • 360°-os fordulattal kézállásba, dőlés hasonfekvésbe, segítséggel. **FELEMÁSKORLÁT** • kelepfelhúzódás • ellendülés lebegőtámaszba 2-3x, majd 4-5x; • fellendülés kézállásba segítséggel 2-3x, majd 4-5x, egyedül is • bukóbillenés segítséggel 2-3x folyamatosan, egyedül is; • hosszúbillenés segítséggel 2-3x folyamatosan, egyedül is; • kelepforgás hátra; • alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben gurtnival, segítséggel hátra, egyedül is; • alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben előre segítséggel egyedül is;	Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása. A tanult mozgások az alábbi szereken: • gumiasztal, akrobatikus csík, lengőpadló, szivacsgödör, bála, szivacsszőnyeg • kézenátfordulások • kézenátfordulás szaltók zsugorhelyzetben • cukahara szaltó hátra zsugorhelyzetben • jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsugorhelyzetben • rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsugorhelyzetben • szabadkelepforgás lebegőtámaszba. • óriáskör előre-hátra hajlított térddel

Tananyag	*Követelmény*
• alaplendületből szaltó hátra zsugorhelyzetben segítséggel, egyedül is; • alaplendületből szaltó hátra bicska helyzetben segítséggel; • alaplendületből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel; • alugrás az alacsony karfáról állásba; • nyílugrás terpesz talptámaszból az alacsony karfáról állásba. **AKROBATIKA** *Előre forgások:* • bukfenc előre különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • tigrisbukfenc nekifutásból segítséggel – egyedül; • fellendülés kézállásba, bukfenc előre segítséggel – egyedül; • fellendülés kézállásba dőlés hídba, felállás hídból segítséggel – egyedül; • bógni előre egy lábra segítséggel – egyedül; • kézenátfordulás egy és két lábra segítséggel – egyedül; • szaltó előre, zsugorhelyzetben, segítséggel – egyedül; • szaltó előre, bicska mozdulattal, segítséggel – egyedül; • fóder-szaltó zsugor helyzetben, segítséggel – egyedül. *Hátra forgások:* bukfenc hátra • különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • hajlított csípővel; • futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül.	• szaltó előre, nyújtott helyzetben

Tananyag	*Követelmény*
bógni hátra • egy lábról egy lábra segítséggel – egyedül; • két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • helyből flik • egy lábra, segítséggel – egyedül; • két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • szaltó hátra: • zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül; • bicskamozdulattal két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • nyújtott testtel két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • cigánykerék mindkét oldalra két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • rundel helyből, szökkenésből, járásból, futásból; • rundel tempó felugrás; • rundel, flik, szaltó hátra zsugorhelyzetben két lábról két lábra segítséggel – egyedül.	Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendán. • rundel flik szaltó hátra zsugor- és nyújtott helyzetben, • rundel flik duplaszaltó hátra csípőben hajlított helyzetben
GERENDA *Előre forgások:* bukfenc előre • különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • terpesztett lábbal; • tigrisbukfenc helyből és futásból; • kézállás bukfenc segítséggel és egyedül; • bógni előre egy és két lábbal, segítséggel – egyedül; fóder • egy és két lábra, segítséggel – egyedül; • egy lábra sorozatban 2–3x segítséggel – egyedül;	Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megismétlése gerendán)

Tananyag	*Követelmény*
szaltó • előre nyújtott testtel egy lábról egy lábra, segítséggel – egyedül; • előre bicskamozdulattal, segítséggel – egyedül; *Hátra forgások*: bukfenc hátra • zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül; • bicskahelyzetben segítséggel – egyedül; • futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül; bógni hátra • egy lábbal segítséggel – egyedül; • két lábbal segítséggel – egyedül; *flik-flak* • egy és két lábra segítséggel – egyedül; • szaltó hátra • zsugorhelyzetben segítséggel; • bicskahelyzetben segítséggel; • nyújtott testtel segítséggel; • cigánykerék, • rundel, • rundel vagy cigánykerék, flik segítséggel. *Felugrások a gerendára:* • felugrás terpeszkézálláson keresztül; • leugrások a gerendáról (hátra és előre); • zsugor és nyújtott testű szaltó hátra helyből segítséggel – egyedül; • zsugor és nyújtott testű szaltó cigánykerék és rundelből, segítséggel – egyedül; • zsugor-, bicska-, szuplészaltó előre, segítséggel *Járások:* • előre, hátra, oldalra, érintő, koppantó, hármas, keringő, guggolásban, térd- és láblendítéssel stb.	*flik-flak és rundel* • helyből, lépésből, sasszéból

Tananyag	*Követelmény*
Futások: • térd- és sarokemeléssel stb. • szökdelés: • egy és lét lábon, térd-, sarokfelhúzás, lábtartás csere, fordulat stb. *Ugrások:* • futóátugrás, guggoló és terpesz felugrás, balett ugrások felhasználása. *Fordulatok, forgások:* • fordulatok két lábon, forgás 180º–360° egy lábon, balett anyag.	

Évfolyam: 3–4.	**Korosztály: 8–10 éves**

Előképző szakasz

Cél:

- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- „bázis” vagy alapelemek tanítása, durva koordinációs szint eléretése
- általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikus alapműködések mozgósításával
- mozgástanulás könnyített feltételek között, durva koordinációs szint eléretése
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4 „A”, 1 „B”; maximum 1 „C” nehézségi fokú elem elsajátíttatása

Részcél:

- MOTESZ által előírt gyakorlatok elsajátíttatása
- versenyeztetés megkezdetése (négy verseny évente)

- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjeleníttetése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének eléretése
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékos mozgástanulás fejlesztése
- alkalmasság megállapítása

Tananyag	*Követelmény*
LÓUGRÁS • kézenátfordulás. • kézenátfordulás szaltó előre • segítséggel szivacsgödörbe, minitrambulinról. • cukahara szaltó hátra. • segítséggel szivacsgödörbe, minitrambulinról. • jurcsenkó szaltó hátra. • segítséggel szivacsgödörbe, 2 db dobbantóról. • rundel 180º–360°-os fordulattal a hossztengely körül, szaltó előre vagy hátra segítséggel minitrambulinról, vastagbáláról, szivacsgödörbe.	Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása minden szeren. A tanult mozgások az alábbi szereken: • gumiasztal, akrobatikus csík, lengőpadló, szivacsgödör, bála, szivacsszőnyeg • kézenátfordulások • kézenátfordulás szaltók zsugorhelyzetben • cukahara szaltó hátra zsugorhelyzetben • jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsugorhelyzetben
FELEMÁSKORLÁT Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben: • bukóbillenés, fellendülés kézállásba 3–4x; • hosszúbillenés, fellendülés kézállásba 3–4x; • szabadkelep forgás lebegőtámaszba, majd kézállásba 2-3x, segítséggel – egyedül; • szabadkelep forgás kézállásból kézállásba, segítséggel;	• rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsugorhelyzetben
Óriáskör nyújtott zárt lábbal: • előre gurtnival, segítséggel – egyedül; • hátra segítséggel – egyedül; • előre a két karfa között, segítséggel; • hátra a két karfa között, segítséggel.	• szabadkelepforgás lebegőtámaszban • óriáskör előre-hátra hajlított térddel

Tananyag	*Követelmény*
Leugrások: • duplaszaltó hátra alaplendületből segítséggel; • másfél bicskaszaltó hátra hanyattfekvésbe alaplendületből; *Karfaváltások:* • alugrás a magas karfáról az alsó karfára, 180°-os fordulattal; • nyílugrás a magas karfáról az alsó karfára vagy az alsóról a magas karfára180°-os fordulattal; • lendület hátra a magas karfáról 180°-os fordulattal; szökkenéssel az alsó karfára lebegőtámaszba.	
AKROBATIKA *Előre forgások:* • fóder, szaltó előre bicskamozdulattal; • fóder, szaltó előre nyújtott testtel hanyattfekvésbe.	• szaltó előre, nyújtott helyzetben
Hátra forgások: • rundel, flik, tempószaltó, flik, zsugorszaltó; • rundel, flik,szuplé; • rundel, flik, szuplé 360°-os fordulattal, segítséggel; • rundel, flik, duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben segítséggel, gödörbe; • zsugorszaltó 360°-os fordulattal mély ugrással, gödörbe, segítséggel.	Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendán.
GERENDA Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben: • kézenátfordulás előre egy lábra, két lábra kötésben; • szaltó előre zsugor-és bicskamozdulattal; • szaltó előre egy lábról egy lábra 2x, nyújtott testtel; • oldalszaltó;	

Tananyag	*Követelmény*
• flik-flak kötésben; • flik-flak szaltó zsugorhelyzetben; • rundel szaltó, kötésben; • rundel terpeszcsuka felugrás; • futóátugrás az ügyesebbik lábra; • spárgafelugrás jobb és bal láb nyitással 180°-ig.	Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megismétlése gerenda-talajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendán
Felugrások gerendára: Hátra irány: • rundel flik; • rundel zsugorszaltó, • rundel bicskaszaltó; • rundel szuplészaltó. Előre irány: • szaltó előre zsugor helyzetben; • szaltó előre bicskamozdulattal. *Leugrások gerendáról:* Előre irány: • szaltó előre zsugor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben. Hátra irány: • flikből, rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zsugor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben; • cigánykerékből, rundelből másfél zsugorszaltó hátra hanyattfekvésbe, gödörbe; • auerbach – szaltó tetszőleges formában, gödörbe.	• flik-flak és rundel helyből, lépésből, sasszéból

Évfolyam: 5–6.	Korosztály: 10–12 éves

Alapfokú szakasz

Cél:

- speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- kiválasztás eldöntése
- mozgásos cselekvéstanulás kedvező feltételek között, a finom koordinációs szint eléretése
- speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával
- az előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten történő alkalmazásának kialakítása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4 „A”, 2 „B”; maximum 2 „C”, 1 „D” nehézségű elemek tanítása

Részcél

- versenyeztetés folytattatása – szabadon választott gyakorlatokkal is (hat verseny évente, ebből kettő főverseny)
- bázis vagy alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- különböző karakterű rövid táncetűdök taníttatása művészi előadásmóddal
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének fenntartatása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	*Követelmény*
LÓUGRÁS • kézenátfordulás 360º-os fordulattal a hosszúsági tengely körül; • kézenátfordulás szaltó előre segítséggel és egyedül; • cukahara ugrás hátra segítséggel és egyedül, • jurcsenkó ugrás hátra segítséggel és egyedül; • rundel 180º, 360º-os fordulat az első ívben szaltó előre vagy hátra.	Az előző évfolyamban lefektetett követelmények szerint. • kézenátfordulás 360º-os fordulattal a második ívben • kézenátfordulás szaltó előre bicskahelyzetben • cukahara ugrás nyújtott testtel • cukahara ugrás nyújtott testtel a második ívben
FELEMÁSKORLÁT • Szabadkelep forgások 2x, a második kézállásba; • óriáskör előre 180º–360º-os fordulattal a hossztengely körül; • óriáskör hátra 180º–360º-os fordulattal a hossztengely körül; • tkacsov átlendülés.	• Szabadkelep forgás kézállásból kézállásba • óriáskör előre-hátranyújtott lábbal
Leugrások: • felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel 360º-os fordulattal a hossztengely körül; • felsős körből szaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe; • felsős körből szaltó hátra bicskamozdulattal, gödörbe; • felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel, gödörbe; • alsós körből szaltó előre zsugorhelyzetben, gödörbe; • alsós körből szaltó előre hajlított csípővel, gödörbe;	
Karfaváltások: Lentről föl: • alugrás 180º-os fordulattal az alsó karfáról a felsőre; • szabadkelepből 180º-os fordulattal szökkenés az alsó karfáról a felsőre.	

Tananyag	*Követelmény*
Föntről le: • alugrás 180º-os fordulattal a felső karfáról alsóra; • zsugorszaltó hátra a felső karfáról alsóra.	
AKROBATIKA	• fóder-szaltó előre zsugor és bicska helyzetben
• fóder-szaltó zsugorhelyzetben kötésben; • fóder-szaltó csípőben hajlított helyzetben, kötésben; • rundel, flik, tempószaltó, flik, szuplé; • rundel, flik, szuplé 360º–720º- os fordulat a hossztengely körül, egyedül; • rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra, szivacsszőnyegre; • rundel, flik, cukahara ugrás gödörbe, segítséggel; • fóder szuplé előre, gödörbe, segítséggel.	• rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra • rundel, flik szaltó hátra nyújtott testtel és 360º-os fordulattal a hossztengely körül • rundel flik duplaszaltó hátra nyújtott testtel
GERENDA	
• rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zsugorhelyzetben, segítséggel és egyedül; • kézenátfordulás előre, szaltó előre zsugorhelyzetben, segítséggel és egyedül; • flik-flak, szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül; • 720º-os fordulat egy lábon, tetszőleges kartartással; • spárgafelugrás helyben két lábról, 180º-os fordulattal; • futóátugrás, lábtartás cserével a levegőben, érkezés egy lábra.	• szaltó hátra zsugor helyzetben flikből és rundelból is
Felugrások gerendára: Előre irány: • szaltó előre zsugorhelyzetben; • szaltó előre bicskahelyzetben.	

Tananyag	*Követelmény*
Hátra irány: • rundel flik; • rundel zsugorszaltó; • rundel bicskaszaltó; • rundel szuplé; • nyújtott testű szaltó 180º-os fordulattal. *Leugrások gerendáról:* Előre irány: • szaltók zsugor-, bicska-, nyújtott helyzetben 180º-os fordulattal is; Hátra irány: • cigánykerék, duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe; • rundelből duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe; • auerbach szaltó bálára.	

Évfolyam: 7–8.	**Korosztály: 12–14 éves**

Alapfokú szakasz

Cél:

- speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- beválás eldöntése
- mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése versenyszerű edzés feltételei között a finom koordináció megszilárdításával
- speciális motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében
- az előkészítő mozgások megszilárdított finom koordinációs alkalmazásának fejlesztése változatos körülmények között (pl: diagonál gyakorlatok lábujjon, egyensúlyi helyzetben)
- mozgásképzés: minimum 4 ,,A”, 2 ,,B”, 1 ,,C”, maximum 1 D, 1 E nehézségű elemek elsajátíttatása a torna versenyszabályai által meghatározott módon

Részcél:

- „bázis” vagy alapelemek szabadon választott gyakorlatba történő végrehajtatása
- versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal (8 verseny évente, ebből kettő főverseny)
- tartásos, mozgásos, összetett, rúd, közép és diagonál gyakorlatok elvégeztetése (könnyed elegáns előadásmóddal: nagy allegrók, nagy adaggiók)
- különböző etűdökben a modern jazz és karaktertánc motívumainak megjeleníttetése, azok elsajátíttatása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének fenntartatása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	*Követelmény*
LÓUGRÁS • kézenátfordulás 540º-os fordulattal a hosszúsági tengely körül; • kézenátfordulás szaltó előre, segítséggel és egyedül; • cukahara ugrás, szaltó hátra, segítséggel és egyedül; • jurcsenkó ugrás, szaltó hátra, segítséggel és egyedül; • rundel 180°–360°-os fordulat az első ívben, szaltó előre vagy hátra, segítséggel és egyedül.	Az első évfolyamban lefektetett követelmények szerint. • kézenátfordulás 720º-os fordulattal a második ívben • kézenátfordulás szaltó előre nyújtott testtel • cukahara ugrás nyújtott testtel 360°-os fordulat a hosszúsági tengely körül; • cukahara ugrásnyújtott testtel a második ívben
FELEMÁSKORLÁT • szabadkelep kézállásból kézállásba 360º-os fordulattal a hossztengely körül; • óriáskör előre 180º–360º-os támlázó fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül; • óriáskör hátra 180°–360º-os támlázó fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül; • stalderforgás kézállásba segítséggel és egyedül; • stalder - forgás kézállásba 180º–360º-os fordulatal, stalderforgás terpesztett lábbal kézállásból kézállásba, alsó fogással;	• szabadkelep kézállásból kézállásba 360º-os fordulattal a hossztengely körül • óriáskör hátra 180º–360º-os fordulattal a hossztengely körül

Tananyag	*Követelmény*
• repülő elemek azonos karfáról azonos karfára; • ginger-, jéger-, delcsev-, kovács-szaltó segítséggel és egyedül. *Leugrások:* Felsős körből • szaltó hátra nyújtott testtel 720º–1080º-os fordulattal; • duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben 360º–720º-os fordulattal; • duplaszaltó hátra nyújtott testtel, 360º–720º-os fordulattal; • alsós körből zsugor-duplaszaltó előre 180º–360º-os fordulattal; *Karfaváltások:* lentről föl: • stalder, hecht felkapás, 180º–360º-os fordulattal; föntről le: • szuplé-szaltó a felső karfáról az alsóra. **AKROBATIKA** *Előre forgások:* fóder • zsugor duplaszaltó előre, segítséggel; • bicska duplaszaltó előre segítséggel, 360º-os fordulattal, segítséggel; • zsugor duplaszaltó előre egyedül; • bicska duplaszaltó előre egyedül, fóder duplaszaltó előre 360º-os fordulattal, egyedül; rundel 360º-os fordulattal • zsugor duplaszaltó előre, segítséggel; • bicska duplaszaltó előre, segítséggel; • zsugor és bicska duplaszaltó előre, egyedül.	• fóder zsugor duplaszaltó előre zsugor és bicska helyzetben • szaltó előre zsugorhelyzetben

Tananyag	*Követelmény*
Hátra forgások: rundel flick • zsugor duplaszaltó hátra 360º-os fordulattal, segítséggel;	• rundel flick zsugor duplaszaltó hátra 360º-os fordulattal a hossztengely körül
• bicska duplaszaltó hátra 360º-os • fordulattal, segítséggel, • zsugor duplaszaltó hátra 360º-os fordulattal, egyedül; • bicska duplaszaltó hátra 360º-os fordulattal, egyedül; • dupla szuplé hátra, segítséggel.	• rundel flick duplaszaltó hátra 720º-os fordulattal a hossztengely körül
GERENDA *Előre irány:* • szaltó előre zsugorhelyzetben a magas gerendára, • szaltó előre bicskahelyzetben a magas gerendára,	
Hátra irány: • rundelből flik-flak a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből zsugorszaltó hátra a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra csípőben hajlított testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendára segítséggel és egyedül.	• szaltó hátranyújtott testtel rundelből és flikből
Leugrások gerendáról: Előre irányba álló • szaltó előrezsugor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;	

Tananyag	*Követelmény*
• szaltó előre csípőben hajlított helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • szaltó előre nyújtott testtel a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • szaltó előre nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • duplaszaltó előre zsugor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • fóder, kettős zsugorszaltó előre zsugorhelyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; Hátra irányba álló • cigánykerékből szaltó hátra nyújtott testtel, 720°-os fordulattal, segítséggel és egyedül; • rundelből szuplé hátra 720°-os fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül; • cigánykerékből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül; • rundelből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül; • rundelből duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül; • auerbach szaltó fordulattal összekötve segítséggel és egyedül. **GERENDA–AKROBATIKA** • flik-flak zsugorszaltó hátra, segítséggel; • flik-flak nyújtott testű szaltó hátra, segítséggel; • rundelből zsugorszaltó hátra, egyedül; • rundelból nyújtott testű szaltó hátra, egyedül;	• Talajakrobatika elemeinek gyakorlása

Tananyag	*Követelmény*
• flikből – rundelből zsugorszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül; • flikből – rundelből nyújtott testű szaltó hátra 360°-os fordulattal a hossztengely körül, segítséggel és egyedül. *Forgások:* • 720°–900°-os forgások egy lábon; *Ugrások:* • terpesz felugrás 360°-os fordulattal két lábról két lábra, haránt és oldalhelyzetben.	

Évfolyam: 9–12.	**Korosztály: 15–18 éves**

Továbbképző szakasz

Cél:

- komplex, összetett mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- az előző évfolyamok célkitűzéseinek megvalósítása a műszabad- és gerendagyakorlatok művészien kivitelezett előadásmódjának fejlesztése
- felnőtt válogatottság lehetőségének biztosítása
- VB-olimpiai csapatba kerülés, nemzetközi eredményesség lehetőségének kialakítása
- mozgásképzés fejlesztése: minimum 4 ,,A”, 3 ,,B”, 3 ,,C”; maximum 1 ,,D”, 1 ,,E” és egy szuper elem elsajátítatása, bemutattatása

Részcélok:

- felnőtt I. osztályú minősítés megszerzése
- versenyzés, versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal, évente 10-12 alkalommal, ebből 2 főverseny

- szabadon választott gyakorlatok végrehajtatása változó körülmények között (finomkoordináció alkalmazása)
- törekvés a csúcsteljesítmények fokozására
- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömének fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	*Követelmény*
Ugrás, *felemáskorlát,* *gerenda,* *talajakrobatika* • egy-egy szuper nehézségi fokozatú „E” elem tanulása az említett szereken.	**LÓUGRÁS** • Jurcsenkó ugrás> szaltó hátra nyújtott testtel 1080°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, versenyhelyzetben. **FELEMÁSKORLÁT** • Ginger szaltó: szaltó hátra nyújtott testtel °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezés azonos karfára. **GERENDA** • Rundel szaltó hátra zsugor, vagy nyujtott helyzetben, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezéssel a gerendára. **TALAJAKROBATIKA** • Rundel flikk, kettős nyújtott testű szaltó hátra, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül,

KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLAI KERETTANTERV

Készítette: Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium

2006.
BUDAPEST

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetõ **688**

Testnevelés és sport mûveltségi terület **699**

Testnevelés, 1–12. évfolyam
Órarendi sportági edzés, 1–12. évfolyam
Elméleti ismeretek, 1–12. évfolyam
Sportismeretek
Testneveléselmélet, 9. évfolyam
Sportegészségtan, 9. évfolyam
Edzéselmélet, 10. évfolyam
Sport és szervezetei, 10. évfolyam
Sportági ismeretek, 10–11. évfolyam
Sportpszichológia, 11. évfolyam
Sporttörténet, 12. évfolyam

Magyar nyelv és irodalom mûveltségi terület **758**

Magyar nyelv és irodalom
1–4. évfolyam
5–8. évfolyam
9–12. évfolyam

Élõ idegen nyelv **823**

Angol nyelv, 4–8. évfolyam
Elsõ idegen nyelv, 9–12. évfolyam
Második idegen nyelv, 9–12. évfolyam
Német nyelv, 4–8. évfolyam
Elsõ idegen nyelv, 9–12. évfolyam
Második idegen nyelv, 9–12. évfolyam

Matematika mûveltségi terület **1093**

Matematika
1–4. évfolyam
5–8. évfolyam
9–12. évfolyam

Ember és társadalom mûveltségi terület **1156**

Történelem
5–8 évfolyam
9–12. évfolyam
Emberismeret, 7. évfolyam
Etika, 9. évfolyam
Társadalomismeret, 12. évfolyam

Ember a természetben mûveltségi terület **1192**

Természetismeret, 1–6. évfolyam
Fizika
7–8. évfolyam
9–11. évfolyam
Kémia
7–8. évfolyam
9–10. évfolyam
Biológia és egészségtan
7–8. évfolyam
10–12. évfolyam

Földünk és környezetünk mûveltségi terület **1366**
Földrajz
7–8. évfolyam
9–10. évfolyam
Mûvészetek mûveltségi terület **1406**
Ének-zene-ritmus, 1–10. évfolyam
Rajz–vizuális kultúra, 1–10. évfolyam
Küzdelem és játék, 1–7. évfolyam
Mûvelõdéstörténet, 12. évfolyam
Informatika mûveltségi terület **1475**
Informatika, 4–11. évfolyam
Életvitel és gyakorlati ismeretek mûveltségi terület **1503**
Technika és életvitel
1–4. évfolyam
5–8. évfolyam
Pályaorientáció, 11. évfolyam
Tanulásmódszertan **1524**
Tanulásmódszertan
5. évfolyam
9. évfolyam
Nyelvi elõkészítõ évfolyam **1531**
Élõ idegen nyelv
Angol nyelv, 9. évfolyam
Informatika, 9–13. évfolyam
Anyanyelv és kommunikáció, 9. évfolyam
Matematika, 9. évfolyam
Környezettan, 9. évfolyam
Bevezetés a társadalomismeretbe, 9. évfolyam
Önismeret, 9. évfolyam

BEVEZETŐ

A sportiskolai kerettanterv elkészítésének sport- és oktatáspolitikai háttere

A Magyar Köztársaság Kormánya 2005. november 16-án elfogadta a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiát, amely alapvetően új szemléletet érvényesít. A sportot elsősorban eszköznek tekinti a legfontosabb társadalmi célok – egészségmegőrzés, nevelés, személyiségfejlesztés, közösségépítés, társadalmi integráció – elérése érdekében. A NAT 2003 kiemelt fejlesztési feladataival teljes összhangban, legfontosabb célkitűzésként fogalmazza meg az élethosszig tartó rendszeres mozgás, sportolás, a mindennapi testedzés igényének kialakítását, az ehhez szükséges feltételek megteremtését. Minden iskolának feladata a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra nevelése. A Nemzeti Sportstratégia az egészséges társadalom víziója mellett megfogalmazza a versenysport, és ezen belül az utánpótlás-nevelés feladatait is, az alábbiak szerint:

„A támogatott utánpótlás-nevelési rendszernek szigorú szakmai követelményeknek kell megfelelni, összhangban kell lennie a versenysport koncepciójával, annak kitűzött céljait kell szolgálnia, illetve meg kell akadályoznia a gyermekek túl korai specializációját, sokoldalú fejlesztést biztosítva. Az egységes utánpótlás-nevelési rendszer a következő három alrendszerből tevődik össze:

(1) Széles tömegbázis megteremtése – Sport XXI. Utánpótlás-nevelési Program:
- 6–10 éves fiatalok számára: a sportos életmód kialakítása, a testedzés, a sport megszerettetése, a sokoldalú képességfejlesztés. E korban elkerülendő a korai specifikáció (egyes sportágak kivételével). Mindezekre leginkább alkalmas sportágak a labdajátékok, illetve azok alapjai, melyek ezért kiemelt figyelmet érdemelnek.
- Sportágtól függően 10–14 éves korban a minőségi képzés megkezdése.

(2) Tehetséggondozás – Heraklész programok:
- Bajnokprogram: 14–18 éves, nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása, tervszerű képzésének megvalósítása, a legjobb szakemberek alkalmazása.
- Csillagprogram: 18–23 éves kiemelkedő felnőtt eredmények elérésére esélyes fiatalok, akik még nem tudják felvenni a versenyt világklasszisokkal. Lehetőséget kell biztosítani az egyéni felkészülésükre és a versenyzésre, csapatba kerülésre.

(3) Sportiskolai rendszer:
- Évfolyamos képzési rendszer, amely két irányban fejleszthető: egyfelől a közoktatási típusú intézményrendszer létrehozása, másfelől az egyesületi típusú sportiskolai hálózat kiépítése.”

A sportstratégia célul tűzte ki a sportiskolai rendszernek, mint az utánpótlás-nevelés és képzés bázisának létrehozását, illetve kiépítését. A fenti dokumentumban megjelölt kétféle irány közül a továbbiakban a közoktatási típusú sportiskoláról szólunk. A közoktatási típusú sportiskola még nem jelenik meg a közoktatási törvényben a közoktatás intézményei között. A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv elkészítésének ezért kettős célja van. Egyrészt a sportiskolák tartalmi szabályozásának megteremtése, másrészt a közoktatási típusú sportiskolák legitimálása.

Ez a kerettanterv egy 8 évfolyamos általános iskola és egy 4 évfolyamos, illetve nyelvi előkészítő évfolyammal induló gimnázium tanterve. A kerettanterv specialitása, hogy a közoktatás szempontjából egy új, a közoktatási típusú sportiskolák számára készült. Olyan iskolák számára, amelyek sportoló, élsportoló gyerekek, fiatalok nevelését-oktatását vállalták fel.

A közoktatási típusú sportiskola működésének és a fiatalok életmódjának speciális elemei

A Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnáziumban 1987 óta sportoló fiatalok oktatását-nevelését végezzük. Tanulóink jelentős része élsportoló, így közvetlenül tapasztaljuk azokat a problémákat, amelyekkel az élsportoló küzd, hogy eleget tudjon tenni a sport és a közoktatás elvárásainak. Többéves tapasztalatunkra alapozva úgy véljük, hogy a közoktatási típusú sportiskola olyan közoktatási intézmény, amely a sportoló fiatalok iskolai és sportbeli kötelezettségeinek összehangolását a legmagasabb szinten biztosítja. Ennek a feladatának az iskola leginkább akkor tud megfelelni, ha olyan tudásrendszert közvetít, amely segíti a sportoló diákokat a természetben és a társadalomban való eligazodásban, önmaguk megismerésében. Cél, hogy az élsportoló diákok műveltségképe ugyanolyan gazdag és komplex legyen, mint a nem sportoló társaik műveltségképe. Ugyanakkor az iskola vegye figyelembe és alkalmazkodjon a sportoló, élsportoló diákok időbeli leterheltségéhez, segítse a fiatalokat a tudatos élsportolóvá válás folyamatában a megfelelő sportspecifikus tudáselemek közvetítése révén.

A közoktatási típusú sportiskola a *sportiskolai feladatait* a mai magyarországi gyakorlat alapján többféleképpen láthatja el. Kerettantervünkben az alábbi modellt követjük. Az első négy évfolyamon mindennapos testnevelés van az általános mozgáskultúra fejlesztése érdekében. Ebben a képzési szakaszban – néhány sportágtól eltekintve (torna, úszás, műkorcsolya) – a gyerekek nagy része még nem választott sportágat, ezért az általános képzés mellett fokozatosan megismerhetik a tanulók az egyes sportágakat. Ötödiktől nyolcadik osztályig és a gimnáziumi osztályokban kétféle szervezeti forma lehetséges. Egyrészt *különböző sportágakban, egyesületi keretek között sportolhatnak a tanulók.* Ehhez délelőtt, az óratervben meghatározott óraszámban biztosítva van az edzésidő. Másrészt az iskola *egy kiválasztott sportágra szakosodva* sportági képzést végez, órarendbe iktatva – első osztálytól kezdve, valamennyi korcsoportban – az iskola alkalmazásában lévő szakedzőkkel. A sportági képzésekhez szükséges sportági tantervek részei a közoktatási típusú sportiskolai kerettantervnek. Ennek összeállítását és szerkesztését a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet koordinálta. A sportági tantervek készítői a NUPI által felkért szakemberek.

A közoktatási típusú sportiskola a *közoktatási feladatainak* ellátásakor több olyan problémával találkozhat, ami nem jellemző az átlag iskolára. Ezeknek a megoldására fel kell készülnie a sportiskoláknak és a kerettantervnek is kell tartalmazni megoldási javaslatokat a felmerülő problémákra. *Így megoldandó probléma a folyamatosan, akár év közben is érkező tanulók beilleszkedésének megkönnyítése, illetve a sportban valamiért nem eléggé eredményesek lemorzsolódása.* Amikor egy sportoló valóban élsportolóvá válik, megnő az edzésszáma, válogatottsága esetén pedig edzőtáborokban, többnapos külföldi versenyeken kell részt vennie. Az így keletkezett hiányzásokat a normál iskola nem tudja tolerálni, azaz a sportoló megkeresi azt a közoktatási intézményt, amelyben az élsportot és a közoktatási célokat össze lehet hangolni. Ugyanez fordítva is megtörténhet. A sportoló sportpályafutása befejeződik valamilyen okból (sérülés, kiégés, az eredmények elmaradása), ezért más iskolában kívánja befejezni tanulmányait. A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervet úgy készítettük, hogy az átjárhatóság a közismereti tantárgyak esetében megvalósuljon.

Elsősorban gimnáziumban a délelőtti és délutáni edzésidők nagy száma miatt csökken a tanórákra és az otthoni tanulásra fordítható idő. A követelmények teljesítése érdekében ezért a kerettantervben – bár évi és heti tanórákban adjuk meg az időkeretet – több esetben az időbeli tagolásra a tanórai kerettől eltérő tanulásszervezési módot javasolunk (projekt, epocha).

További feltétlenül kezelendő probléma a sport miatti hiányzások pótlása. Itt nagyon fontossá válik az IKT eszközeinek használata, hisz edzőtáborban is lehet napi kapcsolatban a

diák a tanárával. A sportiskolai kerettantervben ezért valamennyi műveltségi területbe beépítésre került az IKT alkalmazása. A hiányzások pótlása természetesen lehetséges külön egyéni felkészítéssel is, de ez csak fokozza, főleg 9. évfolyamtól, az amúgy is meglévő időhiányt. A tanulók között az egyéni fejlődésük és érdeklődésük tekintetében is vannak lényeges különbségek, ezért nemcsak a hiányzások miatt, hanem e létező különbség miatt is, a tanítási-tanulási folyamatokban előtérbe kell helyezni a differenciálást, az egymástól tanulást, a kooperatív tanulás alkalmazását.

A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervre vonatkozó alapelvek

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv a tartalmi-tantervi szabályozás legmagasabb szintű dokumentumára, a Nemzeti alaptantervre épülve, annak szellemiségét mindenekelőtt megtartva készült. Az átjárhatóság megvalósíthatósága érdekében a tananyag kiválasztásánál orientáló volt az OM kerettanterve. A gimnáziumi tantervek készítésekor, a kimeneti szabályozás szempontjából a középszintű érettségi vizsga követelményeket tartottuk szem előtt.

A kerettanterv elsődleges célja, hogy az általa leírt tudásrendszerek és az iskola által biztosított tanulási folyamatok révén fejlődjön a sportoló fiatalok személyisége, minél szélesebb körben ismerjék meg és építsék be meglévő tudásrendszerükbe a sportspecifikus tudáselemeket, tudjanak képességeiknek, érdeklődésüknek megfelelő irányba továbbtanulni.

Tantervi alapelvnek tekintjük, hogy ez egy sportiskolai kerettanterv, ezért megjelennek benne olyan értékek, amelyek más tantervekben kevésbé. Nem csak a Testnevelés és sport műveltségi terület szakított a hagyományokkal és emelt be elméleti jellegű tudáselemeket, azzal a céllal, hogy az élsportoló fiatal jobban megértse a választott életforma elvárásait, követelményeit, hanem a közismereti tantárgyak esetében is törekedtünk a sportoló fiatalok életviteléhez, a sporthoz kapcsolódó tudáselemek beemelésére, illetve a tudáselemek sporton keresztüli közvetítésére. Ez a törekvés nyilvánul meg például a megismerésre váró irodalmi művek választásakor, a fizika vagy matematika feladatok szövegkörnyezetében, az egészségnevelés kiemelt szerepének hangsúlyozásában (kémia, biológia, sportegészségtan), a művelődéstörténet projekt egészében.

A sportoláshoz nem köthető tantervi elemek esetén is a kerettanterv kiemelt feladataként tűzte ki a NAT szemléletmódjának követését, amely megnyilvánul abban, hogy hangsúlyt helyez olyan értékek közvetítésére, mint a demokratizmus, a humanizmus, az esélyegyenlőség biztosítása, a szolidaritás és a tolerancia. A kritikai gondolkodásmód fejlesztése révén felkészíti a diákokat az érvekkel alátámasztott, felelős döntések meghozatalára. Különös gondot fordít a NAT kiemelt fejlesztési feladatainak megvalósítására.

A tanulásról alkotott felfogás

A szakirodalom és a NAT megfogalmazása szerint is a tanulás a tanuló ember aktív, értelmezést kívánó, értelmezést létrehozó tevékenysége. Csak az értelmes tanulás révén sajátítható el az a tudás, amelyet a modern társadalom elvár. Az értelmes tanulás tanulható. Fontos eleme, hogy a tanuló ismerje önmagát, legyen tudatában saját képességeinek, adottságainak. Ismerjen meg minél több tanulási módszert és technikát, és legyen képes kiválasztani a számára leghatékonyabb eljárást. A tanulás tanulásának folyamatában a pedagógus akkor tud hatékonyan részt venni, ha kellő információval rendelkezik a tanuló előzetes tudásáról. E fenti gondolatmenetet követve a kerettanterv különös figyelmet fordít:

- a tanuló aktív részvételére a tanulási folyamatban (cselekvő tanulás előtérbe helyezése),
- az önértékelésre, az önismeretre,

- az eredményes tanulás módszereinek megismertetésére, a tanulási technikák elsajátítására,
- olyan helyzetek előidézésére, ahol a meglevő tudás mozgósítására kényszerülve kell a tanulónak adott jelenséget, törvényszerűséget értelmezni,
- az önálló és társas tanulás élményének kipróbálására, az előnyök megtapasztalására.

Az értékelés alapelvei

A jogszabályokban rögzített szabályoknak, módszereknek megfelelő értékelési eljárások alkalmazása indokolt egy sportiskolai kerettanterv szerinti tanítás során is. Természetesen a tantárgyi sajátosságok szerint, a módszertani szabadság elve alapján lehet különbség egyes tantárgyi filozófiák értékelési világképe között, ezt a tantárgyi tantervek röviden ki is jelzik. Ám a helyzetből adódóan különleges szerephez jut az értékelés formatív (fejlesztő, bátorító) funkciója, a különösen differenciált tempóban bekövetkező fejlődéshez igazodó differenciált értékelés, miközben éppen a sportoló életmód miatt bizonyos „edzésre” is szükség van: a kevésbé sikeres teljesítmény után való talpra állást szolgáló pedagógiai értékelésre. Kiemelkedően fontos, hogy az értékelés felfogásunk szerint az önértékelésre való nevelés eszköze. Sportolóként „szemben az ugróléccel” vagy az „ellenfél kapusával”, a „leküzdendő akadállyal” egyedül marad, ezt csak hiteles önértékelés képessége és motiváltsága segítheti.

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv írók javasolják az alkalmazó iskoláknak a következő alapelvek, eljárások végiggondolását:

- A szöveges értékelés szerepének erősítése azokon az évfolyamokon is, amelyeken ez még nem kötelező.
- Az értékelés fejlesztő, személyiségformáló, tanulást segítő szerepének erősítése.
- A szummatív jellegű értékelési folyamatokban az objektivitásra való törekvés, ha a feltételek engedik, akkor az adott tantárgyban rendelkezésre álló sztenderdizált értékelési eszközök használata.
- Részvétel az országos és regionális kompetenciamérésekben, az eredmények felhasználása az iskola oktató-nevelő munkájának fejlesztésére.

A közoktatási típusú sportiskola kiemelt fejlesztési feladatai

A kiemelt fejlesztési feladatokkal kapcsolatban szükségesnek tartjuk előrebocsátani, hogy tantervkészítőink maximális azonosulással követték ezeket, s valamennyi tantárgy tananyagának összeállításában figyelembe vették, mind az anyagok kiválasztásában, mind a közvetítés javasolt metodikájában érvényesítették ezeket.

Természetesen a program használói szempontjából a kiemeltek közt is különleges hangsúlyt kapnak azok a feladatok, melyek a sportemberré nevelés szempontjából relevánsak. Így valamennyi tantárgy tantervében kimutatható a „testi és lelki egészség” fejlesztésének szempontja, nemkülönben a hazát képviselő élsportolói pálya szempontjából a „hon és népismeret”, a nemzetközi versenyéletbe való korai bekapcsolódás szempontjából az „európai azonosságtudat és az egyetemes kultúra” kiemelt fejlesztési feladatainak érvényesítése. Nemcsak sportemberként, de emberként, majdani családalapítóként, állampolgárként is különösen fontos számunkra az „énkép és önismeret” értékeinek közvetítése. A tanulás és az informatikai kultúra, nemkülönben a környezeti nevelés ebben az értékrendben nem másodrendű, de a sportemberré nevelés szempontjából kevésbé hangsúlyosak. Ugyanakkor az alapelveknél leírtak alapján a megfelelő műveltségterületeknél ezek a kiemelt fejlesztési feladatok is megkapták a kellő hangsúlyt.

Ugyancsak a tantárgyi rendszerben jelenítettük meg azokat a pedagógiai feladatokat, melyek az egészségfejlesztéssel, a környezetvédelemmel és a fogyasztóvédelemmel függenek össze. Kiemelt, érintett tantárgyak az egészségfejlesztéssel és környezetvédelemmel kapcsolatban a természettudományos tantárgyak, a fogyasztóvédelemmel kapcsolatban pedig a társadalomismeret kap elsősorban hangsúlyt. A kitüntetett tananyagrészek alkalmasak arra, hogy egy-egy, a kerettantervet alkalmazó iskola pedagógiai programjában a jogszabályok szerint külön is összegezze ezen részprogramokat. Megjegyezzük, hogy a művészeti tantárgyak programjának összeállítása során is természetesen figyeltünk arra, hogy ezen értékek megfelelő súllyal szerepeljenek.

A kerettanterv felépítése

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv műveltségi területenként épül fel. A kerettanterv specialitását szeretnénk kifejezni azzal is, hogy a műveltségi területek közül a *Testnevelés és sport* került előre. Az egyes műveltségi területeken belül először a műveltségi terület egészére fogalmaztuk meg az alapelveket, célokat. *A műveltségi területhez tartozó tantárgyak képzési szakaszonként és ezen belül évfolyamonként tartalmaznak ajánlást*:

- a nevelés és oktatás céljára,
- a tantárgyak témaköreire, tananyagára,
- fejlesztési feladatokra és az ajánlott tanulói tevékenységekre,
- a tantárgyak követelményeire.

Az adott tantárgyra vonatkozó értékelési eljárásokat, az értékelés szempontrendszerét abban az esetben írták le a szerzők, ha azok speciálisan a tantárgyra jellemző ajánlások.

A kerettanterv külalakjában, felépítésében és szerkesztettségében törekedtünk az egységességre, de csak olyan mértékben, amilyen mértékben még érvényesülni tud az egyes műveltségi területek, illetve egyes tantárgyak speciális igénye. Ezért némileg eltérő a testnevelés és az idegen nyelv tantárgyak táblázatos szerkezete, valamint a Művelődéstörténet felépítése.

A nyelvi előkészítő évfolyam tantervét a kerettanterven belül, külön blokkban helyeztük el, mert úgy gondoljuk, hogy célját és feladatát tekintve a nyelvi előkészítő évfolyam eltér a műveltségi területeken belül megjelenő képzési szakaszoktól.

Kerettantervünkben megjelennek olyan elemek is, amelyek szorosan nem köthetőek egy műveltségterülethez. Ezek a Tanulásmódszertan 5. és 9. évfolyamon, valamint a nyelvi előkészítő évfolyamon az Önismeret tantárgy.

Javaslat a tantárgyak rendszerére és az időkeretre

A sportiskolai kerettanterv a NAT-ban, a műveltségi területeken zajló oktatás számára fogalmazott fejlesztési feladatokat túlnyomó részben a hagyományos tantárgyi keretek között igyekszik érvényesíteni. Részei a kerettantervnek az un. önálló modul tantárgyak, amelyekhez óraszámot is rendeltünk. Néhány műveltségi terület bizonyos fejlesztési feladatait más tantárgyakba integráltuk. Az Ember és társadalom 1–4. évfolyamra vonatkozó fejlesztési feladatai az 1–4. évfolyamon tanított tantárgyakba építve jelennek meg. Az Informatika műveltségterület könyvtárinformatika és médiainformatika területeinek alkalmazása valamennyi tantárgynál megjelenik. A tánc az ének-zene tantárgyba lett integrálva, míg a mozgókép- és médiaismeretek 9–12. évfolyamra vonatkozó fejlesztési feladatai a Művelődéstörténet modulban valósulnak meg.

Kiemelt területként kezeljük a kerettanterv jellege miatt a Testnevelés és sport műveltségterületet, amely a hagyományos testnevelés tantárgyon túl sokkal komplexebb módon közvetíti a műveltségterület feladatait.

1. számú táblázat:

A műveltségi területek NAT által ajánlott százalékos arányainak összevetése a közoktatási sportiskolai kerettanterv százalékos arányaival

Műveltségi terület	Évfolyamok											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Testnevelés és sport												
NAT ajánlás minimuma	15				11		10		9		8	
NAT ajánlás maximuma	20				15		15		15		8	
Sportiskolai kerettanterv	*25*			*22*	*22*		*20*		*30*		*28*	
Magyar nyelv és irodalom												
NAT ajánlás minimuma	32				17		10		10		10	
NAT ajánlás maximuma	42				24		15		15		10	
Sportiskolai kerettanterv	*40*			*31*	*18*		*16*		*11*		*13*	
Élő idegen nyelv												
NAT ajánlás minimuma	2				12		12		12		13	
NAT ajánlás maximuma	6				20		20		20		13	
Sportiskolai kerettanterv	*–*			*13*	*13*		*12*		*20*	*22*	*23*	
Matematika												
NAT ajánlás minimuma	17				15		10		10		10	
NAT ajánlás maximuma	23				20		15		15		10	
Sportiskolai kerettanterv	*20*			*18*	*18*		*12*		*11*		*10*	*13*
Ember és társadalom												
NAT ajánlás minimuma	4				4		10		10		9	
NAT ajánlás maximuma	8				8		15		15		9	
Sportiskolai kerettanterv	*Más műveltségi területben jelennek meg a fejlesztési követelmények.*				*13*		*8*	*12*	*13*	*11*	*10*	*13*
Ember a természetben												
NAT ajánlás minimuma	4				7		15		15		10	
NAT ajánlás maximuma	8				11		20		20		10	
Sportiskolai kerettanterv	*5*			*4*	*9*		*16*	*18*	*13*	*16*	*13*	*7*
Földünk és környezetünk												
NAT ajánlás minimuma	–				4		4		4		–	
NAT ajánlás maximuma	–				8		8		8		–	
Sportiskolai kerettanterv	–				–		*8*	*6*	*7*		–	
Művészetek												
NAT ajánlás minimuma	10				12		8		9		5	
NAT ajánlás maximuma	18				16		15		15		5	
Sportiskolai kerettanterv	*15*			*13*	*13*	*16*	*10*		*7*		*–*	*3*

Műveltségi terület	Évfolyamok											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Informatika												
NAT ajánlás minimuma	2				4		6		6		5	
NAT ajánlás maximuma	5				8		10		10		5	
Sportiskolai kerettanterv	*–*		*3*		*4*		*4*	*–*	*4*	*–*	*3*	*–*
Életvitel és gyakorlati ismeretek												
NAT ajánlás minimuma	4				3		3		2		–	
NAT ajánlás maximuma	8				8		8		7		–	
Sportiskolai kerettanterv	*5*		*4*		*4*		*6*	*4*	*–*		*3*	*–*

Az eltérések indoklása

Testnevelés és sport

A műveltségi terület kiugróan magas százalékos arányát a kerettanterv specialitása indokolja. 1–4. évfolyamon a mindennapos testnevelés megvalósítása, valamint a sportági választások segítése, az 5–8. évfolyamon a délelőtti, órarendbe iktatott sportági képzések, míg 9–12. évfolyamon az ezeket kiegészítő elméleti órák indokolják a NAT ajánlás maximuma feletti százalékos arányt.

Informatika

A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervben az informatika műveltségi terület százalékos aránya a tanított évfolyamok összességét tekintve alacsonyabb a NAT százalékos ajánlásánál. Hangsúlyozva az információs kultúra fejlesztésének szükségességét, az alacsonyabb óraszám-arányt a tanulók esetében tapasztalt, meglévő számítógép-használati tudásukkal indokoljuk. Erre a tudásra a tanulók az iskolákban és a családokban jelen lévő számítógépek számának ugrásszerű növekedése következtében tettek és tehetnek szert. A kisebb óraszám melletti döntésünket magyarázza az is, hogy az egyes tantárgyi tantervekben is kiemelten szerepel az IKT használata, kiváltva ezzel az informatika tantárgy oktatásából pl. a könyvtári informatika, a médiainformatika és az informatika-alkalmazói ismeretek gyakorlására szánt időkeretet.

A többi műveltségi terület aránya a közoktatási típusú sportiskolai kerettantervben

A többi műveltségi terület a tanított évfolyamok összességét tekintve a NAT minimum és maximum közé esik, összhangban a kerettanterv alapelveivel és céljaival.

2. számú táblázat:

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv tantárgyi rendszere és heti óraszámai 1–12. évfolyamra

Tantárgy/évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Magyar nyelv és irodalom	8	8	8	7	4	4	4	4	3	3	4	4
Első idegen nyelv				3	3	3	3	3	3	3	4	4
Második idegen nyelv									2,5	3	3	3
Matematika	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
Történelem					1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3
Természet-, környezetismeret	1	1	1	1	2	1						
Biológia, egészségtan						1	1	1,5		1	2	2
Fizika							1,5	1,5	1,5	1,5	2	
Kémia							1,5	1,5	2	2		
Földrajz							2	1,5	2	2		
Ének-zene-ritmus	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1		
Vizuális kultúra	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1		
Informatika				0,5	1	1	1		1		1	
Életvitel és gyakorlati ismeretek	1	1	1	1	1	1	1	1				
Testnevelés	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Osztályfőnöki óra					0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Érettségi előkészítő											4	4
Tantervi modulok												
Sportismeretek									1	1		
Sportági ismeretek										0,5	0,5	
Sportpszichológia											1	
Sporttörténet												1
Küzdelem és játék	1	1	1	1	1	1	0,5					
Tanulásmódszertan					0,5				0,5			
Emberismeret, etika							0,5		0,5			
Művelődéstörténet												1
Társadalomismeret												1

Kötelező óra	**20**	**20**	**20**	**22,5**	**22,5**	**22,5**	**25**	**25**	**27,5**	**27,5**	**30**	**30**
Szabadon tervezhető óra	*2*	*2*	*2*	*2*	*3*	*3*	*4*	*4*	*4*	*4*	*4*	*4*

3. számú táblázat:

A nyelvi előkészítő évfolyammal induló közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv tantárgyi rendszere és heti óraszámai 9–13. évfolyamra

Tantárgy/évfolyam	9.	10.	11.	12.	13.
Magyar nyelv és irodalom	2	3	3	4	4
Első idegen nyelv	14	4	4	4	4
Második idegen nyelv		2	2,5	3	3
Matematika	2	3	3	3	3
Történelem		3	3	3	3
Biológia, egészségtan			1	2	2
Fizika		1,5	1,5	2	
Kémia		2	2		
Földrajz		2	2		
Ének-zene-ritmus		0,5	1		
Vizuális kultúra		0,5	1		
Informatika	4	2	2	1	1
Testnevelés	2	2	2	2	2
Osztályfőnöki óra	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Érettségi előkészítő				4	4
Tantervi modulok					
Sportismeretek		1	1		
Sportági ismeretek			0,5	0,5	
Sportpszichológia				1	
Sporttörténet					1
Tanulásmódszertan	0,5				
Önismeret	0,5				
Környezettan	1				
Bevezetés a társadalomismeretbe	1				
Etika		0,5			
Művelődéstörténet					1
Társadalomismeret					1
Kötelező óra	**27,5**	**27,5**	**30**	**30**	**30**
Szabadon tervezhető óra	*4*	*4*	*4*	*4*	*4*

A 2. és 3. számú táblázatban a testnevelés órák minimuma szerepel, mert ezek tartoznak a Közoktatási törvény 48. § (2) bekezdésében meghatározott kötelező órák közé. A NAT százalékos arányával való összevetés már a teljes tanórai testnevelési órákat, sportági edzéseket és elméleti ismereteket magában foglalja. Ezeket kiegészítve – tájékoztatási szándékkal – a délutáni sportfoglalkozások óraszámával mutatja a sportoló, élsportoló diák heti sportterhelését a 4. számú táblázat.

4. számú táblázat:
A sportiskolai kerettanterv testnevelés és sport műveltségi területének heti kötelező és ajánlott óraszámai

Tantárgy/évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Testnevelés	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ajánlott testnevelés órák	2	2	2	2	2	2	1	1					
Elméleti ismeretek									1	1,5	1,5	1	
Edzés idők délelőtt					2	2	2	2	6	6	6	6	6
Délutáni sportági edzések	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10	10	10	10

Megjegyzés a táblázathoz: Nyelvi előkészítő osztállyal induló képzés esetében az elméleti ismeretek egy évfolyammal eltolódnak!

Ajánlások a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv helyi tantervvé történő adaptálásához

A bevezető elején rögzítettük, hogy ez a kerettanterv olyan iskolák számára készült, amelyek sportoló tanulók nevelését-oktatását vállalják fel. A kerettanterv valamennyi pedagógiai szakaszt átöleli, azaz alkalmazható az alapfokú nevelés-oktatás, illetve a középfokú nevelés-oktatás szakaszában is, külön-külön, de egyben is. A használható idegen nyelvtudás fontosságát hangsúlyozva a sportoló fiatalok esetében is, megoldást nyújt a nyelvi előkészítő évfolyamot indító iskolák helyi tantervének elkészítéséhez is.

A körülményektől és a lehetőségektől függ, hogy az ún. közoktatási típusú sportiskolai modellek közül melyiket tudja felvállalni az adott oktatási intézmény, azaz a tanórák szervezésekor kell-e számolni a délelőtti sportági edzésekre fordítható időtartammal, vagy nem. Amennyiben van lehetőség délelőtti edzésre, úgy ez elsődleges szempontként jelenik meg az osztályok, csoportok kialakításában.

Az óratervben szereplő szabad órakeret felhasználását a helyi adottságoknak, az iskolába járó tanulók felkészültségének és szociokulturális hátterüknek megfelelően, az iskolában megfogalmazott nevelési elképzeléseknek a figyelembe vételével kell megtervezni.

A műveltségi területek tantárgyi tanterveiben megjelenő „ajánlott tanulói tevékenységek” közlésével a helyi tantervírók és a megvalósítást végző pedagógusok munkáját kívántuk segíteni.

Közeli terveink között szerepel, hogy a kerettantervben megjelenő önálló modulokhoz, illetve az egyes tantárgyak sportspecifikus ismereteinek feldolgozásához tanári kézikönyveket, feladatgyűjteményeket készítünk.

Budapest, 2006. február

Vargáné Hajdú Mária

A közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv készítői és *szakértői* műveltségi területenként, alfabetikus sorrendben

Testnevelés és sport

Erdősi Zoltán
Dr. Hamar Pál
Nagy Sándor
Szabó Lászlóné

Magyar nyelv és irodalom

Joó Katalin
Rabi Ferencné
Szabó Tilda

Élő idegen nyelv

Lizakovszky Éva
Sallai Adrienn

Matematika

Dr. Dányiné Horváth Edit
Joó Katalin
Szendrei Júlia
Varga József

Ember és társadalom

Baló András
Erdősi Zoltán
Horváth Zsuzsanna
Kulcsár András
Nagy Sándor

Ember a természetben

Bakos Károly
Kiss Albert
Nahalka István
Vargáné Hajdú Mária

Földünk és környezetünk

Bakai Anikó
Bakó Judit
Klingerné dr. Végh Irén

Művészetek

Jámbor Zsolt
Jámborné Márkus Emőke
Oroszné Tornyai Lilla
Sinkó István
Tarcsa Zoltán
Trencsényi László
Váradi István

Informatika

Tanainé Szeghy Rita
Tóth Józsefné
Véghné Nagy Erika

Életvitel és gyakorlati ismeretek

Baló András
Horváth Gyula
Dr. Rosta István

Tanulásmódszertan

Baló András
Rabi Ferencné

TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

Jelenleg Magyarországon – ugyan különböző szervezeti keretek között, de – több oktatási intézmény foglalkozik sportoló fiatalok oktatásával, nevelésével. Működik olyan, amely emelt szintű testnevelés oktatást végez, élsportolói osztályt működtet, és olyan is, amely együttműködési megállapodás keretében, egy sportegyesület, egy szakosztály bevonásával, sportági osztályt indít.

Nincs viszont olyan intézmény, mely a sportban elkötelezett, tehetséges fiatalok tanítását vállalta volna föl. Kivételt képez ez alól a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium, amely – az országban egyedülálló módon – csak sportoló fiatalok oktatását, nevelését végzi.

Az elmúlt évek során iskolánkban több korosztályban megismertük a fiatal sportolók tanulmányi és sportbeli felkészítésének problémáit, így ezen a téren jelentős tapasztalatra tettünk szert. Mindezek együttesen bátorítottak fel bennünket a Sportiskolai kerettanterv elkészítésére.

Ars poetica

A Testnevelés és sport műveltségi terület kiemelkedő szerepet tölt be a sportiskolai kerettantervben. A kerettanterv azonban csak akkor érheti el célját, ha a Testnevelés és sport műveltségi terület nemcsak mennyiségében, hanem tartalmában is megfelel a 2005-ös Sportstratégiában rögzített reformszándékoknak.

Az iskolai testi (szomatikus) nevelésnek – a tudatos sportolói személyiség fejlesztése érdekében, a „Kalokagathia” szellemiségében – nem csak gyakorlati, hanem elméleti ismereteket is tartalmaznia kell. Éppen ezért a test nevelése (az egészséges testi fejlődés elősegítése, a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése, a mozgásigény fenntartása) mellett az elméleti ismereteknek is tanórai – tantermi – kereteket kell biztosítani.

A műveltségi terület struktúrája

A Testnevelés és sport műveltségi területet – a testneveléselmélet által elfogadott diszciplínáknak megfelelően – két művelődési területre osztjuk fel.

I. Mozgásos cselekvések	***II. Elméleti ismeretek***
Testnevelés órák	***Tanórák***
Órarendi sportági edzések	

TESTNEVELÉS

1–12. évfolyam

Alapelvek

Az iskolai testneveléssel szemben támasztott általános társadalmi elvárások:

- az egészség megőrzése és megszilárdítása, az egészséges életmódra nevelés;
- az egészségkárosodások kiküszöbölése;
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, a preventív szemlélet elfogadása, a sérülésekkel szembeni ellenálló képesség fokozása;
- a motoros képességek fejlesztése;
- a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása;
- a mozgás, a játék, a verseny és a sportolási igények felkeltése, illetve kielégítése;
- a tanulók közötti hátrányok kompenzálása, az esélyegyenlőség megteremtése;
- az egész életen át tartó fizikai aktivitás igényének kialakítása;
- a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztás.

Ezen igények megvalósításához, a társadalmi elvárásoknak történő megfeleléshez a sport, mint eszköz szolgál.

Célok

A tantárgy alapvető – társadalmi – célja a diákok klasszikus értelemben vett „sportemberré” és sportoló emberré válása. Ezen nemes cél eléréséhez elengedhetetlen:

- egy, az egész életen át tartó, testkultúrális tevékenységprofil kialakítása;
- a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása;
- az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel;
- ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről;
- az egészséges életmódra való törekvés belső motivációvá válása;
- az iskolai testnevelés aktívabb szerepvállalása az önkifejezésben, az önmegvalósításban;
- az igény felkeltése az esztétikus test és a helyes testtartás kialakítására, illetve fenntartására.

A NAT 2003-ban megfogalmazottakon túl a tantárgy célja még: felkészíteni a diákokat a hazai vagy külföldi felsőoktatási intézmények testnevelő-edző, illetve rekreációszervezés és egészségfejlesztés szakjaira kvalifikáló felvételi vizsgák teljesítésére.

Követelmény

A testnevelés tantárgy követelményeit a többi tantárgytól eltérően nem évfolyamos bontásban, hanem a tananyag mellett, azzal párhuzamosan adjuk meg!

1. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év, 5 óra/hét

Cél

- A játékigény kialakítása a testnevelési játékokon keresztül.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése, a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.
- A játék megszerettetése.
- Vízbiztonság elérése.
- Folyamatos úszás hátúszásban.
- A sportolással együtt járó higiéniás szokások kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlat-anyagával.
***A)* Futások**		
a) Kitartó futás Legalább 400 méter folyamatos futás közepes iramban.	Érezzék meg, és tudatosuljon a különbség a gyors és közepes iramú futások között.	
b) Gyorsaságfejlesztés Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.	Legyenek képesek versenyhelyzetben is koordinált futómozgás végrehajtására.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések egy és páros lábon helyben. Guggolásból felugrások.	Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben. Törekvés minél magasabb ugrásokra.	
***C)* Dobások**		
Egykezes dobások kislabdával távolságra.	Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15 méter távolba dobni.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Labda nélküli ügyesség: a torna gyakorlatanyagát felhasználva az ízületi mozgékonyság fejlesztése. Küzdő gyakorlatok. Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célra. Ügyességi gyakorlatok bizonytalan egyensúlyi helyzetben.	Tudatosuljon a küzdelem elsajátításának jelentősége. Legyenek képesek saját testsúlyukkal koordinált mozgásra.	A későbbi sérülések megelőzése céljából rendkívüli jelentőségű az ízületi mozgékonyság fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az ember természetes mozgásformáinak készség szintű elsajátítása: kúszások, mászások, járások, függések.		
II. GIMNASZTIKA		
Utánzó feladatok végrehajtása. 2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása. Zenére történő egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása. Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.	Tudjanak utasításra gimnasztikai mozgásokat végrehajtani. Tudjanak a hallott zene ütemére gimnasztikai gyakorlatot végezni.	
III. TORNA		
***A)* Talaj**		
Tarkóállás. Guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc előre). Guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc hátra). Fejállás.	Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.	
***B)* Szekrényugrás**		
2 részes svédszekrényre felguggolás, függőleges repülés.	Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani. Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb helyről történő leugrás közben.	
***C)* Gerenda**		
Tornapad lapján egyensúlyozó járás. Homorított leugrás. Fordulatok állásban. Ereszkedés guggolásba. Fordulatok guggolásban.	Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
Fogójátékok egy fogóval. Szökdelő fogó egy fogóval. Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel. Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával. Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre. Küzdő gyakorlatok párokban. Esések, gurulások gyakorlása játékhelyzetekben. Egyszerűsített szabályokkal foci és pontszerző játék. Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban, mindkét kézzel.	Legyenek képesek szabályjátékok elsajátítására. Versenyszellem kialakítása. Cselezési készség kialakítása. Törekvés az osztott figyelem képességének kialakítására. Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.	Becsületes játékra nevelés.
V. ÚSZÁS		
***A)* A vízhez szoktatás gyakorlatai**		
1. Járások, futások a vízben. 2. Merülési gyakorlatok. 3. Vízbe ugrások. 4. Sikló és lebegési gyakorlatok. 5. A levegővétel elsajátítása.	A gyakorlatokat tanmedencében (80-110 cm) biztonságosan tudják végrehajtani. Tudjanak a víz alatt nyitott szemmel feladatokat megoldani. Alakuljon ki tájékozódási képesség. Játékos gyakorlatok során ismerjék meg a víz felhajtóerejét. Tudják a siklást és a lebegést hason és háton végrehajtani. Hasi légzés elsajátítása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***B)* Hátúszás és gyorsúszás párhuzamos oktatása**		
1. A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása.	Tudjanak folyamatosan haladni a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával.	
2. A hátúszás kartempójának oktatása.	Alakuljon ki bennük úszás közben a stabilitás érzése.	
3. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása.	Tudják összekötni a lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtását, folyamatos haladás közben.	
4. Mély vízben végrehajtott hátúszás.	Legyenek képesek legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítésére.	

2. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év, 5 óra/hét

Cél

- Játékigény kielégítése.
- Higiéniás szokások megszilárdítása.
- A szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása.
- A dobókészség kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete.
- A koordinációs készségek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képesség-fejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlat-anyagával.
***A)* Futások**		
a) Kitartó futás	Legyenek képesek 800 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére.	
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon. Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok.	Reakciógyorsaság fejlesztése.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött. Indián szökdelés előre. Szökdelések oldalirányba haladással.	Tudjon egy lábról egy lábra ugrani. A felugrás fölfelé történjen. A szökdelés irányának megváltozásával tudja irányítani a testét.	
***C)* Dobások**		
Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célra. Dobások egy és két kézzel szemben álló társhoz. Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz.	Labda érzékelés fejlesztése. Tudja, hogy a különböző súlyú labdákat, a változó távolságra lévő társhoz más-más erőközléssel lehet pontosan célba juttatni.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szereken. Küzdőgyakorlatok. Grundbirkózás. Kötélmászás, rúdmászás technikájának elsajátítására.	Legyen képes saját testsúlyával függő gyakorlatok végzésére. Alakuljon ki egészséges küzdőszellem, tevékenységükben jelenjen meg a sportban nélkülözhetetlen asszertivitás.	Fontos, hogy a diák megértse az asszertivitás sportban betöltött szerepét.
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. 2-4 ütemű labda- és karika-gyakorlatok. 2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyság fejlesztő páros gyakorlatok.	Legyenek képesek ütemtartással gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.	
III. TORNA		
***A)* Talaj**		
Bukfenc előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Emelés fejállásba, nyújtott térddel. Fellendülés kézállásba. Fejenátfordulás néhány lépés lendületszerzéssel.	Az életkornak megfelelő erejű törzsizomzat kialakítása. A billenés szerkezetű mozgások megismerése.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***B)* Szekrényugrás**		
3 részes svédszekrényen guggoló átugrás, ugródeszkáról.	Tudja az ugródeszkát helyesen, a sportág által megkövetelt technikai szinten használni.	
***C)* Gerenda**		
Alacsony és magas gerendán egyensúlyozó járás, fordulatok állásban és guggolásban. Hintalépés.	Az esztétikus, szép mozgás kialakítása lányoknak.	
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
Futó, fogó játékok. Kidobók. Csapatfogyasztók. Tűzharc. Váltóversenyek tárgykerüléssel. Sorversenyek. Csapatfogók.	Cselezési képesség kialakítása a fogójátékoknál. Pontos célzás.	
V. Úszás		
***A)* Gyakorlás**		
A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása.	100 méter teljesítése mindkét úszásnemben.	
***B)* Mellúszás oktatása**		
1. A kartempó elsajátítása. 2. A lábtempó elsajátítása. 3. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanítása, külön-külön. 4. A három technikai elem összekapcsolása, gyakoroltatása.	Tudjanak vízbiztosan, legalább 200 métert úszni, három úszásnemben.	

3. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év, 5 óra/hét

Cél

- Higiéniás szokások megszilárdítása.
- A társ munkájának megbecsülése.
- A teljesítmény értékének felismerése.
- A testnevelési játékokon keresztül a játékigény kielégítése.
- A mozgáskoordináció fejlesztése.
- A motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére.
- Sportági mozgások elsajátítása.
- Labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Az atlétika mozgás- és gyakorlat-anyagával.
***A)* Futások**		
a) Kitartó futás: 1000 méteres távon fiúk, 800 méteres távon lányok.	Legyenek képesek az 1000 méteres, illetve 800 méteres táv folyamatos, azonos tempóban történő teljesítésére.	
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola 15 méteres távon. Koordinációs futások 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon. Rajtversenyek 15 méteres távon.	Legyenek képesek helyes futómozgás végzésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések páros lábon. Galoppszökdelés előre és oldal irányba haladással. Indián szökdelés haladással. Szökdelések egy lábról egy lábra, 10 méteres távon.	Legyen képes maximális erővel fölfelé ugrani. Tudatosuljon a lendítés szerepe az elugrások és a felugrások végrehajtásánál.	
***C)* Dobások**		
Egykezes dobások kislabdával célra. Egykezes dobások távolságra, könnyű labdával. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával társnak.	Tudjon pontosan célozni. Tudja, hogy távolságra történő dobásoknál nagyobb erőkifejtéssel kell dobni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Kúszó, mászó feladatok végrehajtása 10 méteres távon. Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: fóka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás. Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Labdavezetés mindkét kézzel, haladással, futással egyenes vonalban. Labdavezetés tárgykerüléssel futás közben.	A támaszhelyzet elsajátítása játékos körülmények között. Tudjon mindkét kézzel azonos értékű labdavezetés végezni.	
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végrehajtott 8 ütemű szabadgyakorlatok. 4 ütemű labda- és ugrálókötél-gyakorlatok. 8 ütemű páros gyakorlatok. 4 ütemű bordásfal-gyakorlatok.	Alakítson ki helyes mozgás- és ritmuskészséget.	
III. TORNA		
***A)* Talaj**		
Bukfenc előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből. Fellendülés futólagos kézállásba. Futólagos kézálláson át bukfenc előre. Cigánykerék. Fejenátfordulás.	Képesek legyenek a tanult elemeket technikailag helyesen végrehajtani. Tudatosuljon a vállból történő lökő mozdulat jelentősége az átfordulásoknál.	
***B)* Szekrényugrás**		
3 részes svédszekrényen guggoló átugrás lebegő támaszra törekvéssel.	Törekedjen az ugrás első ívének helyes végrehajtására.	
***C)* Gerenda**		
Járások, fordulatok, szökdelések. Mérlegállás. Bukfenc előre.	Alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Egyszerű fogó. Páros fogó. Vonal fogó. Utánzó fogó. Halász fogó. Sor- és váltóversenyek. Bombázó. Fogyasztó. Pontszerző.	Tudatos cselező készség kialakítása. Tudjon pontosan célozni, álló és mozgó célpontra.	
***B)* Sportjátékok**		
Szivacskézilabda Kétkezes mellső, felső átadás. Felső átadás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés labdavezetésből. Kapura lövés felugrással. Kétkapus játék egyszerűsített szabályokkal.	Hajtsa végre helyesen a kézilabdázás technikai elemeit. Játék közben tudatosan keresse társát góllövés érdekében.	Labda: szivacs-kézilabda.
V. ÚSZÁS		
***A)* Gyakorlás**	A megtanult három úszásnem technikájának gyakorlása.	Cél: az úszás megszerettetése a technikai minimum elsajátításával párhuzamosan.
***B)* Képességfejlesztés**		
Monotónia-tűrés fejlesztése Állóképesség fejlesztése	Tudjanak legalább 800 métert folyamatosan úszni a tanult három úszásnem mindegyikében.	

4. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év, 5 óra/hét

Cél

- Térbeli tájékozódási képesség fejlesztése.
- Alakuljon ki izomérzékelésük.
- Legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt.
- A játék jelentsen számukra sikerélményt.
- Helyes futó-, ugró- és dobó mozgás végrehajtása.
- Higiéniás szokások megszilárdítása.
- A társ tisztelete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Közepes iramú futások 1200 méteres távon. Gyors futások 15-20 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből jelre, versenyre 15 méteres távon. Futóiskola gyakorlatanyaga: 1. futás saroklendítéssel, 2. futás magas térdemeléssel, 3. ritmusfutások, 4. keresztező futás, 5. oldalazó futás.	Legyenek képesek egyenletes tempóban 1200 méteres táv teljesítésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk. Ismerjék meg a futás technikájának javítási lehetőségeit.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések páros lábon haladással előre, hátra és oldal irányba. Helyből távolugrás. Szökdelések guggolásban, helyben és haladással. Sprintszökdelések 10 méteres távon. Ugró akadálypályák.	Legyenek képesek erőt közölni elugrásoknál. Összetett feladatok közben is tudjanak rendezett ugró mozgásokat végrehajtani.	
***C)* Dobások**		
Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával előre és hátra, állásból. Kétkezes dobások ülésben társnak. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával hason fekvésben, társnak. Könnyű labdával dobások célra, a dobás távolságának növelésével.	Stabil, erős gerinckörnyéki izomfűző kialakítása. A dobás távolságának növelésével is tudjanak pontosan célozni.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Labdavezetés mindkét kézzel, haladás közben. Labdavezetés lábbal. Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal. Támaszgyakorlatok haladással, talicskázás, pókjárás, rákjárás, fókajárás.	Labdás ügyessége tegye alkalmassá a sportjátékok elsajátítására. Erős vállövvel váljék alkalmassá a torna gyakorlatanyagának végrehajtására.	
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végzett szabadgyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Támasz- és függésgyakorlatok.	Tudja összhangba hozni a zene ritmusát és a saját mozgását.	
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
Rövid távú futások 15 méteres távon. Állórajt technikai elsajátítása. Versenyek 60 méteres távon.	Sajátítsa el az állórajt helyes technikáját.	
***B)* Ugrások**		
Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás átlépő technikával.	Legyen tisztában a lendítő és az elugró láb szerepével.	Elugró sáv: 60 cm.
***C)* Dobások**		
Kislabda hajítás 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje a dobások ívhelyzetét.	
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
A harmadik osztályban megtanult elemek ismétlése. Hátra bukfenc, futólagos kézálláson át. Tigris bukfenc. Kézállás. Összefüggő talajgyakorlat a megtanult elemekből.	Képesek legyenek az elsajátított elemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni.	
***B)* Szekrényugrás**		
4 részes svédszekrényen guggoló átugrás.	Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.	
***C)* Gerenda**		
Hintalépés, szökkenő lépés. A harmadik osztályban megtanult elemek. Bukfenc hátra.	A kecses tartás kialakítása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
„Tűz, víz, repülő.” Páros fogó. Vonal fogó. Halász fogó. Bombázó. Kapitánylabda. Szivacstologató tűzharc. Labdás fogó. Pontszerző.	Alakuljon ki bennük a társ mozgásának elővételezési készsége (anticipációs készség). Legyenek képesek mozgó célpontra is pontosan célozni.	
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda A harmadik osztályban tanult szivacskézilabdázás anyaga. **Kosárlabda** Megindulás, megállás, sarkazás. Ziccer dobás. Játék két kosárra.	Legyenek képesek tanári segédlet nélkül folyamatos játékra. Sajátítsa el a kosárlabdázás alapelemeit.	Labda: szivacskézilabda. Labdaméret: minilabda.

5. évfolyam

Időkeret: 140 óra/év, 4 óra/hét

Cél

- A szervezet felkészítése az aerob munkavégzésre.
- A választott sportjátékok alapjainak elsajátítása.
- Az úszás igényének kialakítása.
- A „fair-play” szellemiségének kialakítása.
- A testtartást javító gyakorlatok megismerése.
- A sport higiéniájának betartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Közepes iramú futások 1500 méteres távon. Gyors futások 20-25 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon. Repülő futás 20 méteres távon. Saroklendítéssel futás. Magas térdemeléssel futás 25 méteres távon.	Legyen képes az 1500 méteres táv folyamatos teljesítésére. Ismerje és biztonsággal tudja végrehajtani a futóiskola gyakorlatanyagát.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések páros lábon haladással 25 méteres távon. Szökdelések zsámolyok között haladással, páros lábon. Mélybe ugrások páros lábra. Indián szökdelések 25 méteres távon. Futó-ugró szökdelések 20 méteres távon. Helyből hármas ugrás.	Legyen képes ritmusos szökdelésre 25 méteren keresztül. Legyen képes az ugrás hosszát és az elugrás erejét változtatni.	Szökdelő versenyek.
***C)* Dobások**		
Kétkezes dobások előre 2 kilogrammos medicinlabdával társnak. Kétkezes dobások hátra 2 kilogrammos medicinlabdával. Vetések mindkét oldalról 1, 2 kilogrammos medicinlabdával. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával.	A törzs és a váll izmainak erősítésével váljon alkalmassá a nagy erejű dobások végrehajtására.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Kúszó-, mászó-, függeszkedő gyakorlatok haladással. Labdás ügyesség gyakorlatai.	Legyenek képesek saját testtömegükkel a gyakorlatok végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, páros- és kéziszer-gyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Labdagyakorlatok. Ugrókötél-gyakorlatok. Testtartást javító, talpboltozatot fejlesztő gyakorlatok.	Legyenek képesek szóbeli közlés után a gyakorlatok pontos végrehajtására.	A labda-gyakorlatokat könnyű labdával végeztetjük.
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
Rajtversenyek 20 méteres távon. Térdelőrajt. 300 méteres futás időre.	Alakuljon ki a rajtolási készség. Tudja az indítási vezényszavakat.	A rajtversenyek rajtgépből indulnak.
***B)* Ugrások**		
Távolugrás guggoló technikával, 10-12 lépés nekifutással. Magasugrás átlépő technikával, 7-9 lépés lendületszerzéssel.	Tudatosuljon az elugró és lendítő láb szerepe az ugrás végrehajtásában.	Távolugró versenyek. Magasugró versenyek.
***C)* Dobások**		
Kislabdahajítás 2-3 lépés nekifutással, beszökkenéssel, távolságra törekvéssel.	Ismerje és tudja az ívhelyzet szerepét a dobás nagyságában.	
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az előző osztályokban tanult elemek gyakorlása. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása. Táncos alaplépések. Akrobatikus sorozatugrások.	Legyenek képesek a megtanult elemek közül 5 elem felhasználásával összefüggő talajgyakorlat bemutatására.	
***B)* Szekrényugrás**		
4 részes hosszába állított svédszekrényen „kis macskaugrás”.	Törekedjen a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására.	
***C)* Gerenda**		
Az eddig tanult elemek gyakorlása. Fellendülés futólagos kézállásba.	Alakuljon ki a kecses, nőies tartás.	
***D)* Gyűrű**		
Lefüggés. Zsugorlefüggés. Fészek. Homorított leugrás.	Ismerjék meg a gyűrűgyakorlatok technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Félperces fogó. Fogóváltó. Páros fogó. Fekete-fehér. Vadászlabda. Döngető. Pontszerző.	Alakuljon ki játék közben a gyors megindulás készsége. Alakuljon ki a pontos dobáskészség.	
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Átadások üres helyre helyezkedéssel. Kapura lövés társtól kapott labdával, kitámasztással és felugrással. „Add és fuss” játék két kapura. **Kosárlabda** Labdavetésből ziccer dobás. Társtól kapott labdával ziccer dobás. Játék két kosárra emberfogásos védekezés ellen.	Ismerjék meg az oktatott sportjátékok technikai alapjait, tudjanak egyszerűsített szabályokkal játszani.	Labdaméret: 1-es labda. Labdaméret: mini labda.
VI. ÚSZÁS		
***A)* Gyakorlás**	A tanult úszásnemek gyakorlása	
***B)* Versenytechnika**	Fejesugrás elsajátítása. Az úszásnemre jellemző fordulók elsajátítása.	Versenyek rövid távokon.
***C)* Pillangóúszás oktatása**	A lábtempó elsajátítása. A kartempó elsajátítása. A kartempó, lábtempó és a levegővétel összekapcsolása. Legyen képes a négy úszásnem, illetve a vegyesúszás versenyszabályoknak megfelelő végrehajtására.	

6. évfolyam

Időkeret: 140 óra/év, 4 óra/hét

Cél

- Játékhelyzetekben a tanulók között az esélyegyenlőség megteremtése.
- A becsületes játékra nevelés.
- Az egészségesen agresszív versenyszellem kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Hosszú távú futások 2000 méteren. Rövid távú futások 25-30 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 25 méteren. Fokozó futások 30 méteren. Sprintek párokban 30 méteren.	Legyenek képesek 2000 méter teljesítésére 10 perc alatt.	
***B)* Ugrások**		
Sorozatszökdelések egy lábon 20 méteres távon. Szökdelések akadályok fölött haladással 15 méteres távon. Helyből hármas ugrás. Helyből ötös ugrás. 3 lépés lendületszerzésből ötös ugrás.	Versenyszellem kialakítása. A törzs izomerejének növelése, az ugrások helyes technikai végrehajtása érdekében.	
***C)* Dobások**		
Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes lökések melltől 2 kilogrammos medicinlabdával. Egykezes lökések 1 kilogrammos medicinlabdával.	Sajátítsák el a lökés technikáját.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Mászás, függeszkedés rúdon és mászókötélen. Támasz- és függésgyakorlatok helyben, illetve haladással.		Egyéni kötélmászó versenyek.
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad- és páros gyakorlatok. Karika és tornabot törzserő fejlesztő gyakorlatok. Általános testtartást javító gyakorlatok.	Legyenek képesek helyes testtartással végrehajtani a törzserőfejlesztő gyakorlatokat.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
60 méter sprintfutás. 300 méter időre.		Vágta versenyek.
***B)* Ugrások**		
Távolugrás 8-14 lépés nekifutással, guggoló technikával. Magasugrás 6-8 lépés lendületszerzéssel, átlépő technikával.	Ismerje meg a légmunka jelentőségét az ugrások nagyságában.	
***C)* Dobások**		
Kislabdahajítás 5-7 lépés lendületszerzéssel, beszökkenéssel. Súlylökés helyből, fiúk 3 kilogrammos, lányok 2 kilogrammos súlygolyóval.	A lökő mozdulat tudatos végrehajtása.	
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az előző években tanult talajgyakorlatok. Összefüggő talajgyakorlat. Táncos alaplépések.	Tornászos testtartással történjen a gyakorlatok bemutatása.	
***B)* Szekrényugrás**		
Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított 4-5 részes svédszekrényen terpeszátugrás.	Legyenek képesek a helyes technikájú második ív kialakítására.	
***C)* Gerenda**	Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.	
A korábban tanult elemek. Két gimnasztikus és/vagy akrobatikus sorból álló gyakorlat.		
***D)* Gyűrű**	Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.	
Függés. Zsugorlefüggés. Alaplendület. Terpesz leugrás.		
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Félperces fogó. Páros fogó. Utánzó fogó. Labdás fogó. „Üsd a harmadikat!” Pontszerző. Fogyasztó. Fogyasztó csapatban.	Alakuljon ki az anticipációs készségük.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Sor és váltóversenyek. Páros küzdő gyakorlatok.		
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Kapura lövés társtól kapott labdával. Indulócsel. Lövőcsel. Páros kapcsolatok utáni kapura lövés. Taktika: 6:0-s védekezés. **Kosárlabda** Hosszú indulás, ziccer dobás. Rövid indulás, ziccer dobás. Büntető dobás. Taktika: emberfogásos játék. **Labdarúgás** Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint.	Legyenek képesek egyszerű csapattaktikai feladatok megoldására.	Labdaméret: fiúk 2-es, lányok 1-es labda. Labdaméret: mini labda.
VI. TÉLI FOGLALKOZÁS		
Korcsolyázás. Szánkózás. Síelés.	Legyen jártas a téli sportokban.	

7. évfolyam

Időkeret: 110 óra/év, 3 óra/hét

Cél

- Erkölcsi és akarati tulajdonságok alakítása a testnevelés eszközeivel.
- Fegyelemre nevelés.
- A tanuló felelősségtudatának kialakítása a saját testi és lelki fejlődése érdekében.
- A „fair-play” igényének megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futások: 2000 méter. Rövidtávú futások 30 méteren. Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon. Dzsogg. Szkipp. Lengyel szkipp. Ritmusfutások jelzések fölött.	Legyenek képesek a 2000 métert 10 perc alatt teljesíteni. A sprintfutás technikájának kialakítása, elsajátítása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***B)* Ugrások**		
Szökdelések egy és váltott lábon, 15 méteres távon. Szökdelések egy és páros lábon változó magasságú akadályok fölött. Helyből ötös ugrások.	Legyenek tudatában a sportmozgások végrehajtásánál az ugróerő jelentőségének.	
***C)* Dobások**		
Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. Vetések 3 kilogrammos labdával.	A lökő mozdulat helyes technikai végrehajtása.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Mászás, függeszkedés rúdon és kötélen. Támasz- és függésgyakorlatok helyben és haladással. Labdás ügyesség fejlesztés.		
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, 1 kilogrammos kézisúlyzó-, ugrálókötél- és labdagyakorlatok. Mély hátizom erősítő gyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző gyakorlatok.	Rendelkezzenek a koruknak megfelelő izomerővel és gimnasztikai képzettséggel.	
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
60 méteres sprintfutások, térdelő rajttal, három sorozatban. 400 méter időre. 12 perces futás, távolságra törekvéssel.	Legyenek képesek sorozatban lányok 10,00 másodperc, fiúk 9,50 másodperc alatt a 60 méterek teljesítésére.	
***B)* Ugrások**		
Magasugrás átlépő technikával. Távolugrás, guggoló technikával 10-15 lépés lendületszerzéssel.	Ismerjék a magasugrás és a távolugrás versenyszabályait.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***C)* Dobások**		
Kislabdahajítás távolságra törekvéssel, 7 lépés lendületszerzéssel. Súlylökés oldalfelállással.	Tudjanak oldalfelállásból, lendületszerzéssel súlyt lökni.	Lányok 3 kilogrammos, fiúk 4 kilogrammos súlygolyóval.
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai zenére végrehajtva.	Gyakorlat végrehajtásukban törekedjenek a tornászos testtartásra.	
***B)* Szekrényugrás**		
5 részes svédszekrényen guggoló átugrás lebegőtámasszal.		
***C)* Gerenda**		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.		
***D)* Gyűrű**		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.	Legyenek képesek lendületes, összefüggő gyakorlat bemutatására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Egyszerű fogó. Keresztező fogó. Labdaszerző fogó. „Kotló-kánya.” „Üsd a harmadikat!” Szabadulás a labdától. Tűzharc. Sor- és váltóversenyek.	Váljék automatikussá és tudatossá a sportjátékok eredményes űzéséhez elengedhetetlen cselezési készség.	
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Kapura lövés felugrással. Posztok lövésmódjai. Lövőcsel utáni kapura lövés. Gyorsindítás. Lerohanás. Taktika: 5:1-es védekezés. **Kosárlabda** Hosszú indulás. Tempódobás. Büntetődobás. Taktika: játék emberfogás ellen.	Legyenek képesek a kézilabdázás játékszabályait alkalmazni játék közben. Ismerjék meg az emberfogásos játék támadó és védekező taktikai feladatait.	Labdaméret: fiúknál és lányoknál is 2-es labda.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Labdarúgás Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint két kapura.		
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Téli foglalkozás: korcsolyázás. Asztalitenisz. Tollaslabda.		

8. évfolyam

Időkeret: 110 óra/év, 3 óra/hét

Cél

- Alakuljon ki az edzettség igenlése.
- Testi és lelki alkalmazkodás kialakítása a változó körülményekhez.
- A versenyzés iránti igény felkeltése és kielégítése.
- Az ortopédiai elváltozások megelőzése, erős izomfűző kialakításával.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futás: 2500 méter. Gyors futások 30 méteres távon. Fokozó futás. Sprintfutás. Ritmusfutások.	Legyenek képesek a 2500 méter 13 perc alatti teljesítésére. Legyenek tudatában a futás közben végrehajtott ritmusváltások jelentőségével.	
***B)* Ugrások**		
Sorozatszökdelések különböző magasságú és különböző távolságon lévő akadályok fölött, illetve között. Mélybeugrások utáni sorozatszökdelések váltott lábon. Versenyek: ötös ugrás, tízes ugrás.		
***C)* Dobások**		
Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával ülésből, fekvésből. Kétkezes dobások előre 3 kilogrammos medicinlabdával, beszökkenéssel mélyguggolásból. Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával hátra.	A törzs ereje váljon alkalmassá a nagy erőkifejtéssel járó dobómozgások végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Labdás ügyesség fejlesztése 1, illetve 2 labdával. Gyakorlatok különböző súlyú és nagyságú labdákkal. Függeszkedés fiúknak, függeszkedési kísérlet lányoknak kötélen és rúdon.	Váljanak képessé az osztott figyelmet követelő gyakorlatok végrehajtására.	
II. GIMNASZTIKA		
Játékos 8 ütemű páros gyakorlatok. Határozott formájú pad- és bordásfal-gyakorlatok.	Az ortopédiai elváltozások kialakulását előzzék meg a gyakorlatok pontos végrehajtásával.	
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
60 méteres sprintfutások térdelő rajttal, rajtgépből indulva. Váltófutás. 400 méter időre. 12 perces futás.	Ismerje a sprintfutások versenyszabályait.	
***B)* Ugrások**		
Magasugrás átlépő technikával, 7-9 lépés nekifutással. Távolugrás, lépő technikával, 11-13 lépés lendületszerzéssel.		
***C)* Dobások**		
Kislabdahajítás 7-9 lépés lendületszerzéssel, beszökkenéssel. Súlylökés oldalfelállással, lendületszerzéssel.		
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
5 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása.	Alakuljon ki az igény a technikailag pontos végrehajtásra.	
***B)* Szekrényugrás**		
Keresztbe állított 4-5 részes svédszekrényen fejenátfordulás.	Törekedjen a második ív technikailag helyes kialakítására.	
***C)* Gerenda**		
Mint előző évfolyamok.		
***D)* Gyűrű**		
Alaplendület. Lefüggés, lebegőfüggés, vállátfordulás előre.	A tanult elemekből összeállított gyakorlat végrehajtása.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Zsinórlabda. Pontszerző. Félperces fogó. Sor- és váltóversenyek. Méta játék.		
***B)* Sportjátékok**		
Az előző évfolyamokon tanult sportjátékok technikai elemeinek gyakorlása. Játék 2 csapatban.	Csapatszellem kialakítása.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Tollaslabda. Görkorcsolyázás. Asztalitenisz. Korcsolyázás.		

9. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év, 2 óra/hét

Cél

- A tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó készségének fejlesztése a testnevelés eszközeivel.
- Úszáskészség kialakítása, fejlesztése.
- Váljanak képessé a sportjátékok űzésére.
- Az esélyegyenlőtlenségek kiküszöbölése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futások: 3000 méter teljesítése fiúknak, 2800 méter lányoknak, 13 perc alatt. Gyorsfutások: 5×60 méter teljesítése. Futóiskola gyakorlatai 30 méteres távon.	Váljanak képessé a megadott távot egyenletes tempóban, a megadott idő alatt teljesíteni. Gyorsasági állóképesség fejlesztése. A szintidő fiúknak 9,00 másodperc, lányoknak 9,20 másodperc.	
***B)* Ugrások**		
Sorozatszökdelések egy- és páros lábon súlyterheléssel. Gátszökdelés páros lábon, 8 gát fölött.	Legyenek képesek folyamatos szökdelésre, súlyterheléssel.	1 kilogrammos kézisúlyzóval.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
***C)* Dobások**		
4 kilogrammos tömöttlabda dobások előre és hátra.		
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával végrehajtott gyakorlatokkal.	Az osztott figyelem képességének kialakítása.	
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 8 ütemű szabadgyakorlatok. Határozott formájú bordásfal- és kéziszer-gyakorlatok. Stretchgimnasztika.	Ismerjék meg és tudják alkalmazni a stretching gyakorlatokat edzésmunkájuk során is.	
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
100 méteres síkfutás. 400 méteres síkfutás. 12 perces futás.	Lányoknak 15,00 másodperc, fiúknak 13,00 másodperc alatt. Lányoknak 72,00 másodperc, fiúknak 62,00 másodperc alatt.	
***B)* Ugrások**		
Magasugrás flop-technikával. Távolugrás lépőtechnikával.		
***C)* Dobások**		
Súlylökés. Lányok 4 kilogrammos, fiúk 5 kilogrammos súlygolyóval.	Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás végrehajtására.	
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.	Legyenek tisztában az akrobatikus elemek helyes technikai végrehajtásának módjával.	
***B)* Szekrényugrás**		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.		
***C)* Gerenda**		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.		
***D)* Gyűrű**		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Tűzharc. Érintős kézilabda. Fejelős kézilabda. Fogójátékok. Pókfoci.		
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Kapura lövés labdavezetésből. 1:1 és 2:1 elleni játékok. Beálló játékos lövésmódjai. **Kosárlabda** Sarkazás után ziccer dobás. Játék két palánkra. **Labdarúgás** Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint két kapura.	Az általános iskolából hozott mozgásminták értékelése, javítása. Ismerjék a kosárlabdázás játékszabályait.	
VI. ÚSZÁS		
1. Ismétlés, gyakorlás	A négy úszásnem versenyszabályoknak megfelelő technikai végrehajtása, minden versenytávon.	
2. Felzárkóztatás	A nem sportiskolai típusú általános iskolából érkezők felzárkóztatása: legalább három úszásnem versenyszabályoknak megfelelő technikájának elsajátítása.	Szükség esetén: úszólap használata.
3. Állóképesség fejlesztés	Egyénileg differenciált módon.	

10. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év, 2 óra/hét

Cél

- A csapatszellem kialakítása.
- A társ munkájának tisztelete.
- A tudatos proprioceptív érzékelés kialakítása.
- Váljanak képessé hosszú távú megterhelések elviselésére.
- Tudjanak sportjátékokat játszani tanári irányítás nélkül, alakuljon ki szabályismeretük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futások. 3200 méter egyenletes iramban. 800 méteres táv teljesítése közepes iramban, kétszer. Rövidtávú futások. Fokozó futások 40 méteres távon. Sprintfutások 40 méteres távon. Futások a társ ellenállásával szemben. Ritmusfutások alacsony gátak fölött 50 méteres távon. Fokozó futások lejtőn 30 méteres távon.	Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenő idő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában.	
***B)* Ugrások**		
Gátszökdelés páros lábon 8 gát fölött. Tízes ugrások váltott lábon. Mélybeugrások páros lábon, változó magasságon.	Ritmusos szökdelésre váljanak képessé. Törekedjen jó eredmény elérésére.	A gyakorlatokat alacsony gátmagasságon (50 cm) hajtják végre.
C) Dobások		
Kétkezes dobások beszökkenéssel előre, fiúk 4 kilogrammos, lányok 3 kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes dobások hátra.	Törzsizomzatuk és lábuk ereje tegye lehetővé a gyakorlat végrehajtását.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Akadálypálya építésével az ügyesség fejlesztése.	Az általános ügyességen túl a feladatmegoldó ügyességnek kell túlsúlyban lenni.	
II. GIMNASZTIKA	Az előző évfolyamok követelménye.	
Határozott formájú szabad-, kézisúlyzó-, ugrálókötél- és padgyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző, határozott formájú szabadgyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenére végzett egyszerű kézisúlyzó gyakorlatok.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
100 méter teljesítése időre. Sprint versenyek. Váltóversenyek 4×100 méteren és 4×400 méteren, térdelőrajttal.	Szintidő lányoknak 15,00 másodperc, fiúknak 13,00 másodperc. Ismerjék a váltófutások szabályait. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Tudják és ismerjék a váltózóna jelentőségét.	Csapatszellem kialakítása. Felelősség a saját teljesítményért.
***B)* Ugrások**		
Távolugrás, lépő technikával 12-15 lépés nekifutással. Hármasugrás 5-7 lépés nekifutással, elugrósávból. Magasugrás flop-technikával.	Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Alakuljon ki bennük a légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés.	
***C)* Dobások**		
Súlylökés háttal felállásos becsúszásos technikával,fiúk 5 kilogrammos, lányok 4 kilogrammos súlygolyóval.	Ismerjék a súlylökés versenyszabályait.	
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.		
***B)* Szekrényugrás**		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Törekedjenek az ugrások első és második ívének helyes technikai végrehajtására. Ismerjék a segítségnyújtás szabályait.	
***C)* Gerenda**		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Alakuljon ki gerendagyakorlatukban a stabil egyensúlyi helyzet, a gyakorlatok végrehajtása közben.	
***D)* Gyűrű**		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
„Cicajáték.” Fejelős kézilabda. Érintős pontszerző. Keresztező fogó. Félperces fogó. Pókfoci.	Futógyorsaságuk kihasználásával oldják meg a futó játékokban adódó taktikai feladatokat.	
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Elhajlásos lövés. Azonos lábról történő felugrásos lövés. Szélső játékos lövése: beugrásos lövés. Taktika: 2:2 és 3:2 elleni játék. **Kosárlabda** A tanult technikai labdagyakorlatok, valamint taktikai játékok. **Röplabda** Játék 2 csapatban, egyszerűsített szabályokkal.	Váljanak alkalmassá a csapatsportok űzésére, tanári irányítás nélkül.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Tollaslabda. Asztalitenisz. Floorball. Ultimate Frisbee. Korcsolyázás. Sízés. Baseball.	Ismerjék a rekreációs tevékenységeket.	

11. évfolyam

Időkeret: 72 óra/hét, 2 óra/hét

Cél

- Ismerkedjenek meg a gerelyhajítás alapjaival.
- Ismerjék meg az érettségi és felvételi követelményeket.
- Sajátítsák el a röplabdázás alapjait, ismerjék szabályait.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futások 3500 méteres távon „Fartlek” módszerrel. Gyorsaságfejlesztés 40 méteres távon. Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai.	Legyenek képesek hosszú távú állóképességi munka közben ritmusváltásokra. Reakció- és mozdulatgyorsaságuk alkalmazkodjon a versenyhelyzetekhez.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelőversenyek távolságra, váltott és egy lábon. Szökdelések különböző magasságú akadályok fölött, súlyterheléssel. Mélybeugrások után egyenes vonalú szökdelések.	Törekedjenek minél nagyobb távolságra. Legyenek urai mozgásuknak súlyterhelés mellett.	
***C)* Dobások**		
Súlygolyó dobások előre két kézzel, távolságra törekvéssel. Súlygolyó dobások hátra, két kézzel. 1 kilogrammos medicinlabda dobások távolságra.	Gerelyhajítás előkészítő gyakorlataiban jelenjen meg a dobás nagyságát befolyásoló ívhelyzet tudatos kialakítása.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Mászás, függeszkedés rúdon és kötélen, ülésből indítva. Vándormászás kötélen és bordásfalon. Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával.	A felvételi követelmények szerint tudjon ülésből indítani függeszkedést.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú, 8 ütemű szer- és kéziszer-gyakorlatok. Az ortopédiai elváltozásokat és a sportági ártalmakat megelőző gyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenés gimnasztika összefüggő gyakorlattal.	Ismerje saját sportága ortopédiai elváltozásokat kiváltó edzésgyakorlatait és ezek korrekciós lehetőségeit. Ismerje a nyújtások jelentőségét, a sporttevékenységben betöltött szerepüket.	
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
2×400 méter futás. 2×60 méter versenyhelyzetekben.	Legyenek képesek a 400 méter teljesítésére sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.	
***B)* Ugrások**		
Magas- és távolugrás a tanult technika alkalmazásával. Ötös és tízes ugrások váltott és egy lábon, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Versenyek. Legyen képes a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára.	
***C)* Dobások**		
Súlylökés becsúszással. Gerelyhajító iskola. Gerelyhajítás helyből, sétából, 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje meg a gerelyhajítás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása.	Lányok 4 kilogrammos, fiúk 6 kilogrammos súlygolyóval.
IV. TORNA		
***A)* Talaj**		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga. Rundel.	Képesek legyenek a lendületszerző ugrások közül a „Rundel” helyes technikai végrehajtására.	
***B)* Szekrényugrás**		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Az előző osztályok követelményei.	
***C)* Gerenda**		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Alakuljon ki gerendagyakorlatukban a stabil egyensúlyi helyzet a gyakorlatok végrehajtása közben.	
***D)* Gyűrű**		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Alagút fogó. Méta játék. Küzdő játékok. Váltóversenyek. Kapitánylabda.		
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Lövések társtól kapott labdával: – bevetődés utáni kapura lövés, – beugrás utáni kapura lövés, – felugrásos kapura lövés. Taktika: 5:1-es védekezés. 5:1-es védekezés elleni támadás. **Röplabda** Alapkosár érintés. Alkar érintés. Feladás. Taktika: játék egyszerűsített szabályokkal.	Legyenek tisztában az egyes posztok lövésformáival. Tudják a játék technikai elemeit.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Korcsolyázás. Sízés. Görkorcsolyázás. Kerékpározás. Teke. Floorball. Baseball. Ultimate Frisbee.	Ismerjék meg a szabadidő aktív eltöltésének lehetőségeit, a saját sportági mozgásuk alkalmazása nélkül.	Sítábor, kerékpártúra szervezése. Teke versenyek.

12. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év, 2 óra/hét

Cél

- Középiskolai tanulmányaik végére legyenek tisztában a bemelegítés jelentőségével.
- Tudjanak összeállítani önállóan bemelegítő sorokat.
- Ismerjék meg a szabadidő sportok szépségeit.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
Állóképességi futások 3600 méter résztávos teljesítése. Gyorsaságfejlesztés: futóversenyek párokban, különböző kiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai 30 méteres távon, versenyszerűen.	Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben.	
***B)* Ugrások**		
Szökdelések egy és páros lábon, távolságra és sebességre törekvéssel, versengéssel. Mélybeugrások 1, 2 részes svédszekrényről, súlyterheléssel.	Rendelkezzenek a sorozat-szökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel.	Súlyterhelés: 2×2 kilogrammos kézisúlyzó.
***C)* Dobások**		
Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával.	A gerelyhajítás ívhelyzetének tudatos kialakítása.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
Labdásügyesség fejlesztése 2 labdával. Kötélmászás, függeszkedés terpeszülésből, időre.	Tudjon végrehajtani a figyelem megosztását követelő gyakorlatokat. A felvételi előírások alapján legyen képes a kötélmászás, illetve függeszkedés technikai végrehajtására.	A labdák lehetnek különböző sportjátékok labdái.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. GIMNASZTIKA		
Összefüggő 64 ütemű gyakorlat elsajátítása. A gyakorlat zenére történő végrehajtása. Bemelegítő gyakorlatsor összeállítása a saját sportágnak megfelelően.	Tudjanak önállóan összeállítani 6-8, az edzés, a tanóra jellegének megfelelő, 8 ütemű gyakorlatokból álló gyakorlatsort.	Edzésmunkájukban jelenjen meg a testnevelésórán elsajátított ismeretek tudatos alkalmazása.
III. ATLÉTIKA		
***A)* Futások**		
100 méteren versenyek. Rajtkészség fejlesztése 15 méteres távon. A kanyarfutás technikája.	Legyenek képesek az atlétikai versenyeken a szabályok tudatos alkalmazására.	
***B)* Ugrások**		
A megtanult ugrótechnikák alkalmazásával versenyek.		
***C)* Dobások**		
Gerelyhajítás 5-7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással.		
IV. TORNA		
A 9-11. évfolyamon megismert szereken, önállóan összeállított, összefüggő gyakorlatok bemutatása.	Legyenek képesek a megtanult elemeket gyakorlatba rendezni.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Egyszerű fogójátékok. Tűzharc. Bombázó. Méta játék. Kapitánylabda. Zsinórlabda. Pontszerző feladatokkal.	Dobókészségük tegye lehetővé a sportjátékok élvezetes játszását.	
***B)* Sportjátékok**		
Kézilabda Az 9-11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása kétkapus játék közben.	Tanári irányítás nélkül, diák bíróval tudjanak a „fair-play” szabályai szerint játszani.	Házibajnokságokon fejlődjön játék-készségük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Kosárlabda A 9–11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása.		
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Korfball. Úszás és vízi játékok. Sízés. Teke. Bowling. Kerékpározás.	Ismerjék és alkalmazzák a rekreációs tevékenységeket életvitelükben.	

13. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év, 2 óra/hét

Cél

- A kialakított jártasságok és készségek alkalmazása a sporttevékenységben.
- A szabadidő sportok tudatos művelése.
- A rekreáció egész életen át tartó szükségességének tudatosulása.
- A saját sportág mozgásanyaga által kiváltott ortopédiai elváltozások megelőzése, javítása.
- A (sport)társ teljesítményének tisztelete.
- A csapatszellem alakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
***A)* Futások**		
a) Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. *b)* Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből.	Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban.	
***B)* Ugrások**		
Az elsajátított szökdelések és sorozatugrások gyakorlása.		
***C)* Dobások**		
Egy- és kétkezes dobások 2, 5 kilogrammos medicinlabdával.	Legyen képes a dobások helyes technikai végrehajtására.	
***D)* Ügyességfejlesztés**		
A 9–12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok alkalmazása.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
II. GIMNASZTIKA		
4-8 ütemű szabad- és kéziszer-gyakorlatok.	Tudjon a sportágának megfelelő gimnasztikai gyakorlatsort összeállítani, edzésmunkájában alkalmazni.	
III. ATLÉTIKA		
A 9–12. évfolyamon megismert atlétikai mozgások.	Az atlétika egyes szakágaiban rendezett versenyeken a szabályok ismerete és azok betartása.	
IV. TORNA		
A 9–12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok. Hat elemből álló összefüggő gyakorlat összeállítása önállóan.	Legyen képes tornagyakorlatok önálló összeállítására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
***A)* Testnevelési játékok**		
Fogójátékok. Sorversenyek tárgykerüléssel. Küzdő játékok. Célba dobások.		
***B)* Sportjátékok**		
A 9–12. évfolyamon elsajátított sportágak technikai és taktikai elemeinek alkalmazása.	Diák játékvezetők segítségével, élvezetes, folyamatos játék.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		A cél, hogy a 13. évfolyam végére tudatosuljon a sportoló diákokban a szabadidő sportok preventív hatása és aktív pihentető jellege. Váljon igényükké ezeknek a mozgásformáknak a rendszeres űzése, illetve legyenek képesek egész életmódjukat ezen ismeretek figyelembevételével alakítani.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Teke. Baseball. Tollaslabda. Ultimate Frisbee. Úszás és vízi játékok. Tenisz. Asztalitenisz. Korcsolyázás. Sízés. Kerékpározás.	Ismerjék meg azokat a szabadidős sporttevékenységeket, amelyeket az iskolai tanulmányaik befejeztével szívesen űznének.	A szabadidő sportok tömbösített órák keretében is gyakoroltathatók.

ÓRARENDI SPORTÁGI EDZÉS

1–12. évfolyam

Végső cél a diákok élsportolóvá válása

Célok

- A fokozott teljesítményekhez szükséges motoros képességek fejlesztése.
- Az adott sportág terhelésének megfelelően az izom, ín, szalag és csontrendszer, valamint a légző- és keringési rendszer teherbíró képességének fokozása, a sportági alkalmazkodó képesség fejlesztése intenzív terhelés hatására.
- Az életkori sajátosságok figyelembevétele a képzés során.
- A sportági fejlődés ütemét befolyásoló élettani tényezők egyénspecifikus feltérképezése, melyek elsősorban az idegrendszer fejlettségétől és a környezeti tényezők befolyásoló szerepétől függenek.
- A mozgástanulás azon törvényszerűségének figyelembevétele, hogy az élsportra történő felkészítés legszenzibilisebb szakasza a 10-14 életév közötti időszak. A sportolók edzésmunkáját ebben a szemléletben kell megtervezni, figyelembe véve a nemi különbségekből adódó terhelhetőséget is.

A képzésnek ezen szakaszában, illetve a sportági ismeretek közlésében az adott sportág, mint cél jelenik meg.

Munkánkat akkor tekinthetjük eredményesnek, ha tanulóink a választott sportágukban minél nagyobb számban lesznek utánpótlás válogatott kerettagok, nevük szerepel a Héraklészes Programban helyet kapó sportolók között. Emellett felnőtt versenyzőként, csapatsportágakban, legalább NBI/B-s sportolókká, illetve egyéni sportágakban az országos bajnokságok döntőinek rendszeres résztvevőivé válnak.

Az órarendi sportági edzések tantervét a NUPI adja ki.

ELMÉLETI ISMERETEK

9–12. évfolyam

Célok

- Elhelyezni a Testnevelés és sport műveltségi területet a társadalom szegmensei között.
- Tudatosítani az egyes mozgásos cselekvések élettani és pedagógiai hatásait.
- Megtanítani a sportolót önmaga megismerésére, e tudás birtokában pedig az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre.
- Megtanítani a sportolót a sportpályán és az életben is helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására.
- A diák ismerje fel, hogy sportteljesítménye hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával.
- Belső motivációvá tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét.
- A sporttörténet – és az olimpiai játékok történetének – tanításán, tanulásán keresztül fejleszteni a sportolói és magyar identitás tudatot.

Követelmények

Az elméleti ismeretek tantárgyainak tananyaga teljes egészében lefedi a testnevelés érettségi szóbeli követelményeit. Ennek megfelelően az egyes tantárgyak követelményei megegyeznek a kapcsolódó érettségi témakörök feldolgozásával és elsajátításával.

Kerettantervünkben, a tantárgyak tematikája után, a *követelmény* címszó alatt, a tantárgyhoz kapcsolódó lehetséges érettségi tételekre teszünk javaslatot!

SPORTISMERETEK I.

TESTNEVELÉSELMÉLET

9. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Cél

- A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása.
- A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása.
- A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak	Érték. Egészség. Kultúra. Sport. Szomatikus nevelés. Testnevelés.	
II. Rendszerezés		
1. A testnevelés rendszere	Intézményes keretek között folyó testnevelés. Rekreációs testnevelés és sport. Preventív célzatú testnevelés. Gyógytestnevelés.	
2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés	Általános felkészítés: oktatási intézmények. Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények.	
3. Diákok csoportjai	Normál, könnyített, gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.	
III. A testnevelés és sport célja és tartalma		
1. Célok	A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
2. A testnevelés művelődés tartalma	A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.	
IV. Sport és egészségvédelem		
1. A sport aktív és inaktív hatásai	A magyar társadalom sportfelfogása. A passzív sport fogalma. A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei.	Példák keresése. Vita.
2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai	A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. A munkaártalmak korrigálása. Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. Egészség jelentőségének tudatosítása.	
3. Az egészségvédelem folyamatai, területei	Ismeretszerzés. Egyéni tapasztalatszerzés. Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. Helyes napirendre nevelés. Testi tevékenységre, sportra nevelés. Helyes testtartásra nevelés.	
V. A testnevelés személyiségfejlesztése		
1. A társadalom által támasztott igények	Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.	Ötletroham. Vita.
2. Befolyásoló tényezők	Az edző. A testnevelő tanár. Sporttársak. „Önfejlesztés”.	Egyéni példák keresése. Vita.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
3. Az iskolai ifjúság testnevelése	Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden.	Forráselemzés. Vita.
VI. A testnevelés művelődési anyaga		
1. A testnevelés hármas felosztása	Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.).	
2. Mozgásos cselekvések csoportosításai	Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség).	Sportági példák keresése.
VII. Mozgáskészség és sporttechnika		
1. Fogalmak tisztázása	Mozgáskészség. Technika. Sporttechnika. Technikai modell. Egyéni modell.	
2. A mozgáskészség csoportjai	Poulton-féle csoportosítás. Farfell-féle csoportosítás. Testhossz tengelyéhez viszonyítva.	
3. Motoros képességek	Általános alapelvek. Kondícionális képességek. Koordinációs képességek.	Példák keresése.
4. Terhelés	Szervezetre gyakorolt hatás. Környezeti tényezők. Mutatók.	Ötletroham.
5. Képességfejlesztés	Általános elvek. Egyéni tapasztalatok.	Vita.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. A testnevelés rendszerezése, célja, tartalma és művelődési anyaga.
2. A testnevelés és sport egészségügyi és személyiségfejlesztő hatásai.

Érettségi „B” tételek:

1. Testneveléssel kapcsolatos alapfogalmak.
2. Mozgáskészséggel és sporttechnikával kapcsolatos fogalmak.

SPORTISMERETEK II.

SPORTEGÉSZSÉGTAN

9. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Cél

- Legyen tudatában a sportnak, mint pozitív változásokat kiváltó tevékenységnek az egészséges életmód kialakításában elfoglalt szerepével.
- Ismerje és alkalmazza a sport higiéniai szokásait, elvárásait.
- Ismerje meg és alkalmazza a sporttáplálkozás törvényszerűségeit.
- Ismerje, és eredményes sporttevékenysége érdekében tudatosan alkalmazza a táplálék kiegészítőket.
- Legyen tisztában a dopping káros hatásaival.
- Ismerje meg a sportsérülések elkerülésének lehetőségeit.
- Ismerje a sérülések utáni rehabilitációs időszak teendőit, jelentőségét.
- Ismerje meg és vegye igénybe a sportegészségügyi szolgáltatásokat.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. Egészségtan	WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...”	Forráselemzés.
2. Sportegészségtan	A sport környezetének egészségtani kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dr. Dalmady Zoltán: A sportok egészségtana (1913).	Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.
II. Edzés, versenyzés		
1. Az edzésfolyamat egészségtani követelményei	Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt–Schulz-féle szabály).	
2. Versenyzés	A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége.	Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
III. Táplálkozás		
1. Sport és táplálkozás	A sporttáplálkozás, mint alkalmazott tudomány. Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria.	
2. Mennyit együnk?	A különböző sportágak kalória szükséglete.	
3. Mit együnk?	Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók.	
4. Étrend összeállítási szabályok	Fehérjedús táplálkozás, szénhidrátdús táplálkozás. Táplálékhasznosítás: – emésztés–felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás. Versenyek előtti és utáni táplálkozás.	Dietétikai szakcikkek gyűjtése, értelmezése.
IV. Táplálékkiegészítők		
	Vitaminok, ásványi sók, fehérjék, izotóniás italok, regenerációs porok.	
V. Dopping		
Megjegyzés: véleményünk szerint a dopping elleni feltétel nélküli „harc” egyik legfontosabb része, hogy a fiatalok a lehető legtöbb szakmai szempontból ismerjék meg a fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségeket.	Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”. Anabolikus szteroidok, amfetaminok, efedrin, kábítószerek. Dohányzás, alkohol. Vérdopping, géndopping.	Magyar dopping ügyek.
VI. Sportsérülések, betegségek, fertőzések		
	Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. Rehabilitáció. Lázas beteg állapot kontraindukciója a sporttevékenységre. Fertőző betegségek egészségtana.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
VII. Magyar sportegészségügy		
	Szervezeti felépítés. A sportorvosi szakszolgálatok. A szűrővizsgálatok jelentősége. A versenyengedélyek feltételei.	Konzultáció.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. Táplálkozás.
2. Sportsérülések és a magyar sportegészségügy.

Érettségi „B” tételek:

1. Edzés, versenyzés. A bemelegítés szerepe.
2. Táplálék kiegészítők. Dopping elleni harc.

SPORTISMERETEK III.

EDZÉSELMÉLET

10. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Cél

- A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival.
- A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
- A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá.
- A tanulókban tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegíteni.
- Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés		
1. Az edzéselmélet története	A versenysport kialakulása. Az edzéselmélet tudományának története.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
2. Alapfogalmak	Edzésrendszer, edzésmódszer. Edzéseszközök: – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök.	
II. A teljesítmény és az edzés összetevői		
1. Teljesítmény összetevői	Teljesítőképesség – fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkészség – fogalma, részei, nevelhetősége.	
2. Edzettség összetevői	Motorikus, pszichés, fiziológiai, alkati összetevők.	
3. Edzéselvek	Fokozódó terhelés. Terhelési ciklusok. Formaidőzítés.	„Arndt–Schulz-féle szabály” értelmezése.
III. Terhelés, elfáradás		
1. Terhelés	Külső terhelés fogalma és paraméterei. Belső terhelés fogalma és jellemzői. Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. Mozgásinger adaptáció.	Egyéni példák keresése.
2. Elfáradás	Elfáradás szakaszai, területei.	
IV. Kondícionális képességek		
1. Fogalmak	Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyság. Izom, izom működése.	
2. Állóképesség	Osztályozás energiafelhasználás szerint: – aerob, – anaerob alaktacid, – anaerob laktacid állóképesség. Állóképesség fajtái: – hosszútávú, – erő, – középtávú, – gyorsasági, – rövidtávú, – pszichés állóképesség. Állóképesség fejlesztésének módszerei: – aerob hatású módszerek, – anaerob hatású módszerek. Limitáló tényezők.	Táblázatba rendezés.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
3. Gyorsaság	Megnyilvánulási formái: – reakció-, – mozdulat-, – mozgásgyorsaság. Gyorsaság fejlesztésének módszerei.	Sportági példák gyűjtése.
4. Erő	Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint. Erőfejlesztés: – általános jellemzők, – módszerek, – életkori jellemzők, – szabályok.	Sportági példák felsorolása.
5. A kondícionális képességek komplexitása	Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései.	„Képességek piramisá”-nak értelmezése. Fritsch (1977).
6. Ízületi mozgékonyság	Az ízületi mozgékonyság fajtái: – aktív, – passzív, – statikus, – dinamikus, – speciális hajlékonyság. Fejlesztésének módszerei: – nyújtó hatású gimnasztika, – statikus nyújtás, – stretching.	
V. A koordinációs képességek		
1. Mozgáskoordináció	Fogalommagyarázat. Jellemzők. Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás.	
2. Mozgástanulás	Fázisai: – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. Hibajavítás.	
3. Mozgásszabályozás	Fogalom tisztázása.	Egyéni példák keresése.
4. Mozgásátalakítás	Fogalom tisztázása.	
5. Mozgáskészség	Mozgáskészség jellemzői. Zárt jellegű mozgások. Nyílt jellegű mozgások.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
6. Fogalmak	Ügyesség, technika, stílus. Stratégia. Taktika.	
VI. Versenyzés		
1. Edzés és versenyzés összefüggései	Szempontok: idő, kockázat, teljesítmény, külső környezet.	Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.
2. Versenyhelyzet	Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. Versenyzési motívumok. Versenyzési konfliktusok.	
3. Rajtállapot	Rajtkészség. Rajtláz. Rajtapátia.	Egyéni példák keresése.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. Kondícionális képességek.
2. Koordinációs képességek.

Érettségi „B” tételek:

1. Terhelés; elfáradás.
2. Versenyhelyzet. Rajtállapot.

SPORTISMERETEK IV.

SPORT ÉS SZERVEZETEI

10. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Cél

- A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintő ismerete.
- A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismerése.
- A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.
- Sportprotokoll ismeretek elsajátítása.
- Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.
- Egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjét önállóan legyen képes megtervezni.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Sport a társadalomban		
1. A sport helye a magyar társadalomban	Célok. Folyamatok. Szervezet. Eredmény és értékelés.	
2. A sportélet területei és jellemzői	Iskolai testnevelés – Személyiségformálás. Szabadidő sport – Életmód alakítás. Versenysport – Teljesítményfokozás.	
II. Magyar sporttörvények		
1. Áttekintő jogtörténet.	Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szóló törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere.	
2. A 2004. évi I. törvény a sportról	A dokumentum szerkezeti felépítése. A sporttörvény tartalma.	Forráselemzés.
3. Nemzeti sportszövetségek, alapítványok	Vezető testületek: – hierarchia, – struktúra, – financiális háttér.	
III. A magyar sport hierarchikus felépítése		
1. Sportegyesületek	1989. évi II. törvény a sportegyesületek felépítéséről.	
2. Sportági szakszövetségek	1996. évi LXIV. törvény a sportági szakszövetségekről.	
3. Tendenciák	Aktuális sportstratégiák.	
IV. A magyar sport aktuális helyzete		
1. Infrastruktúra	Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.	
2. Anyagi háttér	A sportra szánt állami támogatás. A sportra jutó pénzek elosztása. Szponzorációból befolyó pénzek.	
3. Szakember-képzés	Testnevelő tanárképzés. Sportoktató és edző képzés. A „Bolognai” oktatási rendszer.	
V. Utánpótlás-nevelés		
1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése	Iskolarendszer. Diáksport. Sportegyesületi szakosztályok. Korosztályos versenyrendszerek. Korosztályos válogatottak.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
2. Diáksport	Diáksport bizottságok. Diáksport tanácsok. Magyar Diáksport Szövetség.	
VI. Sportszervezés		
1. Alapelvek	Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. Elemzés fontossága. Felelősség kérdése.	
2. Események szervezése	Szempontok. Szervezés szakaszai. Költségvetés.	Negyedéves projekt készítése.
3. Versenyrendezés	Előkészítés. Lebonyolítás. Utómunkálatok.	Negyedéves projekt készítése.
4. Sportesemények dokumentumai	Versenynaptár. Szervezési terv. Forgatókönyv. Versenykiírás. Jegyzőkönyv. Gazdasági elszámolás. Egyéb dokumentumok.	
+1 Projektek ellenőrzése, megbeszélése		

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. Magyar sporttörvények és a hazai sport és testnevelés jelenlegi helyzete.
2. A magyar sport hierarchikus felépítése és az utánpótlás-nevelés.

Érettségi „B” tételek:

1. Egy sportverseny rendezési tervének elkészítése.
2. Sportesemények dokumentumainak ismertetése.

SPORTÁGI ISMERETEK

10–11. évfolyam

Időkeret: 2×18 óra/év, 0,5 óra/hét

Cél

- A tanulók ismerjék a sportágak csoportosítási lehetőségeit.
- Legyenek tisztában a sportágak szaknyelvével, szakirodalmával.
- Ismerjék a kiemelt sportágak szakágait, versenyszámait, versenyszabályait.
- Ismerjék a sportágak kialakulásának történetét; a múlt és jelen legendás sportolóit, a kiemelkedő eredményeket.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Forrásismeret		
1. Fogalmak	A sportágak csoportosításának szempontjai. Sport-szaknyelv.	
2. Sport-szakirodalom	Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. Tudósítások.	Ajánlott irodalom. Forráselemzés.
3. Sportsajtó	Írott, audio, vizuális, elektronikus sajtó.	Archív felvétel hallgatása, megtekintése.
II. Atlétika		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.
III. Úszás		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek.	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
IV. Torna		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.
V. Labdajátékok		Meghívott vendég.
1. Labdarúgás	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
2. Vízilabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
3. Kézilabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
4. Kosárlabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
5. Tenisz	Sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
VI. Tradicionális magyar sportágak		
1. Vívás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
2. Kajak-kenu	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
3. Öttusa	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
4. Sportlövészet	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
5. Ökölvívás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
6. Birkózás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
7. Cselgáncs	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
VII. Egyéb olimpiai sportágak	A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok.	Videózás.
VIII. Téli sportágak	A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.	
1. Havon űzött sportok	Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.	Videózás.
2. Jégen űzött sportok	Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.	Videózás.
IX. Nem olimpiai sportágak		
1. Floorball	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
2. Ultimate Frisbee	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
3. Rögbi	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
4. Amerikai football	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
5. Egyéb szabadidő sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.
6. Extrém sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.
7. Technikai sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. Az atlétika történetének és versenyszabályainak bemutatása.
2. Az úszás történetének és versenyszabályainak bemutatása.
3. A torna történetének és versenyszabályainak bemutatása.
4. Két megadott labdajáték történetének és szabályainak bemutatása.

Érettségi „B” tételek:

1. A testnevelés és sport területéhez kapcsolódó források ismertetése.
2. Egy szabadon választott tradicionális magyar sikersport történetének és versenyszabályainak ismertetése.
3. Egy szabadon választott szabadidő vagy extrém sport bemutatása.
4. A téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak felsorolása és ismertetése.

SPORTPSZICHOLÓGIA

11. évfolyam

Időkeret: 36 óra/év, 1 óra/hét

Cél

- A fiatal sportolók olyan alapismereteket sajátítsanak el, amelyek birtokában képessé válnak tehetségük minél teljesebb kibontakoztatására.
- Képesek legyenek sporttudományos igényességgel eligazodni a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.
- Ismerjék meg a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőket, törvényszerűségeket.
- Tudatosítsák, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
- Versenyzőként segítséget kapjanak abban, hogy sportteljesítményük optimális fokozását személyiségük harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett érhessék el.
- Sportolói gyakorlatukban hatékonyan alkalmazhassák mindezen ismereteiket.
- Nyitottak maradjanak további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés a pszichológiába – sportpszichológiába	A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.	Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
II. A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sport-tevékenységben	Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük sportban. Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport eredményesség.	Az emlékezet torzításai. /Bartlet-kísérlet/
III. A tevékenység – sporttevékenység pszichikus energiái	Figyelem, koncentráció. Érzelmek, érzelmi intelligencia. Motiváció, teljesítmény-motiváció. Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben.	Koncentrációs gyakorlatok. Figyelem vizsgálat. Igényszint játék.
IV. Környezet – személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban	A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. A környezet és a személyiség kölcsönhatása. Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia. A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás.	Sportolói személyiség-teszt kitöltés.
V. Társas jelenségek a sportban	Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió. Az edző, mint vezető. A nézők, szurkolók szerepe. Hazai pálya előnye vagy hátránya. Agresszió a sportban.	Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).
VI. Az edzés és versenyzés pszichológiája	Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. Stressz, szorongás, arousal. Kiégés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. Optimális verseny-állapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.	Versenyszorongás skála. Sportolói megküzdés kérdőív. Relaxációs gyakorlat.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. A pszichológia, sportpszichológia tárgya, elméleti és gyakorlati feladatai.
2. A sport-tevékenységben és teljesítményekben meghatározó szerepet legfontosabb pszichikus tényezők.
3. A személyiség és a környezet kölcsönhatásának összefüggései, valamint a sportolói személyiség erőforrásai.
4. A sportkörnyezetben előforduló társas jelenségek szociálpszichológiai alapjai.

Érettségi „B” tételek:

Ismerjék fel az edzés és versenyzés sportágukra jellemző mentális összetevőit, valamint ismerjék meg az optimális versenyállapot pszichikai tényezőit és az önszabályozó technikákat:

1. Saját sportági sajátosságok bemutatása.
2. Stressz, szorongás fogalmak és kezelésük lehetőségeinek bemutatása.
3. Optimális verseny-állapot.
4. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.

SPORTTÖRTÉNET

12. évfolyam

Időkeret: 36 óra/év, 1 óra/hét

Cél

- A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása.
- A sportnak, mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése.
- Legyenek képesek a diákok a sportot társadalom- és politikatörténeti szempontból vizsgálni.
- A modern sport fejlődésének vizsgálata.
- A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában.
- A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb „sportemberek” életpályájának bemutatásával.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. A sport rendszerezése	Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, versenysport, tömegsport.	
2. A sporttal kapcsolatos fogalmak	Sportoló, atléta, „sportember”; amatőr, profi; néző, közönség, szurkoló, sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia.	Ötletbörze.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
II. A sport eredete		
1. Elméletek a sport eredetéről	Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. Spirituális, szakrális előzmények.	
2. Az első sportemlékek	I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás.	Szemléltető anyagok.
III. Az ókor testkultúrája		
1. Pánhellén játékok	Iszthmoszi játékok, Püthiai játékok, Nemeai játékok, Olümpiai játékok.	
2. Az olümpiai játékok története	A játékok háttere, vallási alapjai. A versenyek színhelye. Sportágak, versenyszámok. A játékok a Római Birodalom idejében. Az ókori olümpiai játékok kultusza.	Gyűjtőmunka.
IV. A középkor testkultúrája		
1. A középkori egyház „sport-felfogása”	A testkultúra „háttérbe szorulása”. A középkori iskolák. Higiéniai szokások.	
2. Sport a középkorban	Lovagi tornák. Népi játékok. Az olimpiai eszme átörökítése.	Videózás. Forráselemzés.
V. A modern sport kialakulása		
1. A felvilágosodás korának testkultúrális reformjai	A higiéniai szokások változása. Az egészség értékké válása. A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása.	Történettudományi párhuzamok keresése.
2. Állami szerepvállalás	Iskolák állami kézbe kerülése. Nemzeti hadseregek szerepe. Állami egészségügy.	
3. A sportágak kialakulása	Az első sportvállalkozások, rekordok. Egyletek, egyesületek alakulása. Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. Az első hivatalos nemzetközi versenyek.	
4. A modern sport útjai az első világháború után	Az európai sportélet alakulása. Az európai diktatúrák sportképe.	Videózás.
5. A magyar test-nevelés és sport a két világháború között	Az első sporttörvények. Klebelsberg Kuno és az OTT. Sporttámogatás és revizionizmus.	Forráselemzés.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
VI. Az újkori olimpiai játékok története		
1. Az olimpiai eszme újjáélesztése	Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések. A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok. Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása. Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig. Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt.	Tablókészítés. Videózás.
2. Az olimpiai játékok sikertörténete	Az olimpiai eszme túléli a második világháborút. A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége. Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror. Amatőr–profi kérdés. Az olimpiai játékok világeseménnyé válása. Olimpia–média–üzlet–országimázs. Aktuális problémák.	Tablókészítés. Videózás. Videózás. Videózás.
3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból	A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. Régi és új sikersportágaink. Aktuális kérdések.	Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.
VII. Az olimpiai játékok legnagyobb alakjai		
A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók	Az első győztesek. Érdekességek az olimpiai játékokon. Kimagasló sportteljesítmények. Kimagasló sportemberi teljesítmények.	Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégek.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. Az ókor testkultúrája. Az ókori olümpiai játékok.
2. A modern sport kialakulása. Az olimpiai eszme.
3. Az újkori olimpiai játékok története.
4. Magyarok az újkori olimpiai játékokon.

Érettségi „B” tételek:

1. Sportelméleti és sporttörténeti alapfogalmak.
2. Az olimpiai eszme legjelesebb hazai és nemzetközi képviselői. Sportdiplomaták, sportdiplomácia.
3. Az újkori olimpiai játékok legkiemelkedőbb sportolói, sportteljesítményei.
4. Az újkori olimpiai játékok legkiemelkedőbb magyar sportolói, sportteljesítményei.

Testnevelés és sport

Évfolyamok	**1–3.**	**4.**	**5–6.**	**7–8.**	**Ny.**	**9–10.**	**11–12.**
NAT ajánlás %	*15-20*		*11-15*	*10-15*		*9-15*	*8*
Sportiskolai %	***25***	***22***	***22***	***20***	***30***	***30***	***28***
Mozgásos cselekvések (ó/hét)							
Testnevelés	5	5	4	3	2	2	2
Órarendi sportági edzés			2	2	6	6	6
Testnevelés érettségi előkészítő							2
Elméleti ismeretek (ó/hét)							
Sportismeretek							
– Testneveléselmélet						0,5	
– Sportegészségtan						0,5	
– Edzéselmélet							0,5
– Sport és szervezetei							0,5
(Ö M)							
Sportági ismeretek							0,5 0,5
(Ö M)							
Sportpszichológia							1
(Ö M)							
Sporttörténet							1
(Ö M)							
Tájékoztató							
Délutáni sportági edzés	2	2	4	6		10	

MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM MŰVELTSÉGI TERÜLET

Általános alapelvek, célok

Ez a tanterv olyan sportoló fiatalok számára készült, akik valamilyen sporttevékenységet magas szinten végeznek. Éppen ezért tanulóinknak sokkal kevesebb idejük jut a mindennapos tanulásra, átlagos életvitelt folytató társaikkal szemben. A napi többszöri edzések, versenyek, mérkőzések, edzőtáborok erősen behatárolják a tanulási időkeretet. Ugyanakkor a sport magas szintű művelése mellett természetes igényük van olyan tudás megszerzésére is, amely a globalizálódó világban való feladatok ellátására kompetenssé teszi őket. Tehát úgy, és olyan tevékenykedtető tanulási formát, keretet, tananyagot kell számukra biztosítani, amely a kevés rendelkezésre jutó idő alatt is biztosítja személyiségük és képességeik maximális kibontakoztatását.

A XXI. században az anyanyelvi és irodalmi nevelés szerves egységet jelent, mely a nyelvi képességek és készségek kibontakoztatásával és fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a tanulók beszéd- és íráskultúráját. Tantárgyközi tantárgyként pedig lehetővé teszi egyéb tantárgy ismereteinek feldolgozását, elsajátítását. A magyar nyelv és irodalom ismerete identitásunk gyökere, kommunikációs kapcsolataink alapja.

Az anyanyelv alapköve a gondolkodásnak, a tanulásnak, az emberek társas érintkezésének. Az anyanyelv biztos ismerete nélkül nem lehetséges idegen nyelvek birtoklása sem, mely a világot járó sportemberek számára elengedhetetlenül szükséges. Az irodalom nemzeti kultúránk megismerésének egyik fő forrása, miközben a szövegértési és szövegszerkesztési, szövegalkotási technikák elsajátíttatását segíti.

A magyar nyelv és irodalom kerettantervének írásakor az a cél vezérelt, hogy általánosan művelt, több tevékenységi formát ismerő, olvasni szerető, a világot befogadni tudó és jó kapcsolatteremtési képességgel rendelkező fiatalok kerüljenek ki iskolánk falai közül.

A fejlesztési feladatok szerkezete:

1. Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése
2. Olvasás, írott szöveg megértése
3. Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás
4. A tanulási képesség fejlesztése
5. Ismeretek az anyanyelvről
6. Ismeretek az irodalomról
7. Az ítélőképesség, az erkölcsi, esztétikai és történeti érzék fejlesztése

MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM

1–4. évfolyam

Bevezetés

Célok és feladatok

Az általános iskolai magyar nyelvi és irodalmi képzés több területen alapozza meg a tanulók tudását és megfelelő viszonyulását a nyelvi képességek, az anyanyelvi ismeretek és általában a nyelvi kommunikáció területén.

Az alsó tagozat célja elsősorban a szükséges motiváció biztosítása, melyet elsősorban a népdalok, mondókák, játékos nyelvi elemek és kommunikációs gyakorlatok segítségével lehet biztosítani.

Fontos a játékos és megalapozó gyakorlatokon túl, hogy az olvasási és íráskészség stabilan kialakuljon, az esetleges lemaradások pedig az időben történő felismeréssel korrigálhatóak legyenek. Világossá kell válnia a tanulók előtt, hogy az írott és beszélt kommunikációban, valamint a szövegértésben az elvárt pontosság és hatékonyság nem iskolai öncél, hanem a kifejezés és befogadás sikerességének szükséges előfeltétele.

A tanulók ebben az igen fogékony korszakban találkoznak azokkal az esztétikai, etikai és általános emberi értékekkel, melyek kapcsán lehetőséget biztosíthatunk az egyéni átélés, a vita formájában történő véleményütközés, általában a szubjektív átélés különböző formáinak.

A tanulóknak otthonosan kell mozogniuk a nyelvi tartalmak intézményes formáinak használatában (könyvtár, adatbázisok, elektronikus hordozók), meg kell ismerniük az alapvető felhasználói technikák és eszközök fő elemeit.

A szépirodalmi, mitológiai és népmesei művek bemutatását össze lehet kapcsolni az iskolánkba járó gyerekek speciális kötődésével: a sporttevékenységgel.

A sporttal kapcsolatos értékek irodalmi bemutatásán túl lehetőséget biztosíthatunk a saját élmények mozgósítására, különösen a feszültségeket, konfliktusokat hordozó mozzanatoknak (rivalizálás, a teljesítmény eléréséért hozott áldozatok, stb.) a gyerekek életkorához igazodó feldolgozására.

A kitűzött célok eléréséhez alkalmazhatjuk a modern pedagógiai és szakági eredményeket (drámapedagógia, kommunikációelmélet, stb.) annak érdekében, hogy a tanulók a megismert tartalmakat aktívan, önbizalommal legyenek képesek alkalmazni.

1. évfolyam

Időkeret: 296 óra/év, 8 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése	Előkészítés. A gyermekek megismerése. A megfigyelőképesség, emlékezőképesség, beszédképesség, beszédértés és a gondolkodás fejlettségének felmérése. A tanulók meséken keresztül ismerkedjenek meg a várható iskolai feladatokkal. A helyes hangképzés, a hangok tiszta artikulációja, a kijelentő és a kérdő mondat hanglejtése, szókincsfejlesztés. A mindennapi érintkezés nyelvi fordulatai. Hangfelismerés, utánzás. Utasítás követése mozgásban, rajzban, szóban. Problémamegoldó gondolkodás. Kreativitás, fantázia fejlesztése, koncentráció, megfigyelő-képesség fejlesztése.	A mesék motiváló szerepe, például: A fecskék iskolába indulnak; A katica meglátogatja megbetegedett barátját, a tücsköt; Nyuszi nem figyelt az iskolában és nem ismerte fel a gombákat az erdőben … stb. Helyes levegővétel. Hangok utánzása, beszédritmus utánzása. Szavak, szószerkezetek, mondatok helyes ejtésének gyakorlása. Jól ritmizálható mondókák, versek tanulása, előadása. Felelgetős mondókák előadása párokban. Szituációs játékok. Szöveghez kapcsolódó kérdések megválaszolása. Képolvasás, mesemondás. A szókincs bővítése, pontosítása, szövegkörnyezetben történő értelmezése. Összefüggések felfedezése tapasztalati úton, képsorok, történetek alapján.
Az olvasás és az írás tanulásának előkészítése	A beszéd, a beszédészlelés és értés fejlesztése. A mondat felbontása szavakra, a szavak szótagokra, a szótagok hangokra. A mondat, a szó, a szótag, a hang fogalmának tapasztalati alapozása. A jel funkciója. Tájékozódás a testsémán, térben, síkban. A relációs szókincs tartalmának fejlesztése. A szem és a kéz mozgásának összehangolása. A finom motorikum fejlesztése. Dominanciák, térirányok, síkirányok.	A beszédészlelés és -értés gyakorlása mesehallgatással. Analizáló gyakorlatok: szótagolás, hangokra bontás. Szintetizáló gyakorlatok: hangösszevonások, szavak alkotása. Mondatalkotás eseményképről. Formák felismerése, különbségek és azonosságok megállapítása. A tájékozódás gyakorlása térben és síkban. Az olvasáshoz, íráshoz szükséges helyes testtartás gyakorlása. Betűelemek alakítása. A helyes írásszokások megalapozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Mozgáskoordináció fejlesztése. Alakállandóság. Alak-háttér megkülönböztetése.	
Az olvasás jelrendszerének megtanítása	Az olvasás jelrendszerének elsajátítása és felhasználása szavak, szószerkezetek, mondatok, rövid szövegek hangos és néma olvasásához. Nyelvtani fogalmak tapasztalati úton való megismerése. A mondat, a szó, a magánhangzó, a mássalhangzó, rövid és hosszú hangok, egy-kettő, két-, háromjegyű betű, az ábécé. A nagybetűk a mondatzáró írásjelek használatának megfigyeltetése.	A hangoknak megfelelő kis- és nagy nyomtatott betűk megtanulása, gyakorlása. A betűknek megfelelő hangok helyes kiejtése. Betűcsoportok, szavak, szószerkezetek, mondatok hangos olvasása, értelmezése. A pontosságra törekvő hangos olvasás gyakorlása szövegeken. Az értő néma olvasást megalapozó feladatok megoldása és követő olvasás.
Az írás jelrendszerének megtanítása	Kis- és nagybetűk írásának elsajátítása. A szabályos betűalakítás és kapcsolás: betűk, szavak, szószerkezetek, rövid mondatok írása. A helyesírás alapozása a szavak hang- és betűsorának egyeztetésével.	A szabályos betűalakítás és kapcsolás gyakorlása. Szavak, szószerkezetek, mondatok írása másolása, írott majd nyomtatott mintáról. Kezdetben rövid, majd egyre hosszabb szavak írása, látó, halló előkészítés után tollbamondásra és emlékezetből.
Olvasás, szövegértés, irodalom	Népköltészeti és műköltészeti alkotások: mesék, mondókák, sorolók, rövid gyermekjátékok. Magyar népi gyermekjátékok, például: Csicsija babája, Gólya-gólya, Túrót vettem, Egyedem – begyedem, Egy, most érik a meggy, Kinn a bárány, Jeruzsálem városában, Felelgető Weöres Sándor: Ha a világ rigó lenne A.A. Milne: Hatévesek lettünk Devecseri Gábor: Állatkerti útmutató Mai svéd gyermekversek: Ami a szívedet nyomja Áprily Lajos: Hűségesek Károlyi Amy: Két kis bunda bandukol Gyárfás Endre: Tücsökkaland.	A szereplők, a helyszín, az események megfigyelése. Kapcsolat keresése az olvasott szöveg és a tanuló élményei, saját tapasztalatai között. A vers hangulatának felismerése, ritmizálása tanítói segítséggel. Az olvasott szöveg megértésének bizonyítása elmondással és feladatmegoldással. Illusztrációk készítése. Az állatokról szóló mesékben megjelenő tulajdonságok, melyek a sportember képének megjelenítését készítik elő. Így például a bátorság, a leleményesség, az erő, a kitartás, a segítőkészség bemutatása: A bátor nyúl, A fanyűvő, A nyúl és a teknősbéka, A nyúl és a békák, Az állatok versenye, Ki az ügyesebb?,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A mindennapi életből, a természeti környezetből vett rövid szépirodalmi szövegek, versek, ismeretterjesztő szövegek. Az olvasottak tartalmának és címének összefüggése. Néhány sporttémájú elbeszélő történet megismerése.	Ki az erősebb c. mesék, valamint Aiszoposz, Lev Tolsztoj, La Fontaine meséi alapján.
A tanulási képesség fejlesztése Könyv- és könyvtárhasználat	Az önálló feladatvégzés lépései. A könyvtár szolgáltatásai, a könyvkölcsönzés módja. Olvasási szokások. Gyermeklexikon használata.	Az önálló feladatvégzés lépéseinek gyakorlása. Kérdésekre válasz keresése ismert szövegből. Látogatás az iskolai könyvtárba. Szavak magyarázata gyermeklexikon használatával.
Társadalmi ismeretek	A szűkebb és a tágabb család, a családtagok kapcsolatai, a gyerekek helye a családban.	A gyermek környezetében élők megfigyelése. Beszámoló saját életének eseményeiről. Az olvasmányokban megfigyelhető élethelyzetek megjelenítése.

A következő tanévi fejlesztés feltételei:

- Érdeklődjön az olvasástanulás iránt.
- Az iskolán kívül is próbálgasson olvasgatni (például: utcán vagy várószobákban, stb.).
- Próbáljon információt szerezni olvasás útján.
- Igyekezzen környezetével írásban is közölni dolgokat.
- Élvezze a korának megfelelő meséket, verseket.
- Tudjon szerepjátékokat játszani.

2. évfolyam

Időkeret: 296 óra/év, 8 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése	A hangkapcsolatok helyes kiejtése, a hangok időtartama. A mondat- és szövegfonetikai eszközök szerepe. Udvarias magatartási szokások, nyelvi fordulatok a felnőttekkel és a társakkal való érintkezésben. Mondatalkotások. Két, majd több mondat összekapcsolása. Eseménysor felidézése, az események sorrendisége. Feladatadások, szóbeli üzenetek megértése. Szókincsfejlesztés, rokon értelmű szócsaládok. Az évszakokra jellemző kifejezések.	Légzőgyakorlatok. Szavak, szószerkezetek, mondatok, mondókák utánzó mondása. A hangok időtartamának érzékeltetése a szavakban. Rokon értelmű és ellentétes jelentésű szavak értelmezése és gyűjtése. Hangulatokat kifejező, érzékeltető szavak keresése. A hasonlatok megfigyelése versekben, mesékben. A gyűjtött szavakkal mondatalkotás, hiányos szöveg kiegészítése. Mondatok helyes időrendbe rendezése. Beszélgetés adott vagy választott témáról. Szituációs játékok a kulturált nyelvi viselkedés gyakorlására. Telefonálás, üzenetközvetítés. Eseménysorról rövid szöveg alkotása mondatok összekapcsolásával (pl.: sportesemények rövid szóbeli elbeszélése). Feladatszövegek, utasítások értelmezése, lényegének elmondása.
Olvasás, írott szöveg megértése, irodalom	Népköltészeti és műköltészeti alkotások. Mesék, népdalok, találós kérdések, népi játékok különböző kultúrákból. Állatmesék, ismeretterjesztő szövegek. Történetek a gyerekek természeti és társadalmi környezetéről. A cím és a tartalom viszonya. Ritmus, rím ismétlődése.	A mű témájának, eseményeinek, szereplőinek megnevezése. A szereplő cselekedeteinek értékelése, következtetés tulajdonságaikra. Az események összefoglalása, a lényeges gondolat kiemelése. Az olvasott művek szóhasználatának megfigyelése. Szómagyarázatok készítése. A cím és a tartalom összefüggésének megfigyelése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A sportember eszményének megközelítése. A szegénylegény győzelme erővel, kitartással, bátorsággal, türelemmel, okossággal a gonoszok fölött. Például: Illyés Gyula Hetvenhét magyar népmese.	Az ismeretlen kifejezések megfigyelése a szövegkörnyezetben. A verses forma felismerése. A szöveg ritmusának jelzése tapssal.
Olvasástechnika	Hangsúlyozás és hanglejtés. A mondatvégi írásjelek szerinti helyes intonálás. A szünettartás és a ritmus. Hangos és néma olvasás. Ismert szövegek esetén kifejező olvasás. Szövegértési feladatokra adott válaszok megkeresése a szövegben.	Szavak, szószerkezetek, mondatok helyes hangsúlyozása. Toldalékos szavak pontos kiolvasása. Szünettartás a mondaton belül és a mondatok között. Helyes hanglejtés gyakorlása kijelentő és kérdő mondatok olvasásával. Felolvasás előzetes felkészülés után. A kiejtéstől eltérő hangkapcsolatok helyes olvasása. Párbeszédek olvasása. Hangszín, hangerő tudatosítása. Kifejezőkészség fejlesztése ismert szövegek segítségével.
Írásbeli szövegek alkotása	Mondatalkotás. Mondatok összekapcsolása. Történetalkotás szóban. Vázlatkészítés. Írásszokások és az eszközszintű íráshasználat alapozása.	Szógyűjtés, szószerkezetek, mondatok alkotása eseményképről. Rövid írásbeli válaszadás olvasott szöveghez kapcsolódó kérdésekre. Személyes élményről vagy feldolgozott olvasmányról két-hárommondatos írásbeli fogalmazás készítése. Az olvasott művekről vázlatkészítés tanítói segítséggel. Önellenőrzés. Hibák javítása. A betűismeret megerősítése. Szavak, szószerkezetek, két-három mondat leírása másolással, tollbamondás és emlékezetből írás. Helyes írásszokások alkalmazása. Testtartás, írószerfogás, kézcsúsztatás.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Ismeretek az anyanyelvről, helyesírás	Mondat, szó, hang és betű. A magyar ábécé, a betűrend, a magán- és mássalhangzók. Az időtartam jelölése. A szótagolás és az elválasztás. A kiejtés szerinti és a kiejtéstől eltérő írásképű szavak. A j hang kétféle jelölése. A szavak szerkezete: a szótő és a toldalék. A mondatfajták.	A társak név szerint, könyvek cím, illetve szerző szerinti ábécérendbe állítása. A hosszú és rövid hangok felismerése a beszédben, megfelelő jelölésük írásban. Egyszerű szavak elválasztása. Az egy alakú szótövek és a toldalékok megkülönböztetése egyszerű szavakban. A kijelentő, a kérdő, az óhajtó, a felszólító és a felkiáltó mondat felismerése szövegben. A tanult helyesírási szabályok alkalmazása írás közben.
Tanulási képesség fejlesztése Könyv- és könyvtárhasználat	A kép és a szöveg kapcsolata. Könyvtárhasználat. A könyvek jellemző adatai.	Lényegkiemelés, információgyűjtés. Illusztrált szövegekben a kép és a szöveg együttes értelmezésének gyakorlása. Eligazodás a könyvekben a tartalomjegyzék alapján. Tájékozódás a gyermeklexikon betűrendjében A könyvek jellemző adatainak megfigyelése (író, cím, kiadó, a kiadás éve).
Társadalmi ismeretek	A barátok, a baráti kör, az iskolai és egyéb kisebb közösségek. Ismerkedés a sportágak kialakulásával. Az ókori olimpiák egy-két gyerekeknek szóló története; például: marathoni futás, olimpiai láng. Atlétikai ágak kialakulásáról, szokásairól.	Felnőttek és gyerekek társas viselkedési formáinak megfigyelése, gyakorlása élethelyzetekben. Kapcsolatfelvétel családtagokkal és ismerős felnőttekkel. Baráti kapcsolatok ábrázolásának megfigyelése olvasmányokban, véleményalkotás a szereplők viselkedéséről. Beszélgetés az iskolai életről, az osztályközösségről, sportközösségekről.

A következő tanévi fejlesztés feltételei:

- Egyszerű szóbeli közlések megértése.
- Kérdésekre értelmes, rövid válaszok adása.
- A mindennapi kommunikáció alapformáinak alkalmazása: köszönés, bemutatkozás, megszólítás, kérdezés, kérés, köszönetnyilvánítás, köszöntés.
- Pontosságra törekvő olvasás.
- Az olvasmány tartalmának elmondása kérdések segítésével.
- Önállóan alkotott mondatok összekapcsolása.
- Az ábécé szerinti sorrend használata.
- A hangok hosszúságának helyes jelölése begyakorolt szókészlet körében.
- A kiejtéssel megegyezően írt rövid szavak biztos helyesírása.
- A j hang biztos jelölése körülbelül 20 – a tanulók által gyakran használt – szóban.
- Az elválasztás szabályainak alkalmazása.
- Mondatkezdés nagybetűvel, szavakra tagolt leírás segítséggel.
- A tanult mondatzáró írásjelek alkalmazása.
- Egyszerű mondatok, rövid szöveg írása másolással, tartalmi és helyesírási előkészítés után tollbamondás, emlékezetből írás.
- Hibajavítás tanítói irányítással.

3. évfolyam

Időkeret: 296 óra/év, 8 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése	A különféle mondatfajták mondatfonetikai kapcsolata. A szavak és a nem verbális jelek (testbeszéd) szerepe különféle kommunikációs helyzetben. A szavak jelentésárnyalata, stílusértéke, szerepe a beszédben. Szólások, közmondások jelentése. Mondókák, versek helyes ejtése. A beszéd fontosabb eszközei (hangsúly, hangerő, hanglejtés, szünet, tempó) alkalmazása. Arcjáték, tekintet, mozdulatok testtartás használata.	A szavak, szószerkezetek megfelelő kiejtésének gyakorlása az élőbeszédben és a felolvasásban. Szöveges légzőgyakorlatok, hangsúlygyakorlatok. Versek és mesék kifejező előadása, kapcsolattartás a hallgatósággal. Szókincsbővítés, a szavak jelentésének, stílusértékének elemzése szövegben. Rokon értelmű szavak keresése, jelentésárnyalatok megkülönböztetése. Törekvés a pontos kifejezőkészségre. Hosszabb szóbeli közlések követése, megértése. Mindennapi élmények, olvasmányok rövid tartalmának elmondása, megbeszélése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Olvasás, az írott szöveg megértése, irodalom	A magyar népköltészet és műköltészet prózai és verses alkotásai (nemzetiségek irodalmából, a külföldi nép- és műköltészetből). Mesék, mondák, legendák, történelmi elbeszélések, valamint a gyerekek mindennapi életéről szóló elbeszélések, regényrészletek, klasszikus és kortárs szerzőktől. Sporttörténettel kapcsolatos elbeszélések. A természet és az ember viszonya. Események a magyar történelemből. Néhány ókori, mitológiai történet. Ismeretterjesztő szövegek a természeti jelenségek, növények, állatok, mesterségek köréből. A hír, hirdetés, riport, használati utasítás, játék leírás megértése. Versek feldolgozása, elemi poétikai és verstani ismeretek. A sportember eszményének alakítása bibliai és mitológiai történetekkel. Bátorságról, erőről, összefogásról, kitartásról, határozottságról szóló történetek; például: Dávid és Góliát, vagy Sámson története, Thészeusz története a Minotaurusszal, Daidalosz és Ikarosz, Achileusz sarka.	A szereplők megnevezése, cselekedeteik, érzelmeik, tulajdonságaik megfigyelése. Vázlatkészítés tanítói segítséggel. Mesék bevezető, befejező fordulatainak és jellemző szókapcsolatainak használata. Néhány jellegzetes irodalmi téma felismerése az olvasott művekben, pl. család, iskola, barátság, segítőkészség, hazaszeretet, szülői szeretet. Lényegkiemelés aláhúzással, az események idejének, időrendjének megfigyelése, ok-okozati összefüggések feltárása, a műfaji jellemzők felismerése. A művészi nyelv eszközeinek felismerése, például művészi hasonlat. Versek művészi eszközei: ritmus, rím, refrén, hasonlat. Szövegek: mesék, elbeszélés részletek dramatizálása. Az egyéni olvasmányélmények megosztása.
Olvasástechnika	Pontos, folyamatos, értő olvasás. Helyes tagolás és hangsúlyozás, értelmező olvasás.	Az olvasás pontosságának, folyamatosságának fejlesztése beszéd- és olvasástechnikai gyakorlatokkal. Néma olvasás a megértést vizsgáló feladatok megoldásával. A hosszú mondatok helyes tagolása, hangsúlyozása. Az értelmező olvasás fejlesztése tanítói és tanulói kérdések segítségével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A szöveg hangulatát, a szereplők érzelmeit kifejező olvasás. Az előzetes ismeretek, élmények összegyűjtése, kérdések megfogalmazása, ismeretlen szavak, kifejezések értelmezése.
Írásbeli szövegek alkotása	Az írásbeli fogalmazás képességének alapozása. A szövegalkotás műveletei, anyaggyűjtés, címválasztás, a lényeges gondolatok kiválasztása, elrendezése. Az időrend. A szöveg tagolása, a bekezdések. Az elbeszélő fogalmazás jellemzői. Az elbeszélés szerkezete: bevezetés, tárgyalás, befejezés. A párbeszéd szerepe az elbeszélő szövegben és annak formai jellemzői. Szabad, kreatív fogalmazás írásban. Elbeszélés írásban olvasmány alapján. Elbeszélés írásban kép alapján. Elbeszélés írásban mindennapi élmény alapján. Elbeszélés írásban filmélmény, képzelet alapján. Gazdaságos szövegelrendezés. Az írás lendületének, tempójának fokozása.	A szövegforma tartalmi és szövegszerkesztési jellemzőinek felidézése. Címek vizsgálata, a jó cím ismérveinek összegyűjtése. Események elrendezése időrendben. Bevezetés (előzmény, színhely, időpont) és befejezés (következmény, tanulság, egyéni vélemény) készítése szóban és írásban. Szógyűjtés, kifejezések, jelentésárnyalatok megkülönböztetése. Gondolatokat követő pontos szóhasználat. A felesleges ismétlődés elkerülése. A párbeszéd beillesztése a történetmondásba. A fogalmazások önellenőrzése fogalmazási ismeretek felhasználásával. Lendületfejlesztő gyakorlatok. Figyelemfejlesztő gyakorlatok. Szósorok, mondatok írása másolással, tollbamondás után, emlékezetből és akaratlagos írással. Az egyéni írás alakítása a rendezett, tiszta és olvasható íráskép igényével.
Tanulási képesség fejlesztése Könyv- és könyvtárhasználat	Lényegkiemelés, adatok, információk gyűjtése, elrendezésének módjai. Könyvtárhasználat. A könyvek tartalmi csoportjai: szépirodalmi művek, ismeretterjesztő irodalom, kézikönyvek.	Rövid szóbeli beszámoló ismeretterjesztő olvasmány tartalmáról. Anyaggyűjtések, lényegkiemelések, az ismeretlen szavak értelmezése. Könyvek keresése szerző és cím szerint.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Elektronikus információhordozók. A lexikonok és szótárak használata (betűrend, címszó).	Szépirodalmi és ismeretterjesztő művek témájának megállapítása cím és tartalomjegyzék alapján. Az olvasott könyvek adatainak felsorolása (író, cím, kiadó, kiadás éve).
Ismeretek az anyanyelvről, helyesírás	Az ige jelentése (cselekvés, történés, létezés). Rokon- és ellentétes jelentésű igék keresése. Az igeidők és jelentésük. Az igealakok helyesírása szótagolással, szóelemzéssel. Az igekötő szerepe az ige jelentésében. A leggyakoribb igekötők. Az ige és az igekötők kapcsolatának esetei. Az igekötős igék egybe- és különírásának esetei. A főnév jelentése, fajtái: köznév, tulajdonnév. A névelő, névutó a szövegben. A főnév toldalékolása. A tulajdonnevek helyesírása. A -ban, -ben, -ba, -be rag helyes használata, a -ból, -ből, -ról, -ről, -tól, -től helyesírása. A melléknév jelentése. A melléknév toldalékolása. A számnév jelentése és fajtái. A j hang kétféle jelölése igékben, főnevekben, melléknevekben.	A tanult szófajok felismerése és megnevezése mondatban, szövegben. Az igeidők használatának és jelölésének megfigyelése, helyes használatuk gyakorlása beszédben és írásban. Az igekötők jelentésmódosító szerepének felfedezése. Nyelvhelyességi és helyesírási gyakorlatok az igekötős igék gyakorlásához. Tulajdonnevek és köznevek megkülönböztetése, helyesírásuk gyakorlása. Toldalékos szóalakok és helyes használatuk gyakorlása szóban és írásban. A melléknevek szerepének felfedezése a nyelvhasználatban, alkalmazásuk stílusgyakorlatokban. A hosszú hangok jelölése a melléknevek végén. A j hang jelölése igékben, főnevekben, melléknevekben.
Társadalmi ismeretek	Az ókori kultúrák néhány mitológiai története. Egy-két történet az ókori olimpiákról. A magyar történelem eseményei: honfoglalás, állapalapítás, Mátyás kora, török idők. Ünnepeink: családi, nemzeti ünnepek. A magyar nemzet jelképei. Nemzeti emlékhelyeink.	Legendák, történetek olvasása az ókori mitológiák és olimpiák köréből. Versek, legendák, történetek a nemzeti múlt nagy eseményeiről. Az olvasottak, látottak reprodukálása szóban, csoportos megjelenítése szituációs játékkal. Műsorok összeállítása nemzeti ünnepeinkre. Szóbeli beszámoló családi ünnepekről. A Szózat szövegének értelmezése.

A következő tanévi fejlesztés feltételei:

- A tanuló alkalmazza a helyes beszédlégzést.
- Az élőbeszédben, a szerepjátékokban és hangos olvasáskor alkalmazza megfelelően a mondat- és szövegfonetikai eszközöket.
- Legyen képes olvasmány, élmény, film és képzelet alapján szóban elbeszélést alkotni.
- Értse meg a tankönyvek feladatszövegeit és a tanító utasításait.
- Legyen képes kb. fél oldal terjedelmű, ismert témájú szépirodalmi és ismeretterjesztő olvasmány önálló feldolgozására.
- Felkészülés után pontosan és folyamatosan tudjon egy szöveget felolvasni.
- Tudja elmondani a Szózat két versszakát.
- Legyen képes öt-hat mondatos elbeszélő szöveg megfogalmazására ismert témáról.
- Legyen képes egyéni, jól olvasható, lendületes írásra, rendezett, tiszta füzetvezetésre.
- Az önálló írásbeli munkák önellenőrzése, javítása tanítói segítséggel.
- Ismerje fel az igéket, főneveket, mellékneveket, tudja szófajukat megnevezni.
- Legyen képes a tanult helyesírási és nyelvhelyességi szabályok alkalmazására.
- Tudja a j hang jelölését újabb 20-25 szóban.

4. évfolyam

Időkeret: 259 óra/év, 7 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése	A szövegjelentés kifejezése mondat- és szövegfonetikai eszközökkel. Hangsúly, hanglejtés, hangerő, beszédtempó, tekintet, arcjáték, fej-kézmozdulatok, testtartás, távolságtartás. A nyelvi helyesség és kifejezőképesség. Párbeszéd a mindennapi élethelyzetekben. Tartalmi összefüggések mondatok között. Helyes logikai sorrend kialakítása. Vita, érvek felsorolása, megalapozott vélemény kialakítása.	Az élőbeszéd és a felolvasás értelemszerű tagolása. Egyszerű és összetett légzőgyakorlatok. Kiejtési gyakorlatok. Nyelvtörők, hangerő, hangmagasság, beszédértési gyakorlatok. Az aktív és a passzív szókincs folyamatos gyarapítása különféle szövegekből, más tantárgyakban előforduló szakkifejezések, ritkábban használt szavak gyűjtése. Hiányos mondatok kiegészítése a szövegkörnyezetbe illő rokon-értelmű szóval, kifejezéssel. Olvasmányok reprodukálása szóban tömörítéssel, nézőpontváltással. Hangulatok, árnyalatok pontos kifejezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Olvasás, az írott szövegek megértése, irodalom	Olvasmányok a magyar nép- és műköltészet prózai és verses alkotásainak köréből. Szemelvények más népek irodalmából. Népmesék, népmondák, teremtéstörténetek, legendák, népdalok, műmesék, elbeszélések, versek, regényrészletek. A mesék szerkezeti és nyelvi jellemzői, mesemotívumok. Egyszerű szerkezetű gyermekregény. Az irodalmi szöveg művészi eszközei, a megszemélyesítés, ritmus, rím, refrén. Rövid ismeretterjesztő és publicisztikai szövegek. Az olvasási készség fejlesztése, a kifejező hangos olvasás. A szövegértő és kritikai olvasás további alapozása. A sportember eszményének kialakítása, továbbfejlesztése. Odüsszeusz történetei, melyek a bátorságról és a leleményességről szólnak. A magyar mondák témaköréből néhány történet, például: Mese a fehér lóról és az aranyos nyeregről, Botond, Hunyadi János vitézsége, Kinizsi Pál történetei, és a lovagi bajvívásról szóló egyes történetek.	Szövegelemző műveletek bővítése: szerkezet, tér, idő, következtetések, kulcsszavak kiemelése, tömörítés, bővítés. Egyszerű szövegek vázlatának elkészítése tanítói segítséggel. Érzelmek és emberi kapcsolatok felismerése és értékelése a művekben. Több szempont figyelembevétele a szereplők viselkedésének megfigyelésekor. Véleményalkotás. Gondolatok megosztása és megvitatása. A szövegértés műveleteinek alkalmazása. A sorok közötti olvasás. A szereplők jellemzése, az események idejének, időtartamának, időrendjének megállapítása. A cselekmény kezdő- és végpontjának megállapítása, a fordulat, a tetőpont és a csattanó felismerése. Az önállóan megismert ifjúsági regény bemutatása társaik számára. Művészi eszközök felismerése lírai és elbeszélő művekben. Nyelvi érdekességek, művészi eszközök gyűjtése szövegből. A műköltészetről tanultak összefoglaló rendszerezése.
Olvasástechnika	A kifejező olvasás előkészítése olvasástechnikai gyakorlatokkal. Mondat- és szövegfonetikai eszközök.	A kifejező hangos olvasás gyakorlása és a szövegben rejlő érzelmek kifejezése. Párbeszédek és közbeékelődések elkülönítése.
Írásbeli szövegek alkotása	Tájékoztató szövegek: hirdetés, értesítés. A leírás tartalmi, szerkezeti jellemzői, nyelvi eszközei, a bemutatás sorrendje.	Hirdetés, értesítés, meghívó megfogalmazása a címzett személyének figyelembevételével. Elbeszélő fogalmazás kiegészítése párbeszéd írásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A leírás szemléletessége. Az üdvözlet írásának tartalmi és formai jellemzői. Eszközszintű egyéni írás és írás sima lapon.	A leírás megfigyelése irodalmi példákon. Szemléletes leírás készítése a sorrendiség szabályainak betartásával egyszerű tárgyról, növényről, állatról, emberről. Levelezőlap írása különféle alkalmakra. A levelezőlap címzése. Olvasható, tetszetős és rendezett füzetvezetés. Olvasónapló vezetése. Szómagyarázatok alkotása, szinonimák keresése, szövegalkotást előkészítő vázlat készítése. Szövegátalakítás (tömörítés, bővítés, stílusváltás).
Tanulási képesség fejlesztése Könyv- és könyvtárhasználat	Különböző információhordozók a könyvtárban (folyóirat, hanglemez, hangkazetta, dia- és videofilm). Ismerkedés folyóiratokkal. A könyvtári katalógus tájékoztató szerepe. Az egynyelvű és többnyelvű szótárak, lexikonok, enciklopédiák. A magyar helyesírás szabályai. Magyar értelmező kéziszótár, szólások és közmondások gyűjteménye.	Információk gyűjtése a gyerekeknek szóló ismeretterjesztő művekből, folyóiratokból. Vázlat alapján beszámoló olvasmányokról, megfigyelésekről, kísérletekről. Gyerekeknek készült lexikonok, enciklopédiák, kétnyelvű szótárak használata. Közmondások, szólások, ismeretlen szavak megismerése kézikönyvekből.
Ismeretek az anyanyelvről, helyesírás	A szófajokról tanult ismeretek összefoglalása és kibővítése. Az igei személyragok és a személyes névmás, a tulajdonnév újabb csoportjai (földrajzi nevek, címek, intézmények neve, márkanév). A főnév -val, -vel ragos alakja, a melléknév fokozása. Az igeragozás.	A tanult szófajok felismerése szövegben és megnevezésük konkrét példákon. Szófajok gyűjtése. Nyelvhelyességi gyakorlatok a szófajokkal kapcsolatban. A jövőidő változatos kifejezése. Az olvasmányokban előforduló tulajdonnevek felismerése és helyesírásuk gyakorlása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A kijelentő mód, a felszólító mód, a feltételes mód, az igemódok és a mondatfajták kapcsolata. A mutató névmás, a kérdő névmás és a főnévi igenév.	A főnév ragos alakjának felismerése szövegben, a -val, -vel ragos főnevek helyesírásának gyakorlása az egyszerűbb esetekben. A névutók szerepének felismerése a nyelvi kifejezésben, helyesírásuk gyakorlása. A határozott és határozatlan névelő szerepének megkülönböztetése és helyes használatuk. Földrajzi nevek helyes lejegyzése. A melléknév fokozott alakjainak helyes leírása. A határozott és határozatlan számnév helyes felismerése, a számoknak betűvel való leírása és a keltezés írása. Az ly-os szavak körének bővítése.
Társadalmi ismeretek	A magyar nemzet nagy történelmi eseményei: Rákóczi kora és alakja, a XIX. és XX. század nagy államférfiai, művészei, tudósai, felfedezői, utazói. Kölcsey Ferenc: Himnusz Petőfi Sándor: Nemzeti Dal	Történetek megismerése a magyarság múltjának nevezetes eseményeiről, kiemelkedő személyiségeiről, tetteiről, az emberek életmódjáról az egyes korokban. Tájékozódás a történelmi időben: évszázad, évezred elképzelése.

A következő tanévi fejlesztés feltételei:

- Érthető, folyamatos beszéd a mindennapi kommunikációban.
- Beszédfolyamatok követése, magyarázatok, feladatszövegek lényegének pontos megértése.
- A gondolatok értelmes megfogalmazása szóban és írásban a tanult szövegformák tartalmi követelményeinek figyelembevételével.
- Előzetes felkészülés után ismert témájú szöveg folyamatos, a tartalmat kifejező felolvasása.
- Önállóan megismert – életkorhoz illő – szöveg néma olvasása, lényegének megértése és megfogalmazása.
- Rendezett, olvasható, a tanulás eszközeként használt írás.
- A mondatfajták és a tanult szófajok biztonságos felismerése, megnevezése a szövegben.
- A szótövek és toldalékok megkülönböztetése.
- A tanult helyesírási szabályok alkalmazása legalább az iskolai munkafüzetek és feladatlapok szó- és szöveganyagának körében.
- Újabb 20-25 szóban a j hang helyes jelölése.

- A tanítói javítással vagy tanulói önellenőrzéssel feltárt helyesírási hibák kijavítása.
- A könyvek önálló keresése a könyvtárban.
- A könyvek tartalomjegyzékének használata, könyvek és egyéb információhordozók felhasználása segítségadással tanulási feladatokhoz.
- Részvétel a csoportos történetalkotásban, az improvizációkban és a produkciókat elemző megbeszélésekben.

5–8. évfolyam

Alapelvek, célok

A tagozati váltás okozta nehézségek leküzdése. A kulturált, igényes nyelvi magatartás fejlesztése különböző kommunikációs helyzetekben, változó kommunikációs partnerekkel.

Az írásmód tempójának fokozása, az egyéni stílus, az íráskép rendezettségének fejlesztése, törekvés az anyanyelvi normákat, tanult helyesírási szabályokat betartó helyesírásra.

A korábban megtanult és bevált tanulási technikák további alkalmazása és fejlesztése. Új módszerek elsajátítása az ismeretszerzés lehetőségeinek bővítése érdekében.

A rendszerszerű nyelvszemlélet kialakítása. Nyelvészeti ismeretek megszilárdítása, felismerés, meghatározás és alkalmazás szintjén. A nyelvi identitástudat kialakítása.

Olvasott művek alapján a cselekmény visszaidézése, a szereplők, a helyzetek megfigyelése, megnevezése, jellemzése. Azonos témák eltérő műfajban történő megjelenésének megfigyelése. Műnemi, műfaji sajátosságok bemutatása. Olvasmányélmények alapján alapvető irodalmi témák és motívumok felismerése, megfogalmazása. Érzelmek és érzések irodalmi művekben történő megfigyelése. Szóképek, alakzatok felismerése, értelmezése. Az olvasmányélmények társakkal történő megosztása.

A kulturált önkifejezés fejlesztése, önálló véleményalkotás olvasmányélményekről, mindennapi helyzetekről.

A beszédhelyzetnek megfelelő kulturált nyelvi magatartás megszilárdítása.

Változatos beszédműfajok, kommunikációs technikáinak megfigyelése, ezek gyakorlása különös tekintettel a szándékkifejezésre és a hatáskeltésre.

A megértést és értelmezést segítő csendes és hangos olvasás a korosztályi elvárásnak megfelelő szinten.

Az európai és magyar kultúrában hagyományos szövegtípusok megismerése. Az életkori sajátosságoknak megfelelő írástechnika megvalósítása.

Az életkornak megfelelő és elvárható tanulási technikák tudatos alkalmazása.

Az önálló ismeretszerzés, -gyűjtés, -bővítés és alkalmazásához szükséges további technikák elsajátítása és alkalmazása.

A magyar nyelv kulturált és helyes használatához szükséges nyelvtani ismeretek megszerzése. A nyelvnek társadalmi jelenségként történő értelmezése, a magyar nyelv összetartó erejének felismerése. A magyar nyelv tantárgyköziségének felismerése és hasznosítása.

Annak megértetése, hogy az irodalom, mint a művészet egyik ága a maga komplexitásában egyszerre hat és fejleszti az egyén értelmi és érzelmi világát.

A tantervben megjelölt feldolgozásra szánt irodalmi művek, ill. fejlesztési feladatok, tanulói tevékenységek választási lehetőséget kínálnak a szaktanár számára: szabadon dönthetnek arról, mely művek feldolgozását kívánják megvalósítani, milyen tanulói tevékenykedtetéssel.

5. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Magyar nyelv: ***74 óra/év, 2 óra/hét***
Magyar irodalom: ***74 óra/év, 2 óra/hét***

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértés **1.1. A beszéd és a nyelv** **1.1.1. A kommunikáció** **1.1.2. Nem nyelvi jelek**	A beszéd és a nyelv kialakulása, fejlődése. A kommunikációs folyamat tényezői. A társas érintkezés formái: A köszönés A megszólítás A bemutatkozás A beszélgetés. A mindennapi és az iskolai élet közlésformái: Véleménynyilvánítás Beszámoló Felelet, kiselőadás. A testbeszéd szerepe a kommunikációban.	A kommunikáció tényezőinek megismerése és alkalmazása különböző szituációs formákban. Ismert szöveg hangos, kifejező, szöveghű olvasása, helyesejtés, igényes megfogalmazás a mindennapi beszéd során. A helyes beszédlégzés gyakorlása. Megfelelő beszédtempó, hangerő, hangmagasság, hanglejtés alkalmazása. Különböző mondattípusok használata szóbeli szöveg-alkotásban. A nyelvi és a nem nyelvi jelek összehangolásának megfigyelése és gyakorlása. Kulturált nyelvi magatartásra való törekvés a mindennapi beszédhelyzetek során.
2. Olvasás, írott szöveg megértése **2.1. A különböző olvasási fajták** **2.1.1. Értelmező néma, kifejező, hangos, szöveghű olvasás** **2.1.2. A szöveg tartalmi és érzelmi visszaadása**	Különböző szövegek néma és hangos olvasása. Szövegértési technikák elsajátítása. Ismert szövegek értő olvasása. Válaszadás adott témához kapcsolódó kérdésekre. A nyelvi eszközök és a jelentés összefüggésének megtapasztalása olvasmányélmények alapján.	Egyéni olvasási tempóhoz igazodó hangos, néma olvasás gyakorlása. Szóbeli és írásbeli szövegértési feladatok gyakorlása. Mondatalakítási gyakorlatok. Szövegtípusok felismerése. Szövegtömörítés, rövidítés, kiemelés, tételmondatok felismerése. Egyszerűbb költői képek, alakzatok felismerése. Műfaji különbözőségek felismerése, megfogalmazása. Tények, adatok visszakeresése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Rövidebb, hosszabb szövegek otthoni feldolgozása önálló olvasással (Mesék, Olimpiai játékokról szóló történetek, a korosztályhoz igazodó témájú regények, stb.).	Eseménysor felidézése, szereplők főbb tulajdonságainak megfogalmazása, helyszínek megjelölése. Üzenet megfogalmazása. Az olvasottakkal kapcsolatos rövid vélemények, gondolatok szóbeli és írásbeli megfogalmazása. Olvasási szokások felelevenítése.
3. Írásbeli szövegek, alkotása, íráskép, helyesírás **3.1. Az egyéni írástechnika differenciált fejlesztése. Esztétikus, igényes írásképre való törekvés** **3.2. Szöveg-szerkesztés, közlésfajták: elbeszélés, leírás**	Az anyaggyűjtés, anyagrendezés alapvető ismérvei, alkalmazásuk a gondolatok írásbeli rögzítésekor. Fantáziagondolatok, az egyéni látásmód, gondolkodás megjelenítése írásbeli szövegek alkotása során. Új műfajok bevezetése (levél).	Másolási feladatok, diktálás utáni szövegírás. Különböző ismert műfajú szöveg írásbeli alkotása. Hibakeresés, hibajavítás, önellenőrzés. Személyes és olvasmány élményen alapuló rövidebb szövegek írásbeli megfogalmazása a tanult műfajok körében. A helyesírási, nyelvhelyességi ismeretek tudatos alkalmazása.
4. A tanulási képesség fejlesztése **4.1. Eredményesség a tanulásban** **4.2. A tanulás tanulása** **4.3. A különböző tanulási technikák**	Az ismeretek elsajátításának folyamata. A tanulást segítő eszközök megismerése és alkalmazása. A különböző információhordozók bevonása a tanulási folyamatba.	Heti, napi program megtervezése. A tanulási folyamat megtervezése. Beszámolók készítése a terv megvalósulásáról. A rövid és hosszú távú memória fejlesztése különböző gyakorlatokkal. A megismert tanulási technikák gyakorlása. Az eredményesség megtapasztalása beszámolók alapján.
5. Ismeretek az anyanyelvről **5.1. A magyar nyelv egységeinek összefüggései**	A nyelvi egységek közötti egyszerűbb összefüggések megismerése.	Összefüggések felfedezése a hangok között, a szavak között, a szavakat alkotó szóelemek között szövegelemzéssel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
5.2. Jelentéstani ismeretek **5.2.1. A szavak jelentése és szerkezete** **5.2.2. Állandó kifejezések**	Hangalak és jelentés közötti kapcsolat vizsgálata. Egyjelentésű és többjelentésű szavak. Azonos alakú szavak. Rokon, ellentétes értelmű szavak. Hasonló hangzású szavak. Hangutánzó és hangfestő szavak. A szavak szerkezete. A toldalékok fajtái. A szólás, szóláshasonlat, közmondás.	Szómagyarázat értelmezése egynyelvű szótárak használatával, a jelentések pontosítása. Szógyűjtés irodalmi szövegekből, sajtóból. A szavak konkrét jelentésén kívül elképzelhető egyéb jelentések megtapasztalása, gyakorlása. A szavak szerkezetének vizsgálata, a szóelemek felismerése, elemzési feladatok. Állandó kifejezések gyűjtése.
5.3. Hangtani ismeretek	A hangképzés szervei. A hangok csoportosítása. A magánhangzótörvények. A mássalhangzók kapcsolódásának törvényszerűségei.	Kifejező, szép beszéd, helyes artikuláció, helyesejtés gyakorlása. Saját írásművek javítása önjavítással.
5.4. A magyar helyesírás alapjai	Betűrend. A helyesírási alapelvek megismerése. Szótagolás, az egyszerű és az összetett szavak elválasztása.	Alapvető helyesírási szabályok tudatos alkalmazásának írásbeli gyakorlása különböző típusú feladatokkal. Helyesírási szabályzat használata.
6. Könyvtári ismeretek	Tájékozódás a könyvek birodalmában. Dokumentumtípusok. Segédkönyvek: szótárak, lexikonok, enciklopédiák.	A könyvtár használatával kapcsolatos alapvető ismérvek tudatosítása, alkalmazásuk a gyakorlatban (könyvkeresés, kölcsönzés). A könyvtár tanulást segítő funkciójának megtapasztalása.
7. Ismeretek az irodalomról **7.1. Az olvasás**	Olvasmányélmények felelevenítése. Az olvasás örömének megtapasztalása. Emlékek a mesék világából. A mese és a valóság közötti különbségek ismerete. A mesék fajtái és jellemzői.	Mesegyűjtés. Válogatás a klasszikus és modern meseirodalomból. Gyakorlás néma és hangos olvasással. A jó, a rossz, az igazság és az igazságtalanság közötti különbség felismerése és megfogalmazása. Tartalommondás. A mesefordulatok visszaidézése, jellemző kifejezések gyűjtése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
7.2. Népdalok	A népdal műfaji sajátosságainak megismerése. A szöveg és a dallam kapcsolata. Különböző népdaltípusok megismerése. A ritmus és a rím. Az ének és a tánc szerepe.	Tanult népdalok felidézése, bemutatása egyénileg és közösen. A népköltészeti alkotások sajátosságainak összegyűjtése írásban, szóbeli prezentálás. Népdalcsokor gyűjtése, bemutatása.
7.3. Ismerkedés különböző lírai műfajokkal	A lírai alkotások jellemző sajátosságainak összegyűjtése. Fontosabb költői képek felismerése.	A lírai művek formai megjelenítésének megfogalmazása. Szóképek, alakzatok felismerése, gyűjtése. Kifejező hangos olvasás gyakorlása.
7.4. Petőfi Sándor: János vitéz	Az elbeszélő művekre jellemző sajátosságok megismerése.	A valóság és mese elkülönítése. Az epikus művek jellemző sajátosságainak, szerkezetének megismerése. A nagyobb egységek és a versszak viszonyának megfigyelése. Eseménysor felidézése, szóképek, alakzatok felismerése. Szereplők csoportosítása, jellemző külső és belső tulajdonságaik bemutatása. A helyszín és az idő szerepe. Az epikai közlésformák összegyűjtése.
7.5. Mitológiai és bibliai történetek eredetről, teremtésről	Pl.: Arany János: Rege a csodaszarvasról A Kalevala teremtéslegendája Teremtéstörténet a Bibliában Arion, Herkules, Hektór és Akhilleusz Sámson, Dávid és Góliát történetének közös feldolgozása.	Szereplők, helyszín, eseménysor felidézése. Jellemek bemutatása. Irányított vázlatkészítés.
7.6. Olvasmányok	Közös döntésen alapuló házi olvasmányok feldolgozása a tanult ismeretek alkalmazásával. Pl.: Molnár Ferenc: A Pál utcai fiúk Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg Részletek olvasása a Koldus és királyfiból.	Esemény, helyszín, szereplők csoportosítása páros munkában. Beszámolók, illusztrációk készítése, egy-egy részlet dramatizálása. Epikai sajátosságok gyűjtése szóban, írásban. Történetmondás-folytatás. Memoriterek meghallgatása, közös értékelése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
7.7. Olvasni öröm	További alapvető témák megismerése újabb olvasmányok segítségével Pl. Mándy Iván: Csutak és a szürke ló Lázár Ervin: Lovak, kutyák, madarak, Szamárfül Jókai Mór: Melyiket a kilenc közül?	
7.8. Kitekintés	Az új szóbeliség, az elektronikus kommunikáció, a tömegkommunikáció.	Hatásuk megfigyelése, véleményalkotás.
8. Az ítélőképesség, az erkölcsi, esztétikai és történeti érzék fejlesztése **8.1. Vélemények megfogalmazása**	Vélemény alkotó megfogalmazása olvasmányokról, hatásokról, élményekről.	Szóbeli, írásbeli formában, objektív szemlélettel. Ellenvélemények meghallgatása.
	A humor szerepe a mindennapokban és a művészetekben.	Felolvasás irodalmi művek részleteiből. Személyes élmények meghallgatása.
	A jó, a rossz, az igazság és igazságosság, az ítélkezés mint emberi cselekedet felismerése.	Válogatás irodalmi alkotásokból, egyéb szövegekből.
	Empátia, mások véleményének meghallgatása.	Beszámoló kisebb csoportok egymás közötti beszélgetéseiről.

Követelmények:

- Legyen képes alapvető szinten a magyar nyelv rendszerszemléletében való gondolkodásra, hangtani, alaktani, jelentéstani ismereteivel igazolja azt.
- Legyen igénye szóbeli és írásbeli megnyilvánulásainak esztétikus megjelenítésére, szövegalkotó és szövegértő képességének továbbfejlesztésére.
- Ismerje az elsősorban magyar, illetve világirodalmi alkotásokból megismert műfajok sajátosságait, jellemtípusokat, legyen képes a társas kapcsolatok fontosságának értésére, szabályainak elfogadására.
- Ismerje meg és alkalmazza a tantárgy hatékony és eredményes tanulásához szükséges módszereket.
- Legyen képes az olvasottak felidézésére, idő, szám, személy változtatására.

6. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Magyar nyelv: ***74 óra/év, 2 óra/hét***
Magyar irodalom: ***74 óra/év, 2 óra/hét***

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése **1.1. A szóbeli kifejezés, szövegalkotás továbbfejlesztése**	A nyelvi és a nem nyelvi eszközök kifejező összhangjának fejlesztése.	Változatos gyakorlatok helyes használatukra. Különböző helyzetekhez igazodó kérdések, válaszok megfogalmazása. Szóbeli szövegalkotás gyakorlása: elbeszélés, jellemzés megfogalmazása egyéni és kiscsoportos munkaformában személyes élmények alapján. Adott témához kapcsolódó vélemény kifejtése, megvédése, a kommunikációs helyzethez igazodóan. Más vélemények meghallgatása, megértése, összegzése, értékelése. egyéni és csoportos munkaformában.
2. Olvasás, írott szöveg megértése	A hangos és néma értő szövegolvasási képesség továbbfejlesztése.	Különböző irodalmi és sport témájú szövegek néma, illetve hangos olvasása. A témával kapcsolatos kérdések szerkesztése, válaszadás. Adatkeresés, információgyűjtés. A műfajok közötti különbségek, stílusbeli eltérések megfigyelése. Szókincs gazdagítása különböző szövegösszefüggések vizsgálatával. Szóképek, alakzatok keresése, felismerése. Rövidebb és hosszabb szövegek, művek önálló feldolgozása irányított kérdésekkel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3. Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás	Az írástechnikai készségek fejlesztése.	Változatos gyakorlatok az írásmód tempójának fokozására, az íráskép rendezettségének fejlesztésére. Rövid szövegek megfogalmazása különböző műfajokban és szövegtípusokban. Nyelvtani, nyelvhelyességi, helyesírási ismeretek alkalmazása. Az egyéni látásmód képességének fejlesztése (szerkezeti egységek átírása, a szöveg folytatása, szereplők megváltoztatása). Szöveg készítése megadott szempontok alapján: alaphelyzet, helyszín, szereplők, jellemek, indítékok, időrend.
4. A tanulási képesség fejlesztése **4.1. A tanulási technikák bővítése**	Az önálló ismeretszerzés és -bővítés megtapasztalása és gyakorlása.	Válogatás ismeretterjesztő művekből tananyaghoz, érdeklődéshez kapcsolódóan. Önálló vázlatkészítés gyakorlása. Jegyzetkészítés tanári irányítással. Különböző információhordozók bevonása a tanulási folyamatba (internet, CD-ROOM stb).
5. Ismeretek az anyanyelvről **5.1. Szótani, szófajtani ismeretek**	Szavak és szófajok. A magyar szófajok rendszere. Önálló alapszófajok. Helyettesítő alapszófajok. Az igenévi alapszófajok. Viszonyszók. Mondatszók.	Különböző szövegekben előforduló szavak szófajának felismerése, definiálása. A szó jelentésének és nyelvtani tulajdonságainak megfigyelése. Gyakorlatok az egyes szófajok helyesírásának tudatossá tételéhez. A szófaj, szóalak, szóképzésre vonatkozó ismeretek megfogalmazása. A nyelv fejlődésének és változásának megfigyelése szövegelemzéssel. Régies kifejezések keresése, gyűjtése, jelentésük megfigyelése szépirodalmi alkotásokban. Szókincsfejlesztő gyakorlatok szógyűjtéssel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A tanult nyelvtani, nyelvhelyességi és helyesírási ismeretek tudatos alkalmazása. Az önjavítási készség fejlesztése. Az anyanyelv és a tanult idegen nyelv hasonlóságának és különbözőségének megfigyelése, összegyűjtése.
6. Könyvtári ismeretek	Könyvtári anyaggyűjtés. A korosztálynak szánt legfontosabb sajtótermékek, fajtái, jellemzői, feladatai.	Az anyaggyűjtés és adatrendezés fázisainak megismerése és alkalmazásának gyakorlása. A hiteles, érthető, gyors tájékoztatás megfigyeltetése különböző sajtótermékek vizsgálatával.
7. Ismeretek az irodalomról **7.1. Ízelítő a népköltészetből és műköltészetből**	A népdalok és a műdal (fajtái, sajátosságai), pl.: Szerelmi dalok, Virágének, Táncszók, Találós versek, kesergők, Bujdosóénekek. A népballada és a műballada pl.: Kőmíves Kelemen Kádár Kata Júlia szép leány Vörösmarty Mihály: A búvár Kund Arany János: A walesi bárdok Arany János: Mátyás anyja.	Olvasott művek alapján a cselekmény, a szereplők, a helyzetek leírása, jellemzése. Azonos témák eltérő műfajban történő megjelenésének megfigyelése, összegyűjtése. Olvasmányélmények alapján alapvető irodalmi témák és motívumok felismerése, bemutatása. Érzelmek és érzések megfigyelése irodalmi művekben. Szóképek, alakzatok felismerése, értelmezése. Az olvasmányélmények társakkal történő megosztása. Hangos és néma értő olvasás-gyakorlása. A műfaji sajátosságok megfigyelése, összehasonlítása más, tanult műfajokkal. Rövidítés, tömörítés. Irányított vázlatkészítés.
7.2. Az elbeszélő költemény	Arany János: Toldi.	A műfaji sajátosságok megfigyelése. A jellemábrázolás, a jellemzés eszközei, a főszereplő összetett jelleme: próbatételek, konfliktusok, bűn és megtisztulás. Szerkezeti, előadásmódbeli, nyelvi sajátosságok megfigyelése és megfogalmazása. Memoriterek meghallgatása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
7.3. Hősök kora	Válogatás (2-3) a magyar és világirodalom alkotásaiból: pl.: Daniel Defoe: Robinson Szekér Joachim: Magyar Robinson Tandori Dezső: Madárlátta tollaslabda Mark Tvain: Koldus és királyfi Gárdonyi Géza: Egri csillagok Tamási Áron: Szívbéli barátok Hegedűs Géza: Az erdőntúli veszedelem Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika Jack London: Az éneklő kutya Fazekas Mihály: Lúdas Matyi. Az időmértékes verselés.	A regények, részletek önálló, otthoni elolvasása. A mű megértéséhez szükséges történelmi ismeretek felelevenítése gyűjtőmunka segítségével. Jellemek és jellemcsoportok bemutatása. A regény műfaji sajátosságainak összegyűjtése. Az epikai művek sajátosságainak rendszerezése. A cselekmény és a szerkezet kapcsolatának megfogalmazása. Az idő és a helyszín, az ismétlődő motívumok szerepének megfogalmazása. A műfaji sajátosságok megnevezése. A szereplők csoportosítása. A prózai és a verses formában írt elbeszélés különbsége. Jellemzés készítése választott szereplőkről a tartalmi és formai követelmények betartásával. A mű újszerűségének bemutatása. Az időmértékes verselés olvasásának gyakorlása.
7.4. Versek a magyar múltból	Válogatás Janus Pannonius, Balassi Bálint műveiből.	Történelmi háttérhez tartozó információk gyűjtése könyvtári munkával. Korstílusi sajátosságok gyűjtése, szövegértés, kifejező olvasás.
7.5. Kitekintés a magyar irodalom egyéb alkotásaira	Lírai alkotások elemzése pl.: Csoóri Sándor: Anyám fekete rózsa Nagy László: Ha döng a föld Radnóti Miklós: Ringató Ady Endre: Szeretném, ha szeretnének.	Válogatás a XX. század lírai műnemhez tartozó alkotásaiból. Témaválasztás, mondanivaló, költői stílus megjelenítésének elemzése a választott versek alapján. A művek értő néma és hangos olvasásának gyakorlása. A lírai nyelv sokszínűségének megfigyelése: képiség, szerkezet, zeneiség.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
8. Az ítélőképesség az erkölcsi, esztétikai és történeti érzék fejlesztése Az önkifejezés	Kulturális értékek megismerése.	Önálló vélemény kifejtése különböző témákhoz kapcsolódó kérdésekről általános emberi normák és értékek tükrében. A művészetek, műalkotások befogadásához szükséges képességek fejlesztése.

Követelmények:

- A magyar nyelv rendszerszerűségének alapszinten történő igazolása a szófajok rendszerének csoportosításával, e témakörben megszerzett ismereteivel.
- Hasznosítani tudja szófajtani ismereteit annak érdekében, hogy szövegalkotó és szövegértő képességét magasabb szintre emelhesse.
- Képes a megismert irodalmi alkotások szereplőinek, eseményeinek, jellemző sajátosságainak felelevenítésére, összehasonlítására, a műfajokra jellemző jegyek megfogalmazására, újszerű elemek felismerésére, jellemtípusok bemutatására.
- Igénye van a helyesejtés szabályainak betartására, különböző kommunikációs helyzetekhez igazodó megnyilvánulásokra, az írott szöveg egyéni, esztétikus megjelenítésére.
- Legyen képes kifejező, szövegértő olvasásra.

7. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Magyar nyelv: ***74 óra/év, 2 óra/hét***
Magyar irodalom: ***74 óra/év, 2 óra/hét***

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése **1.1. Szóbeli kommunikáció fejlesztése**	A társas-társadalmi együttműködéshez szükséges szóbeli nyelvi és nem nyelvi képességek fejlesztése.	A beszédhelyzetnek megfelelő kulturált nyelvi magatartás megszilárdításának gyakorlása a mindennapokban. Változatos beszédműfajok kommunikációs technikáinak megfigyelése, ezek gyakorlása különös tekintettel a szándékkifejezésre és a hatáskeltésre. Különböző mondatok változatos használata a kommunikáció tényezőihez igazodóan. A mondat- és szövegfonetikai eszközök helyes alkalmazásának gyakorlása. Szóbeli kommunikációs műfajok megismerése és alkalmazása. A beszélő partner testbeszédének dekódolása. Együttműködés a kommunikációs partnerekkel. Mások véleményének meghallgatása, megértése, lényeg kiemelése. Különböző emberi érzelmeket kifejező műalkotások megfigyelése és megvitatása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
2. Olvasás, írott szöveg megértése **2.1. Olvasás, szövegértés** **2.2. Sport a nagyvilágban**	Ismeretterjesztő, szépirodalmi és köznapi szövegek olvasása és értelmezése.	Szövegrészletek pontos, szöveghű felolvasása, az olvasottak reprodukálása. Egyszerű összefüggések megfogalmazása. Hírek, tudósítások, cikkek gyűjtése, felolvasása, értelmezése. A szövegkohéziós elemek szerepének megfigyelése. A szövegben található ok-okozati összefüggések felismerése és kifejtése. A nyelvi eszközök és a jelentés összefüggéseinek felismerése. Műfajok közötti különbségek megfogalmazása. Rövidebb és hosszabb művek otthoni feldolgozása. Szókincsfejlesztő feladatok végzése szógyűjtéssel. Hasonló és eltérő vélemények összevetése szóbeli és írásbeli megfogalmazással.
3. Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás	Olvasható, esztétikus, rendezett írásmód fejlesztése. Az európai és magyar kultúrában hagyományos szövegtípusok megismerése. Az életkori sajátosságoknak megfelelő írástechnika megvalósítása.	Szövegkiegészítő, szövegalkotó feladatok végzése a tanult helyesírási, nyelvhelyességi ismeretek alkalmazásával. Esztétikus, olvasható, rendezett, egyéni íráskép megvalósítása.
3.1. Szövegalkotás írásban	Az önkifejezés képességének fejlesztése. A kreativitás képességének fejlesztése.	Különböző műfajú szövegek írása, a műfaji sajátosságok figyelembevételével (leírás, jellemzés, ismertetés, stb). Párbeszédek írása, párbeszédek átírása, érvelés, cáfolás, meggyőzés írásbeli megfogalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az anyagrendezés. A helyesírás.	A korábban már elsajátított anyaggyűjtési ismeretek továbbfejlesztése, írásos formában, tanári irányítással. A tanult ismereteken alapuló biztonságos helyesírás megvalósítása valamennyi írásbeli megnyilatkozásban.
4. A tanulási képesség fejlesztése		Az önálló ismeretszerzés lehetőségeinek összegyűjtése, kipróbálása, alkalmazása. Az információhordozók bevonása az egyéni tanulási folyamatba. Különböző tanulási technikák elsajátítása. Az összegyűjtött információk felhasználása a tanulási folyamatban.
5. Ismeretek az anyanyelvről **5.1. Nyelvi egységek**	Az egyszerű mondat.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
5.2. Nyelvtörténet	A régi magyar nyelv emlékei. A nyelvújítás.	Régebbi szövegek elemzése a nyelv állandóságának és változásának megfigyelésére.
5.3. Könyv- és könyvtárhasználat		A modern technológián alapuló dokumentumok megjelenésének és használhatóságának vizsgálata.
6. Ismeretek az irodalomról **6.1. Ritmus, kép, kifejezésmód – a líra alapformái**	Dal Óda Epigramma Elégia Himnusz	Válogató olvasás a reformkor irodalmából. A kor jellemző sajátosságainak, stílusjegyeinek összegyűjtése az olvasott művek alapján.
6.2. Irodalom és kulturális élet a reformkorban	Költői levél megismerése Kölcsey Ferenc, Vörösmarty Mihály, Petőfi Sándor, Arany János, Tompa Mihály, Vajda János műveiből történő válogatással. Életpályák. Olvasmányok. Irodalmi társaságok, folyóiratok, irodalmi kapcsolatok, színházi élet. A romantika.	Szerkezeti, műfaji, verselési sajátosságok felismerése. A ritmikai eszközök funkciójának, hatásának megfogalmazása. A költői képek és alakzatok szerepének megvilágítása és felismerése, a költői képek jelentésteremtő szerepének vizsgálata. A versegész és a versszak viszonyának meghatározása az olvasott művekben.
6.3. Az epika, kisepika	Regény, novella, válogatás Jókai Mór, Mikszáth Kálmán, Krúdy Gyula, Karinthy Frigyes, Rákosi Viktor, Kosztolányi Dezső, Victor Hugo, Jules Verne műveiből.	Történetek olvasása és egyéni feldolgozása a magyar és a világirodalom alkotásaiból megadott szempontok alapján. Az anekdota és a novella jellemzői. Műnemi és műfaji sajátosságok megfigyelése az olvasott epikai alkotásokban.
6.4. A dráma, mint műnem	A drámai műnem. Egy színmű feldogozása.	Az értelmezés, a megjelenítés, a tartalmi és nyelvi eszközök jellemző sajátosságainak kiemelése.
6.5. A múlt idézése	Válogatás a XIX. század költészetéből Pl.: Goethe, Percy Bisshe Shelley, Puskin, Edgar Allen Poe, Vajda János, Petőfi Sándor, Arany János, Vörösmarty Mihály műveiből.	A művek értő hangos olvasása. Önálló vázlatkészítés. Szóképek, alakzatok szerepének megfogalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
7. Az ítélőképesség, az erkölcsi, esztétikai és történeti érzék fejlesztése Önkifejezés fejlesztése	Az önálló gondolkodás fejlesztése, véleménymondás gyakorlása, az ítéletalkotás képességének fejlesztése. Kulturális és történeti másság megismerése. Egyén és közösség kapcsolatának vizsgálata különböző műalkotások tükrében.	Beszélgetések történelmi, kulturális, általános emberi értékekről, kapcsolatokról, múltról, jelenről, jövőről.

Követelmények:

- A tanuló képes mondattani és a szóalkotástani tudásával az anyanyelv rendszerszerűségének igazolására.
- Képes különböző szóbeli kommunikációs műfajokba bekapcsolódni, véleményét, állásfoglalását kifejteni.
- Képes az irodalmi művekben megismert és a valóságban megtapasztalt tények, helyzetek, jellemek, események összehasonlítására, különbözőségek felismerésére.
- Meg tudja fogalmazni az irodalmi mű, az alkotó, a világ kapcsolatát.
- Ismerje a jellemábrázolás módjait, tudjon jellemzést írni irodalmi hősökről, köznapi emberekről.
- Tudja a tanult művek műnem, műfaj, forma, eredet szerinti besorolását.
- Legyen nyitott és érdeklődő különböző irodalmi, nyelvészeti, művészeti események befogadására.
- Legyen szóbeli és írásbeli megnyilvánulásaiban esztétikus, egyéniségéhez igazodó, normakövető.

8. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Magyar nyelv: ***74 óra/év, 2 óra/hét***
Magyar irodalom: ***74 óra/év, 2 óra/hét***

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Beszédkészség, szóbeli szövegek alkotása és megértése 1.1. A szóbeli nyelvi magatartás	A beszédkészség fejlesztése. Szövegalkotás szóban.	Igényes nyelvi magatartás megjelenítése szituációs, illetve szerepjátékokban. Törekvés a kommunikációs partnerrel való együttműködésre. Saját álláspont, vélemény, meggyőződés kulturált kifejtése. Eltérő álláspontokról történő kulturált vita, eszmecsere folytatása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
2. Olvasás, írott szöveg értése	A szövegértés gyakorlása. Műfaji sajátosságok.	Válogatás különböző sporteseményeket, híreket, eredményeket, személyiségeket bemutató művekből és sajtótermékekből, azok értelmező, a nyelvi kifejezőeszközöknek megfelelő felolvasása, jelentésük kifejtése. A tartalom mögötti lehetséges jelentések kifejtése, megmagyarázása. Szépirodalmi és nem szépirodalmi műfajok közötti különbségek megfigyelése. A tájékoztató és véleményközlő műfajok közötti különbség megfigyelése.
3. Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás	Tanult műfajok élményen alapuló alkotásának írásbeli gyakorlása.	Szöveg alkotása egyénileg megadott típusban és műfajban.
3.1. Szövegírás, szövegszerkesztés		Nyelvtani, nyelvhelyességi, helyesírási tudatosság megjelenítése az írott szövegben.
3.2. Önkifejezés	Párbeszéd, párbeszédes forma, dialógus, idézés helyesírása.	Átírási gyakorlatok páros munkában. Szövegszerkesztés gyakorlása egyénileg. Önellenőrzés, javítás.
4. A tanulási képesség fejlesztése	Az önálló tanulási folyamatot segítő további technikák, módszerek megismerése, alkalmazása.	A korosztály számára készült szótárak, lexikonok, enciklopédiák használata az ismeretbővítéshez. Tények, adatok, információk gyűjtése, értelmezése, felhasználása információhordozókból. Vázlat- és jegyzetkészítés a tanult szempontok alapján. Szöveg és ábra kapcsolatának értelmezése. Önálló összegzés, összefoglalás készítése megadott szempontok alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
5. Ismeretek az anyanyelvről **5.1. Tömeg-kommunikáció**	Alapismeretek.	Néhány tömegkommunikációs műfaj olvasása, értelmezése. Legfontosabb sajátosságaik összegyűjtése.
5.2. Mondattan	Az összetett mondat.	Az összetett mondat fogalmi definiálása, központozásának megfigyelése és alkalmazása. Gyakorlottság szerzése az összetett mondatok fajtáinak felismerésében, tagmondatok sorrendjében, a szintagmák szerkezetének és jelentésének, a mondatrend különböző típusainak tudatos alkalmazásában. Gyakorlás útján történő mondatelemzési jártasság szerzése.
5.3. Nyelvtörténet	A régi magyar nyelv emlékei. Jövevényszavak. A nyelvújítás. A szókincs gyarapodásának módjai.	Olvasmányok a magyar nyelv eredetéről, a nyelvújítási törekvésekről. Válogató olvasás és értelmezés nyelvemlékekből.
5.4. Szóalkotástan	A szóösszetétel és a szóképzés.	Fogalmi meghatározások, fajták, típusok megismerése, helyesírási tudnivalók összegyűjtése és gyakorlása. Felismerésük gyakorlása irodalmi szöveg olvasásával. Szógyűjtési feladatok különböző szövegekből.
5.5. Könyv- és könyvtárhasználat	Könyvtárhasználati ismeretek.	Katalógus használatának, a cédulázás és forrásjegyzék készítésének és alkalmazásának gyakorlása tanári irányítással.
6. Ismeretek az irodalomról **6.1. A népszerű irodalom műfajai a magyar és a világirodalomban**	A népszerű irodalom fogalma és műfajai pl. J.R. Tolkien: A gyűrűk ura.	Különböző műfajon belüli elbeszélő művek részletének olvasása és feldolgozása megadott szempontok szerint.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
6.2. Otthoni olvasmányok	Pl.: Móricz Zsigmond: Légy jó mindhalálig Karinthy Frigyes: Tanár úr kérem Szabó Magda: Abigél Golding: A legyek ura Kertész Imre: Sorstalanság Tamási Áron: Ábel a rengetegben.	Az epikai művek elemzése írásban a megadott szempontok szerint.
6.3. A Nyugat írói	Ady Endre Móricz Zsigmond Babits Mihály Juhász Gyula Kosztolányi Dezső Tóth Árpád Karinthy Frigyes életpályája, válogatás a műveikből.	Kor, stílus, életutak, életpályák megismerése szemelvények feldolgozásával. Téma, műfaj, hangulat, egység-egész viszonyának elemzése, szóképek, alakzatok funkcióinak felismerése, megfogalmazása. Vázlatkészítés. Memoriterek meghallgatása, közös értékelése.
6.4. Világháborúk között	Tamási Áron Szabó Lőrinc József Attila Radnóti Miklós – életpályák megismerése, válogatás a művekből, elemzések készítése.	
6.5. Képek a XX. század irodalmából	Jékely Zoltán Csanádi Imre Csoóri Sándor Kálnoky László Nemes Nagy Ágnes Orbán Ottó műveiből történő válogatás.	Kifejező hangos olvasás. Téma megnevezése. Hangulat ábrázolása. Költői eszközök szerepének megfogalmazása.
6.6. A dráma	A dráma szerkezete. A szerkezeti egységek. Monológ. Dialógus.	Egy dráma közös megtekintése és közös feldolgozása. Műnemi hasonlóságok és különbségek megfigyelése. A monológ és dialógus szerepe, hatása, összehasonlítása. Jellemek csoportosítása, konfliktusok szerepének megfigyelése, kezelésük lehetőségeinek számbavétele.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
6.7. Kitekintés a világirodalomra	Gabriel García Márquez Arthur Rimbaud Guillaume Apollinaire műveiből történő válogatás.	Témaválasztás, stílus, nyelvezet megfigyelése. Érzések, gondolatok, hangulat megjelenítési módjai. A kor és a mű kapcsolatának elemzése.
6.8. Kortárs irodalom	Olvasmányok, versek a szélesebb értelemben vett kortárs irodalomból pl.: Weöres Sándor Eszterházy Péter Déry Tibor Örkény István Pilinszky János műveiből.	
7. Az ítélőképesség, az erkölcsi, esztétikai és történeti érzék fejlesztése **7.1. Az egyén és a világ kapcsolata**	Véleményalkotás gyakorlása. Az esztétikai norma. Azonosság és másság. Műbefogadás-műélvezet.	Árnyalt megfogalmazású gondolatok egymásról, irodalmi témákról, hősökről, köznapi témákról. Az egyéni és a közösségi jó problémájának megvitatása, irodalmi és köznapi példák gyűjtésével. A művészi hatások elemzése személyes élmények alapján.

Követelmények:

- A nyelv kommunikációs helyzethez igazodó tudatos használata.
- Kifejező, szöveghű, értő hangos olvasás.
- Jól olvasható, esztétikus íráskép.
- A feldolgozott művekről szóbeli és írásbeli összefoglaló készítése önálló vélemény-nyilvánítással.
- Gyakorlottság a különböző műfajokhoz kötődő stíluseszközök példákkal együttes megnevezésében.
- Legyen képes az olvasott irodalmi művet (szöveg, kép) szerves egységként értelmezni.
- Mutasson jártasságot a műnemek, műfajok, szóképek, alakzatok felismerésében, műbeni szerepének meghatározásában.
- Tudjon szóban és írásban számot adni az irodalom fontos korszakairól, a hozzájuk rendelhető irodalmi személyekről, életpályájukról, alkotásaikról.
- A leíró magyar nyelvtan rendszerszerű ismerete.
- Ismerje a különböző információhordozók kezelését, használatát minél szélesebb körű tudás megszerzéséért.
- Legyen reális önképe, tolerálja a másságot.

9–12. évfolyam

Ez a kerettanterv a magyar nyelv és irodalom tantárgy középszintű érettségi vizsga követelményeihez igazodik. A javasolt témakörök és a tananyag is azokat az anyagrészeket tartalmazza, amelyek feltétlenül szükségesek ahhoz, hogy a diákok középszintű érettségi vizsgát tehessenek. A fejlesztési feladatok, a tanulói tevékenységek megjelölnek olyan tevékenységeket, amelyek a tanulók az érettségi vizsgán elvárható kompetencia-tudását fejlesztik. Az iskolák, de legfőképpen a szaktanárok szabadon dönthetnek a feldolgozandó művek soráról és az elemzések, értelmezések mélységéről. A sportiskolai kerettanterv ezen kívül lehetővé teszi a sport világához kapcsolódó szövegek feldolgozását, alkotását is, kitüntetetten a magyar nyelv témáihoz kapcsolódó tanulói tevékenységek körére gondolunk. Az egyes témakörökhöz megadunk óraszámokat, ezek természetesen csak lehetőségek. Ismétlésre, gyakorlásra marad szabadon felhasználható évi négy óra. Tekintettel arra, hogy a kilencedik és a tizedik évfolyam óraszáma kevés, ezért javasoljuk például, hogy a magyar nyelv tantárgyat lehetne tömbösítve tanítani. Az irodalom tantárgynál az egyes korszakokat, korstílusokat bevezető óráknál, illetve bizonyos témakörök tanításánál támaszkodhatunk a diákok önálló gyűjtő munkájára, projektmunkákra, tanulói portfóliók készítésére. Ezek ugyanis segítik a tananyag elsajátítását, tudásuk kreatív alkalmazását és képességeik fejlődését, és még időt is nyerhetünk a művek közös elemzésére, értelmezésre. A tizenkettedik évfolyamon, amennyiben lehetőségük van az iskoláknak a helyi tantervükben a szabad órakeret terhére javasolunk plusz egy órát az érettségi vizsgára való felkészülésre.

MAGYAR NYELV

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Óraszám
Kommunikáció	**5**
Nyelvi szintek	**15**
A szöveg	**10**
Könyv- és könyvtárhasználat	**2**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Kommunikáció	A kommunikációs folyamat tényezői és funkció. A kommunikáció nyelvi és nem nyelvi kifejezőeszközei. A kommunikáció formája: a szóbeliség és az írásbeliség.	A kommunikációs ismeretek bővítése, felhasználása képek, szituációk és szövegek elemzése során *(pl. sportversenyek előtti és utáni pillanatok megtekintése videón némán, az ott látott mimika, gesztus alapján ezek elemzése stb.).* Szövegértési és szövegalkotási feladatok végzése a kommunikáció nyelvi és nem nyelvi eszközeinek segítségével. A médiaműfajok jellemzőinek megismerése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1.2. Tömeg-kommunikáció	A tömegkommunikáció nyelvi és nem nyelvi kifejezésformái, hatáskeltő eszközei. A sajtó, a rádiós és a televíziós műfajok jellemvonásai. A tömegkommunikáció hatása a nyelvre és a gondolkodásra.	A sajtó, a rádiós és a televíziós műsorok összevetése megadott szempontok mentén. *A sportműsorok szerepének ismerete a műsor-struktúrában.* *Véleményalkotás szóban és írásban a tömegkommunikáció hatásáról, szerepéről a sport társadalmi megítéléséről.* *Néhány folyóirat megismerése: Nemzeti Sport, Képes Sport, Sztár Sport stb. felépítése, témája, rovatai stb.*
2. Nyelvi szintek **2.1. Hangtan**	A beszéd, a beszédfolyamat, a beszédhang, a hangképző szervek. A magánhangzók és a mássalhangzók rendszere. A hangok találkozása (alkalmazkodása) és helyesírásuk.	A nyelvi szintek rendszerének és néhány jellemzőjének ismerete. A magánhangzók és a mássalhangzók képzésének jellemzői, a magán- és a mássalhangzó-törvények ismerete és helyesírása. Hangtani ismeretek alkalmazása az írásbeli és a szóbeli nyelvhasználat során.
2.2. Alaktan és szótan	A morfémák, szóelemek szerepe és helyes használata a szóalak felépítésében, a szószerkezetek alkotásában. A magyar helyesírás alapelvei. Szófajok rendszere, az alapszófajok, a viszonyszók és a mondatszók.	A szóelemek típusainak felismerése és megnevezése szóelemzések során. A magyar helyesírás alapelveinek alkalmazása és magyarázata példák segítségével. A szófajok rendszerének és fogalmának ismerete. A szófajok mondatbeli és szövegbeli szerepének értelmezése.
2.3. Mondattan	A mondat szerkezete: teljes és hiányos szerkezetű; tagolt, tagolatlan; egyszerű és összetett. A mondat jelentése. A mondat modalitása.	A mondatok csoportosítása és elemzése szerkezetük szerint. A mondat elsődleges és másodlagos jelentésének felismerése. Mondatfajták elemzése grammatikai és szemantikai eszközökkel. Egyszerű mondat elemzése. A szintagmatikus szerkezetek felismerése és megnevezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az egyszerű mondat részei, felépítése. A szintagma mint nyelvi egység, az alárendelő és mellérendelő szintagmatikus szerkezetek. Mondatrészek (alany, állítmány, tárgy, határozók, jelzők).	A mondatrészek megnevezése, fajtáinak ismerete, használatuk helyességének gyakorlása. A mellérendelő összetett mondat tagmondatai közötti logikai, tartalmi viszony megnevezése. Az alárendelő összetett mondat főmondata és mellékmondata közötti grammatikai viszony felismerése, megnevezése.
2.4. Logikai és grammatikai viszonyok az összetett mondatban	A mellérendelő összetett mondatok mint logikai-tartalmi viszonyok. Az alárendelő összetett mondatok mint a főmondat és a mellékmondatok grammatikai viszonyai. Sajátos jelentéstartalom a mellékmondatban.	A hangalak és jelentés viszonyának felismerése, megnevezése elemzések során.
2.5. Jelentéstan	Hangalak és jelentés viszonya a nyelvi szinteken.	
3. A szöveg	A szöveg egységeinek tényezői, szerkezeti egységei, szerkezettípusai.	A különböző műfajú szövegek szerkezeti egységeinek felismerése, elemzése a szöveg szerkezettípusa szerint.
3.1. A szöveg és a kommunikáció	A szöveget alakító tényezők: a beszédhelyzet, a cselekvés, a szövegkörnyezet, az ismeret, a tapasztalat, az előismeret.	Szövegelemzések végzése a kommunikáció tényezői mentén. Szövegalkotás fejlesztése a kommunikációs körülmények figyelembevételével *(sportesemények kapcsán riportok, kommentárok, hirdetés, hozzászólás stb. készítése).*
	A kommunikáció funkciói szerint: a tájékoztató, kifejező, érvelő és a felhívó szövegtípus.	Szövegelemzések során a kommunikációs funkciók felismerése. Szövegalkotási képességek fejlesztése a kommunikációs funkciók szerint.
	Szöveg szóban és írásban.	A szóbeli és az írásbeli kommunikáció különböző jellemvonásainak megismerése, alkalmazása feladathelyzetben.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3.2. A szöveg szerkezete és jelentése	A szövegösszetartó erő jelentésbeli és grammatikai kapcsolóelemei.	A kapcsolóelemek felismerése szövegben. A lineáris és a globális kohézió eszközeinek megismerése és alkalmazása szövegelemzés és szövegalkotás során.
3.3. A beszéd megszólaltatása	A beszéd zenei eszközei; a beszédet kísérő egyéb nem nyelvi jelek.	Rajzok, képek, szituációk *(a különböző sportágakhoz kapcsolódók)* elemzése, a hangzó beszéd zenei eszközei (a hangsúly, a hanglejtés, a hangszín stb.), valamint a beszédet kísérő nem nyelvi jelek (a gesztusok, a testtartás, az arcjáték stb.) mentén.
4. Könyv- és könyvtárhasználat	Az információhordozók főbb típusai és használatuk.	A forráshasználat fejlesztése, az anyaggyűjtés forrásainak megismerése – a saját tapasztalatainknak és mások ismereteinek felhasználása – *(kedvenc sportolóm életútja, egy sportág szerepe az olimpiai játékok történetében stb).* A jegyzetelés technikájának megtanulása konkrét feladathelyzetben (hallott és írott szövegek alapján).

IRODALOM

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörök	Óraszám
Bevezetés az irodalomba	**4**
Világirodalom	**32**
Színház- és drámatörténet	**10**
A középkor irodalma	**10**
A reneszánsz irodalom	**8**
A barokk irodalom	**4**
Az irodalom határterületei	**2**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Tanulói tevékenységek
1. Bevezetés az irodalomba	Az irodalom fogalma, szerepe. Műnemek, műfajok. Irodalmi szövegek értelmezési lehetőségei.	A tanulók meglévő ismereteinek alkalmazása és bővítése. Lírai és prózai művek megközelítési módjai és értelmezési lehetőségei. Összehasonlító elemzések végzése.
2. Világirodalom **2.1. Mítosz – Mitológia**	Mitológia történetek a görög és más népek mitológiájából; Pl. Hésziodosz: Istenek születése; *Gilgames-eposz.* Az ősi magyar hitvilág.	Önálló olvasás és szövegfeldolgozás fejlesztése. *Szemelvények olvasása a görög mitológiából.* Az eposz megismerése, a birkózásról fennmaradt első írásos emlékünk (Gilgames és Enkidu). Önálló és közös olvasmány-feldolgozások, elemzések előzetes ismeretek felhasználásával. Szövegrészletek olvasása és értelmezése az eposzi kellékekkel összefüggésben.
2.2. Az antikvitás irodalma	Részletek az Iliászból és az Odüsszeiából. Szemelvények a görög és római líra néhány kiemelt alkotójától.	Homérosz verseny- és játékleírásai, pl. Iliász 23. ének Akhilleusz rendezi Patroklosz tiszteletére, vagy Odüsszeia 8. ének: a phaiákok szigetén rendezett versenyek. A lírai szövegek olvasása kapcsán a műfaji jellemzők megismerése (himnusz, dal, epigramma, ecloga, óda). Lírai szövegek értelmezése megadott szempontok alapján. Az időmértékes verselés, jellegzetes verslábak, sorok és strófák megismerése.
2.3. Biblia	Részletek az Ószövetségből (pl. a világ és az ember teremtése, a bűnbeesés története). Jellegzetes műfajok (pl. zsoltár, bizalomének, prófécia stb.). Részletek az Újszövetségből (pl. Máté evangéliumából, János jelenései, az Apokalipszis stb.).	A Biblia könyvei felépítésének vizsgálata. A bibliai történetek olvasása során a szószerinti és a metaforikus jelentések megkülönböztetése tanári segítséggel. Az elbeszélések értelmezése a szerkezeti és prózapoétikai jellemzők mentén. A műfaji jellemzők felismerése, a beszédhelyzet és a poétikai jellemzők vizsgálata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Tanulói tevékenységek
3. Színház- és drámatörténet **3.1. A görög dráma és színház**	A görög színház és dráma kialakulása és jellemzői: A konfliktusos dráma – Szophoklész: Antigoné.	A színházi tapasztalatok összegyűjtése, az ismeretek önálló bővítése. A konfliktusos dráma elemzési eljárásának megismerése és alkalmazása.
3.2. Az angol reneszánsz dramaturgia és színház	W. Shakespeare: Rómeo és Júlia vagy Hamlet.	A középkori drámahagyományok, a hármas tagolású színpad, a színház, színészet megítélése. A drámaszerkezet vizsgálata. A konfliktusos modell alkalmazása, a korfordulós értékszerkezet feltárása, a drámai viszonyrendszer értelmezése, az eltérő magatartásformák jellemzése. Véleményformálás, érvelés, vita. Klasszicizmus, színpadiasság, mértéktartás, hármas egység ismerete.
3.3. A francia klasszicizmus és a klasszicista dráma	Moliére: Tartuffe.	A konfliktusos drámamodell alkalmazása a komédiára. A szereplők viszonyrendszerének és motivációinak vizsgálata. Az eltérő nézőpontok és magatartásformák értelmezése és értékelése.
4. A középkor irodalma	Szemelvények az európai középkor irodalmából (pl. Szent Ágoston: Vallomások, középkori himnusz költészet, a lovagi epika és líra, vágánsköltészet, Dante Alighieri, Francois Villon). A középkori magyar irodalom néhány jellemző prózaműfaja (pl. Halotti beszéd és könyörgés, Szent István intelmei Imre herceghez, Margit-legenda stb.).	Részletek olvasása, elemzése tanári segítséggel. Lovagi tornák, bajvívások megismerése. Az allegorikus kifejezésmód és az önreflexivitás néhány poétikai eszközének kiemelése és értelmezése tanári irányítással. Szövegrészletek vizsgálata megadott szempontok szerint.
5. A reneszánsz irodalma	A reneszánsz irodalmának történelmi, szellemi és művészeti háttere. Szemelvények az európai reneszánsz irodalmából	A kor irodalmával kapcsolatos ismeretek feldolgozása. Művek olvasása, értelmezése megadott szempontok alapján. Az elbeszélés műfaji jellemzőinek

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Tanulói tevékenységek
	(Francesco Petrarca, Giovanni Boccaccio); A humanizmus és a reformáció Magyarországon. Portrék a magyar reneszánsz irodalmából (Janus Pannonius, Balassi Bálint).	ismerete és alkalmazása műértelmezés során. Reneszánsz jellemzők feltárása verselemzés során. A Balassi-költészet témáinak, néhány lényeges kérdésfeltevésének megismerése és megértése verselemzések során.
6. A barokk irodalom	A barokk irodalmának történelmi, szellemi, művészeti környezete, a korszak magyar irodalma. Szemelvények Pázmány Péter és Mikes Kelemen műveiből. Zrínyi Miklós és a barokk eposz.	Műveltségbővítés, összehasonlítás. Önálló, otthoni olvasás, órai megbeszélés, elemzés, értelmezés megadott szempontok szerint. Műfaji-stiláris jellemzők vizsgálata, szövegalkotás. Az antik eposz és a barokk eposz összehasonlítása.
7. Az irodalom határterületei	Mítosz, mese és kultusz.	Film- és könyvsikerek elemzése korunk kultúrájából. *(Sándor Pál – Mándy Iván: Régi idők focija)*

Követelmények:

- Ismerje a kommunikáció tényezőit, funkcióit és a tömegkommunikáció sajátosságait. Legyen képes a címzettnek, a témának, a beszédhelyzetnek megfelelő szóbeli és írásbeli szövegalkotásra. Legyen képes a médiaműfajok ismeretében az önálló véleményalkotásra, kritikus magatartás kialakulására befogadásukban.
- Ismerje a sporttal kapcsolatos rádiós és tévés műsorokat, azok struktúráját, a társadalomban betöltött szerepét. Tudja kritikusan szemlélni ezek szerepét a sport megítélésében (világbajnokságok, olimpiai közvetítések, doppingügyek stb.). Ismerje a Képes Sportot, Nemzeti Sportot stb.
- Nevezze meg a nyelvi szintek rendszerét, a szóalkotás módjait. Fogalmazza meg a nyelvi szintek egymásra épülésének szabályait. Legyen képes hangtani, alaktani, szótani és mondattani ismereteit szóbeli és írásbeli szövegalkotásai során felhasználni. Ismerje a magyar helyesírás rendszerét. Legyen képes a tanult helyesírási szabályokat felidézni, helyesen alkalmazni, az estleges hibákat javítani. Tudja önállóan használni a Helyesírási szabályzatot és a Magyar helyesírási szótárt. Törekedjen írásbeli munkáiban a rendezett írásképre.
- Ismerje fel a szöveg szerkezeti egységeit. Legyen képes szövegelemzések végzésére a kommunikációs folyamatok mentén. Ismerje fel a szöveg nem nyelvi tényezőinek szerepét a szövegalkotásban és a szövegbefogadásban. Tudja megfelelően használni a szöveg jelentésbeli és grammatikai kapcsolóelemeit szóbeli és írásbeli szövegalkotásai során. Megfelelően alkalmazza a szöveg szerkezetével kapcsolatos ismereteit szövegszerkesztési feladatokban. Ismerje a jegyzetelés technikáját és tudja alkalmazni megfelelő feladathelyzetben (hallott és írott szöveg alapján egyaránt).

- Ismerje a műnemek (epika, dráma, líra) és hozzájuk kapcsolódó műfajok sajátosságait. Legyen képes az epikai művekben szereplők közötti viszony felismerésére és ennek jellemzésére, a drámai művekben az idő-, tér- és cselekményszerkezet bemutatására. Tudjon különbséget tenni a szerző, az elbeszélő és a szereplők, valamint az elbeszélői nézőpont és a beszédhelyzet között. Tudjon lírai műveket elemezni annak kompozíciója mentén és verstani ismeretek segítségével. Legyen képes az olvasott műveket elhelyezni az adott korstílusban és az alkotói életműben.

10. évfolyam

Fejlesztési feladatok

Beszédkészség, szóbeli szövegalkotás és megértés

Az érvelés technikájának alkalmazása irodalmi művek elemzése, mindennapi kérdések megvitatása során. Szónoklatnak, alkalmi beszédnek, illetve ezek egyes részleteinek önálló kidolgozása: bevezetés (a jóindulat megnyerése, témamegjelölés), tárgyalás (elbeszélés, bizonyítás, cáfolás), befejezés (összefoglalás, kitekintés). Kiselőadás készítése valamely eszmetörténeti, stílustörténeti vagy a korszak művészeti-irodalmi életére vonatkozó kérdésekről.

Olvasás, írott szöveg megértése

A szövegelemzés módszereinek gazdagítása szövegtani, retorikai és irodalomtörténeti ismeretek bevonásával. Szövegek műfaji, tematikus, motivikus stb. kapcsolatainak és különbségeinek felismerése és elemzése. Különböző korstílusokat reprezentáló szövegek stílussajátságainak felismerése. Irodalmi szövegek jelentésrétegeinek feltárása. Irodalmi szövegeken kifejezésmódok, stíluseszközök, a különböző stílusrétegek és a köztük lévő viszony feltárása.

Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás

Az érvek fajtáinak, az érvelés módszereinek használata érvelő szövegtípus írásakor. Hivatalos szövegek (meghatalmazás, elismervény, jegyzőkönyv, szakmai önéletrajz) jellemzőinek ismerete és önálló szövegalkotási feladatok végzése ezekben a műfajokban. Esszé írása valamely művelődéstörténeti vagy stílustörténeti korról, esetleg a művészeti, irodalmi életre vonatkozó egyéb kérdésekről. Önálló elemzések készítése egy lírai vagy epikus alkotásról megadott szempontok alapján. A helyesírási ismeretek kiegészítése. Kellő tempójú, olvasható, rendezett íráskép kialakítása.

Tanulási képességek fejlesztése

Az önálló adatgyűjtés módszereinek kiegészítése a könyvtári katalógusok, bibliográfiák használata mellett a számítógépes adatbázisokkal, az Internet kínálta lehetőségekkel. A megfelelő információk kiválasztása, rendszerezése, bibliográfia, forrásjegyzék összeállítása. Az információfeldolgozás, az idézés technikai szabályainak és etikai normáinak ismerete és alkalmazása. A szöveg megértését biztosító néma olvasás, szöveghű felolvasás gyakorlása. A kommunikációs helyzetnek megfelelő hangnem, nyelvváltozat, stílus kiválasztása. Az érvelés alkalmazása irodalmi művek elemzésekor, mindennapi kérdések megválaszolásában és a különféle tantárgyak feladatainak megoldásában.

Ismeretek az anyanyelvről

A nyelvi norma és a társadalmi igény összefüggéseinek vizsgálata, s ennek megfelelően döntés nyelvhelyességi kérdésekben és a nyelvhasználat kontrollja. Közéleti és hivatalos szövegek, néhány klasszikus és mai szónoki beszéd műfaji jellemzőinek megfigyelése és elemzése, a szerkesztésmód, nyelvi kifejezésmód, retorikai eszközök használata mentén. Az érvelés technikájának ismerete és alkalmazása, az érvek, ellenérvek felsorakoztatása, deduktív vagy induktív érvelés, a cáfolat módszerei. A retorikai eszközök megnevezése és hatásának értelmezése irodalmi szövegekben, értekező prózában, publicisztikai írásokban és a hangzó beszédben. A helyesírási ismeretek bővítése a nem latin betűs tulajdonnevek és az idegen szavak helyesírásával.

Ismeretek az irodalomról

Ismeretek gyűjtése a magyar és a világirodalom kiemelkedő alkotóiról és fontosabb műveikről. A tanult művelődéstörténeti kor és a stílusirányzatainak bemutatása. Az ismert művek elhelyezése az adott korstílusban és az alkotó életpályájában. A művek jelentésrétegeinek feltárása, értelmezési lehetőségeinek megismerése. A szövegek elemzése megadott vagy választott szempontok mentén, irodalomelméleti és műfajelméleti ismeretek felhasználásával. Az irodalmi kánonba tartozó művek kortársi és utókori hatásának vizsgálata. A korabeli társművészetekkel (zene, képzőművészet) való kapcsolatok, párhuzamok megfigyelése, elemzése.

Ítélőképesség, erkölcsi és esztétikai magatartás

Önálló véleményalkotásokban és az irodalmi szövegekben megjelenő álláspontok követése, az eltérő vélemények elfogadása vagy cáfolása. A kifejezésmódok, stíluseszközök jellemzőinek megfigyelése, értelmezése, az elemzett művek mondanivalójának világos összefoglalása. Írásbeli és szóbeli kommunikáció közéleti és irodalmi értékű mintáinak elemzése, esztétikai és etikai kérdéseinek felvetése, értelmezése. A feldolgozott irodalmi művek jelentésének, erkölcsi tartalmának megfogalmazása.

MAGYAR NYELV

Időkeret: 37 óra/év, heti 1 óra/hét

Témakör	Óraszám
Kommunikáció	**8**
Nyelv és társadalom	**5**
Nyelvi szintek	**4**
A szöveg	**6**
A retorika alapjai	**8**
Könyv- és könyvtárhasználat	**2**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Kommunikáció	A szövegfajták tartalmi és formai jellemzőinek kapcsolata a kommunikációs folyamattal.	A szövegtípusok megválasztása a kommunikációs körülmények figyelembevételével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Szövegtípusok jellemzőinek ismerete a kommunikációs funkciók és színterek szerint (magánéleti szövegek, egyházi szövegek, tudományos szövegek, szépirodalmi szövegek, *a sport világával kapcsolatos szövegek*).
1.1. Nyelvi és vizuális kommunikáció	Az emberi kommunikáció nem nyelvi formái (gesztusok, mimika, térközszabályozás, tekintet, külső megjelenés, csend).	A nem nyelvi formák szerepének ismerete, a nyelvi kommunikáció megerősítése. *Mozdulatok, gesztusok szerepének elemzése az egyes sportágakban, fontosságuk felismerése a csapatjátékokban.*
		A vizuális kommunikáció szerepének megismerése, a vizuális és a nyelvi kommunikáció egymásra hatásának elemzése.
	A vizuális és a nyelvi jel, a vizuális és a nyelvi kommunikáció.	Szövegalkotás a különböző kommunikációs funkciók szem előtt tartásával, szituációk elemzése, eljátszása.
1.2. Kommunikációs funkciók és közlésmódok	A különböző közlésmódok kommunikációs funkciói (párbeszéd, történetmondás, levél, üzenet, feljegyzés, köszönés, megszólításformák).	A mindennapi kommunikációs szituációk sajátosságainak tudatosítása, bizonyos helyzetek elemzése.
	A közvetlen emberi kommunikáció néhány sajátossága.	A kommunikációs zavarok felismerése, kezelése, *sportteljesítménnyel kapcsolatos reakciók elemzése (sikerek, kudarcok).*
1.3. Személyközi kommunikáció	A mindennapi – nyilvános és magánéleti – élethelyzetek néhány tipikus kommunikációs konfliktusa és lehetséges feloldásuk.	
2. Nyelv és társadalom		
2.1. Nyelvváltozatok	Rétegzettség és norma a nyelvhasználatban.	A köznyelv és a nyelvváltozat fogalmának és kapcsolatuknak ismerete.
	A nyelvváltozatok eltérő kifejezési formái, tartalmi és magatartásbeli követelményei.	A különböző nyelvváltozatok kifejezésformáinak és tartalmi elemeinek ismerete, az ezekhez kapcsolódó magatartási minták elemzése.
	Társadalmi és területi nyelvváltozatok.	A főbb nyelvjárásokról alapismeretek szerzése. A nyelvjárásokhoz való pozitív viszony erősítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A főbb nyelvváltozatok: a köznyelv, a regionális köznyelv, a nyelvjárások és a csoportnyelvek (szaknyelv, rétegnyelv, ifjúsági nyelv, *hobbi nyelv: sport,* szleng).	Az egyes nyelvváltozatok felismerése és jellemzőinek ismerete. Az ifjúsági nyelv sajátosságainak feltárása. *A hobbi nyelv közül a sportágakhoz kapcsolódó kifejezések, az idetartozó szleng ismerete, elemzése.*
3. Nyelvi szintek **3.1. A mondat szintagmatikus szerkezete**	A mondat az élőbeszédben és az írott nyelvben.	A mondatok szerkesztettségének jellemzése az élőbeszédben és az írott nyelvben.
4. A szöveg **4.1. A szöveg szóban és írásban**	A szóbeliség és az írásbeliség hatása a szövegformálásra és a szöveg előadására. A szövegfonetikai eszközök, írásjelek, bekezdések.	A szóbeli és az írásbeli közlésmód különbségének megfogalmazása. A szövegalkotás képességének fejlesztése szóban és írásban. A szövegfonetikai eszközök helyes használatának elsajátítása és alkalmazása. A témaváltás felismerése és jelölése, bekezdések szerkesztése. A cél és a téma összefüggéseinek érvényesítése szóban és írásban.
4.2. A szövegtípusok	Szövegtípusok kommunikatív, szerkezeti, nyelvi jellemzői. A továbbtanuláshoz, illetve a munka világában szükséges szövegtípusok (pl. kérvény, önéletrajz, pályázat, hivatalos levél, meghatalmazás, hozzászólás). Ismeretterjesztő szövegek jellemzői. A monologikus és a dialogikus szövegtípusok (pl. előadás, vita).	A különböző típusú szövegek jellemzőinek ismerete, elemzése megadott szempontok alapján. A szövegértő olvasás fejlesztése. Kérvény, önéletrajz, hivatalos levél, pályázat, meghatalmazás, *átigazolás kérése* stb. írása. Ismeretterjesztő szövegek elemzése, pl. a címzettek, a téma, a szóhasználat, a megszerkesztettség szempontjából. A kommunikáció iránya szerinti szövegtípusok létrehozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
5. A retorika alapjai **5.1. A nyilvános beszéd**	A retorika mint a meggyőzés művelete a gondolatközlésben. A nyilvános beszéd, a közszereplés főbb nyelvi és viselkedési kritériuma. Az élőbeszéd fajtái. A beszéd felépítése, a szövegszerkesztés lépései az anyaggyűjtéstől a megszólalásig.	Annak megismerése, hogy a nyilvános beszéd különböző műfajaiban más-más módon érvényesülnek a kommunikáció funkciói, és a kommunikáció tényezőinek is meghatározó szerepe van. Valós helyzethez kötve készítsenek beszédet, lépésről lépésre figyelemmel kísérve a szövegszerkesztés menetét.
5.2. Érvelés, megvitatás	Az érvelés, az érvelés beszédhelyzete és eszközei. Az írásbeli meggyőzés eljárásai, az érvelés műfajai: a bizonyítás, a cáfolat, néhány érvtípus. Hitelesség, hatás, meggyőzési szándék. A manipuláció felismerése, értékelése. A szöveg kidolgozása.	Érvelő szöveg alkotása a háromtagú érv felhasználásával: tétel, bizonyíték, összekötő elem a bizonyíték és a tétel között. Az érvek fajtáinak (meghatározásból levezetett érv, ok-okozati összefüggésből származó érv stb.) megismerése, ezek alkalmazása. A meggyőző érvelés alapjai: az érv fölépítésének, az érvfajtáknak, az érvek elrendezésének ismerete, ezek gyakorlati alkalmazása. Néhány klasszikus szónoki beszéd önálló elemzése. Modern témájú beszéd megfogalmazása kidolgozása, ebben a szövegösszefüggés megteremtése, a bekezdések megszerkesztése, nyelvi és stílusformálás *(pl. Szervezd be társaidat a saját egyesületedbe – győzd meg őket arról, hogy ez a legjobb).*
6. Könyv- és könyvtárhasználat	Könyvtári katalógusok, számítógépes adatbázisok, internet szerepe az információszerzésben, témák feldolgozásában. A forráshasználat etikai normái és formai kötöttségei.	Anyaggyűjtések a könyvtárban és az Internet segítségével. A katalógusok és az ETO-számok ismerete. Az interneten történő anyaggyűjtés során a különböző keresőprogramok használata *(pl. Az olimpiai játékok története).*

IRODALOM

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörök	Óraszám
Az európai felvilágosodás irodalma	**10**
A magyar felvilágosodás irodalma	**15**
Az európai romantika irodalma	**10**
A magyar romantika irodalma	**30**
Színház- és drámatörténet	**5**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. A felvilágosodás irodalma **1.1. Az európai felvilágosodás irodalma**	A felvilágosodás irodalmának történelmi, szellemi, művészeti háttere. Az angol felvilágosodás (Jonathan Swift: Gulliver utazásai, Daniel Defoe: Robinson Crusoe, William Blake: A Tigris). A francia felvilágosodás (Rousseau: Értekezés az emberek közötti egyenlőtlenség eredetéről és alapjairól, Voltaire: Candide avagy az optimizmus). A német felvilágosodás és klasszika (Goethe: Vándor éji dala).	A felvilágosodás jelentősége az újkori gondolkodás történetében, a felvilágosodás és az irodalom kapcsolatának feltárása. Egy-egy epikai mű vagy műrészlet értelmezése megadott szempontok szerint tanári segítséggel. A dal műfaji és poétikai jellemzőinek feltárása. A fordítás problematikája, néhány fordítás egybevetése, a jelentésbeli eltérések megfogalmazása.
1.2. A magyar felvilágosodás irodalma	A magyar felvilágosodás irodalmának történelmi, szellemi, művészeti háttere. Néhány szerző és mű a magyar felvilágosodás irodalmából (Bessenyei György, Batsányi János, Kazinczy Ferenc, Kármán József). Csokonai Vitéz Mihály és Berzsenyi Dániel alkotói portréja.	A magyar felvilágosodás feltételei, előzményei, környezete, irányzatai és stílusirányzatai, irodalmi élet, nemzeti modernizáció és irodalom kapcsolatának megismerése. A szövegek kommunikációs szándékának, gondolatmenetének vizsgálata megadott szempontok mentén tanári segítséggel. Művek, műrészletek poétikai jellemzőinek feltárása, összehasonlítása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Olvasás és értelmezés önálló kérdésfeltevéssel és megadott szempontok alapján.
2. A romantika irodalma **2.1. Az európai romantika irodalma**	A romantika irodalmának történelmi, szellemi, művészeti háttere. A német romantika irodalmából néhány mű vagy műrészlet (pl. Hölderlin, Novalis, E. T. A. Hoffmann: Az arany virágcserép). Az angol romantika irodalmából néhány mű vagy műrészlet (pl. W. Words-worth:Táncoló tűzliliomok, S. T. Coleridge: Kubla kán, Shelley: Óda a nyugati szélhez, Keats: Óda egy görög vázához). A francia romantika irodalmából (pl. V. Hugo). Az orosz romantika irodalmából (A. Sz. Puskin: Jevgenyij Anyegin).	Stílusirányzat, nemzeti romantikák, fontosabb világképi (egyéniségkultusz, személyesség, történetiség, természetkultusz, elvágyódás) és poétikai (eredetiség, vallomásosság, műfajkeveredés, egyéni jelképzés, szimbólumhasználat, irónia, szándékolt töredékesség, magánmitológia) jellemzők feltárása. Az elbeszélő szöveg romantikus jellemzőinek vizsgálata. Lírai művek értelmezése a beszédhelyzet, a szerkezeti felépítés és a képrendszer vizsgálatával.
2.2. A magyar romantika irodalma	A magyar romantika történelmi, szellemi, művészeti háttere. Kölcsey Ferenc és Vörösmarty Mihály alkotói portréja. Petőfi Sándor és Arany János alkotói életműve. A magyar regény kezdetei, Jókai Mór; (pl. Az arany ember)	A reformkor és a romantika viszonya, a klasszicizmus és a felvilágosodás továbbélése, népiesség, irodalmi élet jellemzőinek összegyűjtése. Lírai művek értelmezése vagy összehasonlító értelmezése megadott vagy a tanulók által javasolt szempontok mentén. Egy-egy pályakép önálló feldolgozása. Műfaji jellegzetességek, kérdésfeltevések, motívumok vizsgálata. Egy regény közös értelmezése (tér- és időviszonyok, cselekmény, karakterek és motivációik, kérdésfeltevés, nézőpont, romantikus jegyek) mentén.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3. Színház- és drámatörténet 3.1. A modern magyar színjátszás kezdetei	Katona József: Bánk bán	A dráma értelmezése a konfliktusos és a középpontos drámamodell alkalmazásával, a mű kérdésirányainak megbeszélése, a szereplők indítékainak feltárása, a tragikum értelmezési lehetőségeinek megvitatása.

Követelmények:

- Tudja megnevezni és jellemezni a fontosabb szövegtípusokat a kommunikációs funkciók és a kommunikációs terek szerint. Legyen képes megfogalmazni az írásbeli és a szóbeli közlésmód különbségét. Legyen képes egy adott kommunikációs helyzetnek megfelelő hangnemet, nyelvváltozatot, stílusréteget kiválasztani.
- Ismerje a művelt köznyelv (regionális köznyelv), valamint a nyelvváltozatok nyelvhelyességi normáit, tudja elemezni az ezekhez kapcsolódó magatartási mintákat. Ismerje a nyelv társadalmi tagolódását, kitüntetetten a hobbinyelvek közül a sport, azon belül az egyes sportágakra vonatkozó szakkifejezéseket, esetleges szlenget. Legyen képes saját nyelvhasználatát kritikusan értékelni.
- Tudja alkalmazni az érvelés technikáját irodalmi elemzések, mindennapi kérdések és különféle tantárgyak feladatainak megoldásában. Legyen képes különféle műfajú szövegek alkotására – előadás, hozzászólás, értekezés, magyarázat stb. Ismerje az idézés szabályait és etikai normáit. Tudjon néhány klasszikus és mai szónoki beszédet elemezni.
- Legyen képes az irodalmi művekben megjelenő álláspontok követésére, az eltérő vélemények megértésére, újrafogalmazására, valamint értelmezésük világos összefoglalására.
- Tudja szóban és írásban a tanult irodalomtörténeti korszakokat és stílusirányzatokat bemutatni. Legyen képes egy olvasott mű jelentésének, erkölcsi tartalmának megfogalmazására.

11. évfolyam

Fejlesztési feladatok

Beszédkészség, szóbeli szövegalkotás és megértés

Szóbeli megnyilatkozás során igényes kifejezésmód és egyéni stílus megjelenése. Irodalmi, művészeti élményekről, valamint napi problémákról önálló véleményalkotás különféle műfajokban: élménybeszámoló, hozzászólás, érvelés stb. Lényegre törő, logikus felépítésű, fogalomhasználatában igényes szövegek alkotása. Olvasott epikai művek bemutatása a kommunikációs helyzetnek megfelelően, jól követhető szempontok mentén. A XX. századi művek értelmezésében újfajta befogadói magatartás kialakítása, a saját olvasatok indoklása.

Művek szóbeli elemzése, összehasonlító elemzése megadott tematikai és poétikai szempontok követésével.

Olvasás, írott szöveg megértése

Olvasott szakmai, publicisztikai szövegek elemzése a szerkezete, stiláris eszközei, a kifejtettség és információs gazdagság figyelembevételével. A szakmai-tudományos, publicisztikai szövegek kritikai és kreatív olvasása a metaforikus jelentések feltárása és értelmezése érdekében. A mondat- és szövegszerkezet stiláris lehetőségeinek, a szavak hangulatának, stílusértékének vizsgálata. Művek összehasonlítása műfaji sajátosságok, poétikai és nyelvi eszközök követésével. Különbségtétel az allegorikus és szimbolikus ábrázolás között, ezek közötti különbségek értelmezése elemzések során.

Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás

Irodalmi, művészeti élményekről, valamint napi problémákról önálló vélemény kifejtése különféle műfajokban: ajánlás, glossza, riport, kisértekezés stb. Formailag tagolt, lényegre törő, kifejtett szöveg alkotása a tájékoztató, érvelő és meggyőző közlésformák valamelyikében. Önálló műelemzés készítése megadott vagy választott szempontok alapján. Az írásbeli kommunikáció érdekében a megfelelő nyelvi és stíluseszközök használata. Az előre megadott írásbeli feladatok elvégzéséhez önálló könyvtári munka, anyaggyűjtés, az információ-feldolgozás szabályainak megtartása mellett. Szövegformálási, szerkesztési, stilisztikai és helyesírási hibák javítása. A helyesírás értelmező szerepének megfigyelése különféle műfajú szövegekben. A számítógépes szövegszerkesztés helyesírási problémáinak megismerése.

Tanulási képességek fejlesztése

Szövegelemzési technikák alkalmazása különféle műfajú szövegek – tudományos, publicisztikai, ismeretterjesztő, közéleti – jelentésének feltárásakor. Szövegformálási, szövegszerkesztési és helyesírási problémák megnevezése, a hibák önálló javítása. Szövegalkotáshoz anyaggyűjtés és válogatás többféle forrásból, ehhez jegyzet, vázlat, hivatkozás és forrásjegyzék készítése. Az ismeretterjesztő irodalom kreatív felhasználása feljegyzés, kiselőadás, hozzászólás formájában. A stílus és a nyelvhelyességgel kapcsolatos ismeretek alkalmazása a mindennapi kommunikációban, a szépirodalmi szövegek elemzésében, a szövegszerkesztési gyakorlatokban.

Ismeretek az anyanyelvről

Különféle műfajú szövegek feldolgozása – szakmai-tudományos, publicisztikai, közéleti, irodalmi – jelentéstani és stilisztikai szempontok mentén. A nem nyelvi stíluseszközök stílusértékének felismerése. A helyesírás és a stílus kapcsolatának feltárása. A képszerűség stíluseszközeinek, a grammatikai formák stílusértékének feltárása szövegekben. A zeneiség stíluseszközeinek a bemutatása, szerepük feltárása mindennapi és szépirodalmi szövegekben egyaránt. A nyelv, a beszéd, a szöveg és a stílus összefüggéseinek felismerése. Stílust meghatározó tényezők szerepének értékelése a szövegalkotásban és a szövegértésben.

Ismeretek az irodalomról

Az európai és a magyar hagyományok és a modernség együtthatásának, egyedi megjelenési formáinak felismerése, értelmezése egy adott életműben, az egyes alkotásokban. A hagyományos műnemi és műfaji keretek átalakulása során az új regénytípusok és regényszerkezetek, a tárgyias líra, az összetett hangneműség, a groteszk és az irónia megjelenése az

irodalmi művekben. Művek elemzése, összehasonlítása megadott és választott szempontok alapján. Stílusirányzatok jellemzőinek felismerése, elemző bemutatása irodalmi és képzőművészeti alkotásokban. Irányzatok korszakolása, csoportosítása.

Ítélőképesség, erkölcsi és esztétikai magatartás

A megfelelő stílus és magatartás megtalálása ismeretlen kommunikációs helyzetekben. A szóbeli és írásbeli kommunikáció érdekében szabatos és hatásos nyelvi kifejezésmód, megalapozott döntés nyelvhelyességi, stilisztikai kérdésekben. Jellemző hőstípusok, élethelyzetek, konfliktushelyzetek (szerelem, felnőtté válás, bűn, bűnhődés, kiszolgáltatottság stb.) értelmezése, értékelése, megvitatása. Az emberi kapcsolatok szociális tartalmainak érzékelése, értékelése. Annak megvitatása, hogy a különféle alkatoknak, magatartásformáknak, világlátásnak milyen szerepük van az életművek alakításában. Társadalomkritikai, filozófiai hatások megfigyelése az életművekben, az egyes alkotásokban. Az értékek átrendeződésének, az értékkeresés és az értékválság folyamatának megfigyelése, értelmezése és következtetések levonása egy-egy mű elemzése során.

MAGYAR NYELV

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óraszám
Ember és nyelv	**2**
Kommunikáció	**2**
A szöveg	**10**
A nyelvi szintek	**4**
A retorika alapjai	**4**
Stílus és jelentés	**12**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Ember és nyelv	A nyelv, mint jelrendszer. A jel, jelek, jelrendszerek a nyelvi és nem nyelvi közlésben.	Jelrészek pótlása szabályok és használati utasítások ismerete alapján. Nyelvi jelek besorolása a megfelelő nyelvi rendszerek kategóriáiba.
2. Kommunikáció **2.1. A nyelvhasználat mint kommunikáció**	A kommunikációs folyamat tényezői és összefüggésük.	Az összefüggések megértése, bizonyítása beszédhelyzetek elemzésével, szövegértelmezéssel, szövegalkotással.
3. A szöveg	A szöveg egységének tényezői, feltételei, elsődleges és mögöttes jelentése.	Irodalmi és nem irodalmi szövegek elemzése, jelentésrétegeinek feltárása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3.1. Szöveg a médiában	A publicisztikai és a tájékoztató műfajok, valamint az elektronikus média hagyományos (rádió, televízió) és új közlésmódjai (e-mail, internet stb.). Az új közlésmódok társadalmi hatása.	Az elektronikus média közlésmódjainak jellemzőit ismerje, legyen tisztában ezek hatásával, *(sportközvetítések, sporthírek, kommentárok stb.)* s tudja megfogalmazni az ezzel kapcsolatos véleményét. A média társadalmi hatásának *és a sportra gyakorolt hatásának* kritikus megfogalmazása.
3.2. Szövegértelmezés	A kontextuális jelentés (pl. előre- és visszautalás, makro- és mikrostruktúra, hiányos mondat, szórend, egyeztetés). A téma értelmezése mindennapi, tudományos és szépirodalmi szövegekben.	Szövegek elemzése a kontextuális jelentés mentén. A mindennapi életből vett szövegek, *sport publicisztikai*, valamint tudományos és szépirodalmi művek elemzése, értelmezése.
4. A nyelvi szintek **4.1. A mondat a szövegben**	A mondat és a szöveg.	A mondat és a szöveg jellemzői, a megszerkesztettség, a beszerkesztettség, összetartó erő és a szerkezeti összekapcsoltság fogalmának használata elemzések során.
4.2. Szókincs és frazeológia	A szókincs változásának okai, a szókészlet rétegei.	A szókincsváltozás társadalmi, anyagi, szellemi kulturális okainak feltárása. A szókészlet rétegeinek megnevezése példákkal.
5. A retorika alapjai **5.1. A vita**	A vita értelmezése, a kulturált vitatkozás kritériumai.	A kommunikációs készség fejlesztése, a retorikai ismeretek bővítése. Mindennapi kommunikációs helyzetek értékelése, konfliktusok elemzése *(pl. bírói ítélet értékelése jogos – nem jogos).* A vita kommunikációs szabályainak alkalmazása, a főbb disputatechnikák ismerete.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
6. Stílus és jelentés	Stílus és jelentés a mindennapi nyelvhasználatban, a szaknyelvben és a szépirodalomban.	A stílusérzék fejlesztése, a stílus és a jelentés kapcsolatának feltárása. A szöveg jelentése és a stílus összefüggéseinek ismerete, és a főbb jelentéstani fogalmak értelmezése.
	A szavak jelentésszerkezete: a jelentésmező, a denotatív és a konnotatív jelentés.	Szövegben a szavak konnotatív jelentésének megnevezése.
6.1. A szójelentés	A nyelvi jelek csoportjai a hangalak és a jelentés viszonya alapján.	A hangalak és a jelentés viszonya, azonosalakúság, többértelműség, rokonértelműség fogalmának ismerete, szavak csoportosítása, elemzése.
	A szóhasználati jelentés alapjai – az alapjelentés, mellékjelentés, alkalmi jelentés közti viszony.	A jelentés – a jel tartalma, használati értéke, funkciója, lehetséges beszédbeli szerepe szabályszerűségének megismerése. Egy-egy szónak a mondatbeli és bizonyos beszédhelyzetben előforduló jelentéseinek feltárása.
	Egynyelvű szótárak: Magyar szinonimaszótár, Magyar értelmező kéziszótár, valamint kétnyelvű szótárak ismerete.	Címszavak keresése, a hozzá tartozó szócikkek legfőbb információtartalmának, jelölésmódjának magyarázata.
6.2. Állandósult nyelvi formák	Az állandósult szókapcsolatok, szokványos kifejezésmódok stílusértéke (szólás, szóláshasonlat, közmondás, szállóige, közhelyek, nyelvi panelek, sztereotípiák).	Szó értékű nyelvi elemek, kötött szókapcsolatok, állandósult szókapcsolatok, frazeológiai egységek, közhelyek, nyelvi panelek, sztereotípiák felismerése, megnevezése, stílusértékének feltárása.
6.3. Nyelvi-stilisztikai változatok	A stílus szerepe a jelentésteremtésben (nyelvi eszközök megválogatása, szerkesztése, hatásosság, többletjelentés, a stílus mint a beszélő attitűdjének kifejeződése stb.)	Annak felismerése, hogy a stílust a nyelvi elemek kiválasztása és elrendezésük módja alakítja ki, és ennek gyakoroltatása szóbeli és írásbeli szövegalkotások során. A stílust létrehozó nyelvi és kommunikációs tényezők értelmezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
6.4. Stíluseszközök	A képszerűség stíluseszközei és hatása: képek, képrendszerek. Az eufemizmus, evokáció, anakronizmus, állandó jelző, archaizálás.	A különféle stíluseszközök felismerése, értelmezése. A szövegelrendezés stílushatásának felismerése, értelmezése: az egyszerűbb alakzatok fajtáinak megnevezése és hatásuk elemzése.
6.5. Stílusréteg, stílusváltozat	Tipikus kommunikációs helyzetekben létrejövő, jellemző beszélt és írott nyelvi közlésmódok: a stílusrétegek (társalgási, közéleti, publicisztikai, a tudományos és a szakmai, szépirodalmi stílus.	A főbb stílusrétegekbe tartozó szövegeket felismerése és jellemzése. Szövegek stílusának átalakítása. A közélet színtereinek, a közéleti és a hivatalos stílus kritériumainak, stiláris kötöttségeinek megismerése. A publicisztikai stílus főbb jellemzői, tipikus szóhasználatának, a megjelenítés közlésértékének (pl. tipográfia, képi világ) felismerése, elemzése *(pl. sportújságok).* Objektivitás és szubjektivitás, tény és vélemény stílusbeli különbségének felismerése a tömegkommunikációban. *Annak megismerése, hogyan jelenik ez meg a sport világában.* A tudományos és a szakmai stílus sajátosságainak felismerése. Szépirodalmi és nem irodalmi szövegek stílusának összehasonlítása. A stíluskorszakokról, stílusirányzatokról szerzett ismeretek felhasználásával stílustörténeti összehasonlítások végzése példák alapján.

IRODALOM

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörök	Óraszám
A modernség fordulata az epikában	**9**
Az előmodernség magyar epikája	**8**
A klasszikus modernség költészete	**11**
A klasszikus modernség a magyar irodalomban	**63**
Az avantgárd irodalma	**7**
Színház- és drámatörténet	**9**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. A klasszikus modernség irodalma **1.1. A modernség fordulata az epikában**	A klasszikus modernség irodalmának történelmi, szellemi, művészeti háttere. A francia realista regény (Stendhal, Honoré de Balzac vagy Gustave Flaubert). Az orosz realizmus (Ny. V. Gogol: A köpönyeg, F. M. Dosztojevszkij: Bűn és bűnhődés vagy L. Ny. Tolsztoj: Ivan Iljics halála).	Egy-egy mű vagy műrészlet elemzése választott vagy megadott szempontok mentén. A karrierregény és a lélektani regény jellemzőinek ismerete, és elemzése. Önazonosságvesztés, csinovnyik, groteszk, tragikomikum, fantasztikum, eszmeregény, polifonikus regény – fogalmaknak ismerete és használata a művek elemzése során. Olvasói tapasztalatok mozgósítása, műfaji ismeretek (mese, legenda, ballada) előhívása és alkalmazása.
1.2. Az előmodernség magyar epikája	Mikszáth Kálmán: A tót atyafiak és A jó palócok című novelláskötetből választott művek.	A tót atyafiak novelláinak elemzése – a mese, legenda, beszédhelyzet és idősík, az elbeszélés műveletei, nézőponttechnika, egyenes beszéd, függő beszéd, szabad függő beszéd – szempontok mentén. A jó palócok novelláinak elemzése – a népi hagyományok, világmagyarázó elvek, a regényszerű olvasat lehetősége, balladaszerűség, elbeszélésmód – szempontok mentén. Műveltségbővítés, önálló ismeretszerzés. A líra új kifejezésmódbeli jellemzőinek azonosítása a versekben, szimbólum és az allegória közti hasonlóság és különbség vizsgálata,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		az új költészeteszmény jellemzőinek kiemelése.
1.3. A klasszikus modernség költészete	A klasszikus modernség világ- és emberképe, szellemiségének meghatározó alakítói, költészeti (művészeti) irányzatai; A klasszikus modernség poétikáiból (C. Baudelaire, P. Verlaine, A. Rimbaud, R. M. Rilke).	Forrásgyűjtés az új irodalmi törekvések és a Nyugat jelentőségéről. Műértelmezések, a nyelvi megalkotottság jellemzőinek vizsgálata, kapcsolatkeresés a magyar lírahagyománnyal. Az életmű gazdagságának, műfaji és tematikai, formai, poétikai változatosságának megismerése. Összehasonlító elemzések. Világlátás és kifejezésmód sajátosságainak bemutatása egy-két mű elemzésével.
1.4. Klasszikus modernség a magyar irodalomban	A klasszikus modernség irodalmának kialakulása hazánkban, folyóirat-kultúra, Nyugat, Holnap; Ady Endre, Babits Mihály és Kosztolányi Dezső alkotói életműve. Móricz Zsigmond alkotó portréja.	
1.5. Az avantgárd irodalma	Versek, novellák a nyugatosoktól (Juhász Gyula, Tóth Árpád, Karinthy Frigyes). Az avantgárd és irányzatai (kubizmus, futurizmus, expresszionizmus, dadaizmus, szürrealizmus, konstruktivizmus).	Anyaggyűjtés (esetleg portfólió-készítés) az avantgárd témaköréből megadott szempontok szerint. Versolvasás és reflektálás – frontális beszélgetés.
2. Színház- és drámatörténet	Madách Imre: Az ember tragédiája.	Műfaji – tematikus megközelítés, a mű hagyományba ágyazottsága mellett. Kérdések értelmezése közösen, a válaszlehetőségek részletes vizsgálata szoros szövegolvasással.

Követelmények:

- A tanuló legyen képes egy váratlan, új kommunikációs helyzetben a megfelelő stílus és magatartásforma kiválasztására. Tudjon a különféle beszédhelyzetekre kritikusan reagálni. Ismerje a nyelv, a beszéd, a szöveg és a stílus összefüggéseit. Tudja értékelni a stílust meghatározó tényezők szerepét a szövegértésben és a szövegalkotásban egyaránt.
- Képes legyen lényegre törő, világos felépítésű szövegalkotásra – a tájékoztató, az érvelő, meggyőző, vitázó – közlésformában. Tudjon véleményt alkotni különféle műfajban a sportról, az egészséges életmódról, a mindennapi élet problémáiról, irodalmi, művészeti élményről szóban és írásban. Tudjon önállóan javítani szövegszerkesztési, stilisztikai és helyesírási hibákat. Legyen képes önálló könyvtári munkára feladatainak elvégzéséhez.
- Ismerje a helyesírás kommunikációs szerepét, törekedjen írásbeli munkáiban az írásjelek árnyalt használatára. Ismerje és tudatosan használja a helyesírási ismereteit a számítógépes szövegszerkesztésben.
- Legyen képes megadott vagy választott szempontok alapján epikai, drámai és lírai művek bemutatására, elemzésére írásban és szóban egyaránt. Tudjon összehasonlító elemzéseket végezni adott tematikai és poétikai szempontok mentén. Legyen képes egy adott műben szereplő hőstípus bemutatására, jellegzetes konfliktushelyzeteknek elemzésére, értelmezésére.

12. évfolyam

Fejlesztési feladatok

Beszédkészség, szóbeli szövegalkotás és megértés

A szóbeli előadás témájának és céljának megfelelő szöveg létrehozása különféle közlésformákban: ismertetés, összehasonlítás, kifejtés, összegzés. Önálló véleményalkotás olvasmányélményről a műfajnak, a témának és a címzettnek megfelelően. Adott vagy önállóan megfogalmazott probléma többoldalú megközelítése, feldolgozása. A választott tárgyalási szempontok sokfélesége közötti mérlegelés, a döntés indoklása. Irodalmi és nem irodalmi szövegek jelentésének önálló feltárása, megvitatása.

Olvasás, írott szöveg megértése

Irodalomelméleti, nyelvészeti szakszövegek olvasása, feldolgozása, ismeretanyaguk beépítése a tanulási folyamatba. A szöveg és az olvasó egymásra hatásának vizsgálata irodalmi művek elemzésekor, milyen hatással van a megértésre az olvasó előzetes tudása, élettapasztalata, érzelmei. A kortárs irodalmi művek befogadásában, megértésében egy újfajta olvasói attitűd kialakítása: nyitottság a szokatlan szerkezetű, nyelvhasználatú szövegek iránt. Az európai és a magyar szöveghagyományt újraíró művek elemzése, értelmezése. Irodalomtörténeti és nyelvtörténeti tanulmányok olvasása és feldolgozása. A különféle műfajú és témájú szövegek koherenciájának, szerkezeti és stiláris minőségének vizsgálata, értékelése.

Írásbeli szövegek alkotása, íráskép, helyesírás

Az értekezés és az esszé írás gyakorlása a műfaji sajátosságokat figyelembe véve, megfelelő, igényes nyelvhelyességgel és egyéni stílusban. A továbbtanuláshoz szükséges és a

munka világában található szövegtípusok (kérvény, önéletrajz, pályázat, hivatalos levél, meghatalmazás) tartalmi és formai jellemzőinek megismerése, ilyen típusú szövegek írása. A rendezett és olvasható íráskép, valamint a helyesírásra törekvés minden írásbeli munkában.

Tanulási képességek fejlesztése

Írásbeli munkákhoz anyaggyűjtés (akár egyéni kutató munka alapján), rendszerezés, kidolgozás, forrásjelölés. Irodalomelmélethez, nyelvészethez kapcsolódó szakirodalom olvasása, felhasználása művek elemzése, értelmezése során. Tájékozódás a kortárs irodalomban (antológiák, folyóiratok), televíziós és filmes adaptációk feldolgozása, összevetése az eredeti művel. Tematikus tájékozódás nyomtatott és elektronikus információforrásokban (irodalmi adatbázisok, CD-ROM, elektronikus könyvtár stb.).

Ismeretek az anyanyelvről

A nyelv rendszerszemléletének a megerősítése, a nyelvről és a nyelvhasználatról tanult ismeretek rendszerezése, bővítése. Az általános műveltséghez tartozó, elsősorban a nyelv használatára összpontosító általános nyelvészeti ismeretek megszerzése. Annak tudatosítása, hogy a nyelv jelen állapota nyelvtörténeti fejlődés eredménye. Kellő tájékozottság a magyar nyelv rokonságáról, típusáról, helyéről a világ nyelvei között. A magyar nyelv történeti korszakairól szerzett tudás összekapcsolása az irodalomtörténeti tanulmányokkal. Ismeret és véleményalkotás a nyelvtervezés néhány alapvető kérdéséről. A nyelvtörténeti és leíró nyelvtani ismeretek birtokában felelős magatartás kialakítása a magyar nyelv értékeinek őrzésében, védelmében.

Ismeretek az irodalomról

A tanult szövegtani, jelentéstani, stilisztikai ismeretek felhasználása az elemzések során. Irodalmi művekben a műnemi, műfaji sajátosságok, stílusirányzat, előadásmód, versforma megfigyelése, és a következtetések megfogalmazása szakszerű fogalomhasználattal. A különböző korszakokban keletkezett alkotások tematikai, poétikai szempontú összevetése, történeti változásainak vizsgálata. A művészeti ágak – irodalom, zene, képzőművészet, színház, film – kölcsönhatásának vizsgálata. Az olvasott művekhez kapcsolódó színházi előadás, film elemzése, értékelése.

Ítélőképesség, erkölcsi és esztétikai magatartás

Az irodalmi szövegek egymásrautaltságát és összekapcsolódását bizonyító kortárs irodalmi szövegek gyűjtése, megfigyelése, a rájátszás, az intertextualitás bizonyítása. Jellegzetes tendenciák, magatartásformák megfigyelése, megvitatása a jelenkor problémáinak megjelenítésében. Világszemlélet, filozófiai magatartásforma koronkénti meghatározottságai és művészi megjelenései. Az irodalom létformáját fegyelembe vevő olvasói magatartás, érzelmi és értelmi érvekkel alátámasztott véleményformálás, a vélemény tárgyszerű megfogalmazása.

MAGYAR NYELV

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Óraszám
A magyar nyelv története	**10**
Nyelv és társadalom	**8**
Nyelvi szintek	**6**
A szöveg	**6**
A retorika alapjai	**3**

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. A magyar nyelv története **1.1. A magyar nyelv rokonsága**	A magyar nyelvrokonság főbb bizonyítékai néhány példával.	A nyelvrokonság bizonyítékai: a szabályos hangmegfelelések, az alapszókincs közös jellege, a rokon szavak jelentéskörének hasonlósága, valamint a nyelvtani eszközkészlet hasonlósága alapján megadott példák elemzése.
1.2. Nyelvtörténeti korszakok	A magyar nyelv történetének fő szakaszai. Egy nyelvtörténeti korszak jellemzése. A magyar nyelvtörténet forrásai: a nyelvemlékek. A nyelvújítás mibenléte, történelmi, művelődéstörténeti háttere, hatása példák alapján.	A nyelvtörténeti korszakok felsorolása, egy korszak részletes jellemzése. A Tihanyi alapítólevélből és a Halotti beszéd és könyörgésből egy-egy szövegrészlet elemzése, a magyar nyelv akkori állapotának tükrében. A nyelvújítás történelmi, művelődéstörténeti hátterének ismerete, jellemzése.
1.3. Nyelvművelés	A mai magyar nyelvművelés néhány alapkérdése.	A nyelvművelés feladatainak megismerése, értékelése. A nyelvművelés és a nyelvi tervezés kapcsolatának és a nyelvi tervezés feladatainak ismerete. Egyszerűbb nyelvhelyességi problémák feltárása és megoldása. Fontosabb nyelvészeti folyóiratok, magyar nyelvészeti kézikönyvek és anyanyelvi műsorok megismerése.
2. Nyelv és társadalom **2.1. Kisebbségi nyelvhasználat**	A kisebbségi nyelvhasználat, nyelvi kultúra társadalmi jelentősége.	A kisebbség fogalmának tisztázása. A kettősnyelvűség, a kétnyelvűség és a kevertnyelvűség jellemzői.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
2.2. A határon túli magyar nyelvűség **2.3. Tömegkommunikáció és nyelvhasználat**	A határon túli magyar nyelvhasználat főbb adatai, tendenciái. Az információs társadalom hatása a nyelvhasználatra és a nyelvi érintkezésre (pl. szövegszerkesztés számítógéppel, kommunikáció az interneten, elektronikus levelezés).	A határon túli magyarok nyelvhasználatának megismerése és elemzése. Az információs társadalom jellemzőinek ismerete, a nyelvi érintkezés új lehetőségeinek bemutatása. Példák értelmezése, véleményalkotás.
3. Nyelvi szintek **3.1. Szókincs és frazeológia**	Szépirodalmi és köznyelvi szövegek hangtani, alak- és szótani, mondattani, jelentéstani elemzése. A szóalkotás lehetőségei: a szóképzés jelentésmódosító szerepe; a szóösszetétel jelentősége, fajtái; a mozaikszók, az összetett szavak helyesírása.	Grammatikai ismeretek felhasználása a szövegek megértésében és különféle műfajú szövegek létrehozásában, *pl. egy sporteseményről kommentár készítése stb.* A szóalkotás módjainak megismerése, ezek helyesírásának tudatosítása.
4. A szöveg **4.1. Szövegértelmezés** **4. 2. Az intertextualitás**	A mindennapi életben használatos szövegek elemzése. Az intertextualitás jelensége irodalmi és nem irodalmi szövegekben.	A mindennapi szövegvilágban való eligazodást lehetővé tevő pragmatikai ismeretek alkalmazása a szövegértésben és a szövegalkotásban (pl. szövegfunkciók, szövegtípusok, befogadói tudáskeret, háttérismeretek). A szövegköztiség fogalmának megismerése és értelmezése. A szöveg által létesített vagy a befogadó által létesíthető kapcsolatok megnyilvánulási formáinak elemzése, pl. témák, gondolatok, szerkezetek, műfajok, képek stb.
5. A retorika alapjai **5.1. A szövegszerkesztés eljárásai**	A spontán megnyilatkozás és a megtervezett szöveg különbsége. A témajelölő cím, mint a globális kohézió eszköze. Az összefoglalás funkciója és típusai (pl. vázlat, tartalmi kivonat, tömörítés).	Retorikai alapismeretek előhívása és alkalmazása. A két szövegtípus összevetése. Szövegalkotási feladatok végzése.

IRODALOM

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörök	Óraszám
A modern és a későmodern világirodalom	**22**
A korszak magyar irodalma	**52**
A kortárs irodalomból	**13**
Színház- és drámatörténet/világirodalom	**10**
A XX. század magyar drámája	**4**
A kortárs magyar dráma	**4**

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Világirodalom		
1.1. A modern és a későmodern világirodalom	A XX. század irodalmának történelmi, szellemi, művészeti háttere;	A korszak irodalmának jellemzői, a későmodernség, az újklasszicizmus, az újnépiesség és a tárgyias költészet fogalmának megismerése.
1.1.1. Epika	Szemelvények a XX. század világirodalmának egy-két jelentős szerzőjétől: pl. F. Kafka, Thomas Mann, M. Bulgakov, Camus vagy Hrabal műveiből.	A projektorientált tanulás megszervezése. Az epikus művek értelmezési szempontjainak alkalmazása, az új elbeszéléstechnika felismerése, értelmezése.
1.1.2. Líra	Betekintés a század lírájába: pl. Federico García Lorca, Eliot vagy Gottfried Benn egy-egy műve.	A versek szerkezetének és jelentésrétegeinek feltárása, a műfaji-irodalmi párhuzamok felismerése, a szövegszerű és a metaforikus jelentés megkülönböztetése.
1.2. A korszak magyar irodalma	A korszak történelmi csomópontjai, szellemi környezete, irodalmi élete, folyóiratok (kitekintés a határon túli magyar irodalomra). József Attila alkotói életműve, Szabó Lőrinc, Radnóti Miklós, Weöres Sándor, Pilinszky János költői portréja.	Önálló ismeretszerzés, vázlatkészítés. A korszak irodalmával kapcsolatos kérdések megfogalmazása.
1.2.1. Líra	Világlátás és kifejezésmód: Illyés Gyula, Nagy László és Nemes Nagy Ágnes néhány költeménye.	Irodalomtörténeti és elméleti ismeretek felidézése, műfaji ismeretek alkalmazása, toposzok, motívumok vizsgálata. A versek szerkezetének, műfaji szintézisének és poétikai jellemzőinek elemzése megadott szempontok alapján.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1.2.2. Epika	Örkény István: Egyperces novellák (vagy Déry Tibor, Németh László, Márai Sándor, Ottlik Géza).	A versek több szempontú értelmezése, összehasonlítása. Az epikus művek beillesztése a magyar széppróza történetébe. Művek elemzése, értelmezése megadott szempontok alapján.
2. A kortárs irodalomból	Betekintés a posztmodern irodalomba. Szemelvények a mai magyar irodalom jeles képviselőinek egy-egy lírai vagy prózai alkotásából (pl. Petri György, Varró Dániel, Nádas Péter, Esterházy Péter, Kertész Imre). Szemelvények a világirodalom néhány képviselőjének alkotásaiból (pl. Italo Calvino: Ha egy téli éjszakán egy utazó…, Jorge Luis Borges: Az elágazó ösvények kertje).	A vizsgált művekben a hangsúlyozott szövegszerűség, a mozaikszerűség, a metaforikus utalástechnika és a személyes reflektáltság feltárása. Poétikai jellemzők feltárása, összevetése a klasszikus és a későmodern lírajellemzőkkel. A szövegköztiség (intertextualitás) jelenségének megértése.
3. Színház- és drámatörténet **3. 1. Világ-irodalom**	A modern és a későmodern dráma egy jeles képviselőjének alkotása (Makszim Gorkij, Bertolt Brecht, F. Dürrenmatt, Arthur Miller, S. Beckett).	A drámák idő-, tér- és cselekményszerkezetének vizsgálata, a szereplők viszonyrendszerének feltárása, magatartásformák és igazságok jellemzése, értékelése. Egy mű színházi adaptációjának megtekintése és elemzése. Drámaelméleti ismeretek felelevenítése és alkalmazása, emberi szerepek és értékek felismerése.
3. 2. A XX. század magyar drámája	A magyar dráma egy jeles képviselőjének alkotása (Örkény István, Németh László, Sarkadi Imre, Sütő András).	Egy mű színházi adaptációjának megtekintése és összevetése az eredeti művel. Idő- és térkonstrukció, nyelvezet és kommunikációs módok, agresszió, tragikum és humor, szükségszerűség és emlékezés, születés és halál, és a szereplők karakterének értelmezése a műben.
3.3. A kortárs magyar dráma	Spíró György: Csirkefej vagy Nádas Péter: Találkozás című darabja.	

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3.4. A kortárs világirodalmi dráma	Tom Stoppard: Rosencrantz és Guildernstern halott	

Követelmények:

- A tanuló tudja a kommunikációról, a tömegkommunikációról tanultakat alkalmazni az egyéni nyelvhasználatban, a különféle műfajú szövegek értelmezésében. Legyen képes interjú adására, világos felépítésű, szabados szövegalkotásra saját sport eredményeiről, terveiről, személyes életútjáról.
- Legyen tájékozott a magyar nyelv rokonságáról, típusáról, helyéről a világ nyelvei között. Ismerje a magyar nyelv legfőbb történeti korszakait, a legfőbb nyelvi változatait.
- Tudja felhasználni az irodalomelmélethez, nyelvészethez kapcsolódó szakirodalmat egy adott mű elemzéséhez, értelmezéséhez. Legyen képes adott témának és célnak megfelelő hiteles szóbeli megnyilatkozásra (előadás, ismertetés, összegzés). Tudjon különböző korokban keletkezett alkotásokat tematikai és poétikai szempontból összevetni.
- Legyen képes bemutatni egy alkotói pályát a jelentős irodalomtörténeti tények, tematikai, formabeli változatosságok mentén. Ismerje fel a művek közötti kapcsolatokat, témákat. Tudjon néhány korábban tanult szerző XX. századi utóéletéről, hatásáról az irodalmi hagyományban.
- Tudjon értekezést, esszét írni igényes nyelvhasználattal, egyéni stílusban, megfelelő helyesírással, olvasható írásképpel.

ÉLŐ IDEGEN NYELV

Bevezetés

Az élő idegen nyelvek (angol és német) tanterve a *Közös európai referenciakeret* (Európa Tanács Közoktatási Bizottsága Élő Nyelvek Osztálya, Strasbourg. Kiadó: Pedagógustovábbképzési Módszertani és Információs Központ Kht. 2002.) alapján, a Nemzeti Alaptantervvel és a 2003-ban megjelent kerettantervvel és kerettantervi ajánlással összhangban készült.

A tanterv *cselekvésközpontú*, azaz a nyelvhasználatot tekinti taxonómiája alapjának. A kommunikatív nyelvi kompetenciák sorát fejleszti különböző kontextusokban; különböző körülmények és korlátozó tényezők figyelembevételére készít föl; különböző stratégiák használatának elsajátítását célozza.

Az ismeretkörök, amelyek bővítése a nyelvhasználatunk célja és eredménye is egyben, koncentrikusan bővülnek (pl. a múlt idejű cselekvés kifejezését /múlt igeidő/ a diákok már a második évben tanulják, de a nyelvi tevékenységekben folyamatosan jelen van a tanulmányok befejezéséig, és újabb és újabb használati szabályokkal, rendhagyó alakokkal stb. bővül).

Fejlesztendő kompetenciák:

1. *Az egyén általános kompetenciái*
   - 1.1. ismeretek (a világ közös ismerete, elméleti tudás, tapasztalati tudás)
   - 1.2. készségek (automatikus műveletsor végrehajtása, pl. kiejtés, igeragozás)
   - 1.3. egzisztenciális kompetencia (társas interakciók, énkép alakítása)
   - 1.4. tanulási képesség (ismeretek, készségek, egzisztenciális kompetencia mozgósítása)
2. *Kommunikatív nyelvi kompetencia*
   - 2.1. pragmatikai kompetenciák (nyelvi funkciók, beszédaktusok)
   - 2.2. nyelvi kompetenciák (lexika, fonológia, mondattan ismerete)
   - 2.3. szociolingvisztikai kompetenciák (szociokulturális nyelvhasználat)
3. *Nyelvi tevékenységek*
   - 3.1. recepció
     - 3.1.1. szóbeli
     - 3.1.2. írásbeli
   - 3.2. reprodukció
     - 3.2.1. szóbeli
     - 3.2.2. írásbeli
   - 3.3. produkció
     - 3.3.1. írásbeli
     - 3.3.2. szóbeli
   - 3.4. interakció
     - 3.4.1. szóbeli
     - 3.4.2. írásbeli
   - 3.5. közvetítés
     - 3.5.1. szóbeli
     - 3.5.2. írásbeli

4. Tartományok
- 4.1. közéleti
- 4.2. személyes
- 4.3. szakmai
- 4.4. oktatási

A tanterv felépítéséről

A tanterv első oszlopában a *Közös európai referenciakeret*ben felsorolt kompetenciák szerint rendezve találjuk meg a fejlesztendő nyelvi (kommunikációs) funkciókat, illetve a nyelvtanuláshoz, valamint a nyelvek által hordozott kultúrák megismeréséhez kialakítandó attitűdöket. A második oszlopban azokat a tanulói tevékenységeket soroltuk fel, amelyeken keresztül a kompetenciák, képességek, attitűdök fejleszthetők. A harmadik oszlopban rögzítettük azokat a témaköröket, ismereteket, fogalmakat, nyelvi formákat, amelyeket a tanuló mozgósít a tevékenységének elvégzéséhez, illetve amelyeket megszerez, elmélyít tevékenysége során.

A nyelvtani fogalmak a tanulás során végig jelen vannak (pl. a személyes névmásokat megtanulásuk után mindig használjuk, hiszen nem lehet nélkülük mondatot alkotni). Azokat a fogalmakat, amelyeknek „ébren tartását” különösen fontosnak tartjuk, hasonlóan a kerettantervhez, minden évfolyamban felsoroljuk, de a kompetenciák közül csak a *produkciónál*, ezzel is hangsúlyozva, hogy nem új, hanem gyakoroltatandó fogalomról/ismeretről van szó.

Az 5. évfolyamtól (második idegen nyelv esetében a 10. évfolyamtól) félkövérrel kiemeljük az újonnan belépő ismereteket, fogalomköröket.

Dőlt betűvel szedjük az ajánlott nyelvi kifejezéseket, mintát adva azok nehézségi fokára.

Tantervünket 8 plusz 4 évfolyamos iskola számára készítettük, az idegen nyelv tanulása esetében ezt a szerkezetet egységesnek tekintjük az újonnan belépő tevékenységek/ismeretkörök/témakörök tekintetében.

Tekintettel arra, hogy kerettantervünket sportiskoláknak szánjuk, aláhúzással kiemeljük azokat a témaköröket, amelyeket az adott évfolyamon feldolgozásra ajánlunk a sporttal kapcsolatban, lehetővé téve, hogy a diákok erről a témáról az átlagnál gazdagabb szókinccsel tudjanak kommunikálni, érdeklődésüknek hangot adni.

ANGOL NYELV

4–8. évfolyam

Alapelvek, célok

Az általános iskolai idegen nyelv oktatásnak három alapvető célja van: pozitív viszonyulást kialakítani a nyelvtanuláshoz, ezen keresztül más népek kultúrájához, alapvető nyelvtanulási stratégiák és technikák gyakoroltatása a tanulókkal, valamint sikerélmény biztosítása az adott idegen nyelv használatában A1–A2-es szintű nyelvtudás megalapozásával.

A sportiskolai kerettanterv ezen kívül lehetővé teszi a sport világához kapcsolódó speciális szókincs mélyebb elsajátítását, kiemelten a sport témakörében végeztet nyelvi műveleteket a tanulókkal.

Amennyire ezt a tantárgy lehetővé teszi, az önálló tanulásra is felkészít. Hangsúlyozni kell ugyanakkor, hogy a nyelvtudás a másokkal való kommunikációra való képességet jelenti elsősorban, a kommunikációs és szociolingvisztikai stratégiák alkalmazását, amelyhez elengedhetetlen a rendszeres társas interakció.

Javaslatok a tanulási-tanítási folyamathoz

1. A taneszköz kiválasztása igazodjon a pedagógus és a gyerekek elvárásaihoz, igényeihez, lehetőségeihez.
2. Igyekezzünk minél több mozgásos és manuális tevékenységgel összekötni a nyelvtanulást (pl. bábkészítés, rajz, körjáték, pantomim, szabályjátékok).
3. Célszerű már az első évben elindítani egy sport portfólió összeállítását. Ehhez egy vastag kapcsos dossziéra van szüksége minden gyereknek, valamint ún. genotherm-tasakokra. Egy tasakba egy adott sportágról gyűjtsön információkat az évek során. Időről-időre mutassák be egymásnak a munkáikat, és értékelje a csoport közösen az információtartalmat, a kivitelezés igényességét, az ötletességet. Kezdetben elég egy-egy kép, a sportág és az azt űző sportoló megnevezése. Ez az évek során kiegészül a sportpálya, a sporteszközök, a jellegzetes cselekvések megnevezésével, szabályleírással, sportág-történettel, kedvenc sportolók eredményeinek bemutatásával.
4. A hatékony interaktív nyelvtanuláshoz elengedhetetlen, hogy a tanteremben a diákok félkör alakban helyezkedjenek el.
5. Kiegészítő taneszközként jól használhatók az Oxford Bookworm, Oxford Fact Files, a Penguin ill. MacMillan kiadók graded readers kötetei, melyek közül sok hangzóanyaggal is kapható, és több könyvecske speciálisan a sport témakörével foglalkozik.

4. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 4. osztályban a játékosságra, a recepcióra és a reprodukcióra helyezzük a hangsúlyt. Ekkor kell kialakítanunk az artikulációs bázist. A nyelvtani hibátlanság helyett a közlési szándék bátorítása, fejlesztése élvez előnyt. A szóbeliség túlnyomó, az olvasás korlátozottan használt, az írás elsősorban reprodukció (szavak másolása), és mennyiségében is csekély. Fontosak a mozgásos játékok, bábozás, mondókák, dalok tanítása.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Köszönés, elköszönés megértése 1. Formális köszönés/elköszönés napszaknak megfelelően *Good morning. Good night. Goodbye.* 2. Informális köszönés/elköszönés *Hello. Bye. See you.* Bemutatkozás, bemutatás megértése *I am …* *My name is …* *Have you met …?* Hogylét felől érdeklődés megértése *How are you?* Köszönet megértése *Thank you. Thank you very much. Thanks.* Köszöntés, jókívánság megértése *Have a nice weekend! Happy Birthday! Merry Christmas! Happy New Year!* Tanári utasítás megértése *Stand up. Sit down. Come here. Open your books/notebooks/workbooks. Work in pairs. Don't speak.*

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	Információkérés megértése *What's this? Where do you live?* Információadás megértése *It's a… There is a…*
	Egyszerű elbeszélés megértése.	Cselekvés, történés, létezés kifejezése (Present simple, Present Cont., *to be* létige) *Can* segédige képesség kifejezésére Időbeli viszonyok kifejezése (*In the morning. At 6 o'clock. On Monday. In January*) Létezés kifejezése (*there is/there are)* Térbeli viszonyok kifejezése (*in, on, near, under, left, right*) Birtoklás kifejezése (*have got)* Mennyiségi viszonyok (többes szám) kifejezése Minőségi viszonyok kifejezése (színek, méret, kedveltség) Napirend Iskolában (*I have got five lessons. I like Mathematics.)* Kedvenc időtöltés/játékok Mit csinálnak az egyes állatok? *(Birds can fly. Bears like honey.)* Az otthon leírása *(I live in a flat. My room is small. There is a computer in my room.)* Kedvenc ételek leírása Ruhadarabok leírása Testrészek megnevezése Állatok leírása Sportszerek leírása Sportágak megnevezése: *I play tennis. They swim. She rides a horse. Boys play football.*
	Egyszerű leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek kifejezésének megértése.	Tanári dicséret megértése *Excellent! Well done! Great! Good job!* Tetszés/nem tetszés *I like it/I don't like…*
	Dalok, mondókák megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	*Entrance. Exit. Information. Police. Keep off. No smoking. Ladies. Gentlemen.*
	Képaláírások olvasása.	Képregények, szemléltető ábrák aláírásai
	Szavak olvasása szókártyákról/tábláról.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Dalok, mondókák, párbeszédek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak másolása tábláról füzetbe.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése és azokra reagálás.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás *Hello, Peter. Hi, Mary* *Bye, Peter. See you, Mary.* Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás *Have you met Jane? Nice to meet you.* Érdeklődés hogylét felől, arra reagálás *How are you? I'm fine, thanks. And you?* Köszönet kifejezése, arra reagálás *Thank you. Not at all. You are welcome. No problem.* Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás *Have a nice weekend! Happy Birthday! Merry Christmas! Happy New Year! Thank you! The same to you*

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere.	Dolgok megnevezése *What is it? It's…/That's…* Információkérés *What is it like? What colour is it? Where is…? What does he do? What is he doing? When…? Are you Hungarian?* Információadás *It's big. It's red. It's in the kitchen. He is a doctor. He is playing basketball. In the morning.* Igenlés, tagadás, nem tudás kifejezése *Yes, I am./No, I'm not. Yes, I do./No, I don't. Yes, I have./No, I haven't. Yes, there is./No, there isn't. Yes, it is red./No, it isn't. I don't know./No idea.*
	Érzelmek kifejezése.	Tetszés /nemtetszés kifejezése, arra reagálás *Do you like…? Yes, I do. No, I don't. I like it. I don't like it.*
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás kezdeményezése, arra reagálás.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	Kedvenc étel, ruha
	Kínálás/kínálás elfogadása.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Információkérés/információ-adás kezdeményezése, arra reagálás párbeszédben.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5. Közvetítés		
	Bemutatkozás tolmácsolása angolról magyarra.	
	Tetszés/nem tetszés tolmácsolása angolról magyarra.	
	Kínálás fordítása angolról magyarra.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használatára törekvés.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használatára törekvés.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	Családtagok, foglalkozások, helyiségek, bútorok, étkezések, élelmiszerek, kedvenc ételek ruhaneműk, testrészek Tőszámnevek 1-20 Sportágak nevei, sportolók, sportszerek, küzdőterek megnevezése jellemző cselekvéseik *(tennis; tennis player; tennis racket, tennis court, plays tennis)*
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	Present Simple, Present Continuous igeidők
	Grammatikai elemek felismerése elhangzó, illetve olvasott szövegben.	Mutató névmások *This/that, these/those* Személyes névmások *I, you, he, she, it, we, they* Birtokos névmások *My, your, his/her, our, their* Képesség kifejezése *Can* segédige Kötőszók *And, or, but* Névelők *A/an, the*
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	Present Simple, Present Continuous igeidők Személyes, mutató és birtokos névmások *Can* segédige Kötőszók Névelők
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők Személyes, mutató és birtokos névmások *Can* segédige képesség kifejezésére Kötőszók Névelők

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	*Sit down/Do take a sit. Give me…/Can you give me…?*
	Non-verbális jelzések megértése.	*OK, V(ictory), cross fingers)*
	Udvarias bemutatkozás megértése.	*Nice to meet you./How do you do?*
	Udvarias kérés.	*Can you …?*
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1.Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és Nagy-Britannia összehasonlítása az alábbiak mentén: Étkezési szokások Lakások, lakókörnyezet Iskolai tantárgyak, berendezések Állatok (házi kedvencek, vadállatok állatkert) A szabadidő eltöltésének módjai <u>Legkedveltebb sportok, sportolók, csapatok)</u>
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	Rövid kapcsolatfelvevő, bemutatkozó e-mail írása
3.3. Országismeret		
	London és Budapest.	Poszter- és makettkészítés, képeslapgyűjtés, útikönyvek keresése a könyvtárban
4. Nyelvtanulási technikák tanulása		
	Képes szótár készítése.	
	Rendszeres otthoni feladatvégzés.	Rajzok, képregények, gyűjtőmunka

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló megért

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, rövid kérést, utasítást, arra cselekvéssel válaszol;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott rövid kérdést.

Beszédkészség

A tanuló

- egy szóval vagy hiányos, egyszerű mondatban válaszol az ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésre;
- ismert dolgokat megnevez;
- néhány mondókát, verset, dalt reprodukál.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- felismeri a tanult szavak írott alakját;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatot megért;
- ismert nyelvi elemekből álló egymondatos szövegben fontos információt megtalál.

Íráskészség

A tanuló

- helyesen lemásol ismert szavakat.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- képes megnevezni saját sportágát, sportágát mint cselekvést, önmagát mint az adott sport űzőjét, a legjellemzőbb sporteszközét és/vagy a küzdőteret *(I play tennis. I am a tennis player. This is a tennis racket. This is a tennis court).*

5. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

Az 5. osztálytól kezdődően, a szóbeliség dominanciáját megőrizve, egyre több szerepe jut az olvasásnak, amely alatt nem elsősorban a szövegek hangos felolvasását, hanem utasítások, illetve egyre növekvő százalékban ismeretlen szavakat is tartalmazó olvasmányok olvastatását, megértését ellenőrző feladatok elvégzését értjük.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Köszönés, elköszönés megértése ***See you later. Take care***. Bemutatkozás, bemutatás megértése ***Can I introduce myself? Can I introduce you to…?*** Hogylét felől érdeklődés megértése ***What's the matter?*** Köszöntés, jókívánság megértése ***All the best! Cheers! Congratulations!*** Tanári utasítás megértése ***Take a sit! Will you come to the board? Copy it to your notebooks! Could you read it out?*** Bocsánatkérés megértése ***I am sorry. I'm very sorry.*** **Javaslat megértése** ***Why don't we…?*** **Meghívás megértése** ***Would you like to come…?*** ***Can we meet at…?***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	**Véleménykérés megértése** ***How do you like it? What do you think of it?***
	Egyszerű elbeszélés megértése.	**Past Simple, Future Simple**) *Can/**Could*** segédige képesség kifejezésére Időbeli viszonyok kifejezése ***(today, yesterday, tomorrow, next week, last week, last summer, at a quarter to ten)*** Létezés kifejezése **(*there was/there were)*** Térbeli viszonyok kifejezése ***(on the left, on the right, in front of, between, next to, above, behind)***

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Birtoklás kifejezése **múlt időben** (***had, didn't have)*** Mennyiségi viszonyok (**rendhagyó** többes szám) kifejezése **Lakóhely, ország** leírása, **bemutatása** **Országok és népek meg-nevezése** **Emberek külső és belső jellemzése** Családi ünnepek **Utazás** **Az ideális iskola** **Egészséges életmód** **Vásárlás** **Kedvenc sportoló, csapat, eredmények** **Kedvenc sport**
	Egyszerű leírás megértése.	
	Érzelmek kifejezésének megértése.	Tanári dicséret megértése ***You are a 100 percent correct. I knew you could do that well. You remembered all the rules. I'm proud of you.***
	Dalok, mondókák, párbeszédek, **viccek** megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Sportesemények eredményjelző táblái **Útbaigazító táblák és közlekedési táblák feliratai** **Nyitva tartást jelző táblák**
	Képaláírások olvasása.	
	Szavak olvasása szókártyákról/tábláról.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	Utazási előkészületek **Szabadidős tevékenységek** **Vásárlás**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	Utazás, nyaralás **A célnyelvi ország természeti környezetének bemutatása**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Rövid leírások önálló olvasása.	Természeti környezetünk **Családi ünnepek** **Tágabb környezetünk** **Az iskola világa** **Ételreceptek** Történetek emberi kapcsolatokról **<u>Kedvenc sportoló, csapat</u>** **<u>Sporttörténeti események, híres sportolók és eredmények</u>**
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Egyszerű szövegű, autentikus viccek, karikatúrák olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Dalok, mondókák, párbeszédek memorizálása.	Autentikus szövegek
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	Utazás előkészítése, megszervezése Vásárlás Ételkészítés
1.2.2. írásbeli	Szavak, **mondatok** másolása tábláról füzetbe.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése és arra reagálás.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás ***Take care. Thanks. See you later.*** Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás ***Pleased to meet you. Can I introduce myself?*** Érdeklődés hogylét felől, arra reagálás ***What's the matter?*** ***Fine. OK. All right.*** Köszönet kifejezése, arra reagálás ***That's very kind of you. Don't mention it.*** Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás ***Have a nice holiday.*** **Bocsánatkérés és arra reagálás** *I 'm very sorry. Never mind. No problem* Javaslat *Why don't we…?* **Meghívás** ***Can we meet? Would you like to come…?*** **Kínálás** ***What would you like? Would you like a…?***

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere.	Dolgok megnevezése Információkérés ***What's it in English? What does that mean in Hungarian?*** Információadás a: ***How…? When did…? Did you…?* típusú kérdésekre** Igenlés, tagadás, nem tudás, megértés kifejezése ***Yes, I was./No, I wasn't. Yes, I did./No, I didn't. Yes, there was./No, there weren't. Yes, it I don't know./No idea.*** ***I see.*** **Megértés biztosítása** Visszakérdezés *How did you say?* **Betűzés** ***Can you spell it****?*
	Érzelmek, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Tetszés /nem tetszés kifejezése, arra reagálás *Do you like…? Yes, I do.No, I don't. I like it. I don't like it.* **Véleménykérés, vélemény kifejezése** ***How do you like…? I think it's… What do you think of…? I like it.*** **Egyetértés/ellenkezés** ***You're right/wrong. Do you agree?***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	**Nevezetes tájak, városok, látnivalók**
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Kapcsolatfelvétel **Információkérés/-csere** Kapcsolatzárás
	Jegyzet készítése.	**Sporttörténeti eseményről, kedvenc sportolóról a port fólió számára**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás kezdeményezése, arra reagálás.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	Kedvenc étel, ruha, **közlekedési eszköz, javaslat, meghívás, időtöltés kapcsán**
	Kínálás és annak elfogadása.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Információkérés/információ-adás párbeszédben.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése, arra reagálás.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. Szóban	Bemutatkozás tolmácsolása.	
	Tetszés/nem tetszés tolmácsolása.	
	Kínálás fordítása.	
	Egyetértés/egyet nem értés tolmácsolása.	
	Meghívás/javaslat tolmácsolása.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	**A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.**	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	Természeti környezetünk **Családi ünnepek** **Tágabb környezetünk** **Az iskola világa** Utazás, nyaralás Utazási előkészületek Tőszámnevek **1-100** **Sorszámnevek** **Ételreceptek** **Emberi kapcsolatok** Sportágak, sporteszközök, sportolók, **eredmények, küzdőterek (*mat, the ropes, field, ground, golf course, race-track etc.)***
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	**Past Simple** **Future Simple**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, illetve olvasott szövegben.	**Személyes névmások tárgyesete** ***Me, you, him, her, us, them*** **Birtokos 's** ***Whose? Peter's*** Képesség kifejezésének *Can/**Could*** segédige
2.3.2. Reprodukció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Grammatikai elemek behelyettesítése olvasott szövegben.	
2.3.3. Produkció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők **Past Simple** **Future Simple**
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Mutató névmások használata Személyes névmások használata **Személyes névmások tárgyesetének használata** Birtokos névmások használata **Birtokos *'s* használata** Képesség kifejezése Kötőszók használata Névelők használata

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	***Could you give…? Will you…?***
	A tegeződés/magázódás viszonyainak felismerése angol nyelvi kérésben.	
	Non-verbális jelzések megértése.	***Scored a point, Good luck, Chatterbox***
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Gyerek/felnőtt** **Diák/tanár** **Fiú/lány**
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	***Pleased to meet you***
	Udvarias kérés.	***Could you? Will you?***
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattétel.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1.Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Nagy-Britannia összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Családi ünnepek** **Az iskola világa** **Ételreceptek** **Természeti környezet** Utazási szokások **Közlekedési eszközök** **Szabadidős tevékenységek** Emberi kapcsolatok **Kiemelkedő sporttörténeti események, eredmények, híres sportolók, csapatok**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal.	A mindennapi élet témái

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (kiemelve félkövérrel az újonnan belépők, aláhúzással a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Anglia megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Angol nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Feliratok olvasása köztereken
		Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Angol nyelvű slágerek hallgatása a szöveggel együtt
		A számítógépes játék során megismert kifejezések, szavak tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás az angol nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	Képes szótár **Tematikus szószedet készítése sport témakörben**
	A nemzetközi fonetikai ábécé (IPA) jelöléseinek tanulása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel kifejezett kérést, utasítást megért, arra cselekvéssel válaszol;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdéseket megért;
- ismert nyelvi eszközökkel, egyszerűen megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr.

Beszédkészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre néhány szóban vagy egyszerű mondatban válaszol;
- tanult minta alapján egyszerű mondatokat mond, kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatokat megért;
- ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokból álló rövid szövegben fontos információt megtalál;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló szöveg lényegét megérti.

Íráskészség

A tanuló

- ismert nyelvi elemekből álló rövid mondatokat helyesen lemásol.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- tőmondatokban be tudja mutatni saját sportágát;
- meg tudja nevezni kedvenc sportját, annak legalapvetőbb sporteszközét és küzdőterét.

6. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Bemutatkozás, bemutatás megértése ***Let me introduce myself. Let me introduce you to…*** Hogylét felől érdeklődés megértése ***How are you feeling today?*** Köszöntés, jókívánság megértése ***Many happy returns*** Bocsánatkérés megértése ***I beg your pardon.*** Javaslat megértése ***Let's go…*** Meghívás megértése ***Let's meet… Let me get you a drink. Have a drink***

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	***Going to*** *Can/**Could*** segédige képesség kifejezésére **Foglalkozások, munkahely** **Tágabb környezetünk: falu, város, ország** **Szabadidő: tévé, videó, számítógép, könyvek** **Egészség, betegség** **Közlekedés** **Étteremben** **Időjárás, évszakok** **Sporttörténeti érdekességek** **Sporttevékenységek (*The swimmer is jumping into the water. He is starting to swim. He is striking with his arms. He is turning now.*)** **Saját sportág története** **Sportos életmód** **Sporteszközök és használatuk**
	Egyszerű leírás megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Használati utasítások** **Élelmiszerek címkéin található információk**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Menetrendek, órarend**
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Tágabb környezetünk: falu, város, ország** **Szabadidő: tévé, videó, számítógép, könyvek** **Sporteszközök és használatuk** **Beszámoló sporteseményekről**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Rövid szépirodalmi szövegek olvasása **1. autentikus formában** **2. könnyített olvasmányként.**	**Vicc** **Vers** **Mese**
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	**Párbeszédek, versek memorizálása.**	
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Orvosnál** **Étteremben** **Közlekedési eszközön** **Sporteseményen**
1.2.2. írásbeli	**Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.**	
	Rövid, ismert szavakból álló, ismerős szerkezetű mondatok írása diktálás után.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás Érdeklődés hogylét felől, arra reagálás Köszönet kifejezése, arra reagálás Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás Bocsánatkérés és arra reagálás ***It doesn't matter. That's all right.*** Javaslat Meghívás Kínálás
	Információcsere.	Dolgok megnevezése Információkérés Információadás

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Tetszés /nem tetszés kifejezése, arra reagálás Igenlés, tagadás, nem tudás, megértés kifejezése Véleménykérés, vélemény kifejezése ***What's your opinion?*** Egyetértés/ellenkezés Megértés biztosítása ***What does that mean?***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	**Személyi adatok** **Szabadidő és szórakozás**
	Jegyzet készítése.	**Sporteszközök megnevezése és használatuk**
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás/kínálás elfogadása.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	***What about you?*** *And you?*
	Információkérés/információ-adás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése, arra reagálás.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5. Közvetítés		
1.5.1. Szóban	**Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.**	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	
1.5.2. Írásban	**Elhangzó, illetve olvasott rövid angol nyelvű szöveg tartalmi összefoglalása magyar nyelven.**	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
	Szóhangsúlyok megfigyelése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Foglalkozások, munkahely** **Tágabb környezetünk: falu, város, ország** **Szabadidő: tévé, videó, számítógép, könyvek** **Egészség, betegség** **Közlekedés** **Étteremben** **Időjárás, évszakok** **Tőszámnevek 1-1000** **Sporttörténeti érdekességek** **Sporttevékenységek (*The swimmer is jumping into the water. He is starting to swim. He is striking with his arms. He is turning now.)*** **Saját sportág története** **Sportos életmód** **Sporteszközök és használatuk**
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben néhány ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	***Going to*** **Határozatlan névmások** ***Somebody, anybody, nobody, everybody*** Kötőszók: ***or, because*** **Gyakoriságot kifejező határozók** ***How often? Always, often, sometimes, never*** ***Once/twice a week*** ***Every day*** **Modalitás** ***Must*** ***Needn't***
2.3.2. Reprodukció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***and, but, because, or***
2.3.3. Produkció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Future Simple ***Going to***
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	**Határozatlan névmások** Kötőszók: ***or, because*** **Gyakoriságot kifejező határozók** ***How often? Always, often, sometimes, never*** ***Once/twice a week*** ***Every day*** **Modalitás kifejezése** ***Must*** ***Needn't***

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	A tegeződés/magázódás viszonyainak felismerése angol nyelvi kérésben.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattétel.	
3.1.3. Interakció	**Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.**	**Gyerek-, diák-, fiú/lány-, felnőtt szerepben, szerepjátékban**
3.1.4. Közvetítés	**A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.**	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1.Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Nagy-Britannia összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Foglalkozások, munkahely** **A szabadidő eltöltésének módjai** **Nagy-Britannia természeti környezetének bemutatása** **<u>Népszerű sportágak</u>**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Skócia megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Angol nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Feliratok olvasása köztereken
		Angol nyelvű slágerek hallgatása a szöveggel együtt
		A számítógép használata során megismert kifejezések, szavak tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás az angol nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	**Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata** Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Fonetikai jelek alkalmazása.	
	Szótanulási technikák.	**Cédulázás**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megérti.

Beszédkészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű mondatokban válaszol;
- tanult minta alapján egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- tanult minta alapján egyszerű párbeszédben részt vesz.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló rövid szöveg lényegét megérti.

Íráskészség

- A tanuló ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat helyesen lemásol.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- egyszerű mondatokban be tudja mutatni saját és kedvenc sportágát, egy-egy híres képviselőjét, megnevez egy-egy kiemelkedő sporttörténeti eseményt.

7. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

7–8. osztályban az önálló ismeretszerzést kezeljük kiemelt területként, mert eddigre a tanulók szert tesznek az ehhez szükséges képességekre: önálló olvasás, szótárhasználat, nemzetközi fonetikai ábécé jeleinek ismerete, könyvtár- és internethasználat, jegyzetkészítés.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	**Formális megszólítás** ***Excuse me*** **Informális megszólítás/köszönés/ elköszönés *Hi there!*** **Engedélykérés megértése** ***May I open the window? Can I go to the cinema?***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	**Past Continuous** Időbeli viszonyok kifejezése ***two years ago, while, when, How long? For …*** Birtoklás kifejezése jövő időben ***I will have…*** Minőségi viszonyok kifejezése **(összehasonlítás: közép- és felsőfok)** **Születés, házasság, halál** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Fesztiválok, nemzeti ünnepek** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok</u>** **<u>Fizikai – szellemi – technikai sportok</u>** **<u>Sportjátékok szabályai</u>**
	Egyszerű leírás megértése.	
	Autentikus angol szöveg hallás utáni megértése.	**Dalszövegek**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Játékszabályok**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Személyi adatokat kérő űrlapok** **Időjárás-jelentés** **Tévéműsor**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Fesztiválok, ünnepek** **Családi események (házasság, születés, halál)** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **Élsport, tömegsport, extrém sportok** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sportjátékok szabályai**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Interjúk olvasása.	
	Könnyített irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, **novella**
	Autentikus irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek memorizálása.	
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Családi eseményen** **Rendezvényen, fesztiválon** **Esküvőn** **Kórházban**
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból álló, ismerős szerkezetű mondatok írása diktálás után.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése.	**Megszólítás,** köszönés/elköszönés és arra reagálás ***Excuse me! Can I help you? Keep in touch!*** Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás Érdeklődés hogylét felől, arra reagálás ***Not very well, I'm afraid.*** Köszönet kifejezése, arra reagálás ***It's very kind of you. Thank you for your… My pleasure.*** Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás **Engedélykérés és arra reagálás** ***May I open the window? Can I go to the cinema? Yes, go ahead. Sure*** Bocsánatkérés és arra reagálás ***Please, forgive me.*** Javaslat Meghívás Kínálás **Akarat** ***I want to…*** **Kívánság** ***What would you like to do?***
	Információcsere.	Dolgok megnevezése Információkérés Információadás

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek, **lelkiállapotok,** vélemény kifejezése és arra reagálás.	**Öröm, sajnálkozás, bánat** ***Good for you. What a pity. Oh, dear!*** **Elégedettség, elégedetlenség** ***(That's fine. I'm quite happy with… It's not good enough*.** **Csodálkozás** ***(What a surprise! Is he?)*** **Remény** ***(I hope… I am looking forward to…)*** Tetszés /nem tetszés kifejezése, arra reagálás Igenlés, tagadás, nem tudás, megértés kifejezése Véleménykérés, vélemény kifejezése Egyetértés/ellenkezés Megértés biztosítása ***Sorry, I don't understand.***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás
	Jegyzet készítése.	**Élsport, tömegsport, extrém sportok**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	**Informális levélben:** ***Dear Peter,***
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	**Informális elbúcsúzás:** ***Love, Best wishes, Kisses***
	Rövid információközlő szöveg (leírás, elbeszélés, interjú) létrehozása ismert témakörben.	
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás/kínálás elfogadása.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés/információ-adás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése, arra reagálás.	
	Érzelmek kifejezése, mások érzelmeire reagálás.	
	Kötelezettség, szükségesség, lehetőség kifejezése.	
	Ígéret, dicséret, kritika kifejezése beszélgetés során.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. Szóban	**Szándékok tolmácsolása.**	
	Érzelmek tolmácsolása.	
	Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	
1.5.2. Írásban	Elhangzó, illetve olvasott rövid angol nyelvű szöveget tartalmi összefoglalása magyar nyelven.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
	Szóhangsúlyok **változásának** megfigyelése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Törekvés a szavak helyes hangsúllyal való kiejtésére.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Évszámok megértése (*fourteen ninety-two*)** **Fesztiválok, ünnepek** **Családi események (házasság, születés, halál)** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **Időjárás, évszakok** **<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok</u>** **<u>Fizikai – szellemi – technikai sportok</u>** **<u>Sportjátékok szabályai</u>**
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 5–10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	**Past Continuous**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	***Birtokos szerkezet: Mine, yours…*** **Engedélykérés/adás** ***Can/Could/May*** **Tanácsadás** ***Should/Shouldn't*** **Kötelezettség/szükségesség** ***Must/needn't/have to*** **Tiltás** **Melléknevek közép- és felsőfoka**
2.3.2. Reprodukció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*And, but, because, or*
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	***As tall as*** ***Taller than*** ***The tallest of all***
2.3.3. Produkció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Future Simple Going to **Past Continuous**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	***Birtokos szerkezet: Mine, yours…*** **Engedélykérés/adás** ***Can/Could/May*** **Tanácsadás** ***Should/Shouldn't*** **Kötelezettség/szükségesség** ***Must/needn't/have to*** **Tiltás** **Melléknevek közép- és felsőfoka** Határozatlan névmások Kötőszók: *or, because* Gyakoriságot kifejező határozók *How often? Always, often, sometimes, never* *Once/twice a week* *Every day* Modalitás kifejezése *Must* *Needn't*
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	A tegeződés/magázódás viszonyainak felismerése angol nyelvi kérésben.	
	Érzelmek kifejezése mondatdallammal.	
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattétel.	
3.1.3. Interakció	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, fiú/lány-, **serdülő-,** felnőtt szerepben, szerepjátékban
3.1.4. Közvetítés	A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Nagy-Britannia összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Fesztiválok, ünnepek** **Családi események (házasság, születés, halál)** **Iskola, oktatás, vizsgák** **Egészséges életmód, betegség** **Élsport, tömegsport, extrém sportok** **Fizikai – szellemi – technikai sportok**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Wales megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Angol nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Feliratok olvasása köztereken
		Angol nyelvű slágerek hallgatása a szöveggel együtt
		A számítógép használata során megismert kifejezések, szavak tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás az angol nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Fonetikai jelek alkalmazása.	
	Szótanulási technikák.	**Szóháló (spidergram) készítése**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- megérti az utasításokat, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből a fontos információt kiszűri;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megérti;
- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkezteti.

Beszédkészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre mondatokban válaszol;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket tesz fel;
- eseményt mesél el;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- beszélgetést kezdeményez, befejez.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget megért.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- képes néhány alapvető szabályt megfogalmazni saját sportágával kapcsolatban;
- megérteni egyszerű interjú szövegét kedvenc sportja témájában.

8. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Formális, informális megszólítás/köszönés/ ***Could you give me a ring some time?*** **Engedélykérés megértése** ***Do you mind if…?***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	**Present Perfect, Reported Speech,Conditional**) Létezés kifejezése (***there have been)*** Térbeli viszonyok kifejezése ***(on he top of/at the bottom of/on the left hand side)*** Birtoklás kifejezése jövő időben (***I have had…)*** Mennyiségi viszonyok (***all, both, none, neither***) kifejezése Minőségi viszonyok kifejezése (***too big, isn't good enough***) **Földünk nevezetes tájai** **Veszélyeztetett állatok és növények** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **<u>Sporteseményekről tudósítás</u>**
	Egyszerű leírás megértése.	
	Autentikus angol szöveg hallás utáni megértése.	Dalszövegek

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Köztéri információk (belépési szabályok, utazási információk stb.)**
	Képaláírások olvasása.	**Grafikonok**
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**CV** **Application forms**
	Kb.100 szavas leírások önálló olvasása.	**Földünk nevezetes tájai** **Veszélyeztetett állatok és növények** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Cserediák** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **Természetvédelem** **Tevékenységek leírása** **Diákmunkára jelentkezés** **Sporteseményekről tudósítás**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Kb.100 szavas elbeszélő szövegek olvasása.	
	Kb.100 szavas ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Riport, tudósítás olvasása.	
	Könnyített irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, novella, **kisregény**
	Autentikus irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, novella
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek memorizálása.	
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Cserediák** **Orvosnál** **Diákmunka** **Otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése**
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból álló, ismerős szerkezetű mondatok írása diktálás után.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése.	Megszólítás, köszönés/elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás Érdeklődés hogylét felől, arra reagálás Köszönet kifejezése, arra reagálás Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás Engedélykérés és arra reagálás Bocsánatkérés és arra reagálás Javaslat Meghívás Kínálás Akarat
	Információcsere.	**Rákérdezés ismeretlen szavakra definíció kérésével/adásával**
	Érzelmek, lelkiállapotok, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Öröm, sajnálkozás, bánat Elégedettség, elégedetlenség. Csodálkozás Remény Tetszés /nem tetszés kifejezése, arra reagálás Igenlés, tagadás, nem tudás, megértés kifejezése Véleménykérés, vélemény kifejezése Egyetértés/ellenkezés Megértés biztosítása
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	**Folyamatábrákhoz, grafikonokhoz**
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	**Lakóhely** **Család** **Iskola**
	Jegyzet készítése.	**Sporteseményekről tudósítás**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	
	Rövid információközlő szöveg (leírás, elbeszélés, interjú) létrehozása ismert témakörben.	
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás/kínálás elfogadása.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	
	Információkérés/információ-adás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése, arra reagálás.	
	Érzelmek kifejezése, mások érzelmeire reagálás.	
	Kötelezettség, szükségesség, lehetőség kifejezése.	
	Ígéret, dicséret, kritika kifejezése beszélgetés során.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. Szóban	Szándékok tolmácsolása.	
	Érzelmek tolmácsolása.	
	Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása angolról magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása angolról magyarra.	
1.5.2. Írásban	Elhangzó, illetve olvasott rövid angol nyelvű szöveg tartalmi összefoglalása **jegyzet alapján, mindkét** nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
	Szóhangsúlyok változásának megfigyelése.	
2.1.3. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.2. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Törekvés a szavak helyes hangsúllyal való kiejtésére.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Földünk nevezetes tájai** **Veszélyeztetett állatok és növények** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **Sporteseményekről tudósítás**
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése **vizuális vagy verbális segítséggel.**	**Definíció**
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10-15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, **körülírással, szinonimával.**	**Definíció készítése**
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	**Present Perfect,** **Függő beszéd,** **Feltételes mód 1. típus** **Célhatározó to+infinitive**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	
2.3.2. Reprodukció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.3.3. Produkció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Future Simple Going to Past Continuous **Present Perfect,** **Függő beszéd,** **Feltételes mód 1. típus** **Célhatározó to+infinitive**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Létezés kifejezése (***there have been)*** Térbeli viszonyok kifejezése ***(on the top of/at the bottom of/on the left hand side)*** Birtoklás kifejezése jövő időben (***I have had…)*** Mennyiségi viszonyok (***all, both, none, neither***) kifejezése Minőségi viszonyok kifejezése (***too big, isn't good enough***) Birtokos szerkezet: *Mine, yours…* Engedélykérés/adás *Can/Could/May* Tanácsadás *Should/Shouldn't* Kötelezettség/szükségesség *Must/needn't/have to* Tiltás Melléknevek közép- és felsőfoka Határozatlan névmások Kötőszók: *or, because* Gyakoriságot kifejező határozók *How often? Always, often, sometimes, never*
		Once/twice a week *Every day* Modalitás kifejezése *Must* *Needn't*

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	A tegeződés/magázódás viszonyainak felismerése angol nyelvi kérésben.	
	Non-verbális jelzések megértése.	**Mimika, gesztusok**
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattéte.	
3.1.3. Interakció	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, fiú/lány-, serdülő- és felnőtt szerepben, **munkavállalóként/munka-adóként** szerepjátékban
3.1.4. Közvetítés	A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Nagy-Britannia összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **Egészségügyi ellátás** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Környezet- és természetvédelem**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Észak-Írország és Írország megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Angol nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Feliratok olvasása köztereken
		Angol nyelvű slágerek hallgatása a szöveggel együtt
		A számítógép használata során megismert kifejezések, szavak tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás az angol nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Fonetikai jelek alkalmazása.	
	Szótanulási technikák.	**Antonimák és szinonimák gyűjtése**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;

- ismeretlen nyelvi elem jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegből kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben képes a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű mondatokban válaszol;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket feltesz;
- eseményeket elmesél;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- egyszerű párbeszédben részt vesz.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott szövegben kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;
- egyszerű történetet megért;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb.100 szavas szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníti.

Íráskészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget diktálás után leír;
- egyszerű közléseket és kérdéseket írásban megfogalmaz;
- egyszerű, strukturált szöveget (üzenet, üdvözlet, baráti levelet) létrehoz.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- megért egyszerű tudósításokat sporteseményekről;
- létre tud hozni rövid, egyszerű tudósítást saját sportágának eseményéről.

ELSŐ IDEGEN NYELV

9–12. évfolyam

Bevezetés

Ötévnyi nyelvtanulás után a tanulók olyan alapvető kompetenciák birtokába jutottak, amelyek lehetővé teszik a továbbhaladást. A célnyelven megértik az alapvető szóbeli és írásbeli közléseket, reagálni tudnak különböző kommunikációs szándékokra, megismerkedtek a célnyelvi ország kultúrájával, valamint értékes tapasztalatokat szereztek önmagukról mint nyelvtanulókról, arról, milyen feladattípusokban sikeresek, milyen eljárásokkal tudnak a legkönnyebben új ismeretek birtokába jutni a nyelvtanulás folyamán. Kialakult az önreflexió képessége. Az alapvető mindennapi szókincsen túl birtokában vannak a sporttal kapcsolatos lexikának is.

Természetesen nem szabad azt hinnünk, hogy amit tanítottunk öt év alatt, azt készségszinten alkalmazni is tudják a tanulók. A 9–12. osztály feladata az, hogy a hatalmas mennyiségű input felhasználásával a minőségi, elmélyültebb, tudatosabb nyelvtanulásra helyezze a hangsúlyt, nyelvtanulóból nyelvhasználót képezve.

Mindez nem jelenti azt, hogy a tevékenységformák közül száműzni kellene a játékosabb, kreatív, interakcióra épülő feladattípusokat. Éppen ellenkezőleg: miközben a tudatosság fokát növeljük, fontos a nyelvtanuláshoz, illetve a célnyelvhez (remélhetőleg) kialakult pozitív viszony megőrzése és megerősítése.

A gimnáziumi nyelvtanítás legfőbb aspektusai a kommunikatív, illetve az ún. „cross-cultural” nézőpont. Célunk, hogy a 10. év végére az A2–B1, a 12. év végére a B1–B2 szintre juttassuk el a tanulókat. Ez azt jelenti, hogy írott és elhangzó szöveget egyaránt képesek értelmezni, a bennük tárolt információkat megérteni és felhasználni céljaik eléréséhez. Fontos hangsúlyoznunk, hogy a szóbeliség mellett a különböző típusú olvasott szövegek (pályázatok, hirdetések, menetrend, használati utasítás) megértése és különböző írásbeli műfajokban történő szövegalkotás (önéletrajz, információkérő levél, panaszlevél, álláshirdetésre jelentkezés, formanyomtatványok kitöltése) egyaránt kiemelkedő jelentőséggel bírnak.

A sportiskolában kiemelt cél, hogy a tanulók az őket leginkább érdeklő témakörről, a sportról minél szélesebb szókinccsel tudjanak kommunikálni, annál is inkább, mert nekik nyílik legkönnyebben lehetőségük életszerű helyzetben (pl. nemzetközi sportviadalokon) használni a nyelvtudásukat, akár anyanyelvi beszélőkkel, akár – az angol nyelv esetében különösen – közvetítő nyelvként más anyanyelvűekkel való kommunikáció során. Ehhez az általános iskolában már bevált szókincsfejlesztő tevékenységeken, portfólió készítésén túl minél több csoportos és önálló projektmunkára van szükség.

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év; 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

Kiemelt feladat a 9. évfolyamon a különböző nyelvi háttérrel bekerült tanulók szintre hozása, azaz közös pragmatikai és szociokulturális kompetenciaszint létrehozása. Ügyelnünk kell arra, hogy míg az esetleg gyengébb tudással érkező tanulókat felzárkóztatjuk, a jobb felkészültséggel rendelkező tanulókat megfelelő módon fejlesztenünk kell, hogy a pozitív viszonyulásuk a nyelvtanuláshoz megmaradjon. Ezt az teszi lehetővé, hogy éppen ezek a tanulók képesek önálló információszerzésre az olvasási képességeik fejlettsége révén. A középiskolában tehát nem mondhatunk le a differenciált tanulásszervezésről.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélő hanghordozókról **1.1.1.4. anyanyelvűek élőbeszéde**	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Közérdekű közlemények** **Közlekedési információk** **Menetrendek** **Utazási információk**
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és a technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés** **Iskola, továbbtanulás, képzési formák** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	100–120 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Álláshirdetés megértése** **Pályaválasztással kapcsolatos tájékoztató szöveg megértése** **Utazási iroda hirdetésének megértése**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Utastájékoztatók,** k**özérdekű közlemények, közlekedési információk, menetrendek, utazási információk**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Üzenetek** **Naplóbejegyzések** **menetrendek**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	**Álláshirdetés, álláshirdetésre jelentkezés** **Panaszlevél** **Információkérő levél**
	Párbeszédek önálló olvasása.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és a technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés** **Iskola, továbbtanulás, képzési formák** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai**
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80–100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	**Utazási információ kérése** **Jelentkezés állás betöltésére** **Információ kérése továbbtanulásról, képzési lehetőségről**
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, kínálás elfogadása/ visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás
	Érzelmek verbális kifejezése.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás, remény, bánat, bosszúság
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése **Közérdekű közlemények** **Közlekedési információk** **Menetrendek** **Utazási információk** Helyeslés és tagadás
	Megértés biztosítása.	Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás Iskola, **oktatási rendszer** bemutatása **Közlekedés**
	Jegyzet készítése.	**Saját sportág bemutatása**
	Naplóbejegyzés írása.	
	Üzenetek írása.	
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	**Formális és informális levélben**
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	**Formális és informális elbúcsúzás**
	Önéletrajz írása.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és azokra reagálás, eltérő regiszterekben – **társalgás** – **vita** – **célirányos együttműködés során.**	**Szó átvétele** **Szó átadása** **Segélykérés** **Magyarázat kérése**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – **szóban** – **írásban (levélírás).**	**Séma (forgatókönyv)** – **kiválasztása** – **ellenőrzése** **Váratlan fordulatok kezelése**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek tolmácsolása angolról magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A különböző angol nyelvjárások (oxfordi, cockney, észak-angol, skót) eltérő fonémáinak megfigyelése.**	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam utánzása.	
2.1.3. Produkció	**Beszédhangok, szavak helyes ejtése.**	
	Változó szóhangsúlyok helyes ejtése.	
	Helyes mondatdallam használata.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és a technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés** **Iskola, továbbtanulás, képzési formák** **Saját sportág bemutatása** **Sportági szakkifejezések**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	
	Grammatikai elemek felismerése szövegalkotás során.	
	Feltételes mondat megértése.	
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondat reprodukálása.	
	Függő mondat reprodukálása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Past Continuous Future Simple Going to Present Perfect, Függő beszéd Feltételes mód 1. típus Névelők használata Birtokos szerkezetek használata
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Célhatározó *to infinitive*-vel
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, tiltás, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása.	
	Függő mondatok létrehozása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőtt szerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	**Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.**	***Can you…? Could you…? May I ask you…? Would you be so kind…?***
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőtt szerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1.Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és Nagy-Britannia mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi osztályok Etnikai/vallási csoportok A velük való együttélés hagyományai**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés Nagy-Britannia magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Nagy-Britannia történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Online szótárak megismerése, használatuk**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló képes

- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni.

Beszédkészség

A tanuló képes

- köznyelven megfogalmazott kérdésekre odaillő válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- beszélgetésben részt venni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló képes

- kb. 150 szavas, köznyelven megírt szöveget megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 150 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelven megírt szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 100 szavas, tényszerű információt közvetítő szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti levelet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- saját sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
- szakkifejezéseket tartalmazó, kb.150 szavas sporttudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 10. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk a tudatos nyelvtanulás elmélyítése, a tanulók A2-es szintre (a felkészültebbek B1-es szintre) való eljuttatása, a tanult nyelven való együttműködés, problémamegoldás fejlesztése.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélő hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvűek élőbeszéde	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Üdvözletküldés** **Érdeklődés/érdektelenség** **Dicséret, kritika** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés/segítség felajánlása** **Tanács**
	Információkérés, információadás megértése.	**Ismerés/nem ismerés/ tapasztalat**
	Telefonos kommunikáció.	Bemutatkozás, köszönés, elköszönés, **más személy kérésének** megértése **Üzenetrögzítő szövegének megértése**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Aggodalom, félelem**
	150–200 szavas, kb. 10–15%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Hagyományos és természet-gyógyászat** **Ételrendelés** **Vásárlás** **Reklám** **Hagyományos és gyors-éttermek** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Panasz** **Természettudományos eredmények, találmányok, felfedezések** **Sportos életmód** **Sportsérülések, gyógykezelés** **Tiltott teljesítményfokozás** **Az Amerikai Egyesült Államok földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai**
	150–200 szavas, kb. 10–15%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	100-150 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Állásinterjú megértése** **Együttműködési terv megértése**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Étlapok** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Árcédula** **Műszaki cikkek leírása, használati utasítás**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	**Hagyományos és természet-gyógyászat** **Ételrendelés** **Vásárlás** **Reklám** **Hagyományos és gyors-éttermek** **Nyitva tartás**
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Publicisztikai szövegek olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érvelő szövegek olvasása.	**Vevőtájékoztató** **Panasz** **Természettudományos eredmények, találmányok, felfedezések** **Az Amerikai Egyesült Államok földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Sportos életmód** **Sportsérülések, gyógykezelés** **Tiltott teljesítményfokozás**
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80–100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	**Panasz és javaslat a megoldásra (éttermi kiszolgálás, szállodai szolgáltatás, közlekedés)**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Üdvözletküldés** **Érdeklődés/érdektelenség** **Dicséret, kritika** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés/segítség felajánlása** **Tanács** Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Aggodalom, félelem** Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás, remény, bánat, bosszúság
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése Helyeslés és tagadás
	Megértés biztosítása.	Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	**Városnézés/pihenés/ nyaralás/vásárlás**
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	Saját sportág bemutatása **Kedvenc sportág bemutatása**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Olvasói levél írása diákújságba.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés – **közös tervezés** során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése **Beszédszándék jelzése** **Beszédkezdeményezés** **Elemek összekapcsolása** **Összefoglalás** **Beszéd lezárása**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése **Előfeltevések megfogalmazása** **Korrekció** **Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, **magyarról angolra.**	
	Érzelmek tolmácsolása angolról magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, **magyarról angolra.**	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A brit és amerikai kiejtésben eltérő fonémák megfigyelése.**	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam utánzása.	
2.1.3. Produkció	Beszédhangok, szavak helyes ejtése.	
	Változó szóhangsúlyok helyes ejtése.	
	Helyes mondatdallam használata.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Hagyományos és természet-gyógyászat** **Ételrendelés** **Vásárlás** **Reklám** **Hagyományos és gyors-éttermek** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Panasz** **Természettudományos eredmények, találmányok, felfedezések** Saját sportág bemutatása **Sportos életmód** **Sportsérülések, gyógykezelés** **Tiltott teljesítményfokozás** **Kedvenc sportág bemutatása**
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Past Perfect** **Jövő idő kifejezése Present Simple és Present Continuous formákkal** **Birtoklás kifejezése *belong to* szerkezettel** **Földrajzi térbeli viszonyok (*along the river, through the forest)*** **Időtartam kifejezése (*How long+Present Perfect, while)*** **Modalitás: *to be able to, to be allowed to*** **Relative pronouns (*who, that, which)*** **Propword (*one/ones)***
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	***Altough, therefore, either-or, neither-nor, so that, Firstly, secondly, in addition, ont he other hand, finally, to sum up***
	Feltételes mondat megértése.	**Feltételes mód 2. típus**
	Függő beszéd megértése.	
	Passzív szerkezet megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondat reprodukálása.	
	Függő mondat reprodukálása.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Past Perfect** **Jövő idő kifejezése Present Simple és Present Continuous formákkal** **Birtoklás kifejezése *belong to* szerkezettel** **Földrajzi térbeli viszonyok (*along the river, through the forest)*** **Időtartam kifejezése (*How long+Present Perfect, while)*** **Modalitás: *to be able to, to be allowed to*** **Relaitve pronouns (*who, that, which)*** **Propword (*one/ones)*** Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Past Continuous Future Simple Going to Present Perfect, Reported Speech, Conditional 1st type Névelők használata Birtokos szerkezetek használata Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Célhatározó kifejezése *to infinitive*-vel
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, tiltás, kérés, tanács, kötelezettség, **preferencia**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok alkotása	***Altough, therefore, either-or, neither-nor, so that, Firstly, secondly, in addition, ont he other hand, finally, to sum up***
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása.	**Feltételes mód 2. típus**
	Függő mondatok létrehozása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőtt szerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőtt szerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és az **Amerikai Egyesült Államok** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Nemzeti identitás Vallási/állami/nemzeti/ családi ünnepek**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés az **Amerikai Egyesült Államok** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Az Amerikai Egyesült Államok** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Egynyelvű szótárak használata**
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- köznyelven árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre odaillő válaszokat adni;
- választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- beszélgetésben részt venni, álláspontot, véleményt kifejezni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas, köznyelven megírt szöveget megérteni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas köznyelven megírt szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 100 szavas, tényszerű információt közvetítő szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- kedvenc sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
- szakkifejezéseket tartalmazó, kb.150 szavas sporttal kapcsolatos hírt, tudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

11. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 11. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk, hogy a hangsúlyt a nyelvtanulásról a nyelvhasználatra és a nyelvtudás önálló fejlesztésére helyezzük. A kommunikációs szándékok puszta kifejezésén túl az árnyaltabb, összetettebb kifejezésmódok alkalmazását helyezzük előtérbe.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.3. anyanyelvi beszélő élőbeszéde alapján	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Együttérzés** **Szemrehányás** **Terv** **Értékítélet** **Ígéret**
	Információkérés, információadás megértése.	
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Hála**
	200–250 szavas, kb. 15–20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Időjárás, évszakok, klíma** **Környezetvédelmi problémák és megoldási lehetőségeik** **Szolgáltatások – posta, bank fodrász, szerelő** **Reklamáció** **Kanada földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sporttudósítások</u>** **<u>Győzelem – vereség – fairplay</u>**
	200–250 szavas, kb. 15–20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	150–200 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Időjárás-jelentés** **Időjárás-előrejelzés** **Műsorfüzetek** **Programismertetők**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	**Időjárás, évszakok, klíma** **Szolgáltatások – posta, bank** **fodrász, szerelő** **Reklamáció** **Kanada földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sporttudósítások</u>** **<u>Győzelem – vereség – fairplay</u>**
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Érvelő szövegek olvasása.	
	Publicisztikai szövegek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	100–120 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Együttérzés** **Szemrehányás** **Terv** **Értékítélet** **Ígéret** Üdvözletküldés Érdeklődés/érdektelenség Dicséret, kritika Preferenciák Terv Segítségkérés/segítség felajánlása Tanács Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Hála**
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és adás.	
	Megértés biztosítása.	
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási és elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	
	Érvelő szöveg alkotása.	
	Levél írása a tanult témakörökben, különböző regiszterek alkalmazásával.	Magánlevél, hivatalos levél
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés – közös tervezés során – **interjúban.**	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása **Témaváltás** **Félbeszakítás** **Visszatérés a témához**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás **Példák megnevezése** **Kiemelés, hangsúlyozás** **Kérdezési stratégiák**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, magyarról angolra.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek tolmácsolása angolról magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, magyarról angolra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A kanadai kiejtés sajátosságainak megfigyelése.**	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek felismerése hanglejtésből, mondatdallamból, hangerőből, beszédtempóból.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek utánzása hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.1.3. Produkció	Kijelentő és kérdő mondatokban helyes hanglejtés használata.	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek kifejezése hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak **jelentésárnyalatainak** megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak jelentésének felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szinonimák és antonimák használata mondatokban különböző jelentésárnyalatok kifejezésére.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Perfect Tense-ek Continuous formái Future Continuous Modalitások: *should have+perfect infinitive Manage to* Past habits: *used to* Relative clauses (defining, non-defining) Igevonzatok (gerund, infinitive)**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	
	Feltételes mondat megértése.	**Feltételes mód 3. típus**
	Függő beszéd megértése.	
	Passzív szerkezet megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondat reprodukálása.	
	Függő mondat reprodukálása.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Perfect Tense-ek** **Continuous formái** **Future Continuous** **Modalitások: *should have+perfect infinitive*** ***Manage to*** **Past habits: *used to*** **Relative clauses (defining, non-defining)** **Igevonzatok (gerund, infinitive)**
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Past Perfect Jövő idő kifejezése Present Simple és Present Continuous formákkal Birtoklás kifejezése többféle szerkezettel Földrajzi térbeli viszonyok Időtartam kifejezése Modalitás: Relaitve pronouns Propword Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Past Continuous Future Simple Going to Present Perfect, Reported Speech, Conditional 1st type Névelők használata

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Birtokos szerkezetek használata Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Célhatározó kifejezése *to infinitive*-vel
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	**Modalitások: *should have+perfect infinitive*** ***Manage to***
	Összetett mondatok alkotása.	**Relative clauses (defining, non-defining)**
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása.	**Feltételes mód 3. típus**
	Függő mondatok létrehozása.	
	Passzív mondat létrehozása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Vizsgázó/vizsgáztató szerep** **Vezető/beosztott szerep** magnóról elhangzó szövegben, esetleg élőbeszédben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon, **különböző stílusárnyalatokban.**	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	**Vizsgázó/vizsgáztató szerep** **Vezető/beosztott szerep**
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Kanada** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Intézmények** **Oktatási rendszer** **Társadalmi problémák kezelése (munkanélküliség, etnikai különbségek, államnyelv, bűnözés)**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal/**eltérő korú személlyel** a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Kanada** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	Az **Kanada** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használata **Szinonimaszótárak használata** **Szlengszótárak megismerése**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni és megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákban rendezett válaszokat adni;
- választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban más véleményét kikérni, álláspontját kifejteni, megvédeni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 250 szavas, köznyelven megírt szöveg lényegét megérteni;
- kb. 250 szavas szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 250 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 250 szavas szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 150 szavas, tényszerű információt közvetítő néhány bekezdésből álló szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- bemutatni a sportolói életmódot (saját életmódját) kb. 100 szavas szövegben;
- megérteni sporteseményekről szóló elhangzott vagy leírt, szakszavakat is tartalmazó, különböző műfajú szövegeket.

12. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 12. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk, hogy a tanulók elérjék a B1-es (felkészültebbek a B2-es) szintet. Nyelvhasználatuk során mozgósítsák a megszerzett képességeiket, kompetenciáikat, ismereteiket. Váljék igényükké az önálló nyelvtanulás.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.3. anyanyelvi beszélő élőbeszéde alapján	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Indoklás, cél és ok megadása**
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	
	250–300 szavas, kb. 20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Nyelvtanulás** **Hivatalok, ügyintézés** **Ausztrália földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportközvetítés</u>**
	250–300 szavas, kb. 15-20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	150–200 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	Műsorfüzetek Programismertetők **Hivatali tájékoztatók** **Űrlapok** **<u>Sporteredmények, tabellák, éremtáblázatok</u>**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Leírások önálló olvasása.	**Nyelvtanulás**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	**Hivatalok, ügyintézés** **Ausztrália földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Sportközvetítés**
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	100–150 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ Véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Engedélykérés, -adás Tiltás Együttérzés Szemrehányás Terv Értékítélet Ígéret
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és adás.	**Indoklás, cél és ok megadása**
	Megértés biztosítása.	
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási és elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Cikk írása diákújság számára.	
	Levél írása a tanult témakörökben, különböző regiszterek alkalmazásával.	Magánlevél, hivatalos levél
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együtt-működés – közös tervezés során – interjúban.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása Témaváltás Félbeszakítás Visszatérés a témához
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás Példák megnevezése Kiemelés, hangsúlyozás Kérdezési stratégiák
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, magyarról angolra.	
	Érzelmek tolmácsolása angolról magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, magyarról angolra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**Az ausztrál nyelvre jellemző fonémák felismerése.**	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek felismerése hanglejtésből, mondatdallamból, hangerőből, beszédtempóból.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek utánzása hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.1.3. Produkció	Kijelentő és kérdő mondatokban helyes hanglejtés használata.	
	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtése.	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek kifejezése hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak jelentésárnyalatainak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak jelentésének felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 20%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szinonimák és antonimák használata mondatokban különböző jelentésárnyalatok kifejezésére.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Műveltetés megértése** **Question-tags** **Wish**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	**Substitude do**
	Feltételes mondat megértése.	**Feltételes mód vegyes típus**
	Függő beszéd megértése.	
	Passzív szerkezet megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondat reprodukálása.	**Feltételes mód vegyes típus**
	Függő mondat reprodukálása.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Műveltetés kifejezése** **Question-tags** Perfect Tense-ek Continuous formái Future Continuous Modalitások: *should have+perfect infinitive* *Manage to*

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Past habits: *used to* Relative clauses (defining, non-defining) Igevonzatok (gerund, infinitive) Present Simple, Present Continuous igeidők Past Simple Past Continuous Future Simple Going to Present Perfect, Reported Speech, Conditional 1st type Névelők használata Birtokos szerkezetek használata Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Célhatározó kifejezése *to infinitive*-vel
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	**Modalitások: *should have+perfect infinitive*** ***Manage to*** **Wish**
	Összetett mondatok alkotása.	**Substitude do**
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása.	**Feltételes mód vegyes típus**
	Függő mondatok létrehozása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Társalgási tabutémák Nemek közötti különbségek a kommunikációban**
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon, különböző stílusárnyalatokban.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Ausztrália és Új-Zéland** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társalgási tabutémák Nemek közötti különbségek a kommunikációban Regionális kultúra**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal, eltérő korú személlyel a mindennapi élet témájáról.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Ausztrália és Új-Zéland** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Ausztrália és Új-Zéland** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használata Szinonimaszótárak használata Szlengszótárak megismerése **Oxford Dictionary of Collocations használata**
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 200 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas szövegben fontos információt megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákban rendezett válaszokat adni;
- választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- gondolatait megfelelő logikai sorrendben, választékos mondatokban előadni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban más véleményét kikérni, álláspontját kifejteni, megvédeni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 250 szavas, köznyelven megírt szöveg lényegét megérteni;
- kb. 250 szavas szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 250 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 250 szavas szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas, tényszerű információt közvetítő néhány bekezdésből álló szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni;
- gondolatait, érzelmeit, érvekkel alátámasztott véleményét változatos kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikai összefüggések alapján, bekezdésbe rendezett szövegben megfogalmazni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- kedvenc sportága egy eseményét kb. 100 szavas szövegben közvetíteni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
- szakkifejezéseket tartalmazó, kb. 200 szavas sporttal kapcsolatos hírt, tudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

MÁSODIK IDEGEN NYELV

9–12. évfolyam

Bevezetés

Az általános iskola 4–8. évfolyamain a tanulókban kialakult a pozitív viszonyulás a nyelvtanuláshoz, megismertek nyelvtanulási technikákat és megismerkedtek egy nyelv mögötti kultúrával. Mindezek lehetővé teszik, hogy a középiskola 9–12. évfolyamán egy újabb idegen nyelvet kezdjenek tanulni. A tanulás tempója a fentiek miatt gyorsabb, mint az első idegen nyelv első szakaszában. Így lehetővé válik, hogy a 10. évfolyam végére minden diák elérje az A1, a 12. évfolyam végére az A2 szintet.

A sportiskolában kiemelt cél, hogy a tanulók az őket leginkább érdeklő témakörről, a sportról minél szélesebb szókinccsel tudjanak kommunikálni, annál is inkább, mert nekik nyílik legkönnyebben lehetőségük életszerű helyzetben (pl. nemzetközi sportversenyeken) használni a nyelvtudásukat, akár anyanyelvi beszélőkkel, akár – az angol nyelv esetében különösen – közvetítő nyelvként más anyanyelvűekkel való kommunikáció során.

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 2,5 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 9. évfolyamon a legfontosabb fejlesztési feladat a kedv felébresztése az angol nyelv tanulása iránt, valamint a megfelelő artikulációs bázis kialakítása ahhoz, hogy az első nyelvről át tudjanak térni a tanulók a második nyelv helyes ejtési módjára.

Ugyancsak fontos az új nyelv mögött meghúzódó kultúrával való ismerkedés, és kiemelten a sporttal kapcsolatos szókincs tanulása.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. hanghordozókról	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Telefonos kommunikáció.	Bemutatkozás, köszönés, elköszönés megértése
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	80-100 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés London földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai Sportágak, sportlétesítmények, Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek
	80-100 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	50-80 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	Utazási iroda hirdetésének megértése
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval (élelmiszerek tájékoztatói, használati utasítások, utastájékoztatók stb.)
	Képaláírások olvasása.	Képregények, szemléltető ábrák, grafikonok, kimutatások aláírásai
	Különleges szövegfoltok olvasása.	Menetrendek, órarendek
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés London földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai Sportágak, sportlétesítmények, Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	50-80 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás Iskola bemutatása Saját sportág bemutatása
	Jegyzet készítése.	Saját sportág bemutatása

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés London földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai <u>Sportágak, sportlétesítmények, Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek</u>
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben néhány ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	Present Simple, Present continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Birtoklás kifejezése: *have, my, your…, mine, yours…, Peter's, of, Whose?* Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Modalitás: képesség *(can/could)*, tanács *(should/shouldn't)*, engedély *(can/could)*, szükségesség (have to) Célhatározó megértése *to infinitive*-vel Névelők Some/any Személyes névmások alany- és tárgyesete Mutató névmások Birtokos névmások
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Feltételes mondat megértése.	
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*And, but, or, because, so*

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	*Than, as… as*
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Birtoklás kifejezése: *have, my, your…, mine, yours…, Peter's, of, Whose?* Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Modalitás: képesség *(can/could)*, tanács *(should/shouldn't)*, engedély *(can/could)*, szükségesség *(have to)* Célhatározó megértése *to infinitive*-vel Névelők Some/any Személyes névmások alany- és tárgyesete Mutató névmások Birtokos névmások
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	*Can you…? Could you…? May I ask you…? Would you be so kind…?*
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, szerepjátékszerűen
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Budapest és London mindennapi kultúrájának összehasonlítása Emberek Lakóhelyek Közlekedés Látnivalók Étkezési kultúra
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés Nagy-Britannia magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	London történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Kétnyelvű és online szótárak megismerése, használatuk Szótérképek készítése

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kéréseket és utasításokat követni;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdéseket és közléseket megérteni;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűrni;

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni;
- megértési problémák esetén segítséget kérni;
- egyszerű párbeszédben részt venni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalálni;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérteni;
- egyszerű, képpel illusztrált történetet követni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szavas mondatokat diktálás után helyesen leírni;
- egyszerű közléseket tanult minta alapján írásban megfogalmazni;
- egyszerű, rövid baráti üzenetet, üdvözletet létrehozni.

Jártasság sport témakörben
A tanuló legyen képes
- saját sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni;
- kb.150 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 10. évfolyam feladata, hogy a diákok minél tudatosabban tanulják a nyelvet és jussanak el az A1, gyorsabban tanulók esetleg az A2 szintre. Meg kell próbálnunk minél több életszerű helyzetbe hozni a tanulókat, ahol az angol nyelvet használhatják (nemzetközi sportversenyek, cserediák-kapcsolatok, EU-s együttműködések, internetes kapcsolatok).

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. hanghordozókról	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Valaki igazának elismerése/el nem ismerése** **Akarat, kívánság, szándék** **Kötelezettség** **Szükségesség** **Gratuláció** **Engedélykérés/-adás**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése**
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Elégedettség** **Segítségkérés**

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Anglia földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	80-100 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Álláshirdetés**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**CV** **Formanyomtatványok** **Sportversenyek eredményjelzője**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat**
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	**Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Ételkészítés** **Programok megbeszélése** **Anglia földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sporttörténeti érdekességek**
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	50-80 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Valaki igazának elismerése/el nem ismerése** **Akarat, kívánság, szándék** **Kötelezettség** **Szükségesség** **Gratuláció** **Engedélykérés/-adás** Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Elégedettség** **Segítségkérés** Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés és -adás.	**Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése** Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	**Felkérés lassabb beszédre**
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	**Kedvenc sportág, sporteredmények**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Önéletrajz írása.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Ételkészítés** **Programok megbeszélése** **Anglia földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sporttörténeti érdekességek**
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során – **közös tervezés** során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés **Beszédszándék jelzése** **Beszédkezdeményezés** **Elemek összekapcsolása** **Összefoglalás** **Beszéd lezárása**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése **Előfeltevések megfogalmazása** **Korrekció** **Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, **magyarról angolra.**	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok felismerése.	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Ételkészítés** **Programok megbeszélése** **Anglia földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sporttörténeti érdekességek**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Present Perfect Simple** Időbeli viszonyok kifejezése: ***already, yet, just*** Modalitás: **kötelezettség, tiltás *(must, mustn't)*** **Feltételes mód I** **Függő beszéd** **Határozatlan névmások** **Visszaható névmások**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Feltételes mondat megértése.	
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Present Perfect Simple** Időbeli viszonyok kifejezése: ***already, yet, just*** Modalitás: **kötelezettség, tiltás *(must, mustn't)*** **Feltételes mód I** **Függő beszéd** **Határozatlan névmások** Present Simple, Present continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Birtoklás kifejezése: *have, my, your…, mine, yours…, Peter's, of, Whose?* **Visszaható névmások** Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Modalitás: képesség *(can/could)*, tanács *(should/shouldn't)*, engedély *(can/could)*, szükségesség *(have to)* Célhatározó *to infinitive*-vel
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, **munkavállalóként és munkaadóként** magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, **munkavállalóként és munkaadóként** szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Anglia** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi/vallási/etnikai csoportok** **Ünnepek** **Városi/vidéki életmód**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Anglia** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Anglia** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Szóbokrok gyűjtése Szinonima- és antonimaszótárak használata**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérések, kérdések, közlések, események lényegét megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűrni;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkeztetni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni;
- megértési problémák esetén segítséget kérni;
- egyszerű párbeszédben részt venni;
- beszélgetést kezdeményezni, befejezni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalálni;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jó részt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkeztetni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- egyszerű, képpel illusztrált történet lényegét megérteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget diktálás után helyesen leírni;
- egyszerű, rövid informális levelet, baráti üdvözletet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- kedvenc sportágát kb. 150 szavas szövegben bemutatni;
- kb. 200 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

11. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 11. évfolyam feladata, hogy a diákok egyre biztosabb nyelvhasználókká váljanak. Legyenek képesek minél inkább az önálló nyelvtanulásra, mozgósítva az eddig megszerzett kompetenciáikat, tapasztalataikat.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvi beszélő élőbeszédben	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Ígéret** **Dicséret, kritika** **Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Érdeklődés, érdektelenség**
	Telefonos kommunikáció.	**Telefonon más személy keresése** **Üzenet átvétele, átadása**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Aggodalom, elkeseredés**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportos, ill. sportolói életmód</u>** **<u>Sportsérülés, gyógykezelés</u>** **<u>Sporttudósítások</u>**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	100-120 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Használati utasítások** **Biztonsági előírások**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	Utazási hirdetés Információkérő levél Álláshirdetés Jelentkezés munkára
	Párbeszédek önálló olvasása.	Utazási előkészületek Szabadidős tevékenységek
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	**Orvosnál** **Emberi kapcsolatok** **Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Sportos, ill. sportolói életmód** **Sportsérülés, gyógykezelés** **Sporttudósítások**
	Naplóbejegyzések, üzenetek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	Utazási információ kérése Jelentkezés állás betöltésére

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Ígéret** **Dicséret, kritika** **Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés** Valaki igazának elismerése/el nem ismerése Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség Szükségesség Gratuláció Engedélykérés/-adás Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Aggodalom, elkeseredés** Elégedettség Segítségkérés Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	Ismerés/nem ismerés/tapasztalat

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés és -adás.	Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	**Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya** **Bizonyosság/bizonytalanság** Felkérés lassabb beszédre Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	**<u>Sporttudósítások</u>**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Naplóbejegyzések, üzenetek létrehozása.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem**
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	**Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Sportos, ill. sportolói életmód** **Sportsérülés, gyógykezelés** **Sporttudósítások**
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során – közös tervezés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, magyarról angolra.	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A különböző angol nyelvjárások (oxfordi, cockney, észak-angol, skót) eltérő fonémáinak megfigyelése.**	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	**Beszédhangok, szavak helyes ejtése.**	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Nagy-Britannia és Írország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportos, ill. sportolói életmód</u>** **<u>Sportsérülés, gyógykezelés</u>** **<u>Sporttudósítások</u>**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
1.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Passzív szerkezetek** **Past Perfect** ***While/when*** ***How long*+Present Perfect**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Feltételes mondat megértése.	**Feltételes mód 2**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***However, although,*** ***in addition***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondatok reprodukálása.	
	Függő beszéd reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Passzív szerkezetek** **Past Perfect** ***While/when*** ***How long*+Present Perfect** Present Simple, Present continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Birtoklás kifejezése: *have, my, your…, mine, yours…, Peter's, of, Whose?* Present Perfect Simple Időbeli viszonyok kifejezése: already, yet, just Modalitás: kötelezettség, tiltás *(must, mustn't)* Függő beszéd Határozatlan névmások Visszaható névmások

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Modalitás: képesség *(can/could)*, tanács *(should/shouldn't)*, engedély *(can/could)*, szükségesség *(have to)* Célhatározó *to infinitive*-vel
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Nagy-Britannia és Írország** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társalgási tabuk Hagyományok Családi és nemzeti/állami ünnepek Intézmények, iskolarendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Nagy-Britannia és Írország** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Nagy-Britannia és Írország** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Egynyelvű szótárak használata**

Követelmények:

Hallott szöveg értése
A tanuló legyen képes
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegből fontos információt kiszűrni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség
A tanuló legyen képes
- köznyelven megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- beszélgetésben részt venni.

Olvasott szöveg értése
A tanuló legyen képes
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni;
- kb. 100 szavas szövegből ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Íráskészség
A tanuló legyen képes
- gondolatait egyszerű kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikus összefüggések alapján kb. 100 szavas szöveggé rendezni;
- üzenetet, üdvözletet, baráti levelet, rövid elbeszélést, jellemzést írni.

Jártasság sport témakörben
A tanuló legyen képes
- a sportolói (saját) életmódját kb. 200 szavas szövegben bemutatni;
- kb. 250 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

12. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 12. évfolyamon viszonylag kevés az új ismeret, fogalomkör. A nyelvi formák bővüljenek, valamint a nyelvhasználat biztonsága, a kifejezésmód árnyaltsága. Az arra kész tanulók érettségire való felkészítése mellett meg kell oldani a többi tanuló érdeklődésének fenntartását, a nyelv 'in vivo' helyzetekben való minél gyakoribb használatát.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvű beszélőtől élőbeszéd	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Értékítélet** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés** **Tanács** **Ellenvetés/ellenvetés visszautasítása**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Emlékezés** **Körülírás** **Indoklás**
	Telefonos kommunikáció.	**Üzenetrögzítő szövege** **Üzenetközvetítés**
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Bosszúság** **Remény**
	150-200 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Angol nyelv a világ országaiban (USA, Kanada, Ausztrália, India)** **Nyelvtanulás** **<u>Sporttörténeti érdekességek</u>** **<u>Saját sportág története</u>**
	150-200 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	120-150 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Műsorfüzetek** **Időjárás-jelentés**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Leírások önálló olvasása.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Angol nyelv a világ országaiban (USA, Kanada, Ausztrália, India)** **Nyelvtanulás** **Sporttörténeti érdekességek** **Saját sportág története**
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Publicisztikai szövegek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Értékítélet** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés** **Tanács**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Ellenvetés/ellenvetés visszautasítása Ígéret Dicséret, kritika Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés Valaki igazának elismerése/ el nem ismerése Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség Szükségesség Gratuláció Engedélykérés/-adás Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Bosszúság** **Remény** Aggodalom, elkeseredés Elégedettség Segítségkérés Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés és -adás.	**Emlékezés** **Körülírás** **Indoklás** Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	**Nem értés** **Definíció kérése** Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Felkérés lassabb beszédre Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Interjú, riport készítése.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során – közös tervezés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, magyarról angolra.	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A brittől eltérő kiejtés (amerikai, ausztrál) megfigyelése.**	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtése.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Angol nyelv a világ országaiban (USA, Kanada, Ausztrália, India)** **Nyelvtanulás** **Sporttörténeti érdekességek** **Saját sportág története**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 20%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Igevonzatok (gerund, infinitive)** **Relative clauses (defining, non-defining)** **Qestion-tags**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Feltételes mondat megértése.	Feltételes mód 2, **3**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondatok reprodukálása	
	Függő beszéd reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	**Igevonzatok (gerund, infinitive)** **Relative clauses (defining, non-defining)** **Qestion-tags** Present Simple, Present continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Birtoklás kifejezése: *have, my, your…, mine, yours…, Peter's, of, Whose?* Present Perfect Simple Passzív szerkezetek Past Perfect *While/when* *How long*+Present Perfect Időbeli viszonyok kifejezése: *already, yet, just* Modalitás: kötelezettség, tiltás *(must, mustn't)* Függő beszéd

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Határozatlan névmások Visszaható névmások Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Modalitás: képesség (*can/could)*, tanács *(should/shouldn't)*, engedély *(can/could)*, szükségesség *(have to)* Célhatározó létrehozása *to infinitive*-vel
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása szövegalkotás közben.	
	Függő mondatok létrehozása szövegalkotás közben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **az USA, Kanada, valamint Ausztrália és Új-Zéland** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Intézmények** **Nemzeti és regionális kultúra**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **az USA, Kanada, valamint Ausztrália és Új-Zéland** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Az USA, Kanada, valamint Ausztrália és Új-Zéland** történelmének, nevezetességeinek, művészetének és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használta **Szlengszótár**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 150 szavas köznyelvi szövegből fontos információt kiszűrni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- változatos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban álláspontját, véleményét kifejteni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni;
- kb. 200 szavas szövegből ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;

– kb. 200 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
– kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

– gondolatait egyszerű kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikus összefüggések alapján kb. 150 szavas szöveggé rendezni;
– üzenetet, üdvözletet, baráti levelet, rövid elbeszélést, leírást, jellemzést írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

– saját sportága történetét kb. 200 szavas szövegben bemutatni;
– kb. 250 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

NÉMET NYELV

4. évfolyam

Évi óraszám: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 4. osztályban a játékosságra, a recepcióra és a reprodukcióra helyezzük a hangsúlyt. Ekkor kell kialakítanunk az artikulációs bázist. A nyelvtani hibátlanság helyett a közlési szándék bátorítása, fejlesztése élvez előnyt. A szóbeliség túlnyomó, az olvasás korlátozottan használt, az írás elsősorban reprodukció (szavak másolása), és mennyiségben is csekély. Fontosak a mozgásos játékok, bábozás, mondókák, dalok tanítása.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról	Kommunikációs szándékok megértése.	Köszönés, elköszönés megértése 1. Formális köszönés/ elköszönés napszaknak megfelelően *Guten Tag/ Morgen! Auf Wiedersehen!* 2. Informális köszönés/ elköszönés *Hallo! Tschüs!* Bemutatkozás, bemutatás megértése *Ich heiße …* *Er ist Peter.* Hogylét felől érdeklődés megértése *Wie geht es dir?* Köszönet megértése *Danke!* Köszöntés, jókívánság megértése *Schönes Wochenende!* Tanári utasítás megértése *Steht auf! Setzt euch! Öffnet euer Lehrbuch /Arbeitsbuch/ Heft!*
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	Információkérés megértése *Was ist das? Wo wohnst du?* Információadás megértése *Das ist ein … Ich wohne …*

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Egyszerű elbeszélés megértése.	Cselekvés, történés, létezés kifejezése (*sein* létige, Präsens) können segédige képesség kifejezésére Időbeli viszonyok kifejezése *(Um 6 Uhr. Am Freitag.)* Napirend Iskolában *(Ich habe fünf Stunden. Ich mag Mathe.)* Kedvenc időtöltés/játékok Mit csinálnak az egyes állatok? *(Die Vögel singen. Der Hund bellt.)* Sportágak megnevezése: *Ich spiele Fußball. Die Jungen schwimmen. Sie spielt Tennis.*
	Egyszerű leírás megértése.	Létezés kifejezése *(sein* létige*)* Birtoklás kifejezése *(haben)* Térbeli viszonyok (*hier, dort, links, oben, unten…)* Birtoklás kifejezése *(haben)* Mennyiségi viszonyok (többes szám) kifejezése Minőségi viszonyok kifejezése (színek, méret, kedveltség) Család bemutatása Az otthon leírása *(Mein Zimmer ist groß.)* Kedvenc ételek leírása Ruhadarabok leírása Testrészek megnevezése Állatok leírása Sportszerek leírása
	Érzelmek kifejezésének megértése.	Tanári dicséret megértése *Sehr gut! Ausgezeichnet!* Tetszés/nem tetszés *Das finde ich gut/blöd!*
	Dalok, mondókák megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	*Eingang. Ausgang. Information. Polizei. Damen. Herren.*

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Képaláírások olvasása.	Képregények, szemléltető ábrák aláírásai
	Szavak olvasása szókártyákról, tábláról.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Dalok, mondókák, párbeszédek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Szavak másolása tábláról füzetbe	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése és arra reagálás.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás *Guten Tag!/Auf Wiedersehen! Hallo!/Tschüs* Bemutatkozás, bemutatás, arra reagálás *Ich heiße … Angenehm.* Érdeklődés hogylét felől és arra reagálás *Wie geht es dir? Danke gut.* Köszönet kifejezése, arra reagálás *Danke schön. Bitte* Köszöntés, jókívánság kifejezése, arra reagálás *Schönes Wochenende! Danke.*
	Információcsere.	Dolgok megnevezése *Das ist …* Információkérés *Wie heißt du? Woher kommst du? Kommst du aus Ungarn?* Információadás *Er ist Lehrer. Das ist rot. Am Freitag.* Igenlés, tagadás, nem tudás kifejezése *Ja. Nein. Nicht. Ich weiß nicht.*
	Érzelmek kifejezése.	Tetszés/nem tetszés kifejezése, arra reagálás *Das finde ich schön/hässlich.*
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás kezdeményezése, arra reagálás.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	Kedvenc étel, ruha
	Kínálás elfogadása/elutasítása.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Információkérés/információ-adás kezdeményezése, arra reagálás párbeszédben.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
1.5. Közvetítés		
	Bemutatkozás tolmácsolása németről magyarra.	
	Tetszés/nem tetszés tolmácsolása németről magyarra.	
	Kínálás fordítása németről magyarra.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	A magyartól eltérő írásjelek megfigyelése.	
	Szóhangsúly megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.3. Produkció	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használatára törekvés.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használatára törekvés.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	Családtagok, foglalkozások, helyiségek, bútorok, étkezések, élelmiszerek, kedvenc ételek, ruhaneműk, testrészek, Tőszámnevek 1–20 Sportágak nevei, sportolók, sportszerek, küzdőterek megnevezése, jellemző cselekvéseik *(der Tennis; der Tennisspieler; der Tennisschläger; der Tennisplatz;Tennis spielen)*
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	Präsens
	Grammatikai elemek felismerése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	Igeragozás *haben/sein* ragozása Tőhangváltás *(essen, nehmen)* Tagadás *(nein és nicht)* Módbeli segédigék *(dürfen, möchten, können, müssen/E/1, 2, 3)* Személyes névmások *(ich, du, er, sie, es, wir, ihr, sie, Sie)* Birtokos névmások *(mein, dein)* Határozott névelő alany és tárgyesetben Határozatlan névelő alany és tárgyesetben Kérdőszavak (*wer, was, wie, wo*) Kötőszók (*und, oder, aber*)
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens igeragozás, tőhangváltás, tagadás, módbeli segédigék, személyes és birtokos névmások, határozott névelő alany és tárgyesetben, határozatlan névelő alany és tárgyesetben, kérdőszavak, kötőszók
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	*Setz dich bitte!/Setz dich endlich!*
	Non-verbális jelzések megértése.	
	Udvarias bemutatkozás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és Németország összehasonlítása az alábbiak mentén: Étkezési szokások Lakások, lakókörnyezet Iskolai tantárgyak, berendezések Állatok (házi kedvencek, vadállatok, állatkert) A szabadidő eltöltésének módjai <u>Legkedveltebb sportok, sportolók, csapatok</u>
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	Rövid kapcsolatfelvevő és bemutatkozó e-mail írása
3.3 Országismeret		
	Berlin és Budapest.	Poszter és makettkészítés, képeslapgyűjtés, útikönyvek keresése a könyvtárban
4. Nyelvtanulási technikák tanulása		
	Képes szótár készítése.	
	Rendszeres otthoni feladatvégzés.	Rajzok, képregények, gyűjtőmunka

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló megért

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, rövid kérést, utasítást, arra cselekvéssel válaszol;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott rövid kérdést.

Beszédkészség

A tanuló

- egy szóval vagy hiányos, egyszerű mondatban válaszol az ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésre;
- ismert dolgokat megnevez;
- néhány mondókát, verset, dalt reprodukál.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- felismeri a tanult szavak írott alakját;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatot megért;
- ismert nyelvi elemekből álló egymondatos szövegben fontos információt megtalál.

Íráskészség
A tanuló
– helyesen lemásol ismert szavakat.

Jártasság sport témakörben
A tanuló
– képes megnevezni saját sportágát, sportágát mint cselekvést, önmagát mint az adott sport űzőjét, a legjellemzőbb sporteszközét és/vagy a küzdőteret *(Ich spiele Tennis. Ich bin Tennisspieler. Das ist ein Tennisschläger.)*

5. évfolyam

Évi óraszám: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

Az 5. osztálytól kezdődően, a szóbeliség dominanciáját megőrizve, egyre több szerep jut az olvasásnak, amely alatt nem elsősorban a szövegek hangos felolvasását, hanem egyre növekvő százalékban ismeretlen szavakat is tartalmazó olvasmányok megértését ellenőrző feladatok elvégzését értjük.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Köszönés, elköszönés megértése Bemutatkozás megértése Hogylét felől érdeklődés megértése Köszönet megértése Gratuláció, jókívánság megértése ***Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!*** Tanári utasítás megértése ***Komm an die Tafel! Lies die Wörter/Sätze vor!*** **Bocsánatkérés megértése** ***Entschuldigung!*** **Javaslat megértése** ***Möchtest du … ?*** **Meghívás megértése** ***Kommst du mit?***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	**Véleménykérés megértése** ***Magst du Mathe?***
	Egyszerű elbeszélés megértése.	Időbeli viszonyok kifejezése ***(oft, selten, um 8 Uhr, am Freitag, im Sommer)*** Térbeli viszonyok kifejezése ***(in, auf, zu, nach, oben, unten, hinten…)*** Birtoklás kifejezése *(*haben, ***mein****)* **Családi ünnepek** **Utazás** **Az ideális iskola** **Egészséges életmód** **Vásárlás** **Lakóhely, ország leírása, bemutatása** **Országok és népek megnevezése** **Emberek külső és belső jellemzése** **Kedvenc sportoló, csapat, eredmények**
	Egyszerű leírás megértése.	
	Érzelmek kifejezésének megértése.	Tanári dicséret megértése ***Gut gemacht! Ich bin stolz auf dich!***
	Dalok, mondókák, párbeszédek, **viccek** megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Sportesemények eredményjelző táblái** **Útbaigazító táblák és közlekedési táblák feliratai**
	Képaláírások olvasása.	Képregények, szemléltető ábrák aláírásai
	Szavak olvasása szókártyákról/ tábláról.	
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Természeti környezetünk** **Családi ünnepek** **Tágabb környezetünk** **Az iskola világa** **Ételreceptek** **Kedvenc sportoló, csapat**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	**Utazás, nyaralás** **A célnyelvi ország természeti környezetének bemutatása**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	**Utazási előkészületek** **Szabadidős tevékenységek** **Vásárlás**
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	**Történetek emberi kapcsolatokról** **Sporttörténeti események, híres sportolók és eredmények**
	Egyszerű szövegű, autentikus viccek, karikatúrák olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Dalok, mondókák, párbeszédek memorizálása.	**Autentikus szövegek**
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Utazás előkészítése, megszervezése** **Vásárlás** **Ételkészítés**
1.2.2. írásbeli	Szavak, **mondatok** másolása tábláról füzetbe.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése és arra reagálás.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás és arra reagálás Érdeklődés hogylét iránt és arra reagálás Köszönet kifejezése és arra reagálás ***Danke schön. Bitte***. Gratuláció, jókívánság kifejezése és arra reagálás ***Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! Danke!*** **Bocsánatkérés és arra reagálás** ***Entschuldigung. Kein Problem.*** **Javaslat és arra reagálás** ***Möchtest du …? Ja, gerne!*** **Meghívás és arra reagálás** ***Kommst du mit? Ja. Nein, es tut mir Leid.*** **Kínálás és arra reagálás** ***Noch ein Stück Kuchen? Ja, bitte. Nein, danke.*** **Akarat, kívánság, képesség kifejezése** ***ich will …, ich möchte …, ich kann …***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere.	Dolgok, **személyek** megnevezése, leírása *Das ist …* ***Mein Vater ist …*** Információkérés ***Wie alt bist du? Was bedeutet das auf Ungarisch?*** Információadás ***Ich bin 10 Jahre alt.*** Igenlés, tagadás, nem tudás, megértés kifejezése **Megértés biztosítása** **Visszakérdezés** ***Wie bitte?*** **Betűzés kérése** ***Buchstabiere bitte.***
	Érzelmek, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Tetszés/nem tetszés kifejezése és arra reagálás **Véleménykérés, vélemény kifejezése** ***Magst du Mathe? Ja.***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	**Nevezetes tájak, városok, látnivalók**
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Kapcsolatfelvétel **Információkérés/-csere** Kapcsolatzárás
	Jegyzet készítése.	**<u>Sporttörténeti eseményről, kedvenc sportolóról a portfolió számára</u>**
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás kezdeményezése és arra reagálás.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	Kedvenc étel, ruha, **közlekedési eszköz, javaslat, meghívás, időtöltés kapcsán**
	Kínálás elfogadása/elutasítása.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Információkérés/információadás párbeszédben.	Párbeszéd tanárral, társakkal, bábokkal
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Meghívás és annak elfogadása/ elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/ elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. Szóban	Bemutatkozás tolmácsolása.	
	Tetszés/nem tetszés tolmácsolása németről magyarra.	
	Kínálás fordítása.	
	Meghívás/javaslat tolmácsolása.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Szóhangsúly megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	**A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.**	
	Szavak helyes hangsúlyozására törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Családi ünnepek** **Tágabb környezetünk** **Természeti környezetünk** **Az iskola világa** **Utazás, nyaralás** **Utazási előkészületek** Tőszámnevek 1–**100** **Sorszámnevek** **Ételreceptek** **Emberi kapcsolatok** Sportágak, sporteszközök, sportolók, **eredmények, küzdőterek *(die Hantel, der Fußballplatz, der Sieger…)***
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése	Präsens
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, illetve olvasott szövegben	**Tőhangváltós igék** **Elváló igekötős igék** **Tagadás *kein*** Módbeli segédigék ragozása **az összes személyben** *dürfen, möchten, können, müssen* **Felszólító mód E/2, T/2** Személyes névmások **tárgyesetben *mich, dich, …*** Személyes névmás **részes esete *mir, dir*** Birtokos névmások mein, dein, ***Ihr*** Határozott és határozatlan névelő **részes esetben** **Idővel kapcsolatos elöljárók *am, um, bis …*** **Helyhatározással kapcsolatos elöljárók *in, aus, zu, nach*** **Sorszámnevek** **Az „es” személytelen névmás *(es gibt + tárgyeset)***
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Grammatikai elemek behelyettesítése olvasott szövegben.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***und, aber, oder, denn, sondern***
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens **Tőhangváltós és elváló igekötős igék ragozása** **Tagadás *kein,* *nicht*** Birtoklás kifejezése (*haben,* birtokos névmások) **Módbeli segédigék** Személyes névmások alany és tárgyesetben **Idővel, helyhatározással kapcsolatos elöljárók** **Sorszámnevek** **Az „es” személytelen névmás *(es gibt + tárgyeset)*** Képesség kifejezése *können* Kötőszók: ***und, aber, oder, denn, sondern***
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	A tegeződés/magázódás viszonyainak felismerése német nyelvi kérésben.	
	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megfigyelése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Gyerek/felnőtt** **Diák/tanár** **Fiú/lány**
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/ javaslattétel.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Németország összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Családi ünnepek** **Az iskola világa** **Ételreceptek** **Természeti környezet** **Utazási szokások** **Közlekedési eszközök** **Szabadidős tevékenységek** **Emberi kapcsolatok** **Kiemelkedő sporttörténeti események, eredmények, híres sportolók, csapatok**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.3. Országismeret		
	Németország megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Német nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Feliratok olvasása köztereken
		Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Német nyelvű dalok hallgatása a szöveggel együtt
	Rendszeres otthoni foglalkozás a német nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	Képes szótár **Tematikus szószedet készítése sport témakörben**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel kifejezett kérést, utasítást megért, arra cselekvéssel válaszol;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdéseket megért;
- ismert nyelvi eszközökkel, egyszerűen megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr.

Beszédkészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre néhány szóban vagy egyszerű mondatban válaszol;
- tanult minta alapján egyszerű mondatokat mond, kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatokat megért;
- ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokból álló rövid szövegben fontos információt megtalál;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló szöveg lényegét megérti.

Íráskészség

A tanuló

- ismert nyelvi elemekből álló rövid mondatokat helyesen lemásol.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- tőmondatokban be tudja mutatni saját sportágát;
- meg tudja nevezni kedvenc sportját, annak legalapvetőbb sporteszközét és küzdőterét.

6. évfolyam

Évi óraszám: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról	Kommunikációs szándékok megértése.	Gratuláció, jókívánság megértése ***Fröhliche Weihnachten!*** Egyetértés/egyet nem értés ***Ja, das stimmt. Nein, du hast nicht Recht.*** **Megszólítás** ***Entschuldigung …*** **Valaki igazának elismerése, el nem ismerése** ***Du hast (nicht) Recht.***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	Cselekvés, történés, létezés kifejezése (Präsens, **Perfekt, Präteritum csak *sein* és *haben*, Futur mit Präsens**) Birtoklás kifejezése (haben, ***hatte***, birtokos névmások) Térbeli viszonyok kifejezése ***(in, auf, neben A/D …)*** Minőségi viszonyok kifejezése **(*összehasonlítás: közép-, és felsőfok*)** **Foglalkozások, munkahely** **Tágabb környezetünk: falu, város, ország** **Szabadidő: tévé, videó, számítógép, könyvek** **Egészség-betegség** **Közlekedés** **Étteremben** **Időjárás, évszakok** Tőszámnevek **1–1000** **Sporttörténeti érdekességek** **Sporttevékenységek (*Der Fußballspieler schießt Tor.*)** **Saját sportág története** **Sportos életmód** **Sporteszközök és használatuk**
	Egyszerű leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Használati utasítások Élelmiszerek címkéin található információk**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Menetrendek, órarend**
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Foglalkozások, munkahely Tágabb környezetünk: falu, város, ország Szabadidő: tévé, videó, számítógép, könyvek Egészség-betegség Közlekedés Étteremben Időjárás, évszakok <u>Sporttörténeti érdekességek</u> <u>Sporteszközök és használatuk</u> <u>Saját sportág története</u>**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Rövid szépirodalmi szövegek olvasása 1. autentikus formában 2. könnyített olvasmányként	**Vicc Vers Mese**
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	**Párbeszédek, versek memorizálása.**	
	Fél-produktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Orvosnál Étteremben Közlekedési eszközön <u>Sporteseményen</u>**
1.2.2. írásbeli	**Rövid, ismert szavakból álló, ismerős szerkezetű mondatok írása diktálás után.**	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése.	Köszönés/elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás és arra reagálás Érdeklődés hogylét felől és arra reagálás Köszönet kifejezése és arra reagálás Gratuláció, jókívánság kifejezése és arra reagálás Bocsánatkérés és arra reagálás **Megszólítás** ***Entschuldigung*** Javaslat Meghívás Kínálás **Kérés** ***Gib mir bitte … !*** Egyetértés/egyet nem értés ***Ja, das stimmt. Nein, du hast nicht Recht.***
	Információcsere.	Dolgok, személyek megnevezése, leírása Információkérés Információadás
	Érzelmek, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Tetszés/nem tetszés kifejezése és arra reagálás Igenlő vagy nemleges válasz Ja. Nein. nicht, ***kein, doch*** Tudás, nem tudás kifejezése Véleménykérés, vélemény kifejezése **Valaki igazának elismerése és el nem ismerése** ***Da hast du (nicht) Recht!*** Egyetértés/egyet nem értés kifejezése ***Ja, das stimmt! Nein, du hast nicht Recht!*** Megértés biztosítása Visszakérdezés **Nem értés** ***Ich verstehe nicht.*** Betűzés kérése

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	**Személyi adatok Szabadidő és szórakozás**
	Jegyzet készítése.	**Sporteszközök megnevezése és használatuk**
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás elfogadása, elutasítása.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	***Was meinst du?*** *Und du?*
	Információkérés/információ-adás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése és arra reagálás.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. szóban	**Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.**	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5.2. írásban	**Elhangzó, illetve olvasott rövid német nyelvű szöveg tartalmi összefoglalása magyar nyelven.**	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	Szóhangsúly megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Foglalkozás, munkahely** **Tágabb környezetünk: falu, város, ország** **Szabadidő: tévé, videó, könyvek** **Egészség-betegség** **Közlekedés** **Étteremben** **Időjárás, évszakok** Tőszámnevek **1–1000** **Sporttörténeti érdekességek** **Sporttevékenységek (*Der Fußballspieler schießt Tor.*)** **Saját sportág története** **Sportos életmód** **Sporteszközök és használatuk**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben néhány ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Reprodukció	**A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.**	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat megértése.	**Perfekt, Futur mit Präsens, Präteritum (csak *sein, haben*)**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	**Visszaható igék, visszaható névmások** **Birtokos névmások** alany és **tárgyesetben** **Mutató névmás *dieser*** **Melléknévfokozás** **Fordított szórenddel álló kötőszók: *dann, deshalb, trotzdem*** ***dass*-os mellékmondatok** **Okhatározás kifejezése *weil*** **Tárgy- és részes esettel álló elöljárók *an, auf, vor…*** **Elöljárók részes esettel *bei, seit, mit …*** **A *man* általános alany** **Határozatlan mennyiség kifejezése *alles, viel, wenig, nichts*** **Gyakoriságot kifejező határozók *Wie oft? selten, manchmal, oft,immer, nie*** **Modalitás kifejezése: *möchte, können, wollen***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.2. Reprodukció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, oder, denn,* ***deshalb, trotzdem, dann, dass, weil***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	***wie, als, am schönsten***
2.3.3. Produkció		
	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Präsens, **Perfekt, Futur mit Präsens, Präteritum (csak *sein, haben*)** Határozott és határozatlan névelők, személyes névmások alany, tárgy- és **részes** esetben Tagadás *kein, nicht* Birtoklás kifejezése (*haben,* birtokos névmások) **Birtokos névmások** alany és **tárgyesetben** **Mutató névmás *dieser*** **Tárgy- és részes esettel álló elöljárók *an, auf, vor…*** **Elöljárók részes esettel *bei, seit, mit …*** **Melléknévfokozás** **Határozatlan mennyiség kifejezése *alles, viel, wenig, nichts*** **Gyakoriságot kifejező határozók *Wie oft? selten, manchmal, oft, immer, nie*** Modalitás kifejezése: **akarat, kívánság, képesség *möchten, können, wollen*** Felszólítás kifejezése Kötőszók: *und, aber, oder, sondern, denn,* ***deshalb, trotzdem, dann, dass, weil***
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/ javaslattétel.	
3.1.3. Interakció	**Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.**	**Gyerek-, diák-, fiú/lány-felnőttszerepben, szerepjátékban**
3.1.4. Közvetítés	**A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.**	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Németország összehasonlítása az alábbi szempontok mentén: Foglalkozások, munkahely Szabadidő eltöltésének módjai Németország természeti környezetének bemutatása <u>Népszerű sportágak</u>**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ausztria megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
4. Nyelvtanulási technikák		
	Német nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megértésére
		Feliratok olvasása köztereken
		Német nyelvű dalok hallgatása a szöveggel együtt
	Rendszeres otthoni foglalkozás a német nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótározási technikák tanulása.	**Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata** Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Szótanulási technikák.	**Cédulázás**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megérti.

Beszédkészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű mondatokban válaszol;
- tanult minta alapján egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- tanult minta alapján egyszerű párbeszédben részt vesz.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló rövid szöveg lényegét megérti.

Íráskészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat helyesen lemásol.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- egyszerű mondatokban be tudja mutatni saját és kedvenc sportágát, egy-egy híres képviselőjét, megnevez egy-egy kiemelkedő sporttörténeti eseményt.

7. évfolyam

Évi óraszám: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

7–8. osztályban az önálló ismeretszerzést kezeljük kiemelt területként, mert ekkorra a tanulók szert tesznek az ehhez szükséges képességekre: önálló olvasás, szótárhasználat, könyvtár- és internethasználat, jegyzetkészítés.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról	Kommunikációs szándékok megértése.	**Bemutatás**, bemutatkozás megértése ***Das ist Peter.*** *Ich heiße …* **Engedélykérés megértése** ***Darf ich das Fenster öffnen?***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	Időbeli viszonyok kifejezése ***(wie lange? – eine Woche, von … bis, den ganzen Tag)*** Térbeli viszonyok kifejezése ***(durch, um + A, an, über, unter, vor + A/D)*** Birtoklás kifejezése *(haben, birtokos névmások,* ***gehören****)* Minőségi viszonyok kifejezése ***(****összehasonlítás: közép- és felsőfok,* ***melléknévragozás)*** **Születés, házasság, halál** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Fesztiválok, nemzeti ünnepek** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok – fizikai, szellemi, technikai sportok</u>**
	Egyszerű leírás megértése.	
	Autentikus német szöveg hallás utáni megértése.	**Dalszövegek**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Játékszabályok**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Személyi adatokat kérő űrlapok**
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Születés, házasság, halál** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Fesztiválok, nemzeti ünnepek** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok – fizikai, szellemi, technikai sportok</u>**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Interjúk olvasása.	
	Könnyített irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, **novella**
	Autentikus irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek memorizálása.	
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Családi eseményen** **Rendezvényen, fesztiválon** **Esküvőn** **Kórházban**
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szöveg írása diktálás után.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Kommunikációs szándékok kifejezése.	Megszólítás, köszönés/elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás és arra reagálás Érdeklődés hogylét felől és arra reagálás ***Was fehlt dir? Ich habe Kopfschmerzen.*** Köszönet kifejezése és arra reagálás Gratuláció, jókívánságok és arra reagálás ***Gute Besserung!*** **Engedélykérés és arra reagálás** ***Darf ich das Fenster öffnen? Ja, bitte.*** Kérés ***Kannst du bitte …?*** Javaslat Meghívás Kínálás Akarat **Szándék, terv** ***ich will …*** Kívánság **Kötelezettség, szükségesség, lehetőség kifejezése** ***ich muss, ich soll, ich darf*** **Ígéret, dicséret, kritika kifejezése** ***Ich mache das schon!*** ***Klasse! Blödsinn!***
	Információcsere.	Dolgok megnevezése Információkérés ***Weißt du …?*** Információadás

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek, **lelkiállapotok**, vélemény kifejezése és arra reagálás.	**Öröm, sajnálkozás, bánat** ***Ich freue mich, dass …/Toll!*** ***Es tut mir Leid! Schade, dass …*** **Elégedettség, elégedetlenség** ***Es ist prima, dass … Schade, dass …*** **Csodálkozás** ***Oh, das ist aber schön!*** **Remény** ***Ich hoffe, du kannst kommen.*** Tetszés/nem tetszés kifejezése Igenlés, tagadás, nem tudás kifejezése Véleménykérés és arra reagálás ***Was meinst du dazu?*** **Véleménynyilvánítás** ***Meiner Meinung nach …*** Megértés biztosítása **Ismétléskérés** ***Wiederholen Sie, bitte.***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás
	Jegyzet készítése.	**<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok</u>**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	**Informális levélben:** ***Liebe Petra, … Lieber Peter, …***
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	**Informális elbúcsúzás:** ***dein(e) …, Viele Grüße***
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás elfogadása.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés/ információadás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése és arra reagálás.	
	Érzelmek kifejezése, mások érzelmeire reagálás.	
	Kötelezettség, szükségesség, lehetőség kifejezése.	
	Ígéret, dicséret, kritika kifejezése beszélgetés során.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. szóban	**Szándékok tolmácsolása.**	
	Érzelmek tolmácsolása.	
	Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	
1.5.2. írásban	Elhangzó, illetve olvasott rövid német nyelvű szöveg tartalmi összefoglalása magyar nyelven.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	Szóhangsúlyok **változásának** megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Törekvés a szavak helyes hangsúllyal való kiejtésére.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Születés, házasság, halál** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód, betegség** **Fesztiválok, nemzeti ünnepek** **Tárgyak, állatok, növények, emberek külső leírása** **Emberek belső jellemzése** **Évszámok** **<u>Élsport, tömegsport, extrém sportok – fizikai, szellemi, technikai sportok, sportjátékok szabályai</u>**
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 5-10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2.2. Reprodukció	A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat megértése.	**Futur I.**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	Határozott és határozatlan névelő **birtokos esetben** **Személytelenség kifejezése *Es ist kalt. Es regnet.*** **Melléknévragozás *(gyenge, vegyes, erős – N/A/D/G)*** **Birtoklás kifejezése *das Buch von Peter, Peters Buch*** Birtokos névmások **részes** esetben **Helymeghatározás kifejezése elöljárókkal *an, auf, hinter, in + A/D*** **Időtartam kifejezése *Wie lange? eine Woche, von … bis, den ganzen Tag*** Mutató névmások ***jener*** ***zu*+főnévi igeneves szerkezet** **Igei vonzatok** **Névmási határozók** Modalitás kifejezése: **Engedélykérés/adás *können, dürfen*** **Kötelezettség/szükségesség *müssen*** Kötőszók: ***ob***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, oder, denn, deshalb, trotzdem, weil, dass,* ***ob***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása. Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Präsens, Perfekt, **Futur I**., Präteritum *(csak sein és haben)* **Futur *(mit Präsens)*** **Visszaható igék, visszaható névmások** **Személytelenség kifejezése *Es ist kalt. Es regnet*.** **Melléknévragozás *(gyenge, vegyes, erős – N/A)*** **Birtoklás kifejezése (*das Buch von Peter, Peters Buch*)** **Helymeghatározás kifejezése *an, auf, hinter, in + A/D*** **Időtartam kifejezése *Wie lange? eine Woche, von … bis, den ganzen Tag*** **Igei vonzatok** **Névmási határozók** Mutató névmások ***jener,*** *dieser* alany, tárgy- és részes esetben Határozott és határozatlan névelők, személyes névmások alany, tárgy és részes esetben Tagadás Birtoklás kifejezése (*haben*, ***gehören***, birtokos névmások) Birtokos névmások alany, tárgy- és **részes** esetben Tárgy- és részes esettel álló elöljárók *an, auf, vor…*

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Elöljárók részes esettel *bei, seit, mit …* Melléknévfokozás Határozatlan mennyiség kifejezése *alles, viel, wenig, nichts* Gyakoriságot kifejező határozók *Wie oft? selten, manchmal, oft, immer, nie* Modalitás kifejezése: *möchten,können, wollen,* **engedélykérés/adás *können, dürfen* kötelezettség/szükségesség *müssen*** Felszólítás kifejezése Kötőszók: *und, aber, oder, denn, sondern,deshalb, trotzdem, weil, dass,* ***ob***
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	**Érzelmek kifejezése mondatdallammal.**	
	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	Non-verbális jelzések megértése	
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattétel.	
3.1.3. Interakció	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, fiú/lány-, **serdülő-** és felnőtt-szerepben, szerepjátékban
3.1.4. Közvetítés	A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Németország összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Családi események** **Iskola nálunk és külföldön** **Egészséges életmód és betegség** **Fesztiválok, nemzeti ünnepek**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Svájc megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Német nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Német nyelvű dalszövegek hallgatása szöveggel együtt
		A számítógéphasználat során megismert szavak, kifejezések tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás a német nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése
	Szótárazási technikák tanulása.	Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Szótanulási technikák.	**Szóháló készítése**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- megérti az utasításokat, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből a fontos információt kiszűri;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megérti;
- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkezteti.

Beszédkészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre mondatokban válaszol;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket tesz fel;
- eseményt mesél el;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- beszélgetést kezdeményez, befejez.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérti;
- egyszerű, képekkel illusztrált szöveget megért;
- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott szövegben kikövetkezteti.

Íráskészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott rövid szöveget diktálás után leír;
- egyszerű, strukturált szöveget (baráti üzenet, üdvözlet) létrehoz;
- ismert struktúrák felhasználásával tényszerű információt közvetítő szöveget ír.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

- képes néhány alapvető szabályt megfogalmazni saját sportágával kapcsolatban;
- képes megérteni egyszerű interjú szövegét kedvenc sportja témájában.

8. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanártól 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozóról	Kommunikációs szándékok megértése.	Javaslat ***Können wir gehen?*** Tiltás, felszólítás ***Schreib noch nicht! Öffne die Tür!***
	Információcsere szándékának és tartalmának megértése.	
	Egyszerű elbeszélés megértése.	**Präteritum** **Földünk nevezetes tájai, természet megóvása, veszélyeztetett növények és állatok** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **<u>Sporteseményekről tudósítás</u>**
	Egyszerű leírás megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Köztéri információk, (belépési szabályok, utazási információk stb.)**
	Képaláírások olvasása.	**Grafikonok**
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Önéletrajz** **Pályázat állásra**
	Rövid leírások önálló olvasása.	**Földünk nevezetes tájai, természet megóvása, veszélyeztetett növények és állatok** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési**
	Levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Rövid párbeszédek önálló olvasása.	
	Rövid elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Riport, tudósítás olvasása.	**szabályok, viselkedési normák** **Tevékenységek leírása** **Cserediák** **Sporteseményekről tudósítás**
	Könnyített irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, novella, **kisregény**
	Autentikus irodalmi szövegek olvasása.	Vicc, vers, novella
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek memorizálása.	
	Fél-reproduktív párbeszédek előadása szerepjátékszerűen.	**Cserediák** **Orvosnál** **Diákmunka-otthoni munkamegosztás** **Generációk együttélése**
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szöveg írása diktálás után.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Megszólítás, köszönés, elköszönés és arra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés és arra reagálás Bemutatkozás, bemutatás és arra reagálás Érdeklődés hogylét felől és arra reagálás Köszönet kifejezése és arra reagálás Gratuláció, jókívánság kifejezése és arra reagálás Engedélykérés és arra reagálás Bocsánatkérés és arra reagálás Javaslat ***Können wir gehen?*** Meghívás Kínálás Akarat Kérés Tiltás, felszólítás ***Schreib noch nicht! Öffne die Tür!***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információcsere.	**Események leírása** ***Zuerst …, dann …, zum Schluss …*** **Rákérdezés ismeretlen szavakra definíció kérésével/adásával**
	Érzelmek, lelkiállapotok, vélemény kifejezése és arra reagálás.	Öröm, sajnálkozás, bánat Elégedettség, elégedetlenség Csodálkozás Remény **Bánat** ***Schade, dass …*** **Bosszúság** ***Das ist aber schlimm!*** **Bizonyosság, bizonytalanság kifejezése** ***Ich weiß es (nicht) genau.*** ***Ich bin mir (nicht) sicher, dass/ob …*** Megértés biztosítása **Nem értés** ***Entschuldigung, ich habe es nicht verstanden.*** **Felkérés lassabb, hangosabb beszédre** ***Kannst du bitte langsamer/lauter sprechen?***
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	**Folyamatábrákhoz, grafikonokhoz**
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	**Lakóhely** **Család** **Iskola**
	Jegyzet készítése.	**<u>Sporteseményekről tudósítás</u>**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	
	Rövid információközlő szöveg (leírás, elbeszélés, interjú) létrehozása ismert témakörben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Köszönés, bemutatkozás.	
	Tetszés/nem tetszés kifejezése beszélgetés során.	
	Kínálás és arra reagálás.	
	Szerepcsere kezdeményezése és fogadása.	
	Információkérés/ információadás párbeszédben.	
	Elhangzó szöveghez kiegészítő kérdés megfogalmazása.	
	Meghívás és annak elfogadása/elutasítása.	
	Javaslat és annak elfogadása/elutasítása.	
	Bocsánatkérés és annak elfogadása.	
	Szándékok kifejezése, reagálás a partner szándékaira.	
	Egyetértés/egyet nem értés kifejezése és arra reagálás.	
	Érzelmek kifejezése és mások érzelmeire reagálás.	
	Akarat, kívánság, szükségesség, lehetőség kifejezése.	
	Kötelezettség, szükségesség, lehetőség kifejezése.	
	Ígéret, dicséret, kritika kifejezése beszélgetés során.	
1.5. Közvetítés		
1.5.1. szóban	Szándékok tolmácsolása.	
	Érzelmek tolmácsolása.	
	Elhangzó rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.	
	Elhangzó rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	
	Olvasott rövid szöveg lényegének tolmácsolása németről magyarra.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Olvasott rövid szöveg szó szerinti fordítása németről magyarra.	
1.5.2. írásban	Elhangzó, illetve olvasott rövid német nyelvű szöveg tartalmi összefoglalása **jegyzet alapján mindkét** nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	Szóhangsúlyok változásának megfigyelése.	
	Kijelentő mondat hanglejtésének megkülönböztetése kérdő mondatétól.	
2.1.2. Reprodukció	Szavak ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Kijelentő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
	Kérdő mondat ismétlése helyes hanglejtéssel.	
2.1.3. Produkció	Törekvés a szavak helyes hangsúllyal való kiejtésére.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Földünk nevezetes tájai, természet megóvása, veszélyeztetett növények és állatok** **Orvosnál** **Diákmunka – otthoni munkamegosztás** **Cserediák fogadása** **Generációk együttélése** **Társadalmi érintkezés** **Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák** **Sportjátékok szabályai** **Sporteseményekről tudósítás**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak megértése **vizuális vagy verbális segítséggel.**	**Definíció**
	A tanult témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10-15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Reprodukció	A tanult lexikai egységek beillesztése mondatokba.	
2.2.3. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, **körülírással, szinonimával.**	**Definíció készítése**
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat megértése.	**Präteritum (módbeli segédigék is)**
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	**Feltételes mód kifejezése *(würde-Form, hätte, wäre)* Időhatározói mellékmondatok *als, wenn, während, seit, bis* Vonatkozó mondatok, vonatkozó névmások Műveltetés kifejezése (Präsens, Präteritum) Birtokos névmások birtokos esetben Függő beszéd *(Präsens: Sie sagte, dass sie heute in die Schule geht.)* Célhatározói mellékmondat *um … zu + főnévi igenévvel* Passzív szerkezet/ Vorgangspassiv**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***als, wenn, während, seit, bis***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Vonatkozó mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	**Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Präsens, Perfekt, Futur I. **Präteritum (módbeli segédigék is)** ***zu* + főnévi igeneves mondatok** **Függő beszéd *(Präsens: Sie sagte, dass sie heute in die Schule geht.)*** **Időhatározói mellékmondatok *(als/wenn)*** **Műveltetés kifejezése (Präsens)** Határozott és határozatlan névelők alany, tárgy, részes és **birtokos** esetben Tagadás Birtoklás kifejezése (*haben*, *gehören*, birtokos névmások, *von*, *-s*) Birtokos névmások alany, tárgy-, részes és **birtokos** esetben Visszaható igék, visszaható névmások Mutató névmások *jener, dieser* és személyes névmások alany, tárgy- és részes esetben
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Személytelenség kifejezése *Es ist kalt. Es regnet.* Helymeghatározás kifejezése *an, auf, hinter, in + A/D* Időtartam kifejezése *Wie lange? eine Woche, von … bis, den ganzen Tag* Melléknévragozás *(gyenge, vegyes, erős – N/A)* Melléknévfokozás Igei vonzatok Névmási határozók Modalitás: akarat, kívánság, képesség *wollen, möchten, können* engedélykérés/adás *können, dürfen* kötelezettség/szükségesség *müssen* Felszólítás kifejezése
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, denn, oder, deshalb, dann, trotzdem weil, dass, ob,* ***als/wenn***
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Udvarias/udvariatlan kérés közötti különbség megértése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	**Mimika, gesztusok**
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, **serdülő**-, és felnőttszerepben, **munkavállalóként/munkaadóként** magnóról elhangzó szövegben
3.1.2. Produkció	Udvarias bemutatkozás.	
	Udvarias kérés.	
	Udvarias véleménynyilvánítás.	
	Udvarias meghívás/javaslattétel.	
3.1.3. Interakció	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, fiú/lány-, és felnőtt-szerepben, **munkavállalóként/ munkaadóként** szerepjátékban

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.1.4. Közvetítés	A formális/informális megnyilvánulások megfelelő regiszterrel való tolmácsolása.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Magyarország és Németország összehasonlítása az alábbi szempontok mentén: Illemszabályok, együttélési szabályok, viselkedési normák Generációk együttélése Társadalmi érintkezés Diákmunka-otthoni munkamegosztás Környezet- és természetvédelem**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés, (e-mail) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Liechtenstein megismerése.	Anyaggyűjtés, kiállítás, vetélkedő
4. Nyelvtanulási technikák		
	Német nyelvi impulzusok keresése a mindennapi életben.	Törekvés a filmek eredeti nyelven való megtekintésére
		Német nyelvű dalszövegek hallgatása a szöveggel együtt
		A számítógép-, ill. internethasználat során megismert szavak, kifejezések tudatosítása, használata a tanórai kommunikációban
	Rendszeres otthoni foglalkozás a német nyelvvel.	Reprodukciós és kreatív feladatok végzése

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Szótárazási technikák tanulása.	Kétnyelvű nyomtatott szótárak használata Képes szószedet Tematikus szószedet készítése sport témakörben
	Szótanulási technikák.	**Antonimák és szinonimák gyűjtése**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegből kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben képes a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű mondatokban válaszol;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz;
- kérdéseket feltesz;
- eseményeket elmesél;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- egyszerű párbeszédben részt vesz.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott szövegben kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;
- egyszerű történetet megért;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkezteti;

– jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb.100 szavas szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníti.

Íráskészség

A tanuló

– ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget diktálás után leír;
– egyszerű közléseket és kérdéseket írásban megfogalmaz;
– egyszerű, strukturált szöveget (üzenet, üdvözlet, baráti levelet) létrehoz;
– ismert struktúrák felhasználásával tényszerű információt közvetítő kb. 50 szavas szöveget ír.

Jártasság sport témakörben

A tanuló

– megért egyszerű tudósításokat sporteseményekről;
– létre tud hozni rövid, egyszerű tudósítást saját sportágának eseményéről.

ELSŐ IDEGEN NYELV

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

Kiemelt feladat a 9. évfolyamon a különböző nyelvi háttérrel bekerült tanulók szintre hozása, azaz közös pragmatikai és szociokulturális kompetenciaszint létrehozása. Ügyelnünk kell arra, hogy míg az esetleg gyengébb tudással érkező tanulókat felzárkóztatjuk, a jobb felkészültséggel rendelkező tanulókat megfelelő módon fejlesztenünk kell, hogy a pozitív viszonyulásuk a nyelvtanuláshoz megmaradjon. Ezt az teszi lehetővé, hogy éppen ezek a tanulók képesek önálló információszerzésre az olvasási képességeik fejlettsége révén. A középiskolában tehát nem mondhatunk le a differenciált tanulásszervezésről.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról **1.1.1.4. anyanyelvűek élőbeszéde**	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Közérdekű közlemények** **Közlekedési információk** **Menetrendek** **Utazási információk**
	Telefonos kommunikáció.	**Bemutatkozás** **Elköszönés**
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	
	150-200 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés** **Iskola, továbbtanulás, képzési formák** **Németország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Saját sportág bemutatása</u>** **<u>Sportági szakkifejezések</u>**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	100-120 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Álláshirdetés megértése** **Pályaválasztással kapcsolatos tájékoztató szöveg megértése** **Utazási iroda hirdetésének megértése**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	**Utastájékoztatók, közérdekű közlemények, közlekedési információk, menetrendek, utazási információk**
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Üzenetek** **Naplóbejegyzések** **Menetrendek**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	**Álláshirdetés, álláshirdetésre jelentkezés** **Panaszlevél** **Információkérő levél**
	Leírások önálló olvasása.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés** **Iskola, továbbtanulás, képzési formák** **Németország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** Sporteseményekről tudósítás **Saját sportág bemutatása** **Sportági szakkifejezések**
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	**Utazási információ kérése** **Jelentkezés állás betöltésére** **Információ kérése továbbtanulásról, képzési lehetőségről**
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése és azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás
	Érzelmek kifejezése.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás, remény, bánat, bosszúság
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása **Közérdekű közlemények** **Közlekedési információk** **Menetrendek** **Utazási információk** Helyeslés és tagadás

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Megértés biztosítása.	Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás Iskola, **oktatási rendszer** bemutatása **Közlekedés**
	Jegyzet készítése.	**Saját sportág bemutatása**
	Naplóbejegyzés írása.	
	Üzenetek írása.	
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	**Formális** és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	**Formális** és informális elbúcsúzás
	Önéletrajz írása.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és azokra reagálás eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés során.	**Szó átvétele** **Szó átadása** **Segítségkérés** **Magyarázatkérés**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – **szóban** – **írásban (levélírás).**	**Séma (forgatókönyv)** – **kiválasztása** – **ellenőrzése** **Váratlan fordulatok kezelése**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra.	
	Érzelmek tolmácsolása németről magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A különböző német nyelvjárások eltérő fonémáinak megfigyelése.**	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam utánzása.	
2.1.3. Produkció	**Beszédhangok, szavak helyes ejtése.**	
	Változó szóhangsúlyok helyes ejtése.	
	Helyes mondatdallam használata.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Hátrányos helyzetű és elesett emberek segítése** **A tudomány és a technikai eszközök szerepe mindennapjainkban** **Zene** **Internet** **Közlekedés, tömegközlekedés**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Iskola, továbbtanulás, képzési formák **Saját sportág bemutatása** **Sportági szakkifejezések**
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat megértése.	
	Grammatikai elemek felismerése szövegalkotás során.	
	Összetett mondatok megértése.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, als/wenn, dass*
	Feltételes mondat megértése.	*würde-Form, hätte, wäre*
	Vonatkozó mondat megértése.	
	Passzív mondat megértése.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen idejű feltételes mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	*würde-Form, hätte, wäre*
	Vonatkozó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum
	Függő mondat reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő és tagadó mondat alkotása.	Präsens, Perfekt, Präteritum, Futur I. Névelők használata alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben Személytelenség kifejezése Birtoklás kifejezése (*haben*, *gehören*, birtokos névmások, *von, -s*) Tagadás Elöljárók használata *(A, D, A/D)* Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Minőségi viszonyok kifejezése: melléknévragozás (gyenge/vegyes/erős/N/A/D), melléknévfokozás Felszólítás *zu*+főnévi igeneves mondatok **Célhatározói mellékmondat *um … zu+főnévi igenévvel*** Műveltetés kifejezése (Präsens, **Präteritum**) Igei vonzatok Névmási határozók Időhatározói mellékmondatok (*als/wenn*)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, tiltás, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, als/wenn, dass*
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Függő mondatok létrehozása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, **férfi/nő** és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	**Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.**	***Ich verstehe nicht. Entschuldigung, ich habe es nicht verstanden.***
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és Németország mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi osztályok** **Etnikai/vallási csoportok** **A velük való együttélés hagyományai** **Oktatási rendszer**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés, chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés Németország magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Németország történelmének, nevezetességeinek, művészetének sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai**
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Online szótárak megismerése, használatuk**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- köznyelven megfogalmazott kérdésekre odaillő válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- beszélgetésben részt venni.

Olvasott szöveg értése
A tanuló legyen képes
- kb. 150 szavas, köznyelven megírt szöveget megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 150 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelven megírt szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség
A tanuló legyen képes
- kb. 100 szavas, tényszerű információt közvetítő szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti levelet írni.

Jártasság sport témakörben
A tanuló legyen képes
- saját sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
- szakkifejezéseket tartalmazó, kb. 150 szavas sporttudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 10. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk a tudatos nyelvtanulás elmélyítése, a tanulók A2-es szintre (a felkészültebbek B1-es szintre) való eljuttatása, a tanult nyelven való együttműködés, problémamegoldás fejlesztése.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári előbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvűek előbeszéde	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Üdvözletküldés** **Érdeklődés/érdektelenség** **Dicséret, kritika, ellenvetés** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés/segítség felajánlása** **Tanács** **Közömbösség**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés, információadás megértése.	**Ismerés/nem ismerés/tapasztalat**
	Telefonos kommunikáció.	Bemutatkozás, köszönés, elköszönés, **más személy kérésének** megértése **Üzenetrögzítő szövegének megértése**
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Aggodalom, félelem**
	150-200 szavas, kb. 10-15%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Hagyományos és természetgyógyászat** **Ételrendelés** **Vásárlás** **Reklám**
	150-200 szavas, kb. 10-15%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	**Hagyományos és gyorséttermek** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Panasz** **Természettudományos eredmények, találmányok, felfedezések** **Vidéki és városi élet összehasonlítása** **Ausztria földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportos életmód</u>** **<u>Sportsérülések, gyógykezelés</u>** **<u>Tiltott teljesítményfokozás</u>**
	100-150 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Állásinterjú megértése** **Együttműködési terv megértése**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Étlapok** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Árcédula** **Műszaki cikkek leírása, használati utasítás**
	Leírások önálló olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	**Panasz és javaslat a megoldásra (éttermi kiszolgálás, szállodai szolgáltatás, közlekedés)**
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Érdeklődés, érdektelenség kifejezése **Üdvözletküldés** **Érdeklődés/érdektelenség** **Dicséret, kritika, ellenvetés** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés/segítség felajánlása** **Tanács** **Közömbösség**
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás, remény, bánat, bosszúság
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	
	Megértés biztosítása.	Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	**Városnézés/ pihenés/nyaralás/vásárlás**
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	Saját sportág bemutatása **Kedvenc sportág bemutatása**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Önéletrajz írása.	
	Olvasói levél írása diákújságba.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés – **közös tervezés** során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése **Beszédszándék jelzése** **Beszédkezdeményezés** **Elemek összekapcsolása** **Összefoglalás** **Beszéd lezárása**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése **Előfeltevések megfogalmazása** **Korrekció** **Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, **magyarról németre.**	
	Érzelmek tolmácsolása németről magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, **magyarról németre.**	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A német és osztrák kiejtésben eltérő fonémák megfigyelése.**	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam utánzása.	
2.1.3. Produkció	Beszédhangok, szavak helyes ejtése.	
	Változó szóhangsúlyok helyes ejtése.	
	Helyes mondatdallam használata.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Hagyományos és természet-gyógyászat** **Ételrendelés** **Vásárlás** **Reklám** **Hagyományos és gyors-éttermek** **Nyitva tartás** **Vevőtájékoztató** **Panasz** **Természettudományos eredmények, találmányok, felfedezések** **Vidéki és városi élet összehasonlítása** Saját sportág bemutatása **Sportos életmód** **Sportsérülések, gyógykezelés** **Tiltott teljesítményfokozás** **Kedvenc sportág bemutatása**
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Módbeli segédigék Perfekt igeidőben** **Melléknévi vonzatok** **Vonatkozó névmások** **Célhatározói mellékmondat *damit***
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	***obwohl, als ob, als wenn/als***
	Feltételes mondat megértése.	*würde-Form, hätte, wäre*
	Vonatkozó mondat megértése.	
	Passzív mondat megértése.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**, Perfekt**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***obwohl, als ob, als wenn/als***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen idejű feltételes mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	*würde-Form, hätte, wäre*
	Vonatkozó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**, Perfekt**
	Függő mondat reprodukálása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása. Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	Präsens, Perfekt, Präteritum (módbeli segédigék is), Futur I. Névelők használata alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben Birtoklás kifejezése (*haben*, birtokos névmások, *gehören*, *von*, *-s*) Tagadás Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Elöljárók használata *(A, D, A/D)* Térbeli viszonyok kifejezése elöljárókkal Földrajzi térbeli viszonyok kifejezése Gyakoriság, időtartam kifejezése Időpont kifejezése **(*diesen Monat, nächste Woche …*)** Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Minőségi viszonyok kifejezése: melléknévragozás (gyenge/erős/vegyes/N/A/D) *zu*+főnévi igeneves mondatok Célhatározói mellékmondat létrehozása *um … zu+főnévi igenév/**damit** …* Műveltetés kifejezése (Präsens, Präteritum) **Vonatkozó névmások** Igei vonzatok Névmási határozók Személytelenség kifejezése Modalitás kifejezése Felszólítás kifejezése

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, tiltás, kérés, **tanács**, kötelezettség, **preferencia**
	Összetett mondatok alkotása.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, als/wenn, dass, ob,* ***obwohl***
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Jelen idejű feltételes mondatok alkotása.	*würde-Form, hätte, wäre*
	Passzív mondat alkotása.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**, Perfekt**
	Függő mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/női és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/női és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerep játékban

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Ausztria** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi osztályok** **Etnikai/vallási csoportok** **A velük való együttélés hagyományai** **Oktatási rendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés, chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Ausztria** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Ausztria** történelmének, nevezetességeinek, művészetének sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Egynyelvű szótárak használata**
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

– kb. 150 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
– kb. 150 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
– kb. 150 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megérteni;
– kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

– köznyelven árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre odaillő válaszokat adni;
– választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
– megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
– beszélgetésben részt venni, álláspontot, véleményt kifejezni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

– kb. 200 szavas, köznyelven megírt szöveget megérteni;
– kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
– ismert nyelvi elemek segítségével kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
– kb. 200 szavas köznyelven megírt szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

– kb. 100 szavas, tényszerű információt közvetítő szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

– kedvenc sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
– szakkifejezéseket tartalmazó, kb. 150 szavas sporttal kapcsolatos hírt, tudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

11. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 11. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk, hogy a hangsúlyt a nyelvtanulásról a nyelvhasználatra és a nyelvtudás önálló fejlesztésére helyezzük. A kommunikációs szándékok puszta kifejezésén túl az árnyaltabb, összetettebb kifejezésmódok alkalmazását helyezzük előtérbe.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvi beszélő élőbeszéde alapján	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Együttérzés** **Szemrehányás** **Terv** **Értékítélet** **Ígéret**
	Információkérés, információadás megértése.	
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Hála**
	200-250 szavas, kb. 10-20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Időjárás, évszakok, klíma** **Környezetvédelmi problémák és megoldási lehetőségek** **Szolgáltatások – posta, bank fodrász, szerelő** **Reklamáció** **Svájc földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sporttudósítások</u>** **<u>Győzelem – vereség – fairplay</u>**
	200-250 szavas, kb. 10-20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	
	100-150 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Időjárás-jelentés** **Időjárás-előrejelzés** **Műsorfüzetek** **Programismertetők**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Leírások önálló olvasása.	
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Érvelő szövegek olvasása.	
	Publicisztikai szövegek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. Szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. Írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	100-120 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Együttérzés** **Szemrehányás** **Terv** **Értékítélet** **Ígéret** Üdvözletküldés Érdeklődés/érdektelenség Dicséret, kritika Preferenciák Terv Segítségkérés/segítség felajánlása Tanács Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Hála**
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	
	Megértés biztosítása.	
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási és elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Érvelő szöveg alkotása.	
	Levél írása a tanult témakörökben, különböző regiszterek alkalmazásával.	Magánlevél, hivatalos levél
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	**Sporttudósítás**
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés – közös tervezés során – **interjúban.**	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása **Témaváltás** **Félbeszakítás** **Visszatérés a témához**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás **Példák megnevezése** **Kiemelés, hangsúlyozás** **Kérdezési stratégiák**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, magyarról németre.	
	Érzelmek tolmácsolása németről magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, magyarról németre.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A svájci kiejtés sajátosságainak megfigyelése.**	
	A közlés mögött megbúvó érzelmek felismerése hanglejtésből, mondatdallamból, hangerőből, beszédtempóból.	
2.1.2. Reprodukció	**A közlés mögött megbúvó érzelmek utánzása hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.**	
2.1.3. Produkció	Kijelentő és kérdő mondatokban helyes hanglejtés használata.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A közlés mögött megbúvó érzelmek kifejezése hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak **jelentésárnyalatainak** megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak jelentésének felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szinonimák és antonimák használata mondatokban különböző jelentésárnyalatok kifejezésére.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Plusquamperfekt** **A módbeli segédigék jelen idejű feltételes módú alakjai** **A feltételes mód múlt ideje** ***haben+zu+főnévi igenév*** ***sein+zu+főnévi igenév*** ***brauchen+zu+főnévi igenév*** **Főnevesült melléknevek** **Folyamatos és befejezett melléknévi igenevek** **Birtokos esettel álló elöljárók *wegen***
	Grammatikai elemek felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok megértése.	***bevor, während, solange, nachdem, seit, bis***
	Összehasonlító mondat megértése.	
	Jelen és **múlt** idejű feltételes mondat megértése.	
	Vonatkozó mondat megértése.	
	Passzív szerkezet megértése.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**,** Perfekt
	Passzív szerkezet megértése módbeli segédigével.	**Präsens, Präteritum**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***bevor, während, solange, nachdem, seit, bis***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen és **múlt** idejű feltételes mondat reprodukálása.	
	Vonatkozó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**,** Perfekt
	Passzív mondat reprodukálása módbeli segédigével.	**Präsens, Präteritum**
	Függő mondat reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens, Perfekt, Präteritum, Futur I., **Plusquamperfekt**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	***haben+zu+főnévi igenév*** ***sein+zu+főnévi igenév*** ***brauchen+zu+főnévi igenév*** Névelők használata alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben Birtoklás kifejezése (*haben*, birtokos névmások, *gehören, von, -s*) Tagadás Elöljárók használata *(A, D, A/D)* Térbeli viszonyok kifejezése elöljárókkal Földrajzi térbeli viszonyok kifejezése Gyakoriság, időtartam kifejezése Időpont kifejezése Vonatkozó névmások Névmások *einer, keiner, einander* Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Minőségi viszonyok kifejezése: melléknévragozás *zu*+főnévi igeneves mondatok Célhatározói mellékmondat létrehozása *um … zu+főnévi igenév/damit …* Igei vonzatok Névmási határozók Időhatározói mellékmondatok Műveltetés kifejezése Modalitás kifejezése Felszólítás kifejezése
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok alkotása.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, als/wenn, dass, ob, obwohl,* ***bevor, während, solange, nachdem, sei,bist***
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Jelen idejű feltételes mondatok alkotása.	*würde-Form, hätte, wäre, módbeli segédigék*
	Vonatkozó mondat alkotása.	
	Passzív mondat alkotása.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum**,** Perfekt
	Függő mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Vizsgázó/vizsgáztató szerep Vezető/beosztott szerep** magnóról elhangzó szövegben, esetleg élőbeszédben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon, **különböző stílusárnyalatokban.**	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	**Vizsgázó/vizsgáztató szerep Vezető/beosztott szerep**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Svájc** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi osztályok** **Etnikai/vallási csoportok** **A velük való együttélés hagyományai** **Oktatási rendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés, chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal/**eltérő korú személlyel** a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Svájc** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Svájc** történelmének, nevezetességeinek, művészetének és tudományos életének kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használata **Szinonimaszótárak használata** **Szlengszótárak megismerése**
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni és megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákban rendezett válaszokat adni;
- választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban más véleményét kikérni, álláspontját kifejteni, megvédeni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 250 szavas, köznyelven megírt szöveg lényegét megérteni;
- kb. 250 szavas szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 250 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 250 szavas szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 150 szavas, tényszerű információt közvetítő néhány bekezdésből álló szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- bemutatni a sportolói életmódot (saját életmódját) kb. 100 szavas szövegben;
- megérteni sporteseményekről szóló elhangzott vagy leírt, szakszavakat is tartalmazó, különböző műfajú szövegeket.

12. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 12. évfolyamon kiemelt fejlesztési feladatunk, hogy a tanulók elérjék a B1-es (felkészültebbek a B2-es) szintet. Nyelvhasználatuk során mozgósítsák a megszerzett képességeiket, kompetenciáikat, ismereteiket. Váljék igényükké az önálló nyelvtanulás.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári előbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvi beszélő előbeszéde alapján	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Indoklás, cél és ok megadása**
	Telefonos kommunikáció.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	
	250-300 szavas, kb. 20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Nyelvtanulás** **Hivatalok, ügyintézés** **A Magyarországon élő német nemzetiségű emberek nyelvi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportközvetítés</u>**
	250-300 szavas, kb. 15-20%-nyi ismeretlen szót, valamint szokatlan nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	
	150-200 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Műsorfüzetek** **Programismertetők** **Hivatali tájékoztatók** **Űrlapok** **<u>Sporteredmények, tabellák, éremtáblázatok</u>**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Leírások önálló olvasása.	
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	**Sporttörténet**
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	100-150 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tiltás Együttérzés Szemrehányás Terv Értékítélet Ígéret

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	**Indoklás, cél és ok megadása**
	Megértés biztosítása.	
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási és elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Cikk írása diákújság számára.	
	Levél írása a tanult témakörökben, különböző regiszterek alkalmazásával.	Magánlevél, hivatalos levél
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – vita – célirányos együttműködés – közös tervezés során – interjúban.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Magyarázat kérése Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása Témaváltás Félbeszakítás Visszatérés a témához

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás Példák megnevezése Kiemelés, hangsúlyozás Kérdezési stratégiák
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, magyarról németre.	
	Érzelmek tolmácsolása németről magyarra a megfelelő regiszter alkalmazásával, magyarról németre.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A közlés mögött megbúvó érzelmek felismerése hanglejtésből, mondatdallamból, hangerőből, beszédtempóból.	
2.1.2. Reprodukció	A közlés mögött megbúvó érzelmek utánzása hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtése.	
	Kijelentő és kérdő mondatokban helyes hanglejtés használata.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A közlés mögött megbúvó érzelmek kifejezése hanglejtéssel, mondatdallammal, hangerővel, beszédtempóval.	
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak jelentésárnyalatainak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Nyelvtanulás** **Hivatalok, ügyintézés** **Sportközvetítés**
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	Az adott témakörökhöz tartozó szavak jelentésének felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 20%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szinonimák és antonimák használata mondatokban különböző jelentésárnyalatok kifejezésére.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	
	Összehasonlító mondat megértése.	
	Jelen és múlt idejű feltételes mondat megértése.	
	Vonatkozó mondat megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Passzív szerkezet megértése.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum, Perfekt, **Futur I.**
	Passzív szerkezet megértése módbeli segédigével.	Präsens, Präteritum
	Állapotot kifejező passzív mondatok megértése.	**Präsens, Präteritum**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen és múlt idejű feltételes mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Vonatkozó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum, Perfekt, **Futur I.**
	Függő mondat reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens, Perfekt, Präteritum, Futur I., Plusquamperfekt
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	**Főnevesült melléknevek használata** **Folyamatos és befejezett melléknévi igenevek használata** Névelők használata alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben Birtoklás kifejezése (*haben*, birtokos névmások, *gehören, von, -s)* Tagadás

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Névmások (személyes, birtokos, mutató, határozatlan, visszaható) használata Kötőszók (ellentétes, kapcsolatos, következtető, magyarázó) használata Idő-, tér- és módbeli viszonyok kifejezése határozószókkal Minőségi viszonyok kifejezése: melléknévragozás Melléknévfokozás Elöljárók használata *(A, D, A/D)* Térbeli viszonyok kifejezése elöljárókkal Földrajzi térbeli viszonyok kifejezése Gyakoriság, időtartam kifejezése Időpont kifejezése *zu*+főnévi igeneves szerkezetek Célhatározói mellékmondat létrehozása *um … zu+főnévi igenév/damit …* Vonatkozó névmások Igei vonzatok Névmási határozók Időhatározói mellékmondatok Műveltetés kifejezése Modalitás kifejezése Felszólítás kifejezése
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	
	Összetett mondatok alkotása.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, als/wenn, dass, ob, obwohl, bevor, während, solange, nachdem, seit,bis*

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Jelen **és múlt** idejű feltételes mondatok alkotása.	
	Vonatkozó mondatok alkotása.	
	Passzív mondatok alkotása.	Vorgangspassiv/Präsens, Präteritum, Perfekt
	Függő mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	**Társalgási tabutémák Nemek közötti különbségek a kommunikációban**
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
	Stílusárnyalatok felismerése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon, különböző stílusárnyalatokban.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Az egykori NSZK és NDK összehasonlítása az alábbi szempontok mentén:** **Történelem** **Társadalom** **Sport** **Kelet- és Nyugat-Berlin**

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az adott évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés, chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal/eltérő korú személlyel a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés a Magyarországon élő német nemzetiségű emberek magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**A Magyarországon élő német nemzetiségű emberek története, kultúrája**
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használata Szinonimaszótárak használata Szlengszótárak megismerése
	Nyelvtanulási stratégiák megismerése, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas szövegben a lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- kb. 200 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas szövegben fontos információt megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákban rendezett válaszokat adni;
- választékos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- gondolatait megfelelő logikai sorrendben, választékos mondatokban előadni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban más véleményét kikérni, álláspontját kifejteni, megvédeni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 250 szavas, köznyelven megírt szöveg lényegét megérteni;
- kb. 250 szavas szövegben lényeges információt a lényegtelentől megkülönböztetni;
- ismert nyelvi elemek segítségével kb. 250 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkeztetni;
- kb. 250 szavas szövegben fontos információt megtalálni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- kb. 200 szavas, tényszerű információt közvetítő néhány bekezdésből álló szöveget, leírást, jellemzést, elbeszélést, baráti vagy hivatalos levelet írni;
- gondolatait, érzelmeit, érvekkel alátámasztott véleményét változatos kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikai összefüggések alapján, bekezdésbe rendezett szövegben megfogalmazni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- kedvenc sportága egy eseményét kb. 100 szavas szövegben közvetíteni, a sportági szakkifejezések alkalmazásával;
- szakkifejezéseket tartalmazó, kb. 200 szavas sporttal kapcsolatos hírt, tudósítást hallás vagy olvasás után megérteni.

MÁSODIK IDEGEN NYELV

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 2,5 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 9. évfolyamon a legfontosabb fejlesztési feladat a kedv felébresztése a német nyelv tanulása iránt, valamint a megfelelő artikulációs bázis kialakítása ahhoz, hogy az első nyelvről át tudjanak térni a tanulók a második nyelv helyes ejtési módjára.

Ugyancsak fontos az új nyelvhez tartozó kultúra megismerése, és kiemelten a sporttal kapcsolatos szókincs tanulása.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társaktól 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kínálás, elfogadása/elutasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Telefonos kommunikáció.	Bemutatkozás, köszönés, elköszönés megértése
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	80-100 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	80-100 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés Berlin földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai Sportágak, sportlétesítmények, Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek
	50-80 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	Utazási iroda hirdetésének megértése
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval (élelmiszerek tájékoztatói, használati utasítások, utastájékoztatók stb.)
	Képaláírások olvasása.	Képregények, szemléltető ábrák, grafikonok, kimutatások aláírásai
	Különleges szövegfoltok olvasása.	Menetrendek, órarendek
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek
	Leírások önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés Berlin földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai Sportágak, sportlétesítmények, Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	50-80 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	Utazási információ kérése

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nemtudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	Személyi adatok Szabadidő és szórakozás Iskola bemutatása Saját sportág bemutatása
	Jegyzet készítése.	Saját sportág bemutatása

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	A magyartól eltérő írásjelek megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Nyaralás itthon és külföldön Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: Lakóhely leírása Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Ételek, étkezés <u>Sportágak, sportlétesítmények,</u> <u>Sportolók, sportesemények</u> <u>Sportszerek, küzdőterek</u>
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben néhány ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése. Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	Präsens (igeragozás, tőhangváltás) Időbeli segédigék ragozása *sein, haben* Módbeli segédigék ragozása *können, möchten, müssen, dürfen* Elváló igekötős igék *anrufen, mitkommen* Határozott és határozatlan névelők alany- és tárgyesetben Személyes névmások alany- és tárgyesetben Birtoklás kifejezése birtokos névmásokkal és a *haben* igével Birtokos névmások alany- és tárgyesetben Tagadás *kein, nicht* Térbeli viszonyok kifejezése elöljárókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése többes szám, tőszámnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknév mint névszói állítmány Modalitás kifejezése: képesség, engedély, szükségesség Mutató névmás alany- és tárgyesetben *dieser* Felszólítás A *man* általános alany
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, denn, oder, sondern*
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens Igeragozás (időbeli segédigék, módbeli segédigék, elváló igekötős igék) Birtoklás kifejezése (birtokos névmások, *haben*) Határozott és határozatlan névelők, birtokos névmások, személyes névmások, mutató névmások alany és tárgyesetben Tárgyesettel álló elöljárók Tagadás *nicht, kein* Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: többes szám, tőszámnevek Melléknév mint névszói állítmány Modalitás kifejezése: képesség, engedély, szükségesség Felszólítás
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, kötelezettség
	Összetett mondatok alkotása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, denn, oder, sondern*
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	*Ich verstehe nicht. Wiederholen Sie, bitte.*
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Budapest és Berlin mindennapi kultúrájának összehasonlítása Emberek Lakóhelyek Közlekedés Látnivalók Étkezési kultúra
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés Németország magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	Berlin történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Kétnyelvű és online szótárak megismerése, használatuk Szótérképek készítése

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kéréseket és utasításokat követni;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdéseket és közléseket megérteni;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűrni;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni;
- megértési problémák esetén segítséget kérni;
- egyszerű párbeszédben részt venni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalálni;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérteni;
- egyszerű, képpel illusztrált történetet követni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szavas mondatokat diktálás után helyesen leírni;
- egyszerű közléseket tanult minta alapján írásban megfogalmazni;
- egyszerű, rövid baráti üzenetet, üdvözletet létrehozni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- saját sportágát kb. 100 szavas szövegben bemutatni;
- kb. 150 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 10. évfolyam feladata, hogy a diákok minél tudatosabban tanulják a nyelvet és jussanak el az A1, gyorsabban tanulók esetleg az A2 szintre. Meg kell próbálnunk minél több életszerű helyzetbe hozni a tanulókat, ahol a német nyelvet használhatják (nemzetközi sportversenyek, cserediák-kapcsolatok, EU-s együttműködések, internetes kapcsolatok).

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Valaki igazának elismerése/el nem ismerése** **Akarat, kívánság, szándék** **Kötelezettség** **Szükségesség** **Gratuláció** **Engedélykérés/-adás**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése**
	Telefonos bemutatkozás, köszönés, elköszönés megértése.	
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Elégedettség** **Segítségkérés**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Németország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Edzés – meccs – verseny</u>** **<u>Teljesítmény</u>** **<u>Szabályok</u>** **<u>Extrém – tömeg – élsport</u>** **<u>Fizikai – szellemi – technikai sportok</u>**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	80-100 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	**Álláshirdetés**
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Önéletrajz** **Formanyomtatványok** **Sportversenyek eredményjelzője**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Párbeszédek önálló olvasása.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Németország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok**
	Leírások önálló olvasása Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	50-80 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Valaki igazának elismerése/el nem ismerése** **Akarat, kívánság, szándék** **Kötelezettség** **Szükségesség** **Gratuláció** **Engedélykérés/-adás** Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Tetszés/nem tetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Elégedettség** **Segítségkérés** Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés és -adás.	**Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése** Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	**Felkérés lassúbb beszédre**
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	**Kedvenc sportág, sporteredmények**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Önéletrajz írása.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Németország földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sporttörténeti érdekességek**
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során – **közös tervezés** során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés **Beszédszándék jelzése** **Beszédkezdeményezés** **Elemek összekapcsolása** **Összefoglalás** **Beszéd lezárása**
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése **Előfeltevések megfogalmazása** **Korrekció** **Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás**
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, **magyarról németre.**	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A különböző német nyelvjárások eltérő fonémáinak megfigyelése.**	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtésére törekvés.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Személyes életút** **Baráti kör** **Öltözködés, divat** **Vásárlás** **Időjárás, évszakok** **Tantárgyak, érdeklődési kör** **Diákmunka** **Helyes táplálkozás** **Étteremben/ételrendelés** **Napirend** **Edzés – meccs – verseny** **Teljesítmény** **Szabályok** **Extrém – tömeg – élsport** **Fizikai – szellemi – technikai sportok** **Sporttörténeti érdekességek**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Futur I., Perfekt** **Létezés kifejezése *es gibt*+*A* szerkezettel** ***es* mint formális alany: *es regnet*** Határozott és határozatlan névelők **részes** esetben Személyes és birtokos névmások **részes** esetben Birtoklás kifejezése: ***gehören*** **Elöljárók tárgy-, ill. részes esettel *auf, an, vor…*** **Részes esettel álló elöljárók *bei, zu, von…*** **Melléknévfokozás** **Igei vonzatok** **Névmási határozók** ***zu*+főnévi igeneves szerkezet** **Függő beszéd (Präsens) *Sie hat gesagt, dass sie heute in die Schule geht.***
	Grammatikai elemek felismerése és megértése elhangzó, ill. olvasott szövegben.	
	Összetett mondatok megértése.	***dann, deshalb, trotzdem, dass, weil***
	Összehasonlító mondat megértése.	***wie, als, am schönsten***
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***dann, deshalb, trotzdem, dass, weil***
	Összehasonlító mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Függő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat alkotása.	Präsens, **Futur I**., **Perfekt** Birtoklás kifejezése (birtokos névmások, *haben*, ***gehören, von, -s***) Határozott névelő, határozatlan névelő, birtokos névmások, személyes névmások, mutató névmások alany-, tárgy- és **részes** esetben Tagadás Térbeli viszonyok kifejezése elöljárókkal *(A, D, A/D),* határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: határozott és határozatlan mennyiség Felszólítás Modalitás kifejezése: kötelezettség**, tiltás,** képesség, engedély, szükségesség **A *man* általános alany használata**
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und, aber, oder, denn, sondern,* ***dann, deshalb, trotzdem, dass, weil***
	Összehasonlító mondat alkotása.	***wie, als, am schönsten***
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Németország** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társadalmi/vallási/etnikai csoportok** **Ünnepek** **Városi/vidéki életmód** **Oktatási rendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Németország** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Németország** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és Internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Szóbokrok gyűjtése Szino-nima és antonima-szótárak használata**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérések, kérdések, közlések, események lényegét megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűrni;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkeztetni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni;
- megértési problémák esetén segítséget kérni;
- egyszerű párbeszédben részt venni;
- beszélgetést kezdeményezni, befejezni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalálni;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jó részt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkeztetni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni;
- egyszerű, képpel illusztrált történet lényegét megérteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget diktálás után helyesen leírni;
- egyszerű, rövid informális levelet, baráti üdvözletet írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- kedvenc sportágát kb. 150 szavas szövegben bemutatni;
- kb. 200 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

11. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 11. évfolyam feladata, hogy a diákok egyre biztosabb nyelvhasználókká váljanak. Legyenek képesek minél inkább az önálló nyelvtanulásra, mozgósítva az eddig megszerzett kompetenciáikat, tapasztalataikat.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról **1.1.1.4. anyanyelvi beszélőtől élőbeszédben**	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Ígéret** **Dicséret, kritika** **Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés** **Közömbösség** **Feltételezés**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Érdeklődés, érdektelenség**
	Telefonos kommunikáció.	**Telefonon más személy keresése** **Üzenet átvétele, átadása**
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Aggodalom, elkeseredés** **Együttérzés**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Ausztria földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sportos, ill. sportolói életmód</u>** **<u>Sportsérülés, gyógykezelés</u>** **<u>Sporttudósítások</u>**
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	100-120 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Használati utasítások** **Biztonsági előírások**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	Utazási hirdetés Információkérő levél Álláshirdetés Jelentkezés munkára
	Párbeszédek önálló olvasása.	Utazási előkészületek Szabadidős tevékenységek **Orvosnál**
	Leírások önálló olvasása.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Ausztria földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **Sportos, ill. sportolói életmód** **Sportsérülés, gyógykezelés** **Sporttudósítások**
	Elbeszélő szövegek önálló olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Naplóbejegyzések, üzenetek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Ígéret** **Dicséret, kritika** **Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés** **Közömbösség** **Feltételezés** Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés, Üdvözletküldés Érdeklődés/érdektelenség Dicséret, kritika Preferenciák Terv Segítségkérés/segítség felajánlása Valaki igazának elismerése/el nem ismerése Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Érdeklődés, érdektelenség** **Együttérzés, aggodalom, elkeseredés** Elégedettség Sajnálkozás, öröm Csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	Ismerés/nem ismerés/tapasztalat
	Információkérés és -adás.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése
	Megértés biztosítása.	Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Felkérés lassabb beszédre Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	Képregényekhez, gyűjtőmunka, projektfeladat kiegészítésére
	Képeslap szövegének megírása.	Nevezetes tájak, városok, látnivalók
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	**Sporttudósítások**
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Naplóbejegyzések, üzenetek létrehozása.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem**
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	**Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Sportos, ill. sportolói életmód** **Sportsérülés, gyógykezelés** **Sporttudósítások**
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés – közös tervezés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, magyarról németre.	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A német és osztrák nyelvjárások eltérő fonémáinak megfigyelése.**	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak megismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	**Beszédhangok, szavak helyes ejtése.**	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Családi kapcsolatok, generációs problémák** **Női és férfi szerepek** **Környezetvédelem** **Az iskolai élet hagyományai** **Egészséges életmód** **Betegség, gyógykezelések** **Szabadidő, kulturális események** **Nyaralás itthon és külföldön** **A technika szerepe a mindennapi életben** **Sportos, ill. sportolói életmód** **Sportsérülés, gyógykezelés** **Sporttudósítások**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 15%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Präteritum (módbeli segédigék is)**
	Grammatikai elemek felismerése.	**Módbeli segédigék Perfekt igeidőben** **Visszaható igék, visszaható névmások** **Birtokos eset (névelők, névmások)** **Elöljárók birtokos esettel *wegen*** **Melléknévragozás (gyenge/erős/vegyes/alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben)** **Melléknévi vonzatok** **Sorszámnevek** **Célhatározói mellékmondat *um … zu*+főnévi igenév, *damit …*** **Műveltetés (Präsens, Präteritum)** **Vonatkozó névmások**
	Összetett mondatok megértése.	***ob, als/wenn***
	Összehasonlító mondatok megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Jelen idejű feltételes mondat megértése.	***würde-Form, hätte, wäre, módbeli segédigék***
	Vonatkozó mondatok megértése.	
	Passzív mondat megértése.	**Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum, Perfekt)**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen idejű feltételes mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	***würde-Form, hätte, wäre, módbeli segédigék***
	Vonatkozó mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	**Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum)**
	Függő mondat reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens, Futur I., Perfekt, **Präteritum** **Visszaható igék, visszaható névmások** **Melléknévragozás (gyenge/erős/vegyes/alany-, tárgy- és részes esetben)** **Sorszámnevek** Határozott névelő, határozatlan névelő, birtokos névmások, személyes névmások, mutató névmások alany-, tárgy-, részes és **birtokos** esetben Birtoklás kifejezése (birtokos
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		névmások, *haben*, *gehören*, *von*, *-s*) Tagadás Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal *(A, D, A/D)*, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: határozott és határozatlan mennyiség Melléknévfokozás Modalitás kifejezése: kötelezettség, tiltás, képesség, engedély, szükségesség Felszólítás *zu*+főnévi igeneves szerkezet A *man* általános alany használata
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség
	Összetett mondatok alkotása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	*und*, *aber*, *oder*, *denn*, *sondern*, *dann*, *deshalb*, *trotzdem*, *dass*, *weil*, ***ob***, ***als/ wenn***
	Összehasonlító mondatok alkotása.	*wie*, *als*, *am schönsten*
	Jelen idejű feltételes mondatok alkotása.	***würde-Form, hätte, wäre, módbeli segédigék***
	Passzív mondatok alkotása.	**Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum)**
	Függő mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	Magyarország és **Ausztria** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Társalgási tabuk** **Hagyományok** **Családi és nemzeti/állami ünnepek** **Oktatási rendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Ausztria** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Ausztria** történelmének, nevezetességeinek, művészetének, sport- és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	**Egynyelvű szótárak használata**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 100 szavas köznyelvi szövegből fontos információt kiszűrni;
- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- köznyelven megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- beszélgetésben részt venni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 100 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni;
- kb. 100 szavas szövegből ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

- gondolatait egyszerű kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikus összefüggések alapján kb. 100 szavas szöveggé rendezni;
- üzenetet, üdvözletet, baráti levelet, rövid elbeszélést, jellemzést írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

- a sportolói (saját) életmódját kb. 200 szavas szövegben bemutatni;
- kb. 250 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

12. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A 12. évfolyamon viszonylag kevés az új ismeret, fogalomkör. A nyelvi formák bővüljenek, valamint a nyelvhasználat biztonsága, a kifejezésmód árnyaltsága. Az arra kész tanulók érettségire való felkészítése mellett meg kell oldani a többi tanuló érdeklődésének fenntartását, a nyelv „in vivo" helyzetekben való minél gyakoribb használatát.

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. tanári élőbeszéd 1.1.1.2. társak beszéde 1.1.1.3. autentikus beszélőtől hanghordozókról 1.1.1.4. anyanyelvű beszélőtől élőbeszédben	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	**Értékítélet** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés** **Tanács** **Ellenvetés/ellenvetés visszautasítása** **Reklamálás**
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	
	Információkérés, információadás megértése.	**Emlékezés** **Körülírás** **Indoklás**
	Telefonos kommunikáció.	**Üzenetrögzítő szövege** **Üzenetközvetítés**
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	**Bosszúság** **Remény**
	150-200 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Nyelvtanulás** **Városi és vidéki élet összehasonlítása** **Svájc földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sporttörténeti érdekességek</u>** **<u>Saját sportág története</u>**
	150-200 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	120-150 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	
	Különleges szövegfoltok olvasása.	**Műsorfüzetek** **Időjárás-jelentés**
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Leírások önálló olvasása.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Nyelvtanulás** **Városi és vidéki élet összehasonlítása** **Svájc földrajzi, társadalmi, kulturális sajátosságai** **<u>Sporttörténeti érdekességek</u>** **<u>Saját sportág története</u>**
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	Elbeszélő szövegek olvasása.	
	Ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	Publicisztikai szövegek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok
1.2. Reprodukció		
1.2.1. szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. írásbeli	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	**Értékítélet** **Preferenciák** **Terv** **Segítségkérés** **Tanács** **Ellenvetés/visszautasítása** **Reklamálás** Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Gratuláció, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nem tetszés Üdvözletküldés Érdeklődés/érdektelenség Dicséret, kritika Segítségkérés/segítség felajánlása Ígéret Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés Valaki igazának elismerése/el nem ismerése Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség Szükségesség

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	**Bosszúság** **Remény** Aggodalom, elkeseredés Elégedettség Sajnálkozás, öröm, elégedettség, csodálkozás
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	
	Információkérés és -adás.	**Emlékezés** **Körülírás** **Indoklás** Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés
	Megértés biztosítása.	**Nem értés** **Definíció kérése** Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Felkérés lassabb beszédre Betűzés
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Interjú, riport készítése.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés – közös tervezés során.	Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra, magyarról németre.	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben németről magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	**A svájci kiejtés megfigyelése.**	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.1.2. Reprodukció	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	A magyartól eltérő beszédhangok helyes ejtése.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	**Személyes tervek** **Továbbtanulás, munkavállalás** **Egyéni és társasutazás** **Népszerű tudományok, ismeretterjesztés** **Szolgáltatások** **Hivatalok** **Nyelvtanulás** **Városi és vidéki élet összehasonlítása** **Sporttörténeti érdekességek** **Saját sportág története**
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 20%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	**Plusquamperfekt** **Módbeli segédigék Perfekt igeidőben** **Főnevesült melléknevek** **Folyamatos és befejezett melléknévi igenevek** **Időhatározói mellékmondatok *seitdem, während, bevor, nachdem, seit, bis*** ***zu* + főnévi igeneves szerkezetek:** **(*haben*+*zu*+főnévi igenév …)**
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Összetett mondatok megértése.	***seitdem, während, bevor, nachdem, seit, bis, als ob, als wenn***
	Összehasonlító mondat megértése.	
	Jelen és **múlt** idejű feltételes mondat megértése.	
	Vonatkozó mondat megértése.	
	Passzív mondat megértése.	Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum, Perfekt, **Futur I**.)
	Módbeli segédigés passzív mondat megértése.	**Präsens, Prätritum**
	Állapotot kifejező passzív mondatok megértése.	**Zustandspassiv/Präsens, Präteritum**
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok reprodukálása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	***seitdem, während, bevor, nachdem, seit, bis, als ob, als wenn***
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Jelen és **múlt** idejű feltételes mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Vonatkozó mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Passzív mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum, Perfekt)
	Függő mondat reprodukálása.	
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Präsens, Futur I., Perfekt, Präteritum **Főnevesült melléknevek** **Folyamatos és befejezett melléknévi igenevek** **Időhatározói mellékmondatok *seitdem, während…*** Határozott névelő, határozatlan névelő, birtokos névmások, személyes névmások, mutató névmások alany-, tárgy-, részes és birtokos esetben Birtoklás kifejezése (birtokos névmások, *haben*, *gehören*, *von*, *-s)* Tagadás
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal *(A, D, A/D)*, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Mennyiségi viszonyok kifejezése: határozott és határozatlan mennyiség Visszaható igék, visszaható névmások Melléknévragozás (gyenge/erős/vegyes/alany-, tárgy- és részes esetben) Melléknévfokozás Sorszámnevek Kötőszók használata Modalitás kifejezése: kötelezettség**,** tiltás, képesség, engedély, szükségesség, kötelezettség **Tanács** A *man* általános alany használata *zu+főnévi igeneves* szerkezetek célhatározás kifejezése *zu+főnévi igenév/damit …* Igei vonzatok Névmási határozók Felszólítás Műveltetés
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, **tanács**, kötelezettség
	Összetett mondatok alkotása.	*und, aber, oder, denn, sondern, dann, deshalb, trotzdem, dass, weil, ob, als/ wenn,* ***seitdem, während, bevor, nachdem, seit, bis, als ob, als wenn***

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Jelen és **múlt** idejű feltételes mondatok alkotása.	
	Vonatkozó mondatok alkotása.	
	Passzív mondatok alkotása.	Vorgangspassiv (Präsens, Präteritum, **Perfekt**)
	Függő mondatok alkotása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése.	
	Sértő elemek felismerése, megértése.	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon.	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés.	Gyerek-, diák-, serdülő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi ország mindennapi életéről.	**Svájc** mindennapi kultúrájának összehasonlítása **Nemzeti és regionális kultúra** **Oktatási rendszer**
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	

Fejlesztendő kompetenciák/ nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (félkövérrel szedve az évfolyamon újonnan belépő, aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés **Svájc** magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	**Svájc** történelmének, nevezetességeinek, művészetének és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról német nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Egynyelvű szótárak használta **Szlengszótár**

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes

- kb. 150 szavas köznyelvi szövegből fontos információt kiszűrni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes

- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- változatos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;

– megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
– társalgásban álláspontját, véleményét kifejteni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes

– kb. 200 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni;
– kb. 200 szavas szövegből ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
– kb. 200 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
– kb. 200 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes

– gondolatait egyszerű kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikus összefüggések alapján kb. 150 szavas szöveggé rendezni;
– üzenetet, üdvözletet, baráti levelet, rövid elbeszélést, leírást, jellemzést írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes

– saját sportága történetét kb. 200 szavas szövegben bemutatni;
– kb. 250 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

MATEMATIKA
MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

Jelen tanterv a NAT 2003-ban leírt célok és fejlesztési követelmények alapján készült. A középiskolai szakasz követelményeinek meghatározásánál a középszintű érettségi követelmények voltak a meghatározók. A tananyag tagolása az érettségi követelményeknél megjelenő felosztással egyezik meg. Az öt fő terület: **Gondolkodási módszerek; Számtan, algebra; Függvények, sorozatok; Geometria; Valószínűség, statisztika.**

A tananyag feldolgozására álló időkeretet évfolyamonként tartalmazza a tanterv.

Alapelvek, célok

„Az iskolai matematikatanítás célja, hogy a megfelelő nevelő, orientáló és irányító funkciók ellátásával lehetőleg hiteles – ezért egységes, összefüggő – képet nyújtson a matematikáról, nemcsak, mint kész, merev ismeretrendszerről, hanem mint sajátos emberi megismerési tevékenységről, szellemi magatartásról.” A matematikai gondolkodás területeinek a fejlesztése elősegíti a részterületekhez tartozó kompetenciák kialakulását, melyek emelik a gondolkodás általános kultúráját, a személyiség fejlődését. Megmutatjuk a matematika különböző részterületeinek kiépülését, a részterületek szoros kapcsolatát, mely segíti a matematikai gondolkodás fejlődését. A fenti célokhoz azok a folyamatok vezetnek el, melyek során a matematika belső struktúráját (alapfogalom, axióma, definíció, tétel, bizonyítás) kiépítjük, figyelembe véve az életkori és egyéni fejlődési sajátságokat, a fejlődő absztrakciós képességeknek megfelelően.

A matematikai nevelés szerepe, hogy a matematikát bemutassa, mint kulturális örökségünk részét, adjon teret az olyan alkotótevékenységeknek, melyek az esztétikum megjelenítői. Mutassa meg, hogy a matematika más tudományok (természettudományok, társadalomtudományok), konkrét tantárgyak segítője, a hétköznapi életben alkalmazható eszköz. Fontos, hogy segítse a pontos, kitartó munkára, figyelemkoncentrációra nevelést. Alakítsa ki a tanulókban az önellenőrzés igényét, tudják becsülni az eredmény várható értékét és ennek alapján legyen képes döntések meghozatalára.

Figyelembe véve, hogy a kerettanterv élsportoló tanulók számára készült a célok és a feladatok teljesíthetőségéhez a tananyagok megválasztásánál, azok tárgyalásmódjánál vegyük figyelembe a tanulók érdeklődését, pályaorientációját. A differenciálás segítse az egyének igényeinek figyelembevételét és járuljon hozzá a célok megvalósulásához. Fontos, hogy a tanulók között kialakuljanak, erősödjenek az egymás segítésére, együtt működésre való képességek a matematikán belül is. A tanulók tantárgyi motivációját segítsük a sporthoz kapcsolódó feladatok alkalmazásával.

A matematika műveltségi terület fejlesztésének kiemelt területei a NAT 2003 szellemének megfelelően:

- A kommunikációs kultúra fejlesztése (meghallgatás, érvek keresése, érvekre épülő vitakészség fejlesztése)
- A matematika szerepének megértése más tudományokban.

- A modellalkotás- és értelmezés képességének kialakítása.
- A matematikai ismeretek gyakorlati alkalmazása.
- A matematikai gondolkodásmód fejlesztése (reproduktív, problémamegoldó, alkotó).
- A matematikatanulás képességeinek, szokásainak, az önellenőrzés igényének, módszereinek alakítása.

MATEMATIKA

1–4. évfolyam

Alapelvek, célok

Az általános iskolai matematikatanításnak elsődleges célja, hogy fejlessze a tanulókban azokat a képességeket, melyek a világ mennyiségi viszonyainak megismeréséhez vezető módszereket az önálló ismeretszerzés útján teszik elsajátíthatóvá.

Az önálló tapasztalatszerzés legfontosabb területei és feladatai:

- az alapvető matematikai képességek kialakítása,
- a matematikai problémák iránti érdeklődés felkeltése,
- a matematikai problémák kezelésének elsajátítása,
- problémamegoldó gondolkodás fejlesztése,
- döntési kompetenciák kialakítása,
- az életkornak megfelelő szintű szaknyelvismeret és -használat elsajátítása,
- tanulási szokások kialakítása.

A matematikai gondolkodás fejlesztése, az egyes részterületeken szerzett kompetenciák kiépülése pozitív hatással van a gondolkodás általános fejlettségi szintjére. Különösen igaz ez azokban az esetekben, amikor a fejlesztő tevékenységek kiemelten építenek a tanulók önálló ismeretszerzési gyakorlatára.

Az elsajátítás folyamatában lehetőséget kell találni annak bemutatására is, hogy a matematika tudományos és kulturális örökségünk része, melynek fejlődése szorosan kapcsolható az emberi alkotásokat kísérő értékekhez. Ki kell emelnünk, hogy a matematika széles körű felhasználásánál fogva egyaránt segít a tudományos és gyakorlati kérdések megoldásában. Ugyanakkor be kell mutatnunk azt is, hogy a matematikai tevékenység esztétikai értékeket is hordoz.

A matematikaoktatásban lehetőséget kell találni olyan értékek közvetítésére, melyek valamennyi tantárgyhoz kapcsolható tevékenységnél megjelennek, de amelyek megjelenítését a matematikai tevékenység segítheti elsősorban. Ezen utóbbiak közül kiemelendő: a problémákra adott válaszok kritikai kezelése, az egyes megoldások ellenőrzése, törekvés az adatok rendszerezésére, az összes lehetséges megoldás megkeresésére, a kommunikáció korrekt és világos megvalósításának igényére.

A fejlesztés során törekednünk kell arra, hogy a tanuló képes legyen tudatos és tartós figyelemkoncentrációra. Érdeklődéssel kapcsolódjon be a tevékenységekbe. Észlelje a problémákat, és azokat meg is tudja fogalmazni. Legyen képes egyszerű szövegeket értelmezni és alkotni.

Tekintettel a sportiskolák tanulóinak speciális helyzetére, külön figyelmet kell fordítani arra, hogy a sporthoz kapcsolódó feladatok segítsék a tanulók tantárgyi motivációjának kialakulását.

A fejlesztés fontosabb területei:

- összehasonlítás, azonosítás, megkülönböztetés
- emlékezet, (mozgásos, tárgyi, fogalmi)
- válogató, osztályozó és rendszerező képesség,
- adatok gyűjtésének, lejegyzésének, rendezésének képessége,
- probléma felismerése, problémamegoldás tárgyi tevékenységgel és egyszerűbb esetekben gondolati úton,
- analógiák felismerése, követése,
- algoritmikus gondolkodás, algoritmusok követése,
- logikai gondolkodás az életkornak megfelelő szinteken,
- absztraháló és konkretizáló képesség,
- összefüggések felismerése, oksági és egyéb kapcsolatok feltárása,
- tapasztalatok kifejezése különféle módokon (megmutatással, rajzzal, adatok rendezésével, példák, ellenpéldák gyűjtésével, stb.), megfogalmazása saját szókinccsel, egyszerűbb esetekben matematikai szaknyelv, illetve jelrendszer alkalmazásával,
- térbeli tájékozódás képessége,
- a munkavégzéshez szükséges általánosabb képességek (pl.: pontosság, rendszeresség, megbízhatóság, a részletszámítások és az eredmény ellenőrzése),
- tevékenységekhez kötött alkotó gondolkodás,
- kreativitás.

A kezdő szakasz feladata az alapvető matematikai ismeretek elsajátítása, a problémamentes továbbhaladás biztosítása a kötelező oktatás keretében. Az alapozás a matematika kiemelt témaköreiben az ismeretek koncentrikus és spirális bővülését segíti elő. Ezért kiemelten kezeljük azokat a tanítási tartalmakat, amelyekre a következő iskolaszakasz tananyaga épül:

- a természetes szám fogalmát gazdag tartalommal építjük ki tízezres számkörben,
- segítjük a biztonságos eligazodást a tízes számrendszerben,
- kidolgozzuk és fejlesztjük a biztonságos szám- és műveletfogalomra épülő számolási készségeket,
- előkészítjük a számkörbővítést,
- formáljuk a sík- és térbeli tájékozódási képességét,
- alakzatok megismerésével, formai és mennyiségi tulajdonságok felismerésével, egyszerű transzformációk végzésével, térbeli mozgások, építések végzésével alakítjuk a geometriai szemléletet,
- tapasztalati függvények és sorozatok vizsgálatával, ábrázolásával segítjük a problémalátást, probléma megoldási képesség fejlődését,
- valószínűségi játékokkal, megfigyelésekkel, kísérletekkel megalapozzuk a valószínűségi szemléletet,
- konkrét szituációkkal, példákkal alakítjuk a tanulók szemléletét a valóság és a matematikai modell kapcsolatáról.

Nem mennyiségi, hanem minőségi fejlesztést kívánunk folytatni, tehát a tanulók tempójának megfelelően haladunk. Nem a többre, hanem az alaposabbra helyezzük a hangsúlyt. A követelmények között vastagon szedve jelöltük a továbbhaladáshoz feltétlenül elérendő követelményeket. Az adott témakörhöz tartozó fejlesztési feladatokat röviden a témakörrel azonos sorban soroltuk fel.

1. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek		Az elvégzett tevékenység, a megfigyelt jelenség, valamint a szóban kifejezett gondolat közötti kapcsolat fejlesztése. Ítélőképesség fejlesztése: egy konstrukció megfelel-e az adott feltételeknek.
	Tulajdonságok megfigyelése, közös tulajdonság kiemelése, osztályozás.	Csoportosítások Tárgyak, személyek, jelek, jelenségek összehasonlítása, szétválogatása, osztályozása tulajdonságaik szerint. Elemek besorolása már megkezdett osztályozásba, az elemek közös tulajdonságainak megkeresése. Csoportok megadása tulajdonságaik alapján (pl.: játékok, használati eszközök, sporteszközök, sportágak stb.) Csoportok ábrázolása, képzése (pl.: sporteszközök kirakásával) választott és megadott szempont szerint is.
	Sorba rendezés.	Tárgyak, személyek, fogalmak, pl. a hét napjainak sorba rendezése. Változatos sorminták létrehozása.
	Állítások alkotása, értése, nyitott mondat.	Csoportokra vonatkozó állítások megfogalmazása, egy-két adott tulajdonsággal rendelkező csoportról igaz, hamis állítások eldöntése eszközök segítségével. Adott helyzetekről igaz, hamis állítás megfogalmazása. Anyanyelvi állítások készítése; igaz, hamis voltának eldöntése.
	Kombinatorikus alkotások.	Kombinatorikus alkotások létrehozása. Kezdetben szabad konstruálás, majd feltételek szerint. Gyöngyökből, építőkészlet színes elemeiből, rajzolással kombinatorikus alkotások létrehozása.
	Nyitott mondat fogalmának előkészítése. Nyitott mondatokba számok, számpárok behelyettesítése.	Játékszituációkban nyitott mondatok készítése. „repül a, repül a…” játék. A nyitott mondat jelölés bevezetése (pl. bábszínház, számkártya felhasználása segítségével).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		A nagysági és mennyiségi viszonyok megítélésére irányuló igény fejlesztése. A számfogalom, ezen belül darabszám, mérőszám fogalmának fejlesztése. Szóbeli kifejezőképesség, szövegértő képesség fejlesztése.
	Természetes számok 0-tól 20-ig Számképzet, számfogalom alakítása. Számok valóságtartalma. Számok írása, olvasása, nagyságviszonya, egyenlősége, rendezése. Számok sokféle alakja. Számtulajdonságok, számkapcsolatok. A számegyenes modell bevezetése.	Tárgyak, személyek, dolgok összehasonlítása. Tárgyak hosszúságának, szélességének, tömegének összehasonlítása természetes eszközökkel, becslés. Számnevek sorolása növekvő és csökkenő sorrendben. A szám és műveletfogalom tapasztalati úton való alakítása a 20-as számkörben. Páros és páratlan számok kirakással, rajzzal. Számszomszédok, számok helyének megkeresése a számegyenesen. Páros és páratlan számok fogalma. A számok közötti összefüggések felismerése.
	Számolási készségek fejlesztése.	A gondolkodás fejlesztése a különbözőség és azonosság felismerésével. Számok tulajdonságainak megfogalmazása.
	Műveletfogalmak és számolási eljárások a 20-as számkörben.	Az összeadás és kivonás értelmezése rajzzal és szöveges feladattal. Az összeadás tagjainak felcserélhetősége (eszközök segítségével). Háromtagú összeadások eszközökkel. Számok bontása két szám összegére, különbségére. Pótlások értelmezése eszközökkel. Műveletek megfogalmazása képekről és állítások igazságtartalmának megítélése. Többféle megoldás keresése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Lényegkiemelő és problémamegoldó képesség formálása szöveges feladatokkal.	Képek alapján szöveges feladatok alkotása. Szöveges feladat megjelenítése tárgyi tevékenységekkel, rajzzal. Szövegről szám feladat alkotása. Számfeladatról szöveg alkotása.
Sorozatok, függvények		Különféle kapcsolatok megismerése, megértése; ezek kommunikációsorán való tudatos használata. Kapcsolatok kifejezni tudása válogatással, egyszerű jelölésekkel, szabvány jelölésekkel.
	Viszonyok, kapcsolatok értelmezése, kifejezése tevékenységekkel, szavakban, jelekkel. Számok, mennyiségek közötti elemi kapcsolatok megjelenítése és összefüggések megfogalmazása. Sorozatok folytatása, kiegészítése adott és felismert szabály szerint.	Változások felismerése, értelmezése tárgyi tevékenységek alapján, kifejezése számokkal. Változások megfigyelése, szabályok követése, ismétlődések értelmezése Kapcsolatban levő elemek (tárgyak, személyek, hangok, szavak, számok) összekeresése, párosítása egyszerű esetekben. Számok, mennyiségek közötti kapcsolatok jelölése nyíllal. Számok táblázatba rendezése. Szabályjátékok. Egyszerűbb összefüggések, szabályszerűségek felismerése, lejegyzése, műveletek megfordítása. Tárgyakból sorozatok képzése. Sorozatok képzése elemi mozgások segítségével. Számsorozat képzése, növekvő, csökkenő sorrendben. Váltakozóan növekvő és csökkenő sorozatok. Sorozatok képzése különböző hangképzésekkel.
Geometria, mérés		A térbeli tájékozódás képességének aktuális szintről való továbbfejlődése. (Iskola környékén, szűkebb lakóhelyen, osztályban, táblán, füzetben.) Saját fantázia szerinti térbeli alkotások készítésének képessége. A formalátás fejlődése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Alkotások térben, síkban Ismerkedés sokszögekkel: háromszög, négyszög, ötszög, hatszög stb.	Érzékszervi megfigyelések térben és síkban. Testek építése szabadon és modell alapján Testek alakzatok érzékelhető tulajdonságainak felismerése, azonosságaik és különbözőségeik megfigyelése. Síkidomok előállítása eszközökkel. Sík- és térbeli alakzatok szétválogatása tulajdonságaik alapján. Geometriai tulajdonságok felismerése, összehasonlítások. Méréssel kapcsolatos szókincs fejlesztése.
	A tér- és síkbeli tájékozódó képesség alapozása Helymeghatározások, relációszókincs fejlesztése. Geometriai transzformációk.	Helymeghatározás, irányok, irányváltoztatások Tevékenységek zsebtükörrel.
	A becslés és mérés. Hosszúság, tömeg, űrtartalom mérése, Természetes mértékegységek használata (arasz, lépés) Mértékegységek: méter, kilogramm, liter Az idő mértékegységei: hét, nap, óra	A becslés és mérés képességének fejlesztése gyakorlati tapasztalatszerzés alapján. Összehasonlítások, összemérések a gyakorlatban. Mérési eljárások: kirakás szabvány mérőeszközökkel és természetes mértékegységekkel (arasz, lépés, stb.) Azonos mennyiségek mérése különböző mértékegységekkel Hogyan mérünk a különböző sportágakban hosszúságok, magasságot, időt, súlyt.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Valószínűség, statisztika		Tevékenységekben való aktív részvétel képességének fejlesztése. Mások gondolatainak megértése, feljegyzett, ábrázolt adatok visszaolvasási képessége fejleszthető a témakör tárgyalása során végzett tevékenységekkel, játékokkal.
	Közös játékok, amelyekben a véletlennek is szerepe van. Grafikonépítés közösen.	Események, ismétlődések játékos tevékenységek során (dobókockás, pörgettyűs, pénzfeldobásos, kártyahúzásos játékok) „Biztos”, „lehetséges de nem biztos”, „lehetetlen” érzékelése találgatással, próbálgatással Adatok gyűjtése, ábrázolás tárgyi tevékenység formájában.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tud adott tulajdonságok alapján tárgyakat csoportosítani, sorba rendezni. Megadott szempont szerint csoportokból képes közös elemek kiválasztása. Kitart a szempont mellett. Felismeri a válogatásokban együvé került dolgok közös tulajdonságát, ezt meg tudja nevezni.

Tud ismert helyzetekre igaz állításokat fogalmazni. Egyszerű állítások igaz, hamis voltát meg tudja állapítani.

A kombinatorikus alkotása megfelel a feltételeknek. Tud minél több ilyen alkotást létrehozni.

Számtan, algebra

Tud számokat írni, olvasni a 20-as számkörben. Tudja a számos nagyság szerinti sorrendjét, meg tudja mutatni mit jelent, hogy az egyik szám nagyobb, mint a másik. Ismeri a számok kéttagú összeg és különbség alakjainak előállítása. Felismeri a páros és páratlan számokat. Hozzáadást és elvételt elvégez tevékenységgel, megfogalmaz szóban**.** Összegeket és különbségeket megfogalmazása szóban és lejegyez írásban**.** Szóbeli számolási eljárásokat alkalmaz a 20-as számkörben. Egyszerű szöveges feladatokat értelmez és lejegyez számokkal és műveletekkel**.** Nyitott mondatokhoz megfogalmaz igaz, illetve hamis állításokat.

Függvények, sorozatok

Tanult sorozatokat képez kirakással, rajzzal. Tud szavakkal megfogalmazott egyszerű szabályt követni tárgyak, halmazok, számok sorba rendezésében.

Növekvő és csökkenő számsorozatokat felismer és képez adott szabály alapján.

Összetartozó elempárokat keres egyszerű esetekben.

Geometria

Képes 4–10 elemből álló építményt, síkbeli kirakást lemásolni a mintával megegyező elemekből. **Tud másolni más elemek felhasználásával.** Tud térbeli és síkbeli alakzatokat

azonosítani és megkülönböztetni néhány megfigyelt geometriai tulajdonság alapján. Tud helyet meghatározni a tanult kifejezések alkalmazásával.
Használja a természetes mértékegységeket (arasz, lépés). A méter, kilogramm, liter egységeket használja szám- és egyszerű szöveges feladatokban. A hét, nap, óra időtartamokat helyesen alkalmazza.

Valószínűség, statisztika

Adatokat pontos lejegyez és rendszerez.

2. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek	Osztályozás, kétfelé válogatás. A logikai „nem”. Sorba rendezés egy és két szempont szerint, táblázatos elrendezés, fadiagram használata.	Az elvégzett tevékenység, a megfigyelt jelenség, valamint a szóban kifejezett gondolat közötti kapcsolat fejlesztése. Tárgyak, jelek, jelenségek tulajdonságainak osztályozása adott, választott vagy felismert szempont szerint. Elemek besorolása két egymással kapcsolatban lévő csoportba. Adott csoportok egymáshoz való viszonyának vizsgálata. Csoportok darabszámának összehasonlítása számlálással. Megfigyelések kifejezése rajzban, szóban, tárgyak kirakásával.
	Állítások értése, igazságértékének megítélése. Nyitott mondatok igazzá és hamissá tétele.	Számok, mennyiségek jellemzése állításokkal. Adott csoportra vonatkozó igaz és hamis állítások megfogalmazása. A nyitott mondatok igazságának eldöntése próbálgatással, rajzzal, kirakással. Nyitott mondat igazsághalmazának előállítása.
Számtan, algebra		A nagysági és mennyiségi viszonyok megítélésére irányuló igény fejlesztése. Valóságtartalmakhoz szorosan kapcsolódó számfogalom fejlesztése a 100-as számkörben. Szóbeli kifejezőképesség, szövegértő képesség fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Természetes számok a 100-as számkörben. Számképzet, számfogalom alakítása. Számok valóságtartalma. Számok írása, olvasása, nagyságviszonya, egyenlősége, rendezése. Számok sokféle alakja. Zárójel használat. Számtulajdonságok, számkapcsolatok.	Számolás tárgyi tevékenységgel (hármasával, négyesével, ötösével) Darabszám, mérőszám, sorszám A mennyiségi tulajdonságok, megfigyelések kifejezése rajzban, írásban. Számok írása, olvasása százig. Számok bontása tízesekre és egyesekre. Páros és páratlan számok. Sportolók csoportosítása (kettesével, négyesével, hármasával, hatosával vagy ötösével, tízesével).
	Műveletfogalmak (összeadás, kivonás, szorzás, bennfoglaló osztás, részekre osztás) építése. Számolási eljárások kidolgozása.	Összeadás, kivonás a százas számkörben. Eszközök ügyes használatának gyakorlása. Háromtagú összegek kiszámítása. Szóbeli számolási képesség fejlesztése. Eredmény becslése. Összeadás esetében a tagok felcserélhetősége, csoportosíthatósága, összefüggés a tagok növelése, csökkenése és az eredmény változása között. Az összeadás, kivonás kapcsolata. Szorzás, mint egyenlő tagok összeadása. A műveletfogalom építése kirakások segítségével. Szorzás, bennfoglaló osztás, részekre osztás a százas számkörben. Részekre osztás, bennfoglalás kirakással, tevékenységgel. A tevékenység lejegyzése számokkal, műveleti jelekkel. A szorzótáblák és a bennfoglaló táblák felépítése. Szorzás esetében a tényezők felcserélhetősége. Maradékos osztás kirakással és a maradék jelölése. Műveletek sorrendje. Összeg és különbség szorzása, a zárójel használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Szöveges feladatok megoldása közvetlenül és műveletek, nyitott mondatok felhasználásával. A szöveges feladatok megoldási lépéseinek tudatosítása.	Egyszerű szöveges feladatok ábrázolása, megoldása. Egyenes és fordított szövegezésű feladatok megoldása. Képről szöveges feladat megfogalmazása. Nyitott mondatról, műveletről szöveg készítése. Sportolókról szóló szöveges feladatok végzése.
Sorozatok, függvények		Különféle kapcsolatok megismerése, megértése; ezek kommunikáció során való tudatos használata. Kapcsolatok kifejezni tudása válogatással, egyszerű ismert fogalmak összekapcsolásával.
	Viszonyok, kapcsolatok a mindennapi életben és matematikai tartalmak között. Sorozatok és különbségsorozataik. Egyszerű tapasztalati függvények, számfüggvények. Összefüggések, szabályosságok keresése.	Tárgyak, személyek, összességek stb. közti kapcsolatok, ilyenek keresése (ugyanakkora, ugyanabból az anyagból készült, ugyanabban a sportágban használják stb.) A <, >, = jelek használata. Tárgy-, rajz- és jelsorozatok kiegészítése, folytatása Sorozatok készítése önállóan választott szempont alapján Összefüggések keresése az adatok között. Számpárok, számhármasok közti kapcsolatok megállapítása. A szabályok, kapcsolatok szavakkal való kifejezése. Szabályok lejegyzése jelekkel. Egyszerű tapasztalati függvények.
Geometria, mérés		A térbeli tájékozódás képességének aktuális szintről való továbbfejlődése (távolságok, irányok, állások megfigyelése tájékozódás során). Alkotásról való kommunikálás képességének fejlődése. A formalátás fejlődése. Ítélőképesség fejlődése. Alakváltozás mozgatással való kapcsolatának figyelése. Szimmetriaviszonyok észrevevése. Mérések összehasonlításával való végzésében való fejlesztés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Alkotások térben, síkban. Egyedi alakzatok jellemzése megismert geometriai tulajdonságok és relációk szerint.	Építések kockákból, téglatestekből, geometriai tulajdonságaik érzékelése. Építés különféle helyzetben, egyszerű tükörképek építése. Testek válogatása, osztályozása megadott szempontok szerint. Sporteszközök formáinak hasonlósága, különbözősége.
	Sík- és térbeli tájékozódás. Tulajdonságok megnevezése. A megfigyelések megfogalmazása. Helyes eszközhasználat. Kocka, téglatest tulajdonságainak megismerése. Geometriai transzformációk.	Égtájak. Tapasztalatgyűjtés egyszerű alakzatokról. Téglalap, négyzet, kocka, téglatest előállítása. Sokszögek néhány tulajdonsága. Síkidomok másolása, előállítása egy-két feltétel szerint: kirakás, befedés, másolás átlátszó papírral. Vonalzó, sablon használata. Egyszerű tükrözés megfigyelése. Tükörkép előállítása hajtogatással.
	Geometriai mennyiségek, mérés.	Hosszúság, tömeg, űrtartalom, idő mérése. Alkalmilag választott, természetes és szabvány mértékegységekkel (méter, deciméter, centiméter, kilogramm, liter, deciliter, óra, perc, nap, hét, hónap, év). Mennyiségek előrebecslése.
Valószínűség, statisztika		Tevékenységekben való aktív részvétel képességének fejlesztése. Mások gondolatainak megértése, együttműködési képesség fejlesztése. A „biztos” és „nem biztos, de lehetséges” fogalmak tartalmának fejlődése. Adatok gyűjtésének, rögzítésének és visszaolvasásának képessége.
	Valószínűségekkel kapcsolatos élmények, tapasztalatok: biztos, lehetetlen, nem biztos, de lehetséges. Adatok lejegyzése, rendezése, ábrázolása; visszaolvasás.	A „biztos, nem biztos, valószínű, lehetséges, lehetetlen” fogalmak alapozása játékkal, tevékenységgel, példák gyűjtésével. Adatok gyűjtése. Adatok ábrázolása, táblázat, grafikon, oszlopdiagram segítségével. Ezekből megállapítások visszaolvasása.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tud adott tulajdonságok alapján tárgyakat csoportosítani, sorba rendezni. Megadott szempont szerint tud kétfelé válogatni. Kitart a szempont mellett. Jól ismert esetekben elismeri a válogatásokban együvé került dolgok közös tulajdonságát, ezt meg tudja nevezni. Helyesen használja a „nem" szót közös tulajdonság kifejezésére. Talál új szempontot a válogatásban, ezt szóban ki is fejezi.

Tud ismert helyzetekre igaz állításokat fogalmazni. Állítása a valóságról szól, nyelvileg helyes.

A kombinatorikus alkotása megfelel a feltételeknek. Tud a feltételeknek megfelelő különböző alkotásokat létrehozni. Tudja vizsgálni a létrehozott alkotások számát.

Számtan, algebra

Képes tárgyakat meg és kiszámlálni egyesével, kettesével, tízesével, ötösével a 100-as számkörben. Tudja a számokat írni, olvasni a 100-as számkörben másolással, diktálás után, saját gondolatai kifejezéseképpen. Tudja a számok nagyság szerinti sorrendjét, össze tud hasonlítani két számot nagysága szerint. Ismeri a számok egyes és tízes szomszédait; megtalálja számok helyét egyesével beosztott számegyenesen.

Ismeri a tanult számtulajdonságokat. A számok közötti kapcsolatokat felismeri.

Érti az alapműveletek: összeadás, kivonás, szorzás, részekre osztás, bennfoglalás, maradékos osztás értelmezését. Azonosítani tudja egy számnak különféle alakjait (pl.: 4–2 < 1 + 6 < 20/2 + 4 < 23 stb.) **Tudja a kisegyszeregyet. Ismeri a gyakorlatban, egyedi esetekben a tagok felcserélhetőségét.**

El tudja szóban végezni a kijelölt műveletet.

Látja a kapcsolatot a szorzás és a kétféle osztás között.

Tud szöveges feladatot értelmezni, megoldani:

- lejegyzés
- matematikai modell kijelölése
- **a modellben a megoldás megkeresése**
- **ellenőrzés**
- válasz megfogalmazása.

Függvények, sorozatok

Tud adott szabályú sorozatot folytatni. Különbségsorozatot tud alkotni. Tud sorozat növekedést, csökkenést jellemezni a különbségsorozat segítségével.

Összefüggések szabályait ki tudja fejezni további összetartozó párok keresésével, jelöléssel, szavakkal.

Geometria

Tud adott feltételek szerint építeni. Éleket, csúcsokat, lapokat felismerni, és megszámlálni a kocka és a téglatest esetében.

Tud síkidomokat csoportosítani, válogatni tanult tulajdonságok szerint.

Tud vonalzót, rajzsablont **használni**.

Elképzelés alapján ki tudja rakni egyszerű térbeli, síkbeli alakzat tükörképét.

Biztonsága van a mozgásos tájékozódásban.

Végre tudja hajtani a tanult méréseket.

Ismeri és használja a tanult szabványmértékegységeket.

Valószínűség, statisztika
Különbséget tud tenni biztos, lehetetlen és véletlen események közt egyszerű megfigyelt, eljátszott szituációkban.
Tudja sorozatok, táblázatok, grafikonok adatait leolvasni.

3. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek	Osztályozás. Elemek sorba rendezése. Állítás alkotása, értése. A „minden” és „van olyan” kifejezések jelentése. Nyitott mondatok: lezárások; nyitott mondat megoldása kis elemszámú alaphalmazon. Egyszerű sorba rendezésre és kiválasztásokra vezető kombinatorikai feladatok.	Az elvégzett tevékenység, a megfigyelt jelenség, valamint a szóban kifejezett gondolat közötti kapcsolat fejlesztése. Szóbeli kifejezések esetén egyes matematikai logikában használt kifejezések használatának fejlesztése. Tárgyak, személyek jele, jelenségek tulajdonság szerinti osztályozása egy és több szempont szerint. Meghatározott tulajdonságú elemek kiválogatása, besorolása. Állítások igazságának eldöntése, csoportok megadása tulajdonságaik alapján, adott csoportok egymáshoz való viszonyának vizsgálata. (A tulajdonságok számának növelésével az elemek száma csökken, példa: a jó versenyzők tulajdonságai.) Az elemek közös tulajdonságainak megkeresése, a logikai „nem”, „és” használata. Részhalmaz képzése kirakással. A halmaz kiegészítő halmazának képzése kirakással, rajzzal. Halmazokra vonatkozó állítások megfogalmazása konkrét halmazok esetén. Elemek közös tulajdonságának tagadással való megfogalmazása. Nyitott mondatok igazzá, tévessé tevése többféleképpen. A döntési képesség fejlesztése. Nyitott mondatok igazsághalmazának megkeresése kirakással, rajzzal számegyenesen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Elemek sorba rendezései: 3, 4 elem esetén az összes lehetséges sorrend megkeresése. Kiválasztások: 3-5 elemből az összes lehetséges pár, hármas kiválasztása egyszerre vagy egymás után (sportversenyen a helyezettek lehetséges sorrendje; sportversenyre csapatot választunk stb.).
Számtan, algebra		Valóságtartalmakhoz szorosan kapcsolódó, tovább bővíthető számfogalom fejlesztése az 1000-es számkörben. A matematika kulturális értékeivel való tudatos ismerkedés, számírás, számolvasás, tízes számrendszer gondolatkörében való fejlesztés. Szóbeli kifejezőképesség, szövegértő képesség fejlesztése.
	Természetes számok az 1000-es számkörben. Számok írása, olvasása, helye, közelítő helye a számegyenesen, számszomszédai. Alaki, helyi és valódi érték. Számok nagyság szerinti összehasonlítása. Számok tulajdonságai. Számok kapcsolatai: osztója, többszöröse. Számok összeg-, különbség-, szorzat, hányados- és összetett alakjai. Szóbeli számolás a 0-ra végződő háromjegyűek körében. Írásbeli összeadás és kivonás A negatív szám és a törtszám fogalmának előkészítése tárgyi tevékenységgel. Római számok leolvasása, írása: I, V, X.	Halmazok számosságának megadása a számkörben. Megszámlálás egyesével, ötösével, tízesével, százasával. A tízes számrendszer ismerete a számkörben. Számok nagyságviszonyának megállapítása különféle alakban felírt számok (összeg-, különbség-, szorzat, hányados- és összetett alak) esetében is. „Mennyivel nagyobb? Mennyivel kisebb? Hányszor akkora? Hányada? Körülbelül hányszorosa?” Mérés az egység többszöröseivel. Mérőszalag, más skálázott mérőeszköz használata. Mérőeszközök a különféle sportágakban. Mérőszámok meghatározása. A mennyiség, egység, mérőszám közötti kapcsolat rendszeres megfigyelése. (Becsléssel, számlálással, méréssel, közelítő számlálással, közelítő méréssel.)

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Egységtört előállítása különféle modelleken (óra, csokoládé, téglalap, kör stb.). A fél, harmad, negyed, hatod, nyolcad, tized szavak értelmezése különféle mennyiségeken, idő, hosszúság, tömeg, űrtartalom, terület, szög). Jelölés: a nevező betűkkel, a számláló számmal, pl. 2 harmad, 3 negyed stb.) Negatív számok egyszerű, konkrét modelleken (hőmérő, adósság).
	Az alapműveletek fogalmának mélyítése. Az alapműveletek műveleti tulajdonságai. Műveletek közötti kapcsolatok: összeadás és kivonás, szorzás és a kétféle osztás kapcsolata. Összeg, különbség, szorzat, hányados becslés. A zárójel használata. Szöveges feladatok tervszerű megoldása. Matematikai modell használata szöveges feladatok megoldásához. Szakaszos ábrához, egyszerű és összetett számfeladathoz, nyitott mondathoz szöveges feladat alkotása. Matematikai modellhez szöveges feladat készítése.	Az összeadás és kivonás értelmezéseinek felújítása, mélyítése, Az alapműveletek műveleti tulajdonságainak figyelése és felhasználása. Az összeg, különbség változásának megfigyelése a tagok változásától függően. Mikor, és hogyan növekszik, csökken az összeg, a különbség. Összeadás és kivonás 0-ra végződő háromjegyű számokkal. Számolási analógiák építése (műveletek kerek tízesekkel, pótlások a következő kerek tízesre, pótlás 100-ra). Összeg, különbség becslése a számok kerekítésével. Szóbeli és írásbeli számolási eljárások. Az írásbeli összeadás és kivonás alapozása. Az egyjegyű szorzóval való írásbeli szorzás. Nehezebb egyjegyűvel való szóbeli osztások eredményének becslése, a hányados javítása, közelítése visszaszorzással. Szöveges feladatról nyitott mondat készítése. Szakaszos ábrához, egyszerű és összetett számfeladathoz, nyitott mondathoz szöveges feladat alkotása. Matematikai modell (szorozat, táblázat, rajz, művelet, nyitott mondat, számegyenes) használata szöveges feladatok megoldásához.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Szöveges feladatok értelmezése, adatok lejegyezése, megoldási terv készítése, kivitelezése. A kapott eredmény ellenőrzése és a szövegbe való visszahelyettesítése. Ellenőrzés a szövegben is. Változatos szövegű gyakorlati problémák megoldása. Sportolókról, sportversenyekről szóló szöveges feladatok megoldása.
Sorozatok, függvények		Kapcsolatok megismerése, különféle (gyakorlati életben, más tantárgyakon, matematikai problémákon belül) problémákban. Ezek kommunikáció során való tudatos használata. Kapcsolatok kifejezni tudása válogatással, egyszerű ismert fogalmak összekapcsolásával, nyíl jelöléssel, nyitott mondattal.
	Adott szabályú sorozat folytatása. Sorozat szabályának felismerése, megfogalmazása. Tapasztalati adatok táblázatba való lejegyzése, rendezése. Kapcsolatok keresése táblázat elemei között. Grafikonok készítése.	Adott szabályú sorozat folytatása. Elemek közötti kapcsolat kifejezése szétválogatással, sorba rendezéssel, párokba rendezéssel, táblázat, grafikon készítésével. Tapasztalati adatok táblázatba való lejegyzése, rendezése Számsorozatban összefüggések megfigyelése; különbségsorozat, hányadossorozat készítése és megfigyelése. „Gépjátékok”. Sorozat szabályának felismerése, szabályok formálásának kezdete, megfogalmazása. Egy-egy táblázathoz többféle szabály keresése. Összefüggések megfogalmazása a matematika nyelvén.
Geometria, mérés		A térbeli tájékozódás képességének aktuális szintről való továbbfejlődése. (Bejárt útvonalon, ismeretlen helyen szóbeli információ alapján.) A kreatív gondolkodás, a térlátás fejlesztése alakzatok különféle

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		előállításával. Alkotásról való kommunikálás képességének fejlődése. A formalátás fejlődése. Ítélőképesség fejlődése. Mozgatások, transzformációk során történő alakváltozások tudatos előre jóslásában való fejlődés. Ilyen alkotások létrehozni tudása. Becslés, alkotó tevékenység, problémamegoldó gondolkodás fejlesztése. Mérési módszerek, szabvány mértékegységek szükségességének való megértésében való fejlesztés. Kerület, terület fogalmának fejlesztése.
	Alkotások térben, síkban szabadon és adott feltételek szerint. Testek másolása modellről. Testek szétválogatása egy, illetve két tulajdonság szerint. Alakzatok jellemzése megismert geometriai tulajdonságok és relációk szerint. A téglalap és négyzet tulajdonságai A nagyítás, kicsinyítés, tükrözések és eltolás egyszerű esetei. A geometriai szög fogalom előkészítése. A térbeli tájékozódásban az irány és a távolság szerepének megfigyelése.	Testek építése szabadon és adott feltételek szerint különféle építőeszközök (dobozok, lapok, szívószálak, gyurma stb.) segítségével. Testek szétválogatása egy, két tulajdonság (síklapok határolják, van benne bemélyedés stb.) alapján. Síkidomok előállítása (kirakással, papírhajtogatással, nyírással, másolással; vonalzó- és körzőhasználat). Síkbeli és térbeli mintákban egyszerű transzformációk megfigyelése. Tengelyesen tükrös alakzatok előállítása. Tájékozódást segítő játékok. Elfordulás mozdulatokkal. Irányok, irányváltoztatások, alakzatok állásának, irányának megfigyelése mintákon belül (kézimunka minták, tapéták, grafikai alkotások vizsgálata).
	Mennyiségek összehasonlítása, összemérése. Mérés alkalmi és szabvány egységekkel. A pontosság mértékének kifejezése gyakorlati mérésekben. Egyes sportágakban eredmények mérésekor használatos mértékegységek.	Mérések alkalmi és természetes egységekkel. Mértékegységek a mesékben, történetekben. Mérés szabványegységekkel: mm, cm, dm, m, km, hl, l, dl, cl, ml, t, kg, dkg, g, óra, perc, másodperc. Mérés az egységek többszöröseivel A versenyzők idejének mérése, távolságok mérése, súlycsoportok alakulása (időegységek töredékének

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Kerületmérés kerítés hosszának megmérése segítségével. Területmérés az egységgel való lefedés utáni számlálással.	megfigyelése, pl.: karlendítés, célfotó, stb.) Át- és beváltások gyakorlati mérések esetében. A mértékegységek használata és átváltása szöveges és számfeladatokban. A terület, szög fogalmának alapozása konkrét tevékenységgel, tapasztalatok gyűjtésével. Kerületmérés kerítés hosszának megmérése segítségével. Területmérés az egységgel való lefedés utáni számlálással.
Valószínűség, statisztika		Tevékenységekben való aktív részvétel képességének fejlesztése. Mások gondolatainak megértése, együttműködési képesség fejlesztése. A véletlen esemény fogalom tartalmának fejlődése. Adatok gyűjtésének, rögzítésének és visszaolvasásának képessége.
	Adatok megfigyelése, gyűjtése, rögzítése, rendezése, ábrázolása, elemzése. Két adat számtani közepének értelmezése. Lehetséges és lehetetlen esemény. A biztos és a véletlen esemény megkülönböztetése.	A matematika és a valóság kapcsolatának folyamatos figyelemmel kísérése. Az esélyt elősegítő adatok, tényezők gyűjtése sporteredmények megfigyelésével, adatok lejegyzésével. Annak mérlegelése sporttal kapcsolatos feladatokban, hogy egy adott pontszám elérésének esélye biztos, lehetséges vagy lehetetlen-e. A számtani közép fogalmának megközelítése szöveges feladatokkal.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Biztonságosan válogat elemeket kétfelé. Tud több szempont szerint tárgyakat, személyeket, jeleket, jelenségeket csoportosítani. **Meg tud nevezni meghatározó tulajdonságokat. Adott szétválogatáshoz megtalálja a megfelelő címkéket. Egyidejűleg tud válogatni két**

egymással meghatározó viszonyban lévő halmazba elemeket. Meg tudja nevezni az egyes részekbe kerülő elemek közös, „meghatározó” tulajdonságát.
Érti a „minden” és „van olyan” kifejezések jelentését.
Egyszerű nyitott mondatot igazzá, hamissá tud kiegészíteni. Tudja meghatározni a tanult típusú nyitott mondatok igazsághalmazát behelyettesítéssel.
A kombinatorikus alkotása megfelel a feltételeknek. Felsorolja az összes lehetőséget. Tud rendszerbe illeszkedő megoldásokat készíteni.

Számtan, algebra

Helyesen adja meg halmazok számosságát, mennyiségek mérőszámát, ezek viszonyát becsléssel, számlálással, méréssel, közelítő számlálással, közelítő méréssel. Tudja írni, olvasni a számokat 1000-ig; ismeri gyakorlati módon a számjegyek alaki, helyi és valódi értékét, tudja ezeket az elnevezéseket. Helyesen dönt kimondott számok nagyságviszonyáról.
Tudja az alapműveletek tanult eljárásait alkalmazni szóban és írásban. Tud szöveges feladatokat értelmezni, adatait lejegyezni, megoldási tervet készíteni. Tud szöveges feladatot megoldani közvetlenül az értelmezésre szolgáló tevékenységgel, ábrákkal. Tudja a számítások helyességét ellenőrizni és az eredményt értelmezni.
Tud szakaszos ábrához, egyszerű és összetett számfeladathoz, nyitott mondathoz szöveges feladatot alkotni.
Elő tud állítani megnevezett egységtörtet különféle mennyiségekkel. Érti a negatív számok egyszerű, konkrét tartalmát.

Sorozatok, függvények

Önállóan tud sorozatot folytatni. Összefüggések szabályait ki tudja fejezni további összetartozó párok keresésével, jelöléssel, szavakkal. Tud kapcsolatot keresni táblázat adatai között. A szavakkal megfogalmazott összefüggéshez talál megfelelő formulát.

Geometria, mérés

Tud adott építőelemekből: testekből, síklapokból építeni, mozaiklapokból formát, mintát kirakni szabadon. Tud testeket építeni modellről. Tudja a téglalap, négyzet tanult tulajdonságait. Adott feltételek esetén történő építéseknél az összes lehetséges esetet elő tudja állítani.
Felismeri kész mintákban alakzat tükörképét, eltolt és elforgatott képét.
Lakóhelyén, bejárt terepen jól tájékozódik. Tud mérni alkalmi és szabvány egységekkel.
Tudja a gyakorlatban végrehajtott mérések alapján a mértékegység és mérőszám kapcsolatát.
Tudja a tanult mértékegységek váltásait a gyakorlati mérésekhez kapcsolódva az egyenes arányosság és a csoportosítás felhasználásával.
Megfelelő képzete alakul ki a tanult mértékegységekről: 1 cm, 1 dm, 1 m, 1 liter, 1 ml, a derékszög s ezek alapján tud mennyiségek nagyságáról becslést adni mérőszámmal is.

Valószínűség, statisztika

Tud „biztos” és „nem biztos, de lehetséges” eseményeket megkülönböztetni konkrét esetekben.

4. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek	Elemek elhelyezése egy és két halmazt ábrázoló diagramon. Meghatározó tulajdonság. A logikai „és”, „nem” használata. A „megengedő vagy” értelmezése konkrét helyzetekben. Állítás alkotása, értése, igazságának megítélése. Nyitott mondat igazzá tevése, tévessé tevése. Megoldása véges alaphalmazon. Kombinatorikus alkotások.	Az elvégzett tevékenység, a megfigyelt jelenség, valamint a szóban kifejezett gondolat közötti kapcsolat fejlesztése. Szóbeli kifejezések esetén egyes matematikai logikában használt kifejezések használatának fejlesztése. A rendszerlátás, rendszerképzés képességének fejlesztése. Halmazokra vonatkozó állítások: „minden”, „van olyan”, „nem mindegyik”, „nincs olyan” kifejezések használata konkrét halmazok esetén. A „legalább”, „legfeljebb” kifejezések értelmezése konkrét esetekben. Sportolókra vonatkozó tulajdonságok, adott sportághoz szükséges tulajdonságok, a jó versenyző tulajdonságainak gyűjtése. Nyitott mondat megoldása próbálkozással (a kétoldali közelítés módszerével is). Megoldása véges alaphalmazon. Adott feltétel szerinti kombinatorikus alkotások; az összes ilyen alkotás elkészítése. A megoldás ellenőrzése. Rendszerező, absztraháló képesség fejlesztése.
Számtan, algebra		Valóságtartalmakhoz szorosan kapcsolódó, tovább bővíthető számfogalom fejlesztése a 10 000-es számkörben. A számkörbővítés igényének fejlesztése. Gyakorlottság fejlesztése a számolási eljárások végzésében. A matematika és a mindennapi élet kapcsolatának észrevevése. A matematikában alapvető gondolatok közül a műveleti

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		tulajdonságok érvényességének kiterjesztése nagyobb számkörre, a törtekkel bővített számkörre. A negatív szám fogalmának elfogadása konkrét helyzetekben. Szóbeli kifejezőképesség, szövegértő képesség fejlesztése.
	Számfogalom a 10 000-es számkörben. Számok írása, olvasása. A számok különféle alakjai. A számok valóságtartalma. Darabszám és mérőszám. A helyiértékes írásmód. Számok nagyságrendi viszonyai. Számtulajdonságok. Római számok ismerete. A műveletfogalmak továbbépítése. Műveleti tulajdonságok érvényességének kiterjesztése a tízezres számkörre. A műveletek közötti kapcsolatok tudatosítása. Fejszámolási eljárások gyakorlása. Írásbeli szorzás egy- és kétjegyűvel. Írásbeli osztás egyjegyűvel. A zárójel használata. Műveleti sorrend. Kerekítés. Számok közelítő értéke. A törtszám fogalmának tapasztalati úton való előkészítése. Törtszám mérőszámként való értelmezése. A negatív szám fogalmának tapasztalati úton való előkészítése.	A mennyiség, egység, mérőszám közötti kapcsolat rendszeres megfigyelése. Számok írása, olvasása gyakorlati szituációkhoz kötötten is. A valóság és a matematika kapcsolatainak továbbépítése. A környezetünkben előforduló számok jelentései. Olyan számok keresése, amelyekkel nem végzünk műveletet (rajtszám, telefonszám stb.) Olyan számjelentések keresése, amelyekkel végezhetünk műveletet (darabszám, mérőszám, értékmérő stb.). Számok tulajdonságainak felismerése, megnevezése. Számok helyiértékes írásmódja. Összehasonlítás a római számírással. A tanult műveletek gyakorlása. A számolás végeredményének előre becslése. Négyjegyű számok összegének becslése százasra kerekítve. A gyakorlati élet különféle problémáinak megoldásakor használt becslésformák (Pl.: vásárláskor inkább felfelé kerekítünk, máskor a matematikai kerekítési szabályt használjuk stb.) Változatos példák a műveleti tulajdonságok alkalmazására konkrét számpéldák végzésekor. Ezek kapcsán a műveleti tulajdonságok tudatosítása. Közös osztók, közös többszörösök keresése konkrét számfeladatok kapcsán.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Szöveges feladatok: matematikai modellek keresése, alkotása alkalmazása. Többféle megoldási lehetőség keresése. Az ellenőrzés többféle módja.	A szövegértés fejlesztése. Szöveges feladatok értelmezése, többféle megoldási mód keresése. Szöveges feladatok tevékenységhez, rajzhoz kapcsolódva. Sporttörténettel, sportversenyekkel kapcsolatos szöveges feladatok megoldása. Az adatok fontosságának mérlegelése a kérdéssel összevetve. Egyszerű számológép használata a számolás ellenőrzéséhez. Többféle megoldás keresése.
Sorozatok, függvények		Önállóan vagy kis segítséggel kapcsolatok feltárása különféle (gyakorlati életben, más tantárgyakon, matematikai problémákon belül) problémákban. Ezek kommunikáció során való tudatos használata. Egyszerű következtetések végzése. Kapcsolatok kifejezni tudása válogatással, egyszerű ismert fogalmak összekapcsolásával, nyíl jelöléssel, nyitott mondattal többféleképpen.
	Relációk elemek (tárgyak, személyek, mennyiségek, számok, alakzatok) között. Sorozatok, függvények, mint különféle problémák modelljei. Számsoroztok különféle szabályokkal. Növekedés, csökkenés, periodikus sorozatok. Különbségsorozat, hányadossorozat. Táblázatokban összefüggések keresése.	Elemek közötti kapcsolat kifejezése különféle módokon (szétválogatás, sorba rendezés, párokba rendezés, táblázatba rendezés, grafikonkészítés, összekapcsolás jelekkel). Tárgy és számsoroztok készítése adott szabály szerint. Táblázatok kiegészítése adott összefüggés szerint. Számsorozat lehetséges folytatásainak felismerése, szabályok megfogalmazása. Ehhez a különbségsorozat, hányadossorozat képzésének módszerét is felhasználjuk. A szabályok többféle módon való megfogalmazása (az egymást követő elemek közötti összefüggéssel, a sorszám függvényében). „Gépek”, „gépek megfordítása.”

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Függvénykapcsolatra vezető szöveges feladatok, problémák megoldása.
Geometria, mérés		A térbeli tájékozódás képességének aktuális szintről való továbbfejlődése. (Síkban, térben való tájékozódás). Alkotásról való kommunikálás képességének fejlődése. A formalátás fejlődése. Ítélőképesség fejlődése. Gyakorlottság szerzése irányok, helyzetek, méretek és formák megfigyelésében, jellemzésében. Becslés, alkotó tevékenység, problémamegoldó gondolkodás fejlesztése. Gyakorlottság fejlesztése mérések végzésében, az alkalmi és szabvány mértékegységek megválasztásában. Kerület, terület, űrtartam, szög fogalmak fejlesztése.
	Térbeli építések. Síkbeli alkotások. Testek lapjainak, éleinek, csúcsainak számlálása. Testek lapjainak vizsgálata alakjuk, méretük, kölcsönös helyzetük szerint. A téglatest, kocka, négyzet, téglalap vizsgálata, tulajdonságaik összegyűjtése, tudatosítása, megjegyzése. Az egybevágóság és a hasonlóság szemléletes fogalma. Másolások, nagyítások, kicsinyítések vonalhálók, pontrácsok felhasználásával. A hosszméretek nagyságának, az alak megmaradásának megfigyelése. Tájékozódást segítő játékok. Térkép, térképvázlat szerinti tájékozódás. Hosszúság mérése, becslése alkalmilag választott és szabványos egységekkel. Területek összehasonlítása, összemérése.	Térbeli építések testekből, síklapokból, élvázépítőkből. Testek építése adott feltételek szerint testekből, lapokból. Testháló kiterítése, tervezése, összeállítása: téglatest, kocka. Síkbeli alkotások (Papírhajtogatás, nyírás, kirakás). Adott feltételeknek megfelelő minél több alakzat létrehozása. A hosszúság, űrtartalom, tömeg és idő mérése alkalmi és szabvány egységekkel. A mennyiségek szabvány mértékegységeinek használata szám- és szöveges feladatokban. A terület mérése lefedéssel, a terület kiszámítása a területegységek összeszámolásával. Téglalap területének mérése, számolás a kirakást felidéző módon.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Térfogatmérés egyszerű esetekben. A szög, mint irányváltozás, mint elfordulás. Derékszög keresése síkidomokon.	Rácssokszög területének mérése a kiegészítés módszerével, átdarabolással. (Kirakás, kitöltés, űrtartalom segítségével.)
Valószínűség, statisztika		Tevékenységekben való aktív részvétel képességének fejlesztése. Mások gondolatainak megértése, együttműködési képesség fejlesztése. A véletlen események valószínűségének összehasonlítása, a valószínűségek megbecslési képességének fejlesztése. Adatok gyűjtésének, rögzítésének és visszaolvasásának képessége.
	Adatok gyűjtése, rendezése, ábrázolása. Visszaolvasása táblázatból, grafikonról. Adatsokaságra jellemző adatok keresése. Néhány szám számtani közepe. Valószínűségi kísérletek, megfigyelések, gyakoriság.	Adatok gyűjtése, rendezése, ábrázolása grafikonokon. Táblázatok készítése, leolvasása. Néhány szám számtani közepének értelmezése. Az „átlag” szó használata. Valószínűségi kísérletek, megfigyelések. Olyan játékok, amelyekben a véletlennek is szerepe van. Véletlen események gyakoriságának megállapítása kísérletek kapcsán. A „biztos”, a „lehetséges” és a „lehetetlen” események fogalmának megértéséhez tapasztalatok gyűjtése. Sportversenyekkel, sportteljesítményekkel kapcsolatos átlagok számítása (pl. a műkorcsolyában szokásos módszer megismerése).

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tud adott tulajdonság alapján elemeket halmazba sorolni és halmazokból az elemeket jellemző közös tulajdonságot leolvasni.

Érti az „egyik sem”, a „nem mind” kifejezések jelentését. Meg tudja határozni halmazokra vonatkozó állítások logikai értékét. Tudja megállapítani ismert nyitott mondatok igazsághalmazát.

Képes gyűjtött vagy készített elemeket két szempont szerint rendezni.

Kombinatorikai alkotásokat rendszer szerint előállítani.

Számtan, algebra

Helyesen írja és olvassa a számokat a tízezres számkörben. Érti a számjegyek különféle értékeit (helyi, alaki, valódi érték). Össze tud hasonlítani két számot nagyság szerint. Sorba tud rendezni számokat növekvő és csökkenő sorrendben.
Meg tudja határozni egy szám tízes, százas, ezres számszomszédait.
Adott helyzethez, szöveges feladathoz hozzá tudja rendelni a megfelelő műveletet.
A tanult szóbeli és írásbeli műveleteket tudja értelmezni és megoldani. A becslést, ellenőrzést eszközként alkalmazza. Összeveti számolásának eredményét becslésével.
Véges alaphalmazon meg tudja adni tanult nyitott mondat összes megoldását.
A zárójelet jól alkalmazza.
Egyszerű szöveges feladatokat önállóan megold.
Meg tudja jeleníteni a legegyszerűbb egységtörteket. Le tud olvasni tanult modelleken negatív számot. Elő tudja állítani egész számok különféle összeg-alakjait.

Sorozatok, függvények

Képes sorozat folytatására, a sorozat szabályának felismerésére. A szabály megfogalmazására és lejegyzéséra. Összetartozó elemeket táblázatba tud rendezni. Felismer összefüggést táblázat elemei között.

Geometria, mérés

Tud adott feltételeknek megfelelő geometriai alakzatokat építeni síkban, térben.
Geometriai tulajdonságokat felismer, alakzatokat kiválaszt a felismert tulajdonság alapján.
Eltolás és tükrözések segítségével tud transzformációkat végrehajtani ismert esetekben.
Tudja a gyakorlatban végrehajtott mérések alapján a mértékegység és mérőszám kapcsolatát. Tudja a tanult mértékegységek váltásait a gyakorlati mérésekhez kapcsolódva az egyenes arányosság és a csoportosítás felhasználásával.
Jól tájékozódik ismert helyen. Ismeretlen helyen szavakkal adott információk szerint jól tájékozódik. Síkban, egyszerű térképen megtalál pontot két adat (két utca kereszteződése, térképen oszlop és sor jele stb.) segítségével.
Helyesen használja a hosszúságmérés, az űrtartalommérés, a tömegmérés és az időmérés szabvány egységeit. Téglalap kerületét és területét a hosszúságegységek és területegységek összeszámlálásával meg tudja adni.

Valószínűség, statisztika

Tud adatot sorozatba, táblázatba rendezni. Táblázatból, grafikonról adatokat visszaolvasni.
Példákat tud megfogalmazni a „biztos”, a „lehetséges” és a „lehetetlen” fogalmának használatával.

5–8. évfolyam

Alapelvek, célok

Az általános iskolai matematikatanítás célja, hogy a tanulókban fejlessze azokat a képességeket, melyek segítik a világ mennyiségi viszonyainak a megismerését. A matematikai fogalmak, összefüggések feltárása és a gondolkodásmód kialakítása kövesse az egyre emelkedő spirális szerkezetet, mely figyelembe tudja venni az életkori sajátságokat, az egyéni fejlődés ütemét. Továbbra is fontos szerepet játszik a megtapasztalás, a játék. Hangsúlyozottan fontos a felső tagozat első két évfolyamán a megfelelően kialakított számfogalom, a bővített számkörben végzett műveletek begyakorlottsága, mely alapfeltétele a további eredményes munkának.

A tanítás tanulás folyamatában a tanulók ismerjék fel a problémát, tudják azt megfogalmazni és keressenek annak megfelelő modellt. Meg kell mutatni a matematika széleskörű használhatóságát, ezért a tanulók találkozzanak az élet különböző területeihez (tantárgyakhoz) kapcsolódó feladatokkal. A tanulók értsék meg, hogy a matematika segítséget nyújt a tudomány különböző területein és hasznos eszköz a hétköznapi életben. A megismerés folyamatában lehetőséget kell biztosítanunk annak megmutatására, hogy a matematika nemcsak hasznos eszköz, hanem a kulturális örökségünk része és esztétikai értékeket is hordoz.

Figyelembe véve, hogy a kerettanterv élsportoló tanulók számára készül a célok és a feladatok teljesíthetőségéhez a tananyagok megválasztásánál, azok tárgyalásmódjánál vegyük figyelembe a tanulók érdeklődését, pályaorientációját. A differenciálás segítse az egyének igényeinek figyelembevételét és járuljon hozzá a célok megvalósulásához. Fontos, hogy a tanulók között kialakuljanak, erősödjenek az egymás segítésére, együtt működésre való képességek a matematikán belül is. A tanulók tantárgyi motivációját segítsük a sporthoz kapcsolódó feladatok alkalmazásával.

A fejlesztés fontosabb területei:

- tájékozódás térben és időben (különböző koordináták szerinti tájékozódás, térképek),
- tájékozódás a világ mennyiségi viszonyaiban (azonos mennyiségek összehasonlítása, mértékegység, mérőszám),
- osztályozó, rendszerező képesség, halmazszemlélet fejlesztése,
- az absztraháló, konkretizáló képesség,
- adatok gyűjtésének, lejegyzésének, rendezésének képessége, a függvényszemlélet fejlesztése,
- matematikai modellek alkotása.
- értő-elemző olvasás,
- analógiák felismerése, használata,
- algoritmikus gondolkodás követése, algoritmusok készítése, rendszerezés,
- az ismerethordozók használata (könyvek, számológépek, számítógépek, internet, interaktív eszközök),
- ismeretek alkalmazása problémamegoldásban, a gyakorlati életben, más tantárgyakban,
- a probléma felismerése, a problémához illeszkedő modell választása, diszkusszió,
- alkotó képesség (fogalmak, jelölések, szimbólumok, számrendszerek, sorozatok, modellek alkotása), kreativitás.

5. évfolyam

Alapelvek, célok

Az alsó tagozatban tanultak rendszerezése az első feladat. Ebben az évben kezdődik a matematika nyelvének tudatos használata, a fogalmak alapozása. A tanulás játékos feladatokon keresztül folyjon. A természetes számok halmazának bővítése, az alapműveletek begyakorlása a legfontosabb feladat. A geometriai ismereteiket a gyerekek a tapasztalatara építve bővítjük. A sport témájú feladatok a matematika nélkülözhetetlen szerepét hangsúlyozzák.

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Gondolkodási és megismerési módszerek	Folyamatos
Számtan, algebra	65 óra
Összefüggések, függvények, sorozatok	15 óra
Geometria, mérés	35 óra
Valószínűség és statisztika	15 óra
Témazáró dolgozatok írása, javítása	10 óra
Tanári döntésen alapuló felhasználás	8 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		
Természetes számok	A természetes számok és ábrázolásuk. Az arab és a római számírás. A tízes és a kettes számrendszerek. Számok összehasonlítása, kerekítése. Természetes számok összeadása és kivonása. Az összeadás és a kivonás tulajdonságai. Természetes számok szorzása, maradékos osztása. A szorzás és az osztás tulajdonságai. Természetes kitevőjű hatványozás. Nagy számok leírása hatványok segítségével. Osztók és többszörösök. Oszthatóság. Oszthatósági vizsgálatok. Prímszám, összetett szám. Prímtényezős felbontás, a számelmélet alaptétele.	A számhalmaz kiterjesztése milliós és milliárdos helyiértékig, a statisztikai zsebkönyvben és az újságokban talált példák felhasználásával. A természetes számok ábrázolása számegyenesen. Fotók készítése a műemlékeken előforduló római számokról. A sporttal összefüggő számolási feladatok. A műveletek tulajdonságainak vizsgálata max. négyjegyű egész számoknál. A hatványozás egyszerű feladatokon. Kettő első tíz hatványa, három első négy hatványa, egyjegyű és kétjegyű számok négyzete és köbe. Szorzat eredményének előrebecslése. Az egy, kettő és három számjegyű számmal való osztás gyorsítása, gyakorlással. A maradékok vizsgálata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Közös osztó, legnagyobb közös osztó. Közös többszörös, legkisebb közös többszörös.	Az oszthatósági szabályok megfogalmazása a gyerekek nyelvén (páros, páratlan, 5-tel, 10-zel, 4-gyel, 25-tel, 100-zal, 8-cal, 125-tel, 1000-rel, való oszthatóság összefüggése a számban található számjegyekkel.) Osztások elvégzése után a számok osztóinak összegyűjtése, és a tapasztalatok összegzése. Egyszerű oszthatósági szöveges feladatok megoldása. Többszörösök, közös többszörösök keresése.
Egész számok	A kivonás kivezet a természetes számkörből. Az egész számok és helyük a számegyenesen. Ellentett, abszolútérték. Előjeles számok összeadása. Előjeles számok kivonása. Előjeles számok szorzása. Előjeles számok osztása. A műveleti tulajdonságok az egész számkörben. Előjeles számok természetes kitevőjű hatványozása.	A térképeken és időjárás-jelentésekben a negatív számok mit jelentenek. A számegyenesen a tanulók mondjanak igaz, hamis állításokat, ami az ellentett és abszolútérték megfogalmazásához vezessen el. Aranypénzek és adósságcédulák az összevonás gyakorlására, lépegetés a számegyenesen hozzásegít ahhoz, hogy a tanulók eszközök nélkül is megpróbálják az összevonásokat, és rájöjjenek, hogy pozitív szám hozzáadása ugyanaz, mint negatív szám kivonása.
Tört számok	A törtek és a részekre osztás. Törtek ábrázolása számegyenesen. Egészek a törtek között. Közönséges törtek és vegyes törtek. Törtek egyszerűsítése és bővítése. Azonos nevezőjű törtek, ill. azonos számlálójú törtek összehasonlítása. Törtek összehasonlítása. Azonos nevezőjű törtek összeadása, kivonása. Különböző nevezőjű törtek összeadása, kivonása. Negatív tört. Negatív tör összehasonlítása. Negatív törtek összeadása, kivonása. Közönséges tört szorzása egész számmal. Közönséges tört osztása egész számmal.	Alma, papírcsík… segítségével és olló használatával a törtszámok modelljeinek előállítása. A törtszám kétféle értelmezése és összehasonlítása. A színes rúd készlet segítségével szemléltetjük a törtek többféle alakját. Ezeknek a segédeszközöknek a felhasználásával tipikus hibalehetőségek bemutatása, a hiba keresése. Feladatlap a törtek összevonására. Az ellentett és abszolútérték kiterjesztése, a törtszámok számegyenesen való ábrázolása. A tanulók maguk gyűjtsenek példákat arra, hogy a mindennapi életben hol használjuk a törteket, a sportban hol vannak törtes kifejezések, mire utalnak. Pl. Béla a harmadik negyedben volt a legeredményesebb. Egyszerű szöveges feladatok egész számmal való szorzásra, osztásra.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Összefüg-gések, függvények, sorozatok		
	A helyzetünk meghatározása a térképen, földgömbön. Helymeghatározás koordináta-rendszer segítségével. A Descartes-féle derékszögű koordináta-rendszer. Pontok ábrázolása.	A térkép és földgömb vonalainak értelmezése. A sík pontjainak helyét a koordináta rendszerben egyértelműen meghatározhatjuk. Pontok ábrázolása koordináták alapján. Előre megadott tulajdonság alapján a pontok sorbarendezése. A pontok ábrája olyan alakzathoz vezessen, ami a tanulók fantáziáját megmozgatja, utána ők találjanak ki egymásnak különböző ábrákat. A sportszimbólumok megjelentetése a koordináta rendszerben
Geometria, mérés		
Térgeomet-ria	A világ, és amit látunk – Formák környezetünkből. Ismerkedés felületekkel. Konvex és konkáv testek. A kocka. A téglatest. A kocka és a téglatest testhálója.	Csukott szemmel előre eldugott tárgyak azonosítása. A tanulók mondjanak példákat arra, mi alapján csoportosíthatjuk a testeket. Alaki és mennyiségi tulajdonságok. Sportszerek csoportosítása a tanulók által meghatározott tulajdonságok alapján. Tárgyak, alakzatok összehasonlítása magasságuk, szélességük, hosszúságuk, tömegük, űrtartalmuk, térfogatuk alapján. Mennyiségek mérőszámának becslése. Kocka és téglatest készítése papírból, gyurmából és szívószálból. A testek, többek között a gömb, tulajdonságait összegyűjtjük. A testek tulajdonságaira vonatkozó igaz, hamis állításokat keresünk.
Síkidomok és sokszögek	Síkidomok csoportosítása. Sokszögek. A sokszög átlóinak száma. Térgörbék és síkgörbék. Az egyenes. Egyenesek kölcsönös helyzete. A pont, a félegyenes és a szakasz. Két alakzat távolsága. Szögek, szögfajták. A kör és részei.	Egy nagy csomagolópapírra minden tanuló rajzol valamit, ha mást nem tud, egy pontot, körző és vonalzó is használható. Sokszögek kirakása különböző hosszúságú hurkapálcákkal, átlók számlálása. Két hurkapálca a két egyenes, helyzetük és távolságuk megállapítása. Vonalzó és körző használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A szakaszfelező-merőleges. Egyenestől adott távolságra lévő pontok halmaza. A szögfelező.	Szakaszfelező merőleges szerkesztése. Merőleges szerkesztés az egyenes adott pontjában az egyenesre, egy külső pontból az egyeneshez. A síkban milyen helyzetű lehet két síkidom. Síkidomok távolsága. A kör fogalmának kialakítása.
Mérések és mérték-egységek	Összemérés, alkalmi mérőeszközök használata. Konkrét mérések elvégzése. Mérési pontosság. Becslés, tényleges értékek, mértékegységek. A pénz mértéke. Külföldi pénznemek, váltópénzek. Szögek összehasonlítása. Szögek mérése szögmérővel. Szögek összege és különbsége. Hosszúság jellegű mennyiségek: hosszúság, magasság, távolság, bőség. A hosszúság mértékegységei. Síkidomok kerülete.	Tanár irányításával olyan szavak kigyűjtése szövegekből, melyek régen használt mérőeszközök megnevezései. Az anyaggyűjtéshez könyvtár használata. Ezeknek a mérőeszközöknek a fejlődése, pl. az analitikai mérlegig. Otthoni gyűjtőmunka: néhány ország használatos pénze, váltópénze. Szögmérő használata. Mérőszalag használata. Síkidomok határvonalát fonállal követjük, majd megmérjük milyen hosszú, mekkora a sokszög kerülete.
Valószínű-ség, statisztika, kombina-torika	Valószínűségi játékok és kísérletek. Néhány elem sorba rendezése. Két szám számtani közepe. Oszlop- és kördiagramokat	Dobókockás társasjátékok, pörgettyűk. Adatok tervszerű gyűjtése az esélyek megfigyelése érdekében.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudja a tankönyv szövegét értelmezni. Tudjon a tananyag egyes témaköreivel kapcsolatban igaz-hamis állításokat megfogalmazni. Használja a nyelv logikai elemeit – a „nem”, „és”, „vagy”, „minden”, „van olyan” kifejezéseket.

Kapcsolódjon be aktívan a matematikai játékokba.

Számtan, algebra

Legyen képes leírni és kiolvasni a megadott egész számokat, megtalálni a helyüket a számegyenesen. Tudja képezni az ellentettjüket és az abszolút értéküket. Ismerje a számok alaki és helyi értékét. Egyszerű esetekben legyen képes hibátlanul elvégezni műveleteket, fejben is, ügyelve a műveleti sorrendre. Fejlődjön az ellenőrzési és a becslési igénye. Legyen képes háromjegyű számok osztóinak megállapítására.

Függvények, sorozatok

Ismerje a számok helyét a számegyenesen. Legyen képes a megadott pont koordinátáit leolvasni, illetve a megadott koordináták segítségével ábrázolni a pontot.

Geometria

Képes legyen különböző testek közül kiválasztani a téglatestet és a kockát, és szóban elmondani néhány tulajdonságát. Értse, és helyesen alkalmazza a párhuzamosság és a merőlegesség fogalmát. Egyszerű esetekben, bejelöléssel, határozza meg két ponthalmaz távolságát. Fogalmazzon meg egyszerű állításokat a háromszögről és a négyszögről. Értse meg, hogy a mérés mindig összehasonlítás, ismerje az alapvető mértékegységeket.

Valószínűség, statisztika, kombinatorika

Tudja olvasni az oszlop- és kördiagramokat, és pár adat esetén tudjon számtani közepet számolni.

A lejátszódott eseményeket képzeletükben élje át újra, és képzelje el folytatásukat, lehetséges befejezésüket. Konkrét példákat hozzon a biztos, a lehetséges és a lehetetlen esetek bemutatása. A valószínűségi játékok és kísérletek adatait tudja tervszerűen gyűjteni.

6. évfolyam

Alapelvek, célok

Alapvető célunk, hogy a tanulók a valós szituációkat matematikai modellekkel tudják összekapcsolni, és tovább fejlődjenek a matematikai szövegek, feladatok megértésében. Fontos, hogy a tanulók egyre pontosabban dolgozzanak, és kitartó munkával sikerélményhez jussanak. A bővülő számkörben végzett műveletek értése és begyakorlása alapfeltétele a további eredményes munkának.

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Gondolkodási és megismerési módszerek	Folyamatos
Számtan, algebra	70 óra
Összefüggések, függvények, sorozatok	10 óra
Geometria, mérés	30 óra
Valószínűség és statisztika	10 óra
Témazáró dolgozatok írása, javítása	10 óra
Tanári döntésen alapuló felhasználás	18 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		
Racionális számok	A közönséges törtek. Törtek összehasonlítása. Közönséges törtek összeadása, kivonása.	Egységnyi mennyiségűnek választott objektum (szakasz, körlemez, alma stb.) segítségével törtrészek előállítása. Törtek kétféle értelmezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Vegyesszámok összeadása, kivonása. Közönséges tört szorzása egész számmal. Egész szám szorzása közönséges törttel. Tört szorzása törttel. Közönséges tört természetes kitevőjű hatványozása. Közönséges tört osztása egész számmal. Osztás törttel. Tört osztása törttel. Tizedes törtek értelmezése. Tetszőleges közönséges tört tizedes tört alakja. Tizedes törtek összehasonlítása. Tizedes törtek kerekítése. Tizedes törtek összeadása, kivonása. Tizedes törtek szorzása, osztása 10-hatványokkal. Tizedes törtek szorzása egész számmal. Tizedes törtek szorzása tizedes törttel. Tizedes törtek természetes kitevőjű hatványozása. Tizedes törtek osztása egész számmal. Egész szám osztása tizedes törttel. Tizedes tört osztása tizedes törttel.	Eszközök segítségével törtek összevonása, majd matematika nyelvén való leírása. Rajzolással (szakaszon, téglalappal) szorzás egyjegyű egész számmal, majd osztás egy másik egyjegyű egésszel. Egész részből törtrész számítása, majd ennek értelmezése. Törtrészből egészrész kiszámítása. Olyan egyenletek megoldása, ahol törtet, vagy egész számot szorzunk egy számmal, és eredményül egyet kapunk, a reciprok fogalma. A nulla, mint különleges eset értelmezése. A tört kétféle értelmezése és a helyiérték (a nulla szerepe a helyiérték táblázatban). A fejben számolás elmélyíti az összefüggéseket. Az írásbeli számolások után számológéppel ellenőrizzük az eredményt, tanári ellenőrzésnél részeredményeket kérdezünk. Nagy számok leírása hatványok segítségével, majd a könyvtárban statisztikai könyvekből példák gyűjtése.
Százalékszámítás	A százalék fogalma. Százalékérték számítások. Százalékláb számítások. Az alap kiszámítása.	Iskolából hazafele és otthon jegyezzenek le a tanulók olyan mondatokat, ahol a százalék szó szerepel. A tanulók százalékkal kapcsolatos ismereteinek összegyűjtése, a rossz információk javítása, a százalékszámítás matematikai képleteinek ismertetése, összekapcsolása a törtrész számítással. A sportból hozott példák elemzése.
Egyenletek, egyenlőtlenségek	A nyitott mondatok fogalma. Egyenletek, egyenlőtlenségek. Egyenletek és egyenlőtlenségek	Szöveges feladatoknál megoldási terv készítése, nyitott mondattal való felírása, majd ezen

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	megoldása próbálgatással. Egyenlőtlenségek megoldásának ábrázolása. Egyenletek, egyenlőtlenségek megoldása következtetéssel, lebontogatással Mérlegelv. A mérlegelv alkalmazása.	megoldások elemzése, megoldások számának megállapítása, ábrázolása számegyenesen. Rajzos (mérleg két serpenyője) feladatok matematika nyelvére való fordítása, leírása majd megoldása. A sportból vett példák szöveges feladattá alakítása, megoldása. Egyszerű, matematikai tartalommal is rendelkező szövegek megfogalmazása szóban és írásban.
Összefüggések, függvények, sorozatok		
Arányos változások	Az egyenes arányosság. A fordított arányosság. Kapcsolatok megadási módjai. Grafikonok elemzése. Számok közötti kapcsolatok.	Újságokból, tankönyvekből kigyűjtött grafikonok értelmezése. A tanulók fogalmazzák meg, mit értünk összetartozó értékpárokon. Grafikonok képének hasonlósága alapján azok csoportosítása. A tanulók maguk találjanak ki szöveges feladatokat egyenes és fordított arányossággal.
Geometria, mérés		
Háromszögek és négyszögek	Háromszögek csoportosítása tulajdonságaik szerint. Háromszög-egyenlőtlenség. A háromszög belső szögeinek az összege. A háromszög magasságvonalai és magasságpontja. Négyszögek csoportosítása. A négyszög belső szögeinek összege. A trapéz és a paralelogramma. A deltoid és a rombusz.	Újságpapír, olló, vonalzó segítségével sokféle háromszög kivágása, különböző szempontok szerint való csoportosítása. Belső szögösszeg megállapítása hajtogatással. Magasságvonal hajtogatás, sejtés megfogalmazása: 1. a magasságvonalak nem mindig a háromszög belsejében metszik egymást; 2. egy pontban metszik-e egymást. Ugyancsak négyszögek kivágása, majd csoportosítása.
Az euklideszi szerkesztés	A szakaszmásolás és a szögmásolás. Szakaszfelező-merőleges szerkesztése. Szögfelező szerkesztése.	Szerkesztések, körző és vonalzó segítségével. Szabad kézzel igényes vázlatok készítése megkönnyíti a pontos szerkesztést.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Merőleges-szerkesztések. Párhuzamos egyenesek szerkesztése. A szabályos háromszög és 60°-os szög szerkesztése. Szabályos hatszög szerkesztése. Nevezetes szögek szerkesztése. Háromszög szerkesztése három oldalából. Háromszög szerkesztése két oldalból és a közbezárt szögből. Háromszög szerkesztése egy oldalból és a rajta fekvő két szögből. Téglalap és négyzet szerkesztése oldalaiból. Négyzet szerkesztése átlójából, téglalap szerkesztése egy oldalából és átlójából.	A vázlat alapján a tanuló próbálja eldönteni, hogy a feladat megszerkeszthető-e, és hány megoldás van. Az indoklást pontosan jegyezze le!
A geometriai transzformáció	A tükörszimmetria. A forgásszimmetria. Az eltolásszimmetria. Vegyes feladatok a szimmetriákra. Az egybevágóság. A tengelyes tükrözés. Háromszögek és négyszögek szimmetriái.	A tanulók, újságpapír, olló és vonalzó segítségével, saját fantáziájuk szerint, egybevágó alakzatokat alkossanak, majd a pad síkján a megadott módon mozgassák azokat. Spárga, gombostű és szívószál segítségével modellezzük a transzformációkat. Sokszögek szimmetriájának megállapítása hajtogatással.
Mérések és mértékegységek	Területmérések parkettázással. Mértékszám-területegység. A terület mértékegységei. A négyzet és a téglalap területe. Területszámítások. A felszín fogalma. A kocka és a téglatest felszíne. A térfogat és az űrtartalom mérése. Mértékszám-térfogategység. A kocka térfogat. A téglatest térfogata.	Egységnek választott sokszöggel parkettázás. Testek hálójának elkészítése, majd a testek összeragasztása. Kockacukorral különböző előre megadott testek kirakása.
Valószínűség, statisztika, kombinatorika		
	Konkrét dolgok adott szempont szerinti rendezése, rendszerezése.	Kísérletek végzése dobókocka, pénzérme, kártya és számkártya segítségével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Néhány elem kiválasztása különféle módszerekkel. Egyenlő esélyű események Különböző lehetőségek számbavétele. Rajzos szemléltetés a különféle esetek megszámolásához. „Lehetőségeink fája” (fagráf). Bonyolultabb eseményfa. Kísérleti adatok lejegyzése, gyakoriság. Gyakoriságtáblázatok.	A kísérletek elvégzése után a tanulók az eredményeket összevetik „jóslásaikkal”.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudja a nyelv logikai elemeit helyesen használni. A különböző módszerekkel szerzett információkat megadott szempontok alapján értelmezze és rendszerezze. Feladatok kapcsán vizsgálja a peremfeltételeket. A problémamegoldó képesség, az értelmes együttműködés, a lényegkiemelés, a szabálykövető magatartás életkornak megfelelő fejlettsége. Ismert tartalmú utasítást, kérdést, közlést értsen meg. Új helyzetben adott utasítást példa segítségével értsen.

Számtan, algebra

A racionális számok megértése, felismerése, és összekapcsolása a számegyenes pontjaival. Legyen képes a racionális számokat többféleképpen leírni. A számok reciprokának megértése, felismerése, önálló alkalmazása egyszerű feladatokban. Néhány műveletes feladatokban a műveleti sorrend felismerése és helyes alkalmazása. Tudjon megoldani gyakorlati számolási feladatokat más tudományok, valamint a mindennapi élet és a sport területéről. Ismerje fel az egyenes és a fordított arányossággal megoldható feladatokat. Rövid, szöveges feladatokat értsen meg, és legyen képes matematikailag modellezni azokat. Fejlődjön az ellenőrzési igénye.

Függvények, sorozatok

Tudjon megjelentetni egyszerű egyenes arányosságot koordináta rendszerben. Adjon példákat konkrét sorozatokra. Tudjon ábrázolni sportból vett példákat a derékszögű koordináta rendszerben. Biztosan tudjon tájékozódni a koordináta rendszerben.

Geometria

Vágás segítségével tudjon előállítani sík és térbeli alakzatokat. Modelljeiben, a természetben és a sportban keressen szimmetriákat, és ismerje is fel azokat. A síkbeli sokszögeket legyen képes szerkesztéssel tükrözni. Legyen képes hibátlanul elvégezni az euklideszi alapszerkesztéseket, háromszögek, négyzet és téglalap esetében. Ki kell, hogy tudja számítani a sokszögek kerületét.

Ismerje a térfogat, űrtartalom, idő, tömeg mértékegységeit, és legyen képes átváltani azokat.

Valószínűség, statisztika, kombinatorika

Az átlag lényegének megértése. Egyik szám ismeretében következtessen a másikra, ha ismeri az átlagukat. Legyen képes a kísérleti adatok rendezett rögzítésére. Helyezze el az adatokat egyszerű halmazdiagramban.

7. évfolyam

Alapelvek, célok

A természettudományok műveléséhez szükséges matematikai ismeretekkel rendelkezzenek a tanulók. Különös hangsúlyt kell helyezni a matematikai ismeretek gyakorlati hasznára. A matematikával való foglalkozás fejlessze az önálló ismeretszerzést, alakítsa ki az önálló gondolkodás igényét, és ismertesse meg a problémamegoldás örömét.

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Gondolkodási és megismerési módszerek	Folyamatos
Számtan, algebra	35 óra
Összefüggések, függvények, sorozatok	10 óra
Geometria, mérés	35 óra
Valószínűség és statisztika	5 óra
Témazáró dolgozatok írása, javítása	10 óra
Tanári döntésen alapuló felhasználás	16 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		
Egészszámok	Hatványozás. Oszthatósági szabályok. Legnagyobb közös osztó. Legkisebb közös többszörös.	3-mal és 9-cel kibővített szabályok alkalmazása. Az osztók számának megállapítása, törtek közötti műveletekben való alkalmazása.
Racionális számok	Szorzás és osztás törtekkel. Tizedestörtek becslése. Normálalak.	Feladatlap megoldása, majd ellenőrzése után a problémás eseteket megvitatják, érvekkel alátámasztják a tanulók.
Egyenletek, egyenlőtlenségek	Algebrai kifejezések értelmezése, összevonása és szorzása. Az egyenlet fogalma. Speciális egyenletek. A mérlegelv. Egyenletek grafikus megoldása.	Az együttható fogalmának bevezetése. Két algebrai kifejezés azonosságának megállapítása. Feladatlapok megoldása az alapműveletek további begyakorlását is szolgálja.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Összefüggések, függvények, sorozatok		
Függvények	A függvény fogalma. Grafikonok értelmezése. Függvények megadása. Arányosságok – Párhuzamosan és ellentétesen változó mennyiségek. A lineáris függvény – Az egyenesek. Különböző meredekségű egyenesek.	Egyénileg keresett grafikonok értelmezése. Lineáris függvények a hurkapálcák, azok elhelyezése a koordináta rendszerben, majd kérdések megfogalmazása a látottakról, a válaszok közös megbeszélése után az összefüggések leírása.
Sorozatok	Számtani sorozat.	Néhány elem ismeretében sorozatok folytatása a kitalált szabály szerint, hiányzó elemeinek pótlása. A számtani sorozat definiálása után a példákból azok kikeresése. A sorozat n.-ik elemének, és összegének képletbe foglalása, majd szöveges feladatok megoldása.
Geometria, mérés		
További geometriai transzformációk	Szimmetriák a természetben (és máshol). Egybevágóság. Középpontos tükrözés. Elforgatás. Vektorok. Műveletek vektorokkal. Az eltolás.	Körző, vonalzó segítségével az egybevágósági transzformációk végrehajtása, megszerkesztése. Szerkesztéssel megoldható differenciált szöveges feladatok megoldása.
Háromszögek és négyszögek	Szögpárok. Háromszögek, Háromszögek külső szögei. Háromszögek szerkesztése A négyszögek. A sokszögek. A szabályos sokszögek és szögei.	A megadott szögpár definíciók alapján a tanulók értelmezik az új ismereteket, majd egyénileg feladatlapon számot adnak a tanultakról. (Párhuzamos szárú szögek, merőleges szárú szögek, kiegészítő szögek és pótszögek fogalmának alkalmazása egyszerű feladatokban.) Körző és vonalzó segítségével a háromszög szerkesztésére visszavezetve, sokszögek szerkesztése, előtte vázlatkészítés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Mérések és mértékegységek	Területmérés – a paralelogramma területe. A háromszög területe. A trapéz területe. A deltoid területe. A sokszögek területe.	Rajz segítségével átdarabolni a négyszögeket azonos területű téglalappá. A háromszög területének számítását is visszavezetjük a téglalap területének számítására rajz segítségével, a tapasztaltak képletbe foglalása.
Valószínűség, statisztika, kombinatorika		
	Változatos kombinatorikai feladatok megoldása különféle módszerekkel. Az adatgyűjtés. Az adatok számbavétele. Az adatok középértékeke. Az adatok ábrázolása, diagramok.	Statisztikai zsebkönyv, újságok, egyéb tankönyvek adatait használjuk.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

A nyelvi logika elemeinek tudatos használata a tananyaghoz kapcsolódó szövegek értelmezésében. Számhalmazok, geometriai alakzatok, sportcikkek tulajdonságainak vizsgálata, adott, vagy választott szempontú csoportosítása. Szöveghez modell, modellhez szöveg keresése egyszerű esetekben. Különböző események rendezett felsorolása és kimeneteli lehetőségeinek számbavétele.

Számtan, algebra

Egyszerű esetekben az alapműveletekből összeállított feladatok önálló, hibátlan kiszámítása. A hatvány fogalmának megértése, és a számok normál alakjának kiszámítása. A mindennapi életből vett szöveges feladatok matematikai modellezése és megoldása. Különböző megoldási módok keresése, egyszerű algoritmusok alkalmazása. Arány, aránypár, arányos osztás értése, egyszerű százalékszámítási feladatok megoldása. A tanult oszthatósági szabályoknak értő ismerete, alkalmazásuk egyszerűbb esetekben. Tud legnagyobb közös osztót, legkisebb közös többest számítani. Elsőfokú egyenletek megoldása a tanuló által választott módszerrel. Az ellenőrzési igény további fejlesztése.

Függvények, sorozatok

Tud táblázatokat és grafikonokat készíteni konkrét, változatos hozzárendelések esetén. A mindennapok gyakorlatából vett feladatok kapcsán, ismerje fel, amelyek lineáris összefüggéseket tartalmaznak, és ábrázolja őket.

A számokból álló sorozatokat vizsgálja, és szabályokat fogalmazzon meg.

Geometria

Legyen jártas a mértékváltások helyes elvégzésében. Tudja a háromszögek és a négyszögek kerületét kiszámítani konkrét esetekben. Ezeknek a síkidomoknak a területét képlet használatával, vagy átdarabolással legyen képes kiszámítani. Minden esetben készítsen megoldási tervet. Tudja a tanult szögpárokat bejelölni különböző ábrákon.

Középpontosan szimmetrikus alakzatokat ismerjen fel a természetben, művészeti alkotásokban. Használja ki az egybevágósági transzformációk tulajdonságait a szerkesztésben. Tud egyszerű esetekben háromszöget szerkeszteni. A háromszögek és négyszögek külső és belső szögeire vonatkozó összefüggéseket ismeri, egy hiányzó szöget különböző adatok ismeretében képes kiszámolni. Konkrét esetekben a hasábok felszínét és térfogatát tudja meghatározni.

Valószínűség, statisztika, kombinatorika

Konkrét adatok gyűjtése után, tudja azokat rendszerezni, lejegyezni, grafikonokat készíteni. Különbséget tud tenni a jó és összes eset között. Legyen képes egyszerű esetekben statisztikai adatokat gyűjteni, elemezni, értelmezni, események gyakoriságát számítani. Egyszerű grafikonokat olvasni. Tud legfeljebb 4 elem esetén sorbarendezési, kiválasztási feladatot megoldani.

8. évfolyam

Alapelvek, célok

Alapelv, hogy a megoldandó feladatok bonyolultságát fokozatosan növelve vezessük rá a tanulókat a következtetésekre épülő problémamegoldásra, az egyszerű algoritmusok kialakítására. Ennek útja a felfedeztetés, a probléma felvetésétől a megoldásig vezető, néha tévedésektől sem mentes útnak az egyre önállóbb bejárása.

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Gondolkodási és megismerési módszerek	Folyamatos
Számtan, algebra	35 óra
Összefüggések, függvények, sorozatok	20 óra
Geometria, mérés	25 óra
Valószínűség és statisztika	10 óra
Témazáró dolgozatok írása, javítása	10 óra
Tanári döntésen alapuló felhasználás	11 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		
Valós számok	Számológép kezelése. Műveletek a racionális számok halmazán – műveletek sorrendje. Racionális szám fogalma (véges, szakaszos végtelen tizedes-törtek) Példák nem racionális számokra	Számológép nyomógombjainak kipróbálása egy feladatlap segítségével. Többműveletes feladatban a végeredmény ismeretében a feladatot addig kell ismételni, míg a jó eredmény ki nem jön.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	(tizedestört alak alapján). Oszthatóság. Számelméleti témán a halmazműveletek példái (részhalmaz, kiegészítő halmaz, unió, metszet). A hatványozás szabályai, hatványazonosságok. Számolás normálalakban adott számokkal. Négyzetgyökvonás. Szöveges feladatok, szöveges problémák megoldása.	Osztók, többszörösök diagramokon való ábrázolása, tulajdonságok leolvasása. A hatványazonosságok beláttatása egy feladat megoldása közben, majd egyszerű szabályok leírása képlettel. Szöveges feladatok megoldása, az adatok szerepének elemzése, a megoldásnak a szövegben való ellenőrzése.
Egyenletek, egyenlőtlenségek	Néhány további egyenlet. Egyenletek grafikus megoldása. Egyenlőtlenségek.	Különböző nehézségű egyenletek megoldása.
Összefüggések, függvények, sorozatok		
Sorozatok	Mértani sorozat	Bankok információs anyagának összegyűjtése után a gyerekek kiszámítják, hogy egy megadott összegű betét elhelyezésénél, pl. 25 év után, hol járnak a legjobban, hol érdemes hitelt felvenni, érdemes-e egyáltalán?
Függvények	Szakaszonként lineáris függvény. Abszolútérték-függvény. A másodfokú függvény. A reciprokképzés függvénye. A négyzetgyökfüggvény.	A függvénymegadási módok, elemzések, ábrázolások feladatlapokon.
Geometria, mérés		
A mértani hely	A háromszögek nevezetes vonalai. A négyszögek nevezetes vonalai. Egy alapvető összefüggés a derékszögű háromszögben: a Pitagorasz-tétel.	Változatos geometriai problémák megoldása. „Pitagorasz helye a matematika történetében” című kiselőadás. Könyvtár használata. A kiselőadásból kimaradt ismeretekre kérdések megfogalmazása.
A kör	A kör kerülete. A kör területe.	A csillagászatból vett adatok a számok normál alakjának begyakorlását is szolgálja.
A testek	Testek kölcsönös helyzete, illeszkedés. Testek hálója.	Kartonlapból megadott testek készítése, csoportosítása. A körülöttünk lévő világ

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Hasábok, henger, gúla, kúp hálója. Gömb és a szabályos testek hálója. A hasáb felszíne és térfogata. A henger felszíne. A henger térfogata. A gúla felszíne. Egyszerű számításos feladatok.	alakzatainak vizsgálata, feladatok megfogalmazása. A sportban használt szabályos testek keresése. Egyszerű számításos feladatok megoldása.
További geometriai transzformációk	A hasonlóság. A középpontos hasonlóság.	A fotózás története, a festészetben megjelenő hasonlóság és a geometriai hasonlóság. Szerkesztési feladatok.
Valószínűség, statisztika, kombinatorika		
	Egyszerű kombinatorikai feladatok megoldása változatos módszerekkel (fadiagram, táblázatok). A valószínűségi játékok. eladatok megoldása. Valószínűségek előzetes becslése. Adathalmaz jellemzése (módusz, medián), ábrázolása. Grafikonok elemzése.	Mi a valószínűbb? Kísérletezzünk a véletlennel! Kísérletek eljátszása. Dobás két érmével, húzás urnából, dobás két dobókockával, játékok és fogadások. A sportból hozott példák elemzése. Statisztikák készítése, elemzése. A tanulókat érdeklő példák elemzése (lottó, totó, lóverseny, nyerő-automaták).

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Kiselőadások tartása során, házi dolgozatok készítésekor önálló munkára való képességről ad számot fejlesztése Munkája során a könyvtárat és egyéb informatikai eszközöket önállóan használja.

Gondolatát világosan és érthetően közli szóban és írásban. Egyszerű állítások igazságát el tudja dönteni. Tanult halmazműveleteket felismer két egyszerű konkrét halmaz esetén. Szöveget tud elemezni, értelmezni egyszerű esetekben.

Számtan, algebra

A tanuló legyen képes számológépén többműveletes (zárójeles kifejezéseket és hatványozást is tartalmazó) feladatokat megoldani. Irracionális számokat is tudjon a megfelelő számhalmazba elhelyezni. Betűszimbólumokat használjon, ezeket legyen képes átalakítani a megoldások egyszerűsítése érdekében. Változatos szöveges feladatokat tudjon egyenlettel megoldani. Ezen feladatok megoldását előre becsülje meg, a megoldást ellenőrizze.

Függvények, sorozatok

Tudja ábrázolni az $x \mapsto ax+b$, $x \mapsto x^2$ és $x \mapsto |x|$ függvényeket derékszögű koordinátarendszerben. Tudja függvényeket kiválasztani különböző kapcsolatok közül. Használja az egyenletek, egyenlőtlenségek grafikus megoldási módszerét különböző

matematikai és gyakorlati feladatokban. Tud két-három tag ismeretében többféleképpen folytatni sorozatokat. Számtani és mértani sorozatok elemeit képes egyszerűbb esetekben meghatározni.

Geometria

Tudja a kör területét és kerületét meghatározni konkrét adatok esetén. Számolja a háromszögek és a négyszögek területét. Tudja kiszámítani a forgáshenger felszínét és térfogatát. Ismerje fel a Pitagorasz-tétel alkalmazhatóságát egyszerű feladatokban. Ismerje fel a kicsinyítés és nagyítás szerepét hétköznapi szituációkban.

Valószínűség, statisztika, kombinatorika

Ismerje, és különböztesse meg a gyakoriság és a relatív gyakoriság fogalmát. Tudja kiszámítani kisszámú adathalmazban a leggyakoribb és a középső adatot. Legyen tudatában nyerési esélyeinek a nyereményjátékok világában.

4-5 elem esetén tud sorba rendezni, tudja a kiválasztásokat előállítani, az összes lehetséges esetet felsorolni.

9–12. évfolyam

Alapelvek, célok

A középiskolai matematikatanítás célja, hogy a tanulókban tovább fejlessze azokat a képességeket, melyek az általános iskolában elkezdődtek. A matematikai gondolkodás területeinek a fejlesztése elősegíti a részterületekhez tartozó kompetenciák kialakulását, melyek emelik a gondolkodás általános kultúráját, a személyiség fejlődését. Megmutatjuk a matematika különböző részterületeinek kiépülését, a részterületek szoros kapcsolatát, mely segíti a matematikai gondolkodás fejlődését. A fenti célokhoz azok a folyamatok vezetnek el, melyek során a matematika belső struktúráját (alapfogalom, axióma, definíció, tétel, bizonyítás) kiépítjük, figyelembe véve az életkori és egyéni fejlődési sajátságokat, a fejlődő absztrakciós képességeknek megfelelően.

A matematikai nevelés szerepe, hogy a matematikát bemutassa, mint kulturális örökségünk részét, adjon teret az olyan alkotótevékenységeknek, melyek az esztétikum megjelenítői. Mutassa meg, hogy a matematika más tudományok (természettudományok, társadalomtudományok), konkrét tantárgyak segítője, a hétköznapi életben alkalmazható eszköz. Fontos, hogy segítse a pontos, kitartó munkára, figyelemkoncentrációra nevelést. Alakítsa ki a tanulókban az önellenőrzés igényét, tudják becsülni az eredmény várható értékét és ennek alapján legyen képes döntések meghozatalára.

Figyelembe véve, hogy a kerettanterv élsportoló tanulók számára készül a célok és a feladatok teljesíthetőségéhez a tananyagok megválasztásánál, azok tárgyalásmódjánál vegyük figyelembe a tanulók érdeklődését, pályaorientációját. A differenciálás segítse az egyének igényeinek figyelembevételét és járuljon hozzá a célok megvalósulásához. Fontos, hogy a tanulók között kialakuljanak, erősödjenek az egymás segítésére, együtt működésre való képességek a matematikán belül is. A tanulók tantárgyi motivációját segítsük a sporthoz kapcsolódó feladatok alkalmazásával.

A tanulók váljanak képessé a középszintű érettségi vizsga letételére, amely követelményeit összegezve a következőképpen fogalmazza meg: „a mai társadalomban tájékozódni és alkotni tudó ember matematikai ismereteit kell megkövetelni, ami elsősorban a matematikai fogalmak, tételek gyakorlati helyzetekben való ismeretét és alkalmazását jelenti”.

A fejlesztés fontosabb területei:

- a térbeli tájékozódás képessége, alkalmas síkmetszetek,
- a matematikai modellalkotás; összefüggések megjelenítése, szintetizáló képesség,
- az absztraháló képesség,
- az emlékezés (függvények grafikus képe; geometriai transzformációk; eljárások, algoritmusok),
- a gondolkodás (fogalmak egymáshoz való viszonya, összefüggések megértése, oksági viszonyok megértése, analógiák felismerése, bizonyítási igény felkeltése, sejtés és tétel megkülönböztetése, kombinatív képességek fejlesztése, a deduktív gondolkodás megalapozása, a permanencia elv),
- a rendszerező képesség (a matematika különböző területei közötti kapcsolatok),
- az ismerethordozók használata (könyvek, számológépek, számítógépek, internet, interaktív eszközök),
- ismeretek alkalmazása (matematikán belül, más tantárgyakban, az élet különböző területein),
- a probléma felismerése, az értő-elemző olvasás, a problémához illeszkedő modell választása, diszkusszió,
- a kreativitás, alkotóképesség fejlesztése,
- az együttműködés (páros, kiscsoportos munka, egyéni és közös felelősség),
- önértékelés, önellenőrzés.

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Gondolkodási módszerek	8 óra
Számelmélet, algebra	35 óra
Függvények, sorozatok	13 óra
Geometria	38 óra
Valószínűség, statisztika	6 óra

A tanterv összesen 100 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 11 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek Halmazok fogalmak, tételek	A tanult számhalmazok (N, Z, Q, R), ponthalmazok áttekintése. Véges és végtelen halmazok. Tájékozódás a számegyenesen, intervallum fogalma. Alaphalmaz, üres halmaz. Halmazműveletek: unió, metszet, különbség, részhalmaz képzés, tulajdonságok szemléletes igazolása Venn-diagrammmal, logikai szita-formula alkalmazása. Tétel és megfordítása (folyamatos).	A halmazszemlélet fejlesztése, a szemléletes fogalmak definiálása. A szaknyelv és jelölésrendszer helyes használata, olvasása. A kommunikációs képességek fejlesztése, a definíció és a tétel megkülönböztetése. A szükséges és elégséges feltétel megkülönböztetése.
Kombinatorika	Egyszerű feladatok az összes eset összeszámlálása.	Módszeres összes eset összeszámlálás.
Számelmélet, algebra		
Valós számok, műveletek	A természetes számok halmazán értelmezett összeadás és szorzás műveletének tulajdonságai (kommutativitás, asszociativitás, disztributivitás). A két művelet megfordítása. A számhalmazok bővítése. A számhalmazok kapcsolata. Alapműveletek a valós számok halmazán. A hatványozás kiterjesztése egész kitevőre. A hatványozás azonosságai. Számok normálalakja. Számrendszerek. Nemnegatív számok négyzetgyöke.	Az absztrakciós képesség fejlesztése. A becslés és ellenőrzés igényének erősítése. A permanencia elv alkalmazása a számfogalom bővítésénél. A számológép célszerű használata.
Algebra	Betűkifejezések értelmezése (egytagú, többtagú; egész és tört kifejezés). Helyettesítési érték, értelmezési tartomány. Nevezetes azonosságok: $(a \pm b)^2$, $(a \pm b)^3$, $a^2 - b^2$, $a^3 \pm b^3$ használata. Egyszerű algebrai kifejezések szorzattá alakítása, kiemeléssel, csoportosítással, nevezetes azonosságok segítségével. Műveletek egyszerű algebrai törtekkel.	A műveleti szabályok absztrahálása. A rendszerezési képesség fejlesztése. Algoritmikus gondolkodás fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Számelmélet	Oszthatóság fogalma, tulajdonságai. Prímszám, prímszámok száma, oszthatósági szabályok (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9), számelmélet alaptétele. Legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös, relatív prímek. Oszthatósági feladatok megoldása.	Bizonyítási igény fejlesztése. A sejtés és tétel megkülönböztetése. Induktív gondolkozás fejlesztése. Ellenpélda keresése. Megoldatlan számelméleti problémák, matematika történeti érdekességek, jelenlegi kutatások. Különböző ismerethordozók használata. A matematika iránti pozitív attitűd alakítása.
Egyenletek, egyenlőtlenségek, egyenletrendszerek	Egyenes arányosság, fordított arányosság, százalékszámítás. Egyenlet, egyenlőtlenség, alaphalmaz, megoldáshalmaz. Az egyenletek megoldási módszerei: grafikus, algebrai (mérlegelv, szorzattá alakítás, értelmezési tartomány, értékkészlet vizsgálat). Egyenlőtlenségek megoldása grafikus és algebrai módszerekkel. Egyszerű abszolútértékes egyenletek megoldása. Lineáris kétismeretlenes egyenletrendszerek megoldása grafikusan és algebrai módszerekkel (behelyettesítő-, egyenlő együtthatók módszere). Szöveges feladatok megoldása egyenletekkel, egyenletrendszerekkel.	A rendszerező képesség fejlesztése. A nyelv logikai elemeinek és a halmazműveletek összekapcsolása. Az értő, elemző olvasás segítségével matematikai modellek alkotása. Az ellenőrzés igényének a fejlesztése. A matematika eszközként való felhasználása a hétköznapok gyakorlatában és természettudományos problémák megoldásában.
Függvények, sorozatok		
Függvények	Különböző típusú hozzárendelések. Függvény fogalma, függvények megadása. Értelmezési tartomány, helyettesítési érték, értékkészlet. Egyenes arányosság, fordított arányosság. Összetartozó mennyiségek ábrázolása táblázattal, koordináta-rendszerben. Elemi függvények ($x \mapsto ax + b$, $x \mapsto \lvert x \rvert$, $x \mapsto x^2$, $x \mapsto \frac{a}{x}$, egészrész-, törtrész- szignum	A függvényszemlélet fejlesztése. Különböző problémákhoz azonos modell keresése. Természettudományokban való hasznossága. A függvénytranszformációk kapcsolata az eltolással.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	függvény). Az elemi függvények egyszerű transzformációi $f(x)+d$, $f(x+d)$, $d \cdot f(x)$, $f(d\,x)$). Függvények ábrázolása, jellemzése (értelmezési tartomány, értékkészlet, zérushely, szélsőértékek, monotonitás, paritás).	
Geometria		
Térelemek	Pontok, egyenesek, síkok és ezek kölcsönös helyzete. Térelemek távolsága; szög, szögfajták, nevezetes szögpárok. Nevezetes ponthalmazok síkban és térben.	Térszemlélet formálása. Rendszerező képesség fejlesztése.
Síkbeli alakzatok	A háromszögek oldalai, szögei és azok közötti összefüggések. Pitagorasz-tétel. A háromszög nevezetes vonalai és pontjai (oldalfelező merőlegesek, szögfelezők, körülírt kör, beírt kör). Thalész-tétele és alkalmazása. A kör és részei, érintő szerkesztése. Négyszögek, sokszögek szögei, átlói. Speciális négyszögek, szabályos sokszögek.	Pitagorasz tételének alkalmazása gyakorlati feladatokban. Tételek alkalmazása szerkesztési feladatokban.
Geometriai transzformációk	Egybevágósági transzformációk (tengelyes tükrözés, középpontos tükrözés, pontkörüli elforgatás, eltolás) és tulajdonságaik. Szimmetrikus alakzatok és tulajdonságaik. Háromszög, négyszögek középvonalai. A háromszög magasságvonalai, magasságpontja, súlyvonalai, súlypontja. Egybevágó alakzatok, háromszögek egybevágósága.	A matematika különböző területei közötti kapcsolatok erősítése. A függvényszemlélet fejlesztése. Szimmetriák és a matematika szépsége. A bizonyítási igény fejlesztése. Számítógépes programok bemutatása; az internet használata.
Kerület, terület	Középponti szög és a hozzátartozó körív hosszának, illetve a körcikk területének kapcsolata. Szögek ívmértéke. A körcikk és a körszelet területe.	Mérési elvek tudatosítása.
Vektorok	A vektor fogalma (nullvektor, ellentett vektor, vektor abszolútértéke). Műveletek vektorokkal (összeadás, különbség), tulajdonságaik.	A vektor, mint matematikai modell.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Valószínűség-számítás, statisztika		
Statisztika	Adatok gyűjtése, rendezése, ábrázolása (táblázat, oszlopdiagram, kördiagram, stb.) a sport különböző területeiről is. Az adatsokasságok jellemzése (módusz, medián, súlyozott számtani átlag; terjedelem, az adatok szóródása).	Statisztikai adatok gyűjtése, értelmezése. A hétköznapi életben megjelenő statisztikai adatok helyes értelmezése.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudjon különböző módon megadott halmazokat írni, olvasni, ábrázolni. Tudja alkalmazni a halmazelméleti alapfogalmakat (halmazok egyenlősége, üres halmaz, véges és végtelen halmaz, részhalmaz, komplementer halmaz). Tudja alkalmazni a halmazműveleteket és azok tulajdonságait egyszerű feladatok megoldásában.

Egyszerű ponthalmazokat tudjon ábrázolni koordináta-rendszerben.

Kombinatorikai feladatokban tudja az összes esetet összeszámlálni kis elemszám esetén.

Számtan, algebra

Tudja definiálni a racionális számot, ismerje az irracionális szám fogalmát. Az alapműveletek elvégzése és tulajdonságaik biztonságos alkalmazása a racionális számkörben zsebszámológéppel is. Ismerje a valós számok halmazának felépítését (N, Z, Q, Q*, R). Tudjon ábrázolni számegyenesen számokat. Tudja az abszolútérték fogalmát.

A hatványozás értelmezése egész kitevőre. Tudja, hogy az $a^n = a \cdot a \cdot .... \cdot a$, ha n>1 természetes szám, $a^0=1$, $a^1=a$, ismerje az $a^n = \frac{1}{a^{-n}}$-t, ha n negatív egész szám. Ismerje és használja a hatványozás azonosságait. Ismerje adott szám normálalakjának felírási módját, tudjon normálalakkal számolni.

Ismerje a polinom fogalmát, fokszámát, fokszám szerint rendezett alakját. Ismerje a nevezetes azonosságok ($(a \pm b)^2$, $(a \pm b)^3$, $a^2 - b^2$, $a^3 - b^3$) összeg és szorzatalakját. Tudja alkalmazni a nevezetes azonosságokat egyszerű feladatokban. Tudjon algebrai egész kifejezésekkel egyszerű műveleteket végezni (összevonás, szorzás, osztás, szorzattá alakítás kiemeléssel, illetve a nevezetes azonosságok alkalmazásával). Egyszerű algebrai törtekkel tudja a négy alapműveletet elvégezni.

Tudja definiálni az oszthatósági alapfogalmakat (osztó, többszörös, prímszám, összetett szám). Tudjon természetes számokat prímtényezőkre bontani, két természetes szám legnagyobb közös osztóját, illetve legkisebb közös többszörösét meghatározni. A fentieket tudja alkalmazni egyszerű szöveges feladatokban. Ismerje és alkalmazza a relatív prímszám fogalmát. Feladatok megoldásában tudja alkalmazni a számelmélet alaptételét. Ismerje a 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 számokra, illetve 10 hatványaira vonatkozó oszthatósági szabályokat. Tudjon

egyszerű oszthatósági feladatokat megoldani. Tudjon természetes számot átírni 10-es alapú számrendszerből 2-es alapú számrendszerbe és viszont.

Tudja az egyenes arányosság, fordított arányosság definícióját. Ismerje a százalékszámításhoz tartozó fogalmakat. Tudjon megoldani arányossági és százalékszámítási feladatokat. Az alaphalmaz és a megoldáshalmaz ismerete. Tudjon lineáris egyenleteket, egyszerű egyenlőtlenségeket megoldani különböző módszerekkel (mérlegelv, grafikus módszer). Tudjon egyszerű egyismeretlenes egyenlőtlenség-rendszereket megoldani.

Tudjon $|ax + b| = c$ típusú egyenleteket algebrai és grafikus módon, valamint $|ax + b| = cx + d$ típusú egyenleteket megoldani.

Tudjon kétismeretlenes lineáris egyenletrendszert megoldani. Alkalmazza az egyenleteket, egyenletrendszereket szöveges feladatok megoldásában.

Függvények, sorozatok

Ismerje függvény matematikai fogalmát, a függvénytani alapfogalmakat (értelmezési tartomány, hozzárendelés, képhalmaz, helyettesítési érték, értékkészlet). Tudjon helyettesítési értéket számítani, függvényt értéktáblázattal ábrázolni. Ismerje, tudja ábrázolni és jellemezni az alábbi hozzárendeléssel megadott elemi függvényeket: $x \mapsto ax + b$, $x \mapsto |x|$, $x \mapsto x^2$, $x \mapsto \frac{a}{x}$.

Az elemi függvények egy lépéses transzformációjával megalkotott függvényeket tudjon ábrázolni és a grafikon alapján jellemezni (értékkészlet, zérushely, szélsőértékek, monotonitás, paritás).

Geometria

Ismerje a térelemeket, azok kölcsönös helyzetét és a szög fogalmát. Ismerje a szögek nagyság szerinti osztályozását és a nevezetes szögpárokat.

Tudja a térelemek távolságára és szögére (pont és egyenes, pont és sík, párhuzamos egyenesek, párhuzamos síkok távolsága; két egyenes) vonatkozó meghatározásokat.

Tudja a kör, gömb, szakaszfelező merőleges, szögfelező fogalmát. Használja a fogalmakat feladatmegoldásokban.

Ismerje az alapszerkesztéseket, tudja azokat elvégezni.

Tudja csoportosítani a háromszögeket oldalak és szögek szerint.

Ismerje és alkalmazza az alapvető összefüggéseket háromszögek oldalai, szögei, oldalai és szögei között (háromszög-egyenlőtlenség, belső, illetve külső szögek összege, nagyobb oldallal szemben nagyobb szög van).

Tudja a háromszög nevezetes vonalaira, pontjaira és köreire vonatkozó definíciókat, tételeket (oldalfelező merőleges, szögfelező, magasságvonal, súlyvonal, középvonal, körülírt, illetve beírt kör). Ismereteit alkalmazza egyszerű feladatokban.

Tudja a Pitagorasz-tételt és megfordítását és alkalmazza feladatok megoldásában.

Ismerje a négyszögek fajtáit (trapéz, paralelogramma, deltoid) és tulajdonságaikat, alkalmazza ismereteit egyszerű feladatokban.

Tudja és alkalmazza konvex sokszögeknél az átlók számára, a belső és külső szögösszegre vonatkozó tételeket.

Tudja a szabályos sokszögek definícióját.

Ismerje a kör részeit. Tudja és alkalmazza feladatokban, hogy a középponti szög arányos a körívvel és a hozzá tartozó körcikk területével. A szög mérése fokban és radiánban. Kör, körcikk, körszelet kerületének, területének számítása.
Tudja és használja, hogy a kör érintője merőleges az érintési pontba húzott sugárra, s hogy külső pontból húzott érintőszakaszok egyenlő hosszúak.
Tudja és alkalmazza feladatokban a Thalész-tételt és megfordítását.
Ismerje a síkbeli egybevágósági transzformációk (eltolás, tengelyes tükrözés, középpontos tükrözés, pont körüli forgatás) leírását, tulajdonságaikat.
Tudjon végrehajtani transzformációkat konkrét esetekben. Alkalmazza egyszerű feladatokban az eltolás, tengelyes tükrözés, középpontos tükrözés, egybevágósági transzformációkat.
Ismerje és tudja alkalmazni feladatokban a háromszögek egybevágósági alapeseteit.
Ismerje fel és használja feladatokban a különböző alakzatok szimmetriáit síkban és térben.
Tudja a következő definíciókat: vektor, vektor abszolútértéke, nullvektor, ellentett vektor; vektorok összege, különbsége.

Valószínűség, statisztika

Tudjon adott adathalmazt szemléltetni, táblázatba rendezni és táblázattal megadott adatokat feldolgozni.
Tudjon kördiagramot és oszlopdiagramot készíteni, adott diagramról információt kiolvasni.
Ismerje és alkalmazza a következő fogalmakat: aritmetikai átlag (súlyozott számtani közép), medián (rendezett minta közepe), módusz (leggyakoribb érték).

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Gondolkodási módszerek	6 óra
Számelmélet, algebra	40 óra
Függvények, sorozatok	12 óra
Geometria	34 óra
Valószínűség, statisztika	8 óra

A tanterv összesen 100 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 11 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek. Halmazok, fogalmak, tételek	A halmazokról, halmazműveletekről tanultak alkalmazása más tananyagrészekben. Tétel és megfordítása. A skatulyaelv, indirekt bizonyítási mód bemutatása konkrét egyszerűbb feladatokon.	A matematikai gondolkodás megkülönböztetése a hétköznapi gondolkodástól. A bizonyítási igény fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kombinatorika	Egyszerű sorba rendezési és kiválasztási feladatok a sport- és a hétköznapi életből.	A kombinatorikus gondolkodás fejlesztése. Az összes megoldás megkeresésével kapcsolatos igény fejlesztése.
Számelmélet, algebra		
Valós számok	A valós számok halmaza. Racionális számok közönséges tört és tizedestört alakja, irracionális szám tizedestört alakja. A $\sqrt{2}$ irracionális szám. A számegyenes és a valós számok kapcsolata. A négyzetgyökvonás azonosságai. Gyökjel alól való kihozatal, gyökjel alá való bevitel, törtek nevezőjének gyöktelenítése.	A permanencia elv alkalmazása a számfogalom bővítésénél. A bizonyítási igény fejlesztése. A természetes számok négyzetgyökének szerkesztése a számegyenesen.
	Az n-edik gyök fogalma, azonosságai.	A számológép célszerű használata. Műveletek a négyzetgyök műveleteinek analógiájára.
Egyenletek, egyenlőtlenségek, egyenlet-rendszerek	Másodfokú egyenletek megoldása grafikus módszerrel, szorzattá alakítással (teljes négyzetté történő kiegészítés). A másodfokú egyenlet megoldóképlete. A diszkrimináns szerepe a megoldhatóság vizsgálatánál. A gyöktényezős alak alkalmazása polinomok szorzattá alakításában. Gyökök és együtthatók kapcsolata, Viète-formulák. A másodfokú függvény kapcsolata a másodfokú egyenlettel, egyenlőtlenséggel. Egyszerű szélsőérték-feladatok megoldása. Másodfokú egyenlőtlenségek megoldása. Paraméteres másodfokú egyenletek vizsgálata. Két pozitív szám számtani és mértani közepének kapcsolata.	Többféle megoldási mód keresése. Az algoritmikus gondolkodás fejlesztése. Egyenletek, egyenlőtlenségek kapcsolata a függvényekkel. Probléma megoldáshoz alkalmas modell megalkotása. Algebrai feladatok diszkussziója.
	Másodfokúra visszavezethető magasabb fokú egyenletek. Másodfokú és magasabb fokú egyenletrendszerek megoldása.	Új változó célszerű bevezetése.
	Egyszerű négyzetgyökös egyenletek megoldása. Ekvivalens és nem ekvivalens lépések egyenlet átalakításánál.	Az önellenőrzés igényének fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Szöveges feladatok megoldása.	A matematika eszközként való felhasználása a hétköznapok gyakorlatában és természettudományos problémák megoldásában.
Függvények, sorozatok		
Függvények	A másodfokú függvény általános alakja ($x \mapsto ax^2 + bx + c$) A másodfokú függvény transzformációi, ábrázolása, jellemzése. Egyszerű szélsőérték feladatok megoldása. A négyzetgyök függvény és a másodfokú függvény kapcsolata. A trigonometrikus függvények általános definíciója. A forgásszögek szögfüggvényeinek értelmezése. Összefüggések a szögfüggvények között. A trigonometrikus függvények ($x \mapsto \sin x$, $x \mapsto \cos x$, $x \mapsto tgx$, $x \mapsto ctgx$) ábrázolása, jellemzése. Periodikus, korlátos függvények.	A függvényszemlélet erősítése, új függvény tulajdonságok. A függvények, mint matematikai modellek. Táblázatok és a számológép célszerű használata. Számítógépes matematikai programok bemutatása.
Geometria		
Térelemek	Térelemek hajlásszöge (egyenesek hajlásszöge, kitérő egyenesek szöge, egyenes és sík szöge, két sík szöge). Sík és egyenes merőlegessége.	
Geometriai transzformációk	Párhuzamos szelők-, szelőszakaszok tétele. Szakasz felbontása adott arányú részekre. A középpontos hasonlóság fogalma, tulajdonságai. Hasonlósági transzformáció.	A geometriai transzformációk is függvények. A középpontos nagyítás és kicsinyítés alkalmazása a gyakorlati és a hétköznapi életben.
Alakzatok	Hasonló alakzatok fogalma (körök, háromszögek, sokszögek hasonlósága). A hasonlóság alkalmazása (magasságtétel, befogótétel, szögfelező tétel). Két kör közös érintői. Kerületi és középponti szögek tétele. Húrnégyszögek, érintőnégyszögek.	A bizonyítási igény fejlesztése. Az ismeretek széleskörű alkalmazása. A problémamegoldás fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Vektorok	Vektor szorzása skalárral, vektor felbontása összetevőkre. Vektorok a koordinátasíkon.	A vektorok alkalmazhatósága a matematikán belül és a fizikában.
Trigonometria	Hegyesszögek szögfüggvényeinek az értelmezése derékszögű háromszögben, alkalmazásuk feladatok megoldásában. Összefüggések hegyesszögek szögfüggvényei között (pótszögek szögfüggvényei, $\sin^2\alpha + \cos^2\alpha = 1$). Nevezetes szögek szögfüggvényértékeinek meghatározása.	A négyjegyű függvénytáblázat és a számológép célszerű használata. Absztrakciós képességek fejlesztése. Adatok memorizálása.
Kerület, terület	A háromszögek, négyszögek, sokszögek területének számítása. Hasonló síkidomok területének, hasonló testek felszínének, térfogatának az aránya.	Ismeretek alkalmazása feladatok megoldásában. A tanult képletek használata.
Valószínűség-számítás, statisztika		
Valószínűség-számítás	Valószínűségi képletek (kockadobás, pénzérmék stb.). Esemény, eseménytér fogalma (lehetetlen esemény, biztos esemény, elemi esemény). A valószínűség szemléletes fogalma (gyakoriság, relatív gyakoriság, kedvező esetek száma, összes estek száma). Egyszerű feladatok valószínűség-számításra.	A mindennapi élet és a valószínűségi gondolkodás kapcsolata.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudja használni a legegyszerűbb halmazműveleteket a matematika különböző területein.

Ismerje az indirekt bizonyítási módszert és annak használatát konkrét példákban. A skatulyaelv alkalmazása egyszerű bizonyítási feladatokban.

Tudjon megoldani egyszerű sorba rendezési és kiválasztási feladatokat. Kevés elemszám estén legyen képes az összes lehetőség megadására.

Számtan, algebra

Ismerje és alkalmazza a négyzetgyökvonás azonosságait. Adott n ($n \in N$) esetén tudja eldönteni, hogy $\sqrt{n}$ irracionális szám-e. Definiálja és használja az $\sqrt[n]{a}$ fogalmát.

Ismerje az egyismeretlenes másodfokú egyenlet általános alakját. Használja a teljes négyzetté alakítás módszerét. Tudja meghatározni a diszkrimináns fogalmát. Ismerje és alkalmazza a megoldóképletet. Alkalmazza feladatokban a gyöktényezős alakot. Tudjon törtes egyenleteket, másodfokú egyenletre vezető szöveges feladatokat megoldani. Tudjon egyszerű másodfokú egyenletrendszereket, egyszerű, másodfokúra visszavezethető egyenletek megoldani. Tudjon $\sqrt{ax+b} = cx+d$ típusú egyenleteket megoldani. Tudjon egyszerű másodfokú egyenlőtlenségeket megoldani

Két pozitív szám számtani és mértani közepének fogalma, kapcsolatuk ismerete.

Függvények, sorozatok

Ismerje a másodfokú függvény általános és transzformációs alakját. Tudjon másodfokú függvényt transzformációval ábrázolni, a függvény jellemző tulajdonságait meghatározni.

Tudja hegyesszögek szögfüggvényeit derékszögű háromszög oldalarányaival definiálni, ismereteit alkalmazza feladatokban. Tudja a szögfüggvények általános definícióját. Tudja és alkalmazza a szögfüggvényekre vonatkozó alapvető összefüggéseket: pótszögek, kiegészítő szögek, negatív szög szögfüggvénye, pitagoraszi összefüggés.

Tudja ábrázolni és jellemezni az $x \mapsto \sin x$, $x \mapsto \cos x$, $x \mapsto tgx$, $x \mapsto ctgx$ trigonometrikus függvényeket.

Geometria

Tudja a térelemek szögére (két egyenes, egyenes és sík, két sík hajlásszöge) vonatkozó meghatározásokat, alkalmazza feladatok megoldásában.

Ismerje a hasonlósági transzformációk leírását, tulajdonságait, alkalmazza a középpontos nagyítást, kicsinyítést egyszerű, gyakorlati feladatokban. Tudjon szakaszt adott arányban felosztani.

Hasonló alakzatok felismerése, egyszerű esetekben (pl. háromszögek hasonlósági alapesetei). Tudja felírni a megfelelő szakaszok arányát.

Tudja és alkalmazza feladatokban a hasonló síkidomok területének arányáról és a hasonló testek felszínének és térfogatának arányáról szóló tételeket.

Ismerje vektor skalárral való szorzását, vektorműveletekre vonatkozó műveleti azonosságokat, vektor felbontását összetevőkre.

Tudja hegyesszögek szögfüggvényeit derékszögű háromszög oldalarányaival definiálni, ismereteit alkalmazza feladatokban.

Tudja és egyszerű feladatokban alkalmazza a hegyesszögek szögfüggvényeire vonatkozó alapvető összefüggéseket: pótszögek, pitagoraszi összefüggés. Tudjon hegyes szögek esetén szögfüggvényeket kifejezni egymásból.

Tudja és alkalmazza a nevezetes szögek (30°, 45°, 60°) szögfüggvényeit.

Háromszög területének kiszámítása különböző adatokból: $T = \frac{m_a \cdot a}{2} = \frac{a \cdot b \cdot \sin\gamma}{2}$

Nevezetes négyszögek területének számítása. Szabályos sokszögek kerületének és területének számítása.

Valószínűség, statisztika

Véges sok kimenetellel bíró kísérlet esetén:

Tudjon eseményeket, eseményteret megadni konkrét példákban.

Tudjon egyenlő esélyű elemi eseményekből szimmetria megfontolásokkal valószínűségeket számítani egyszerű feladatokban.

Ismerje a relatív gyakoriság és a valószínűség közötti szemléletes kapcsolatot és a klasszikus valószínűség-számítási modellt.

11. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Gondolkodási módszerek	12 óra
Számelmélet, algebra	32 óra
Függvények, sorozatok	8 óra
Geometria	38 óra
Valószínűség, statisztika	10 óra

A tanterv összesen 100 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 11 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek Halmazok, fogalmak, tételek	A halmazokról, halmazműveletekről tanultak alkalmazása más tananyagrészekben. Véges halmaz részhalmazainak a száma. A teljes indukciós bizonyítás.	A matematikai modell alkotás fejlesztése. A halmazműveletek és a nyelv logikai elemei közötti kapcsolatok fejlesztése. Az induktív gondolkodás fejlesztése. A bizonyítási igény fejlesztése.
Kombinatorika	Permutációk, variációk, kombináció fogalma, kiszámítási módjaik. A binomiális együtthatók és a Pascal-háromszög. A sporthoz kapcsolódó kombinatorikai feladatok.	A kombinatív gondolkodás, fejlesztése. A szövegértelmezés, és szövegelemzés fejlesztése. Szimbólumok, felismerése, a jelrendszer használata. A számológép használata, formulák kiszámítására.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gráfok	Gráfelméleti alapfogalmak (pont, él, fokszám, egyszerű gráf, összefüggő gráf, fagráf). A gráfok alkalmazása. Feladatok megoldása gráfokkal.	A gráf, mint matematikai modell.
Számelmélet, algebra		
Egyenletek	Másodfokúra visszavezethető magasabb fokú egyenletek, másodfokú és magasabb fokú egyenletrendszerek megoldása, új változó bevezetése.	Rendszerező képesség fejlesztése.
Hatvány	Pozitív alapú racionális kitevőjű hatvány értelmezése. A hatványozás azonosságai.	Egy matematikai fogalom célszerű kiterjesztése, a permanencia elv érvényesítése.
Logaritmus	Pozitív valós számok logaritmusának értelmezése. A logaritmus azonosságai.	Matematikatörténet, könyvtár-, internethasználat. Absztraháló képesség fejlesztése
Egyenletek, egyenlőtlenségek	Exponenciális és logaritmusos egyenletek, egyenlőtlenségek megoldása. Egyszerű trigonometrikus egyenletek megoldása.	Analizáló és szintetizáló képesség fejlesztése.
Függvények, sorozatok		
Függvények	Az egész számokon értelmezett különböző alapú exponenciális függvények vizsgálata. Az értelmezési tartomány kiterjesztése a racionális számok halmazára. Az exponenciális függvény fogalma, jellemzése. A logaritmus függvény fogalma, jellemzése. Különböző alapú logaritmus függvények, kapcsolatuk a megfelelő alapú exponenciális függvényekkel. Az inverz függvény szemléletes fogalma. Trigonometrikus függvények egyszerű transzformációi.	A függvényszemlélet fejlesztése. A rendszerező-képesség fejlesztése. Számítógép, grafikus számológép használata függvények ábrázolásában, jellemzésében.
Geometria		
Vektorok	A vektorokról tanultak ismétlése (alapismeretek, műveletek vektorokkal, műveleti tulajdonságok, vektorok a	A fizika matematikai modelljei és azok visszahatása a matematikára.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	koordinátasíkon, vektorok lineáris kombinációi). Két vektor skaláris szorzata. A skaláris szorzat tulajdonságai, alkalmazása feladatok megoldásában.	
Trigonometria	Szinusztétel, koszinusztétel. Alkalmazásuk feladatok megoldásában. Addíciós tételek, alkalmazásuk alapfeladatokban.	A matematika gyakorlati alkalmazása. Táblázatok és a számológép célszerű használata.
Koordináta-geometria	Pont és helyvektora a koordinátasíkon. Vektorműveletek koordinátákkal. Vektor abszolútértékének számítása (két pont távolsága). Szakasz osztópontja (felező-, harmadolópont), a háromszög súlypontja. Egyenes megadása különböző paraméterekkel (két pont; egy pont és irányvektor; egy pont és normálvektor; egy pont és iránytényező), ezeknek megfelelő egyenes egyenletek felírása. Két egyenes metszéspontja. Két egyenes párhuzamosságának és merőlegességének koordinátageometriai feltételei. A kör egyenlete, kapcsolata a másodfokú kétismeretlenes egyenlettel. A kör és egyenes kölcsönös helyzete. A kör érintője. A parabola, mint ponthalmaz és tengelyponti egyenlete.	Algebrai modellekkel geometriai problémák megoldására. A kreatív gondolkodás fejlesztése. Adott problémára többféle megoldás keresése. A matematika sokszínűsége, szépsége. Az önellenőrzés igényének fejlesztése.
Valószínűség-számítás, statisztika		
Valószínűség-számítás	Eseménytér fogalma. Műveletek eseményekkel (események: összege, különbsége, szorzata, komplementere). A klasszikus valószínűség-számítás modellje. A valószínűség tulajdonságai.	Új szövegkörnyezetben az „és”, „vagy”, „nem” szavak. A modellalkotás fontossága problémák megoldásához.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Valószínűség számítása visszatevéses mintavétel estén (binomiális eloszlás).	
Statisztika	Statisztikai adatok osztályokba sorolása, gyakorisági, relatív gyakorisági diagram készítése. Adatok szóródása, a szórás fogalma. Statisztikai mintavétel (visszatevéses, visszatevés nélküli), példák az mindennapi élet különböző területeiről.	A számológép használata statisztikai jellemzők számításában. Számítógépek fontossága a statisztikai adatok feldolgozásában.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudjon megoldani egyszerű kombinatorikai feladatokat. Tudja kiszámolni a binomiális együtthatókat. Ismerje a Pascal-háromszög és a binomiális együtthatók kapcsolatát. Tudja, hogy az n elemű halmaz részhalmazainak a száma, 2^n.

Ismerje a gráf szemléletes fogalmát, a gráfelméle alapfogalmait. Tudjon gráffal szemléltetni egyszerű szituációkat, és egyszerű feladatokat megoldani gráfok segítségével.

Számtan, algebra

Tudjon egyszerű másodfokú egyenletrendszereket, egyszerű, másodfokúra visszavezethető egyenletek megoldani.

A hatványozás értelmezése racionális kitevő esetén. Ismerje és használja a hatványozás azonosságait racionális kitevőre.

Definiálja és használja feladatok megoldásában a logaritmus fogalmát, valamint a logaritmus azonosságait. Tudjon áttérni más alapú logaritmusra. Tudjon definíciók alapján és azonosságok közvetlen alkalmazásával megoldani egyszerű exponenciális és logaritmusos egyenleteket, egyenlőtlenségeket.

Tudjon trigonometrikus egyenleteket definíciók és alapazonosságok közvetlen alkalmazásával megoldani.

Függvények, sorozatok

Tudja ábrázolni és jellemezni a konkrét alappal megadott exponenciális és logaritmus függvényeket. Ismerje az azonos alapú exponenciális és logaritmus függvények inverz kapcsolatát. Egyszerű egyenletek, egyenlőtlenségek megoldása esetén alkalmazza a fenti függvények monotonitását.

Tudja a trigonometrikus függvények általános definícióját.

Tudjon függvénytranszformációval trigonometrikus függvényeket ábrázolni.

Geometria

Tudja a skalárszorzat definícióját; tulajdonságait. Tudja koordinátákból kiszámítani a skalárszorzatot.

A vektor 90°-os elforgatottjának koordinátáit tudja meghatározni az eredeti vektor koordinátáiból.

Tudja és használja a szinusz- és a koszinusztételt. Tudjon számolásokat végezni általános háromszögben.

Tudja $\vec{AB}$ vektor koordinátáit, abszolútértékét; két pont távolságát; adott szakasz felezőpontjának, harmadoló pontjainak koordinátáit meghatározni. Tudja meghatározni egy háromszög súlypontjának koordinátáit a csúcsok ismeretében. Ezeket alkalmazza egyszerű feladatok megoldásában.

Tudja felírni különböző paraméterekkel meghatározott egyenesek egyenletét, egyenesek metszéspontjának koordinátáit kiszámítani.

Ismerje egyenesek párhuzamosságának és merőlegességének koordinátageometriai feltételeit.

Alkalmazza fenti ismereteit egyszerű háromszöggel- és négyszöggel kapcsolatos feladatok megoldásában.

Adott középpontú és sugarú körök egyenletét tudja felírni. Tudja kétismeretlenes másodfokú egyenletből a kör középpontját és sugarát meghatározni.

Kör és egyenes metszéspontjának meghatározása az egyenletrendszer megoldásával. A kör adott pontjában húzott érintőjének egyenletét tudja felírni.

Alkalmazza ismereteit egyszerű feladatokban.

Valószínűség, statisztika

Tudjon egyszerű feladatokat megoldani a klasszikus valószínűség-számítási modellel.

Valószínűségek kiszámítása visszatevéses mintavétel esetén, binomiális eloszlás.

Ismerje a véletlen minta fogalmát. Szemléletes módon ismerje a kapcsolatot egy esemény relatív gyakorisága és valószínűsége között.

Ismerje és használja a következő fogalmakat: terjedelem, átlagos abszolút eltérés, szórás.

Adott adathalmaz esetén tudja kiszámolni a szórást számológéppel.

Tudjon adathalmazokat összehasonlítani a tanult statisztikai mutatók segítségével.

12. évfolyam

Időkeret: 96 óra/év, 3 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Gondolkodási módszerek	12 óra
Számelmélet, algebra	20 óra
Függvények, sorozatok	18 óra
Geometria	38 óra
Valószínűség, statisztika	8 óra

A tanterv összesen 96 órára tervez. A témakörökre tervezett óraszámok magába foglalják a rendszerező összefoglalás óraszámait is, és ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási módszerek		
Logika	A kijelentés fogalma, műveletek végzése kijelentésekkel (negáció, konjunkció, diszjunkció, implikáció, ekvivalancia). Egyszerű műveleti azonosságok vizsgálata igazságtáblázatokkal. Konjunkció, diszjunkció kapcsolata halmazműveletekkel.	A matematika különböző területeinek összekapcsolása, az ismeretek rendszerezése.
Rendszerező összefoglalás		
Halmazok, kombinatorika, gráfok	Halmazok megadása, műveletek halmazokkal. Véges halmazok, részhalmazok. Kombinatorika (permutációk, variációk, ismétlés nélküli kombinációk). Gráfokról tanultak áttekintése, alkalmazása feladatokban. A megismert bizonyítási eljárások alkalmazása.	A matematika különböző területeinek kapcsolata. A deduktív gondolkodás fejlesztése.
Számelmélet, algebra		
Számelmélet	Számhalmazok felépítése, műveletek és tulajdonságaik. Számelméleti alapfogalmak.	A tanult műveletek biztonságos végzése különböző típusú és alakú számokkal.
Algebra	Algebrai kifejezések áttekintése. Nevezetes szorzatok és összegek. Az egyenletek és megoldási módjaik. Az értelmezési tartomány és értékkészlet szerepe. kvivalens és nem ekvivalens átalakítások.	Pontos munkavégzés önellenőrzéssel. A gondolkodási módszerek alkalmazása algebrai feladatok megoldásában. Értelmező, elemző szövegfeldolgozás, matematikai modellalkotás. Problémamegoldó képesség fejlesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Különböző típusú egyenletek megoldása (elsőfokú, másodfokú, négyzetgyökös, exponenciális, logaritmusos, trigonometrikus). Egyenlőtlenségek. Egyenlet- és egyenlőtlenségrendszerek megoldása. Szöveges feladatok megoldása.	
Függvények, sorozatok		
Sorozatok	Számsorozatok értelmezése, megadásuk különböző módokon. Számtani és mértani sorozat fogalma, a_n-re és S_n-re vonatkozó képletek. Feladatok változatos szövegkörnyezetben. Kamatos kamatra vonatkozó feladatok.	A sorozatok is függvények. Az induktív gondolkozás fejlesztése, a bizonyítási igény erősítése. Képletek használata, különböző alak azonos tartalommal. A matematikai modellalkotás fontossága, alkalmazhatósága a mindennapi életben. Matematikatörténeti érdekességek.
Rendszerező összefoglalás		
Függvények	A függvényekről tanultak rendszerezése, az elemi függvények áttekintése. A függvénytranszformációk alkalmazása, függvények jellemzése grafikonjaik segítségével.	A függvényszemlélet fejlesztése. A függvény, mint matematikai modell a természettudományokban és a hétköznapokban.
Geometria		
Kerület, terület	Síkidomok kerülete, területe. A tanultak ismétlése, rendszerezése.	
Felszín, térfogat	A felszín és a térfogat szemléletes fogalma. Hengerszerű, kúpszerű testek felszíne, térfogata. A gömb felszíne és térfogata. A csonkagúla és a csonkakúp felszíne és térfogata. Gyakorlati feladatok megoldása.	A térszemlélet fejlesztése. A különböző ábrázolásmódok. A matematika kapcsolata a mindennapokkal.
Rendszerező összefoglalás		
Geometriai transzformációk	Egybevágósági, hasonlósági transzformációk ismétlése.	A függvényszemlélet erősítése. A geometria szerepe a műszaki életben és a képzőművészetekben.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Alakzatok	Síkidomokról tanultak áttekintése (háromszögek, négyszögek, sokszögek, kör).	A deduktív gondolkodás fejlesztése.
Vektorok	A vektorokról tanultak rendszerezése. Vektorműveletek és tulajdonságaik, műveletek koordinátákkal.	A matematikai modellek alkotása, alkalmazása más tudományokban.
Koordináta-geometria	Vektorok a koordinátasíkon. Ponthalmazok megadása algebrai eszközökkel. Ponthalmazok egyenletei (egyenes, kör), kölcsönös helyzetük.	Ponthalmazok kapcsolata a függvényekkel.
Trigonometria	Összefüggések a háromszög oldalai és szögei között (szinusztétel, koszinusztétel), alkalmazásuk feladatok megoldásában.	A trigonometria alkalmazása különböző területeken.
Rendszerező összefoglalás		
Valószínűség-számítás	Eseménytér alapfogalmai, műveletek eseményekkel. A klasszikus valószínűség-számítás modellje. A valószínűség kiszámítása visszatevéses mintavétel estén.	A valós világ sztochasztikus eseményeinek vizsgálata matematikai modellekkel. Minőség-ellenőrzés, közvélemény-kutatás.
Statisztika	Leíró statisztikák. Adatok ábrázolása (táblázatok, diagramok); jellemzőik (átlag, medián, módusz, szórás).	A modellalkotás hangsúlyozása.

Követelmények:

Gondolkodási módszerek

Tudjon egyszerű matematikai szövegeket értelmezni. Ismerje és alkalmazza megfelelően a kijelentés fogalmát. Értse és egyszerű feladatokban alkalmazza az állítás tagadása műveletet. Ismerje az „és”, a „(megengedő) vagy” logikai jelentését, tudja használni és összekapcsolni azokat a halmazműveletekkel. Értse és használja helyesen az implikációt és az ekvivalenciát. Használja helyesen a „minden”, „van olyan” kvantorokat.

Tudjon definíciókat, tételeket pontosan megfogalmazni. A „szükséges”, az „elégséges” és a „szükséges és elégséges” feltételek helyes használata feladatokban.

Számtan, algebra

Az előző évfolyamokon a részterületeknél megfogalmazott követelmények az érvényesek, melyek azonosak a középszintű érettségi követelményeivel.

Függvények, sorozatok

Ismerje a számsorozat fogalmát és a számsorozatok megadásának különböző módjait. Tudjon olyan feladatokat megoldani a számtani és mértani sorozatok témaköréből, ahol a számtani, illetve mértani sorozat fogalmát és az a_n-re, illetve az S_n-re vonatkozó összefüggéseket kell használni.

Tudja a kamatos kamatra vonatkozó képletet használni, s abból bármelyik ismeretlen adatot kiszámolni.

Ismerje az elemi függvényeket. Tudjon függvénytranszformációval függvényeket ábrázolni, azokat grafikonjuk alapján jellemezni.

Geometria

Ismerje és használja megfelelően az alapfogalom, axióma, definiált fogalom, bizonyított tétel fogalmát.

Ismerje a síkidomok, testek csoportosítását különböző szempontok szerint.

Ismerje a kerület, terület, felszín és a térfogat szemléletes fogalmát.

Speciális síkidomok területképletének ismerete és használata feladatok megoldásában.

Hasáb, gúla, forgáshenger, forgáskúp, gömb, csonkagúla és csonkakúp felszínének és térfogatának kiszámítása képletbe való behelyettesítéssel.

Valószínűség, statisztika

Az előző évfolyamokon a részterületeknél megfogalmazott követelmények az érvényesek, melyek azonosak a középszintű érettségi követelményeivel.

EMBER ÉS TÁRSADALOM MŰVELTSÉGI TERÜLET

5–8. ÉVFOLYAM

Célok és feladatok

Az Ember és társadalom műveltségterület középpontjában az ember és világa áll. Az általános iskolában idetartozik a történelem és az emberismeret oktatása.

A tantárgyak segítik a személyiségjegyek fejlesztését, a társas kapcsolatok, a társadalomban szükséges normák, készségek kialakítását. Fejlesztik az általános műveltséget, a társadalmi és természeti környezettel kapcsolatos információkat, megalapozzák a diákok kultúrált viselkedését, toleranciáját. Az oktatás során a tanulókkal megértethetjük a történelmi változások lényegét és azt, hogy minden nemzedéknek megvan a felelőssége a történelem alakításában. A múlt megismertetése a jelenkor eseményeinek megértését is elősegíti. A diákok megismerkedhetnek az alapvető erkölcsi normákkal, jogokkal.

Mindezek megkívánják az információgyűjtés és felhasználás képességének kialakítását, amelyeket további tanulmányaik során kamatoztathatnak tovább.

A műveltségterület kiemelt fejlesztési feladatai a személyiség- és emberi jogok tiszteletére nevelés, a történelmi és állampolgári tudat erősítése, a társadalmi problémák és más kultúrák iránti nyitottságra nevelés, a humánus, értékőrző, demokratikus magatartás kialakítása.

TÖRTÉNELEM

5–8. évfolyam

Célok, fejlesztési feladatok

A történelem tanításának célja a történelmi műveltség elsajátítása, amely megteremti a kommunikációs alapot és biztosítja a kölcsönös megértés lehetőségét a szűkebb és tágabb közösség számára. Mindez nélkülözhetetlen a közösséghez tartozás tudatának, különösen a nemzeti és európai identitástudat elmélyítéséhez. További fontos szempont, hogy a történelmi események, és az azokból fakadó tanulságok feldolgozása a tanulók számára személyes élmény legyen.

A fejlesztési feladatok kiemelt területei az ismeretszerzés, a kritikai gondolkodás kialakítása, a kommunikáció fejlesztése, valamint a térben-időben való tájékozódás elsajátítása. Az 5–8. évfolyamon az ismeretszerzéskor a személyes beszélgetéseken, tárgyak, épületek, képek közvetlen megfigyelésén, hallott és olvasott elbeszélő szövegeken, filmeken és a tömegkommunikációs eszközökön alapszik az oktatás. Fontos az emberi magatartásformák és élethelyzetek megfigyelése, a műveltségi területhez kapcsolódó szövegek érthető olvasása, és ezekben a lényeg kiemelése kulcsszavak, kulcsmondatok keresésével.

A kritikai gondolkodás kialakulását segíti az önálló kérdések megfogalmazása egy adott témával kapcsolatban. Fontos a fikció megkülönböztetése az igaz történettől, híres emberek, történelmi személyiségek jellemzése, valamint egy cselekvés és annak következményei közötti kapcsolat felismerése. Gyakorolni kell az önálló vélemény érthető megfogalmazását történelmi eseményekről, jelenségekről, személyekről, és érvek gyűjtését saját vélemény alátámasztására. A beszélgetés és a vita egy történelmi témáról fejleszti a tanulók kommunikációs képességeit. A tanulók hallgassák meg és vegyék figyelembe a másik véleményét. Legyenek képesek eseményeket elbeszélni élőszóban, szóbeli beszámolót készíteni saját tapasztalataikról vagy önálló kutatómunkával szerzett ismereteikről, valamint fogalmazást írni történelmi témákról.

Az idő tagolására szolgáló kifejezések (év, évtized, évszázad) elsajátítása nélkülözhetetlen az időbeli tájékozódásban. Gyakorolni kell az idő ábrázolását téri-vizuális eszközökkel. A tanulók ismerjék meg néhány kiemelt esemény időpontját, és a tanultakat helyezzék el az időben ezekhez a kiemelt időpontokhoz képest. Legyenek képesek egyszerű kronológiai számítások elvégzésére, események, jelenségek, tárgyak, személyek időrendbe állítására. A térbeli tájékozódásban fel kell ismerniük a térképek legfontosabb elemeit, és fontos, hogy a történelmi eseményeket össze tudják kapcsolni a tanult helyszínekkel.

5. évfolyam

Alapelvek, célok

A diákok élményszerű történetek, egyszerű folyamatok révén ismerjék meg a történelmi eseményeket, fogalmakat. A megismert történelmi fogalmakat alkalmazzák élőbeszédben. Cél, hogy a tanulók meg tudják különböztetni történetek mesei és valóságos elemeit tanári segítséggel. Ismerkedjenek meg az idő fogalmával és egyszerű írásos források szövegével. Legyenek képesek önállóan véleményt alkotni történelmi eseményekről, személyekről és érveket gyűjteni saját véleményük alátámasztására. Ismerkedjenek meg a könyvtárral és használatával.

Időkeret: 56 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Élet az őskorban	Az ősember nyomai a Földön. A gyűjtögető, halászó, vadászó ember. A földművelő és az állattenyésztő ember. Az első mesterségek és a csere kialakulása. Varázslat és művészet.	Lelet és rekonstrukció összevetése. Képek alapján információgyűjtés az ősemberek életéről. Az eltérő életmódú embercsoportok játékos megjelenítése. Az első mesterségekkel kapcsolatos képek jellemző vonásainak kiemelése, rendszerezése. Információgyűjtés a tankönyv

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		szövegéből a csere kialakulásáról. Rajzkészítés őskori élethelyzetekről.
Az ókori Kelet	A történelem korszakai. Egyiptom, „a Nílus ajándéka”. A piramisok. Történetek Mezopotámiából. Az írás kialakulása.	Az őskor és az ókor megkülönböztetése. Az évtized, évszázad, évezred fogalmak megértése, gyakorlása. Ókori történetek mesei és valóságos elemeinek megkülönböztetése. Egyszerű írásos források szövegének megértése, értelmezése tanári segítséggel. A megismert fogalmak alkalmazása élőbeszédben. Képi információk gyűjtése az ókori egyiptomiak életéről. Rajzkészítés ókori építményekről, helyszínekről. Az ókori események helyszíneinek megkeresése, megmutatása a térképen.
Az ókori görögök	Történetek a görög mondavilágból. A görög istenek. Olimpiai játékok. Hajó és kereskedelem. Görög városállamok: Athén és Spárta. A görög-perzsa háborúk. Athén Periklész korában. Történetek Nagy Sándorról.	Görög mondák eljátszása. Rajz készítése az olimpiai játékokról. Ókori görög épületek, szobrok jellemző vonásainak kiemelése, rendszerezése. Információgyűjtés képek segítségével Athén és Spárta lakóinak életmódja közötti különbségről. A görög-perzsa háborúk helyszíneinek felismerése térképen, az egyes helyszínekhez kapcsolódó események időrendbe állítása. Egyszerű írásos források értelmezése. Tájékozódás könyvtárban a Nagy Sándorral kapcsolatos irodalomban, rövid történetek összegyűjtése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az ókori Róma	Mondák Róma alapításáról, a királyságról és a köztársaságról. A pun háborúk története. Szabadok és rabszolgák. Julius Caesar. Történetek Augustusról. Élet az ókori Rómában. A rómaiak Magyarország területén. A népvándorlás kora.	Információgyűjtés római mondákról a tankönyv szövegéből. A mesei és a valóságos elemek megkülönböztetése, csoportosítása. A pun háborúk helyszíneinek megmutatása a térképen. Egyszerű írásos források szövegének értelmezése. Caesar és Augustus összehasonlítása és jellemzése tetteik alapján élőszóban. Képi információk gyűjtése az ókori rómaiak életmódjáról. Könyvtári gyűjtőmunka tanári segítséggel – római emlékhelyek Magyarországon. A népvándorlás eseményeinek megmutatása történelmi térképen.
A kereszténység születése	A Biblia. Ószövetségi történetek. Történetek Jézus életéről. A kereszténység fő tanításai. A keresztény időszámítás.	Bibliai szövegek olvasása, értelmezése. A bibliai történetek helyszíneinek megmutatása térképen. A kr. e., kr. u. fogalmak megértése, gyakorlása. A kereszténység tanításának megértése szövegfeldolgozással.
A magyar történelem kezdetei	A magyar nép eredete: mondák és valóság. A magyar nép vándorlása. A honfoglalás.	Tájékozódás a könyvtárban a mondákkal kapcsolatos gyermekirodalomban – a történetek elmesélése élőszóban. Egyszerű írásos források értelmezése a magyar nép életmódjáról tanári segítséggel. A magyar nép életmódjával kapcsolatos képek jellemző vonásainak kiemelése rendszerezése. A vándorlás nyomon követése térképen.

Követelmények:

- A diák legyen képes különbséget tenni a történelem forrásai között.
- Tudja, hogy a tanult történetek közül melyik történt előbb, melyik később, mennyivel.
- Tudjon különbséget tenni a történetek mesei és valóságos elemei között.
- Az egyes eseményekhez képes neveket és helyszíneket kapcsolni.
- Tudjon történetet elmondani kérdések alapján a tanult fogalmak felhasználásával.
- Képes a tanult történetek eseményeinek helyszíneit térképen megmutatni.

6. évfolyam

Alapelvek, célok

Váljanak képessé a tanulók biztonsággal tájékozódni a történelmi térben és időben. Legyenek képesek különböző kultúrák, korok és korszakok több szempontú összehasonlítására. Tudjanak kérdéseket megfogalmazni, és összefüggően beszélni egy-egy történelmi témáról a megismert fogalmak felhasználásával. Ismerjék fel az adott korszakban élt ellentétes történelmi személyiségek tetteinek mozgatórugóit, ezzel fejlesztve kritikai gondolkodásukat. Ismerjék meg a történelmi tárgyú lexikonok, enciklopédiák, ismeretterjesztő könyvek használatát.

Időkeret: 56 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Képek a középkori Európa életéből	Nagy Károly birodalma. Az arab hódítás. A középkori egyház. Élet a kolostorokban. Az uradalmak és falvak világa. Hűbérurak és hűbéresek. A középkori várak. A lovagi élet. A középkori városok. Európa a XV. században.	Egyszerű korabeli írásos források olvasása, értelmezése tanári segítséggel. Képi információk gyűjtése a középkori építészetről. Vázlat készítése tanári segítséggel a középkori egyházról. Középkori életképek összeállítása és megjelenítése előzetes szövegfeldolgozás alapján. Egyszerű ábrák értelmezése a hűbériségről. Összefüggő élőbeszéd gyakorlása a megismert fogalmak felhasználásával. Az Európában zajló térbeli változások felismertetése térképek összehasonlításával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Magyarország az Árpádok idején	Letelepedés és kalandozó hadjáratok. Géza és Szent István. Szent László és Könyves Kálmán. IV. Béla és a tatárjárás. Az Árpád-kor kultúrája.	A kalandozások bemutatása térkép segítségével. A korszak uralkodóinak jellemzése tetteik alapján élőszóban. Írásos források értelmezése tanári segítséggel. Az Árpád-kor fontosabb eseményeinek időrendbe állítása. Képi információk gyűjtése az Árpád-kor kultúrájáról. Országok területi változásainak megfigyelése térképen.
Virágzó középkor Magyarországon	Károly Róbert. Nagy Lajos, a lovagkirály. Zsigmond, a császár és király. Hunyadi János. Mátyás király. Élet a középkori Magyarországon. Mohács és Buda elfoglalása.	Tájékozódás könyvtárban az ismeretterjesztő könyvek körében – kérdések megfogalmazása az egyes uralkodók tetteivel kapcsolatban, uralkodók jellemzése. Kiselőadás készítése a megismert fogalmak felhasználásával az egyes uralkodókról. Képi információk gyűjtése a középkori Magyarország társadalmi csoportjairól. Népességgel kapcsolatos egyszerű mennyiségi mutatók gyűjtése, értelmezése és összehasonlítása. Írott források olvasása, kérdések megfogalmazása. A történelmi események helyszíneinek megnevezése és megmutatása térképen.
Az újkor kezdetén	A földrajzi felfedezések. Luther és Kálvin. A Napkirály udvarában – XIV. Lajos. I. Péter. Az Európán kívüli világ. Kultúra és tudományok az újkor kezdetén.	A földrajzi felfedezések nyomon követése térkép segítségével. Képi információk gyűjtése hajózás fejlődésével kapcsolatban. A reformációra vonatkozó kérdések és válaszok megfogalmazása. Uralkodói portré készítése szövegfeldolgozás alapján. Történelmi események időrendbe állítása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Kutatómunka tanári segítséggel a tudomány újkori fellendüléséről – az eredmények összegzése vázlat formájában.
Magyarország az újkor kezdetén	Török világ Magyarországon. A várháborúk kora. Élet a királyi Magyarországon. Erdély aranykora. Történetek a függetlenségi küzdelmekről. Buda visszafoglalása. Rákóczi-szabadságharc.	Az ország területi változásainak megfigyelése különböző térképeken. Egy várostrom bemutatása élőszóban tanári segítséggel végzett kutatómunka után. Korabeli forrásokhoz kapcsolódó kérdések megfogalmazása. Ellentétes történelmi személyiségek jellemzése szövegfeldolgozás által. Kiemelkedő történelmi személyiségek és fogalmak összekapcsolása. Különböző területeken végbement események időrendbe állításának gyakorlása.

Követelmények:

- A diák ismerje fel a korszakra jellemző képeket, tárgyakat, épületeket.
- Tudjon információt gyűjteni adott történelmi témában.
- Legyen képes történetet önállóan elmesélni, és a történet lényegét kiemelni.
- Tudjon különböző korszakokat térképen beazonosítani.
- Legyen képes távolságot becsülni és számításokat végezni történelmi térképen.

7. évfolyam

Alapelvek, célok

A képszerűen megjelenített történettanítás mellett egyre hangsúlyosabb szerepet kap az elvont gondolkodás fejlesztése. Cél, hogy a tanulók legyenek képesek különböző térségek gazdasági, politikai, társadalmi jelenségeit időben, térben összehasonlítani. Tudjanak összehasonlító diagramokkal, grafikonokkal, táblázatok különböző statisztikai adataival dolgozni. Legyenek képesek ma is előforduló jelenségeket, eszméket felismerni, és mai jellegzetességeikkel összevetni. Legyenek képesek adott témában és szempontok alapján önálló könyvtári kutatás végezni kézikönyvekből és ismeretterjesztő művekből.

Időkeret: 56 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A polgári átalakulás kora	Az USA megalakulása. Eszmék, személyiségek a felvilágosodás korából. A francia forradalom. Napóleon. A mezőgazdaság és a gépek forradalma. Az ipari forradalom következményei. Változó életmód Európában.	A függetlenségi háború okainak összegyűjtése szöveg-feldolgozással – folyamatábra készítése. Könyvtári kutatómunka a felvilágosodás fontos alakjairól – fogalmak és személyek összekapcsolása. Kronologikus táblázat készítése a francia forradalomról. A francia forradalom eseményeinek feldolgozása a különböző társadalmi csoportok szemszögéből csoportmunkában. Napóleon alakjának jellemzése és megítélése korabeli írásos források összevetésével. Napóleon hadjáratainak nyomon követése a térképen. Gazdasági, társadalmi, technikai jelenségek összefüggéseinek felismertetése kép- és ábraelemzéssel.
A XVIII. századi Magyarország	A soknemzetiségű Magyarország. Mária Terézia és II. József. A francia forradalom és a napóleoni háborúk hatása Magyarországon.	Diagram, grafikon készítése Magyarország népességéről statisztikai adatok felhasználásával. A nemzetiségi kérdés alakulásának elemzése történelmi térképek összehasonlításával. Forráselemzés – Mária Terézia és II. József rendeletei. A források összevetése megadott szempontok alapján. Irányított beszélgetés és véleményalkotás az uralkodók megítéléséről. Az európai és a magyar történelmi események összevetése és az összefüggések felismerése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A polgárosodás kezdetei Magyarországon	Országgyűlések Pozsonyban. A magyar nyelv ügye. Gróf Széchenyi István. Kossuth Lajos. Élet a reformkori Magyarországon. 1848. március 15. Polgári törvények. Nemzetiségek Magyarországon. A szabadságharc csatái.	Ábraelemzés az országgyűlés működéséről. Önálló kutatómunka a nyelvújítás korabeli szavakról. Szerepjáték – a reformkor jelentős alakjainak egyes szám első személyű bemutatása. Történelmi személyiségek korabeli és utólagos megítélésének összevetése. Az áprilisi törvények elemzése csoportmunkában – beszámoló készítése a megismert fogalmak felhasználásával. Kronológiai táblázat készítése a szabadságharc csatáiról. A harcászati események ok-okozati összefüggéseinek feltárása térképelemzéssel.
Nemzetállamok kora	Az amerikai polgárháború. Új nemzetállamok Európában. Verseny a világ felosztásáért. A modern társadalomi csoportok életmódja. A munkásmozgalom.	Észak és dél gazdasági, társadalmi különbségeinek feltárása táblázatok, grafikonok, diagramok segítségével. A nemzetállam fogalmának meghatározása szövegfeldolgozás által – irányított beszélgetés a nemzetállamok 21. századi szerepéről. A nagyhatalmak gyarmatosításának nyomon követése a világtérképen. Képi információk gyűjtése a modern társadalmi csoportok életmódjáról.
A dualizmus kora	Magyarország a szabadságharc bukása után. A kiegyezés. Politikai élet a dualizmusban. Gazdasági felzárkózás. A polgárosodó magyar társadalom. Világváros születik: Budapest. A millennium: sikerek és válságjelek.	Önálló vázlat készítése a Bach-korszakról. A kiegyezéssel kapcsolatos dokumentumok értelmezése, összevetése megadott szempontok alapján. A kiegyezésről kialakult ellentétes nézőpontok ütköztetése források segítségével – véleményalkotás. Ábraelemzés a dualizmus politikai rendszeréről.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Információgyűjtés a dualizmus időszakának gazdaságáról statisztikai adatokból. A társadalmi csoportok bemutatása szövegfeldolgozással csoportmunkában. Önálló kutatás Budapest világvárossá válásáról, rövid kiselőadás készítése. Képi információk gyűjtése a millenniumról.
Az első világháború	A világháború okai. Frontvonalak és hátország. Forradalom Oroszországban. Győztesek és vesztesek.	Irányított beszélgetés a háború kirobbanásának okairól. A háború főbb eseményeinek nyomon követése térkép segítségével – kronológiai táblázat készítése önállóan. Világháborús fényképek elemzése. Az oroszországi forradalom többszempontú feldolgozása csoportmunkában. A háborút követő határváltozások összegyűjtése és rendszerezése térképek összehasonlításával.

Követelmények:

- A diák tudjon adott témáról önállóan vázlatot készíteni.
- Legyen képes kiselőadást tartani adott történelmi témából.
- Tudjon történelmi tárgyú táblázatokat, grafikonokat, diagramokat és egyszerűbb forrásokat néhány mondatban értelmezni.
- Ismerje az egyes történelmi korszakok nevét és sorrendjét, ismerje egy-egy korszak fontosabb jellemzőit.
- Helyezze el térben és időben az egyes korszakok fontosabb eseményeit.
- Legyen képes megállapítani, hogy a magyar és egyetemes történelem jelentős személyei közül kik voltak kortársak.

8. évfolyam

Alapelvek, célok

A tanulói tevékenység fő területe az összefüggések keresése, és az elvont fogalmak egyre gyakrabban történő alkalmazása. Fontos feladat, hogy a tanulók elsajátítsák azt a szemléletet, amellyel a XX. század meghatározó eseményeit össze tudják vetni a mai történésekkel. Alapvető cél, hogy felismerjék a tájékozódás és az információszerzés fontosságát az internet, a televízió, a rádió, napi és hetilapok híranyagaiból, és ezek segítségével tudjanak kutatást, adatgyűjtést végezni adott témában. Megismerjék a globalizáció fogalmát és főbb jellemzőit, valamint felismerjék az ökológiai problémák összetevőit és történeti okait.

Időkeret: 111 óra/év; 3 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A világ a 20-as és 30-as években	Európa az első világháború után. A nagy gazdasági világválság. A nácizmus Németországban. A sztálini Szovjetunió. Az Egyesült Államok és Roosevelt. Út a háború felé.	Önálló vázlat készítése az európaiak háborút követő életéről. Statisztikai adatok gyűjtése és rendszerezése a világválság hatásairól. Dokumentumfilm elemzése a totális diktatúrákról. A szélsőjobboldali és a szélsőbaloldali eszmerendszer összehasonlítása források segítségével. Történelmi személyiségek jellemzése, cselekedeteik okainak feltárása. Adatgyűjtés térképen a világháborút megelőző európai határváltozásokról.
Magyarország a két világháború között	Forradalom és ellenforradalom. Trianon és következményei. A bethleni konszolidáció. A gazdasági világválság és Magyarország. Kiútkeresés és külpolitika. Életmód és szellemi élet a két világháború között.	Fogalmak megértése szövegfeldolgozással. Ma is előforduló jelenségek, eszmék (demokrácia, választójog stb.) összevetése mai jellegzetességeikkel. A trianoni béke okainak és következményeinek feltárása térképek összehasonlításával. Gazdasági adatsorok összevetése, az eltérések okainak felderítése. Az egyetemes és a magyar történelem eseményeinek rendszerezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Könyvtári gyűjtőmunka a korszak szellemi életéről – önálló kiselőadás készítése. Különböző társadalmi csoportok életmódjának jellemzése játékfilm elemzésével.
A második világháború	Európai háborúból világháború. A totális háború. Magyarország a második világháborúban. Holocaust. A háború befejezése.	Újságcikk készítése a háború kitöréséről. Fényképelemzés. Világháborús források elemzése. Térképvázlat készítése a világháború jelentős csatáiról. Képzelt riport készítése a háború főszereplőivel. A háborút követő térbeli változások felismerése történelmi térképek összehasonlításával. Múzeumlátogatás.
A globalizálódó világ	A kétpólusú világ. Kommunista diktatúrák. A harmadik világ. A világgazdaság. Az európai integráció. Az emberi és polgári jogok. Globális problémák.	Dokumentumfilm elemzése tanári segítséggel. Fogalmak megértése és rendszerezése forráselemzéssel. Világgazdasággal kapcsolatos statisztikai adatok gyűjtése az interneten – beszámoló készítése. Sajtóhírek gyűjtése az európai integrációval kapcsolatban. Brain storming az ökológiai problémák megjelenéséről a mindennapokban – az összefüggések rendszerezése. Kérdések megfogalmazása a globális problémákkal kapcsolatban – a témák csoportos megvitatása.
Magyarország története napjainkig	Magyarország a keleti blokkban. Sztálinizmus Magyarországon – a Rákosi-korszak. 1956-os forradalom és szabadságharc. A Kádár-korszak. A magyar társadalom átalakulása. A határon túli magyarok. A rendszerváltozás.	Riport/interjú készítése szemtanúkkal a korszakról. Önálló gyűjtőmunka és beszámoló készítése a lakóhely 56-os emlékeiről. Múzeumlátogatás. Korabeli írásos források összevetése. Játékfilm jellemző részleteinek értelmezése. Kronológiai táblázat készítése a magyar és a világpolitikai

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		események párhuzamba állításával. Információgyűjtés a határon túli magyarokról televízióból, rádióból, napi és hetilapokból. Irányított beszélgetés a rendszerváltásról személyes élmények alapján. Ábraelemzés Magyarország politikai rendszeréről.

Követelmények:

- A diák tudjon önálló könyvtári munka alapján kiselőadást tartani.
- Tudja, hogy mi történt Európa más régióiban a magyar történelem egy-egy kiemelkedő eseménye idején.
- Legyen képes összefüggéseket találni a történelmi események és a technikai-gazdasági fejlődés legfontosabb állomásai között.
- Ismerje a XX. századi magyar és egyetemes történelem legfontosabb fordulópontjait, idejét.
- Legyen képes ismertetni a demokráciák és diktatúrák legjellemzőbb vonásait, és összehasonlítani a század néhány jelentős eseményhez kapcsolódó forrást.
- Ismerje a mai Magyarország közjogi és politikai rendszerének alapelemeit.

9–12. évfolyam

Célok és feladatok

Az Ember és társadalom műveltségi terület oktatása során az emberrel, mint önálló személyiséggel, és mint társadalmi lénnyel is foglalkozunk. E területhez tartozik a gimnáziumban az etika, a társadalomismeret, a történelem, valamint a nyelvi előkészítő osztályokban megjelenő önismeret és bevezetés a társadalomismeretbe tantárgyak. A történelemhez is kapcsolódik a sporttörténet tantárgy, amely a Testnevelés és sport műveltségi területen jelenik meg. Ez a műveltségi terület számtalan lehetőséget ad a NAT által megjelölt kiemelt fejlesztési feladatok elvégzésére, melyek az oktatás céljai is egyben. A műveltségterület fejleszti a diákok énképét és világszemléletét, megtaníthatók az alapvető erkölcsi normák, társadalmi jogok és kötelezettségek. A nemzeti és egyetemes kultúra értékeinek megismerése, kiemelkedő történelmi személyek tevékenységének tanulmányozása, a nemzettudat és az európai azonosságtudat elmélyítése is fontos céljai e műveltségi területnek. Az oktatás során a diákok a népek kultúráját megismerve képessé válhatnak a másság elfogadására, kialakulhat, fejlődhet empátiás képességük. A sportiskola célja, hogy a tanulók élsportolóvá válva – magyarságukat megőrizve – méltó módon tudják képviselni hazánkat az országhatárokon kívül is. Életkoruknak megfelelően legyenek nyitottak a társadalmi problémák megértésére, Európa és a világ problémáira, informálódjanak

az emberiség globális problémáiról, és a megoldási lehetőségek keresésére, a környezettudatos magatartás kialakítására ösztönözzük őket.

Alapvető feladat a különböző források, szövegek tanulmányozása során a megismerési, kritikai képességek, a térben és időben való tájékozódás képességének kialakítása, fejlesztése. A műveltségterület tantárgyainak elsajátításához szükséges a különböző tanulási technikák, az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése, a könyvtár- és internet használatának kialakítása.

TÖRTÉNELEM

9–12. évfolyam

Célok és feladatok

A történelem a társadalom „kollektív memóriája”-ként egyik legfontosabb alapja a nemzeti és európai azonosságtudatnak. Az iskolai történelemtanítás a tanulókat ezzel a múlttal ismerteti meg úgy, hogy közben személyiségüket formálja. A gimnáziumi történelemtanítás az általános iskolában elsajátított ismeretekre és képességekre épül, ezek továbbfejlesztésére törekszik. A tananyag felépítésében azonban a ciklikusság érvényesül, vagyis a 9. évfolyamon a diákok ismét az őskortól kezdik el tanulni a történelmet. A gimnáziumi oktatás során alapvető feladat, hogy az érettségi követelményeknek megfelelően a különböző források elemeztetésén keresztül a diákok megtanulják a történelmi ismeretszerzés lehetőségét, a problémamegoldó gondolkodást, a tanulási módszereket. Az iskolai történelemtanítás célja a tanulók személyiségének formálása, a történelmi műveltség elsajátítása a tantárgyi tananyag, illetve a képességfejlesztő feladatok révén.

Fejlesztési követelményekben a gimnázium jelentősen túllép az általános iskola szintjén. Elsősorban az ismeretszerzési- és feldolgozási képességek, a kritikai gondolkodás, a kifejezőkészség, az időben és a történelmi térben való tájékozódás képességeinek továbbfejlesztése a feladat.

Az ismeretszerzési képességek fejlesztése során a tanulók megismerhetik a képi és szöveges források elemzésének, kezelésének szabályait, az ismeretszerzési lehetőséget tárgyi és egyéb – például tömegkommunikációs – forrásokból. Cél, hogy kialakuljon a könyvtár- és internethasználat képessége, a diákok megtanulják a lényegkiemelés, jegyzetelés, táblázatkészítés technikáit.

A kritikai gondolkodás fejlesztésével a tanulók képessé válhatnak kérdések és feltevések önálló megfogalmazására, a lényeg kiemelésére. Feladatunk, hogy a megtanítsuk a különböző társadalmi és történelmi jelenségek összehasonlítását, a források történelmi hitelesség szempontjából történő kritikus vizsgálatát. A diákoknak képessé kell válniuk a társadalmi és történelmi jelenségek összehasonlítására, értékelésére, önálló vélemény megfogalmazására, és ennek érvekkel történő alátámasztására.

A kommunikációs készség fejlesztésével a diákok képessé válhatnak az események saját szavakkal történő önálló bemutatására, beszámolók, kiselőadások tartására, az okokozati viszonyok feltárására, az eltérő társadalmi csoportok indokainak, választási lehetőségeinek bemutatására, értelmezésére. Az érettségi követelményének megfelelően meg kell tanítani az esszéírást is.

A térben és időben való tájékozódás képességének fejlesztésével a tanulók képessé válhatnak az események, személyek időrendbe állítására, kronológiai táblázatok értelmezésére és készítésére. Cél, hogy felismerjék a magyar és egyetemes történelem eseményeit, kölcsönhatásait. Tudjanak adatokat leolvasni a történelmi atlaszból, össze tudják hasonlítani a különböző időszakok történelmi térképeit.

A történelmi folyamatok megismertetése, megértetése megalapozhatja a diákok történelmi és állampolgári tudatának kialakulását. A diák megtanulhatja a közösséghez tartozás fontosságát és feladatait, és azt, hogy a múlt, jelen és jövő eseményei között jelentős összefüggések vannak.

9. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Alapelvek, célok:

A gimnáziumi történelemtanítás az általános iskolában elsajátított ismeretekre épít. A gimnáziumi tananyag azonban jelentősen túllép az általános iskolai tudásszinten, a tanulóknak további ismereteket nyújt a magyar és egyetemes történelemmel kapcsolatban. Cél, hogy a diákok megtanulják egységben látni a kronológiai és topográfiai adatokat, és tudják a történelem eseményeinek helyes sorrendjét. Fejlesztjük a térben és időben való tájékozódást, az információszerzési képességeket. Az oktatás célja, hogy a tanulók megismerjék a lényegkiemelés, vázlatkészítés és a források kezelésének szabályait. Az év során fejleszteni kívánjuk a diákok kifejezőkészségét, hogy képesek legyenek az események bemutatására, rövid beszámolók, kiselőadások megtartására.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Az őskor és az ókori Kelet	Az emberré válás folyamata. Az élelemtermelés kialakulása. Az ősi hiedelemvilág. A folyamvölgyi kultúrák: Mezopotámia Egyiptom India Kína. Városállamok és birodalmak: Palesztina Fönícia Perzsia. Vallás és kultúra az ókori Keleten. Az első sportemlékek.	Források gyűjtése, tanulmányozása különböző tudományokból az emberré válásról. A földrajzi sajátosságok leolvasása, a földrajzi tényezők és a történelmi fejlődés összefüggéseinek elemzése a térkép segítségével. Államok kialakulása, terjeszkedése; kölcsönhatások megfigyelése az atlasz segítségével. Mezopotámia és Egyiptom kultúrájának összehasonlítása. Kronológiai táblázat készítése az államok felemelkedésének és hanyatlásának kölcsönhatásairól. Az őskori és ókori kulturális emlékek, sportemlékek összegyűjtése, képi források elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
II. Az ókori Görögország	A görög történelem kezdetei. A polisz születése. A demokrácia kialakulása. A görög-perzsa háborúk. A demokrácia fénykora és válsága. Görög hitvilág, kulturális emlékek. Művészetek, tudományok, hétköznapok. Nagy Sándor birodalma; a hellenizmus. Az ókori olimpiai játékok.	Az ókori keleti államok és Görögország földrajzi sajátosságainak összehasonlítása. Források értékelése, összevetése a görög demokráciáról. Egyszerűsített ábra készítése az athéni állam működéséről. Beszélgetés, vita az arisztokratikus és demokratikus kormányzásról. Tanulói kiselőadások készítése a görög tudományról és kultúráról. Informáló szövegek feldolgozása az olimpiai játékokkal kapcsolatban. Nagy Sándor hadjáratainak nyomon követése a térképen.
III. Az ókori Róma	Róma történelmének kezdetei. Róma világbirodalommá válása. A köztársaság válsága; reformkísérletek. A rabszolgák helyzete; Spartacus. A gladiátorjátékok. Út az egyeduralom felé. A császárkor első századai. Római hitvilág, tudomány, művészet. A mindennapi élet. A kereszténység kialakulása és elterjedése. Népvándorlás; a birodalom felbomlása.	A római terjeszkedés, világbirodalommá válás folyamatának megfigyelése a történelmi atlaszon. Beszélgetés, vita rendezése, ötletek gyűjtése a birodalommá válás problémáiról és annak megoldási lehetőségeiről; a reformkísérletek megbeszélése. Informáló szövegek gyűjtése, feldolgozása a gladiátorokról. Augustus önéletrajzának elemzése. Források olvasása a császárkor híres személyiségeiről. Tanulói kiselőadások készítése a kultúra, a mindennapi élet témaköreiből. A népvándorlás folyamatának nyomon követése a történelmi atlaszon. Irodalmi emlékek felelevenítése, forráselemzések a kereszténység tanairól. Kihelyezett óra: római kori emlékek megtekintése.
IV. A korai feudalizmus története	A feudális gazdálkodás és társadalom. Nyugat-Európa politikai fejlődése. Nagy Károly birodalma. Államalapítások Észak, Közép- és Kelet-Európában.	Ismeretek összegyűjtése, elemzése a feudális gazdasággal és társadalommal kapcsolatos szöveges és képi forrásokból. Egyszerűsített ábra készítése a feudális társadalomról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az iszlám és az arab világ. Szellemi élet, kultúra. Testkultúra a középkorban; a lovagi tornák.	A népvándorlások, államalapítások nyomon követése a térképen. Kronológiai összehasonlító táblázat készítése az európai eseményekről. Információgyűjtés, kiselőadások készítése a szellemi élet, kultúra területéről. Informáló szövegek gyűjtése, feldolgozása a lovagok életéről, a lovagi tornákról. Beszélgetés a világ vallásairól; hasonlóságok és különbségek keresése.
V. A magyarság története az államalapításig	A magyarok vándorlásának állomásai. A honfoglalás. A honfoglaló nép gazdasága és társadalma. A kalandozások. Géza és István államszervező tevékenysége.	A magyar nép vándorlásainak és a kalandozásoknak nyomon követése a térképen. Informáló szövegek gyűjtése, feldolgozása a harcmodorról. A gazdaság és társadalom témaköreivel kapcsolatos szöveges és képi források elemzése. A magyarokról írt források összegyűjtése, összehasonlító elemzése. István törvényeinek elemzése.

Követelmények:

- A tanulók legyenek képesek rövid (kb. 10–20 sornyi) forrásrészleteket feldolgozni, a megadott kérdésekre válaszolni.
- Tudjanak képeket, rajzokat, szöveges forrásokat saját szavaikkal bemutatni.
- Legyenek képesek egyszerűbb források kritikai elemzésére tanári irányítással.
- Tudják helyesen alkalmazni a keresztény időszámítást, az őskor és ókor legfontosabb eseményeit tudják sorrendbe tenni.
- Tudjanak történelmi eseményeket, folyamatokat leolvasni a történelmi atlaszból.
- Tudjanak anyagot gyűjteni egyszerűbb témákhoz tanári vagy könyvtárosi segítséggel.
- Legyenek képesek tanórai feleletekben számot adni tudásukról.
- Legyenek tisztában a tanév során tanult, a középszintű érettségi követelményeként megjelölt eseményekkel, fogalmakkal, nevekkel.

10. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Alapelvek, célok

A 10. évfolyam témakörei alapozó jellegűek, mivel sok olyan új fogalmat, eseményt ismertetnek meg, amelyek a későbbiekben fontosak, és a történelmi összefüggések felismeréséhez szükségesek. Így az államok fejlődését meghatározó tényezőket, az elhelyezkedésből adódó lehetőségeket, az országok egymásra gyakorolt hatását. A tananyag oktatásának célja, hogy bemutassa az egyetemes és magyar történelem eseményei közti összefüggéseket, érzékeltesse a különböző társadalmi csoportok eltérő érdekeit, együttműködésének és szembenállásának okait. A nézőpontok sokféleségének bemutatásához minél több ellentétes felfogású forrásrészletet hasonlítunk össze. Az év során a diákok megismerhetik a korszak jelentős személyiségeit. Célunk, hogy tudjanak meg minél többet az emberi kultúra és életmód sajátosságairól, eltérő vonásairól, értékeiről.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Az érett középkor	A pápaság és császárság harca. A keresztes hadjáratok. A gazdaság és társadalom jellemzői. Nyugat-Európa politikai fejlődése. Közép- és Kelet-Európa sajátosságai. A középkor kultúrája. Mindennapok a középkorban.	A pápaság és császárság harcához kapcsolódó források elemzése. A keresztes hadjáratok nyomon követése a térképen. Informáló szövegek gyűjtése, feldolgozása a lovagok életéről, harcmodoráról. Kronológiai összehasonlító táblázat készítése az európai államok fejlődéséről. Irodalmi emlékek felelevenítése a középkor kultúrájáról. Tanulói kiselőadások, anyaggyűjtés a mindennapi életről.
II. Az Árpád-házi királyok kora	Szent László és Könyves Kálmán. III. Béla kora. II. András és az Aranybulla. IV. Béla és a tatárjárás. Gazdasági és társadalmi változások. Kultúra és mindennapi élet.	László és Kálmán törvényeinek összehasonlítása. Az Aranybulla elemzése. A tatárjárás folyamatának megfigyelése a térképen. Az egyetemes és magyar történelem eseményeinek összevetése, kronológiai táblázat készítése. Az életmóddal kapcsolatos informáló szövegek elolvasása.
IV. A késő középkor	Anglia és Franciaország a XIV–XV. században. A Német-római Birodalom. Itália és a reneszánsz. Cseh- és Lengyelország.	Kronológiai táblázat készítése az angliai és franciaországi eseményekről. A huszita tanok elolvasása, feldolgozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az Oszmán Birodalom.	A török terjeszkedés nyomon követése a térképen. A reneszánsszal kapcsolatos irodalmi emlékek felelevenítése.
V. Magyarország a XIV–XV. században	Károly Róbert uralkodása. Nagy Lajos politikája. Luxemburgi Zsigmond kora. A török terjeszkedés; Hunyadi János. Hunyadi Mátyás állama. Gazdaság és társadalom. Kultúra és művelődés.	Károly Róbert gazdaságpolitikájával kapcsolatos források elemzése. Nagy Lajos törvényeinek elolvasása; hadjáratainak nyomon követése a térképen. Kronológiai eseménytáblázat készítése Luxemburgi Zsigmond uralkodásáról, az európai kapcsolódásokról. Hunyadi János harcainak nyomon követése a térképen. Források gyűjtése, elemzése Mátyás uralkodásáról. Gazdasággal és társadalommal kapcsolatos informáló szövegek elolvasása. Tanulói kiselőadások készítése a kultúra és művelődés témáiból.
VI. A kora újkor (1490–1721)	A nagy földrajzi felfedezések és következményei. A modern világgazdasági rendszer kialakulásának kezdetei. A reformáció és irányzatai, az ellenreformáció. Spanyolország: az abszolutizmus kialakulása. A németalföldi szabadságharc. A Tudorok uralkodása. Az angol polgári forradalom. Franciaország hatalmi politikája; a harmincéves háború. XIV. Lajos uralkodása. Közép- és Kelet-Európa. Szellemi élet, kultúra.	A felfedező utak kigyűjtése a történelmi atlaszból. A reformáció irányzatainak megismerése, feldolgozása a forrásokból. Folyamatábra készítése, összefüggések feltárása a harmincéves háborúról, a nagyhatalmak viszonyairól. A korszak uralkodóinak megismerése, uralkodói portrék készítése szakirodalom segítségével (V. Károly; II. Fülöp; VIII. Henrik; I. Erzsébet; XIV. Lajos). Kronológiai táblázat készítése az angol polgári forradalom szakaszairól. Az angol és francia gazdaság és társadalom jellemzőinek összehasonlítása. Tanulói kiselőadások készítése, anyaggyűjtés a korszak jelentős gondolkodóiról, a szellemi életről és kultúráról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
VII. Magyarország a kora újkorban (1490–1711)	A Jagelló-kor. Az ország három részre szakadása; a részek jellemzői. A tizenöt éves háború és a Bocskai-szabadságharc. Bethlen Gábor fejedelemsége. Zrínyi Miklós tevékenysége. A magyar rendek és a Habsburg-dinasztia. A törökök kiűzése. A Rákóczi-szabadságharc. Gazdaság, társadalom, kultúra.	A három részre szakadás folyamatának nyomon követése a történelmi források és az atlasz segítségével. A török hadjáratok, várháborúk eseményeinek megkeresése a térképen. A Bethlen Gáborral kapcsolatos források, informáló szövegek elolvasása, elemzése, kronológiai összehasonlító táblázat készítése a harmincéves háború és Bethlen politikájának kapcsolatairól. Bethlen, Zrínyi, Thököly hadjáratainak megismerése, nyomon követése a térképen. Kronológiai táblázat készítése, összefüggések feltárása a Rákóczi-szabadságharc és az európai események kapcsolatairól. A Rákóczi-szabadságharccal kapcsolatos informáló szövegek elolvasása. Tanulói kiselőadás, portrékészítés a korszak híres személyiségeiről. Beszélgetés, vita rendezése a két birodalom határán fekvő Magyarország helyzetéről, lehetőségeiről.

Követelmények:

- A tanulók legyenek képesek történelmi folyamatokat, korszakokat, tárgyi emlékeket felismerni, megkülönböztetni.
- Tudjanak jól felépített feleleteket, kiselőadást tartani történelmi témákból.
- Tudjanak ábrákat, grafikonokat, időrendi táblázatokat, képi forrásokat szóban értelmezni.
- Tudjanak eseményeket, folyamatok részleteit leolvasni a történelmi atlaszból, különböző térképeket összehasonlítani.
- Tudjanak néhány címből álló bibliográfiát készíteni a könyvtár felhasználásával, tanári útmutatás alapján.
- Legyenek képesek különböző források összehasonlítására, az eltérések okainak feltárására.
- Tudják a fontosabb történelmi folyamatokat vagy jelenségeket megfelelő időrendi sorrendbe állítani.
- Szaktanári segítséggel felismerjék a történelmi jelenségek természeti feltételeit, okait.
- Tisztában legyenek a középszintű érettségi követelményében megjelölt legfontosabb nevekkel, fogalmakkal, évszámokkal, topográfiai adatokkal.

11. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Alapelvek, célok

A tananyag oktatásának célja, hogy a tanulók képet kapjanak Európa és a világ társadalmi, gazdasági és politikai viszonyainak változásairól. Ismerjék meg a különböző birodalmak összetételét, működési mechanizmusát, a különböző eszmei áramlatokat, az új társadalmi elrendezésekből adódó feszültségeket. Legyenek tisztában Európa polgári átalakulásával, az USA létrejöttének jelentőségével. Célunk megértetni a nemzetközi és a hazai politikai tényezők közötti alapvető összefüggéseket, megmutatni azokat a tényezőket, amelyek gyökeresen megváltoztatták Európa és a világ képét, a termelési módokat, az életviszonyokat. A tanév során a diákok megismerkedhetnek a korszak tárgyi emlékeivel és híres személyiségeinek életútjával.

Cél, hogy képessé váljanak a különböző képi, szöveges és egyéb források értelmezésére, feldolgozására, összehasonlítására.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. A felvilágosodás kora (1721–1789)	A felvilágosodás. A felvilágosult abszolutizmus Ausztriában, Poroszországban és Oroszországban. Az amerikai függetlenségi háború. Testkultúra a felvilágosodás korában.	A felvilágosodással kapcsolatos források elemzése. A felvilágosult abszolutista uralkodókat bemutató informáló szövegek elolvasása, feldolgozása. Összehasonlító táblázat készítése az USA északi és déli államairól. A Függetlenségi Nyilatkozat elemzése, összevetése a felvilágosodás gondolataival. Az USA alkotmányát bemutató ábra elemzése, szöveges bemutatása.
II. Magyarország újjászerveződése a Habsburg Birodalomban (1711–1790)	A magyar királyság a Habsburg Birodalomban. Demográfiai viszonyok, etnikai arányok átalakulása. Mária Terézia uralkodása. II. József felvilágosult abszolutizmusa. Művelődés, egyházak, iskolák.	Információgyűjtés különböző forrásokból; okok feltárása, következtetések levonása a demográfiai változásokról. Mária Terézia és II. József rendeleteinek elolvasása, feldolgozása. Informáló szövegek elolvasása a művelődés és kultúra témaköreiből.
III. A forradalmak kora (1789–1847)	A francia forradalom kezdete. Az alkotmányos monarchia. A girondiak köztársasága. A jakobinus diktatúra. Az ipari forradalom és társadalmi következményei.	Egyszerűsített kronológiai táblázat készítése a francia forradalom szakaszairól. A forradalom eseményeiről, alakjairól szóló informáló szövegek, források elolvasása, elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A XIX. század eszméi. Forradalmi hullámok a XIX. század első felében.	Az emberi és polgári jogok nyilatkozatának elemzése. Beszélgetés, vita rendezése a jakobinus diktatúra sajátosságairól. Tanulói kiselőadás készítése, információgyűjtés Napóleonról. A francia hódítás eseményeinek, helyszíneinek beazonosítása a térképen. Informáló szövegek, források elolvasása, feldolgozása az ipari forradalomról. Szemléltető képek megfigyelése, elemzése a társadalmi változásokról. Informáló szövegek elolvasása a XIX. sz. első felének forradalmairól.
IV. A polgárosodás kezdetei Magyarországon (1790–1847)	Magyarország a francia forradalom és a napóleoni háborúk korában. Gazdasági és társadalmi változások a XIX. század elején. Széchenyi István tevékenysége. A polgárosodás fő kérdéskörei. A reformkori országgyűlések és eredményeik. Széchenyi és Kossuth vitája. Reformkori művelődés és kultúra. A modern magyar sport úttörői.	Az egyetemes és magyar történelem összefüggéseit feltáró táblázat készítése a francia forradalomtól az 1848-as forradalmakig. A rendi gyűlések működését bemutató ábra elemzése. Széchenyi elméleti és gyakorlati munkáit bemutató szövegek, képek elemzése. Széchenyi és Kossuth programjának összehasonlítása beszélgetés, vita keretében. Ismeretterjesztő szövegek feldolgozása a reformkor híres személyiségeiről, a sporttal kapcsolatos gondolatokról. Kronológiai eseménytábla készítése a reformkori országgyűlésekről. Fogalommagyarázatok készítése a reformkori kérdésekről. Irodalmi emlékek felelevenítése, tanulói kiselőadások készítése a reformkori művelődésről és kultúráról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
V. Forradalom és szabadságharc Magyarországon (1848–1849)	A népek tavasza; a pesti forradalom eseményei. Az áprilisi törvények. A forradalom nehézségei; a nemzetiségek mozgalmai. A szabadságharc kibontakozása; nemzeti önvédelem megszervezése. A tavaszi hadjárat és következményei. A szabadságharc bukása.	Az áprilisi törvények elemzése. A szabadságharc eseményeinek nyomon követése a térképen, helyszíneinek beazonosítása vaktérképen. Kronológiai táblázat készítése a forradalom és szabadságharc fontos eseményeiről. Beszélgetés, vita rendezése Magyarország lehetőségeiről, az európai összefüggésekről, a szabadságharc bukásáról.
VI. A nemzetállamok és az imperializmus kora (1849–1914)	Hatalmi átrendeződés. Az egységes Olaszország születése. A német egység létrejötte. Az USA polgárháborúja. A második ipari forradalom és következményei. A Balkán helyzete; a keleti kérdés. A szövetségi rendszerek. A „boldog békeévek” életmódbeli változásai; az újkori olimpiai eszme első képviselői.	Az olasz és német egység kialakulásának nyomon követése a térképen, kapcsolódó szöveges és képi források feldolgozása. Egyszerűsített táblázat készítése Bismarck Európájáról, a szövetségi rendszerek létrejöttéről. Informáló szövegek elolvasása, feldolgozása az USA-ról. A második ipari forradalomhoz kapcsolódó szöveges és képi források, ábrák elemzése. A „keleti kérdés” összefüggéseinek feltárása, informáló szövegek elolvasása, feldolgozása. Az életmód változásaival, a sport és az újkori olimpia megjelenésével kapcsolatos informáló szövegek gyűjtése, feldolgozása.
VII. A polgárosodás kibontakozása Magyarországon (1849–1914)	Magyarország a szabadságharc leverése után. A kiegyezés megkötése, tartalma és értékelése. A dualizmus rendszere. Gazdaság és társadalom. Életmód, tudomány és kultúra. A magyar versenysport kialakulása.	Informáló szövegek elolvasása, elemzése a kiegyezéshez vezető útról. A dualista rendszert bemutató ábra elemzése, szöveges bemutatása. A kiegyezés értékelése források összehasonlításával, beszélgetés, vita keretében, érvelés technikájának gyakorlásával. Egyszerűsített ábra készítése a politikai pártok változásairól. A gazdasággal és társadalommal kapcsolatos szöveges és képi források, ábrák elemzése, feldolgozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Irodalmi emlékek felelevenítése a korszak társadalmi és politikai sajátosságairól. Kihelyezett óra: Budapest századfordulós műemlékeinek megtekintése. Tanulói kiselőadások a tudomány és kultúra témaköreiből, a korszak sportembereiről.

Követelmények:

- A tanulók legyenek képesek a források és tankönyvi szövegek egybevetésére, feldolgozására, a lényeg kiemelésére.
- Tudjanak bibliográfiákat készíteni, adatokat gyűjteni a könyvtár és az internet felhasználásával.
- Tudjanak jól felépített, szabadon előadott feleletet vagy rövidebb kiselőadást tartani történelmi témákról.
- Tudjanak ábrákat, grafikonokat és egyéb forrásokat értelmezni élőszóban.
- Tudjanak eltérő jellegű forrásokat elemezni, értékelni.
- Legyenek képesek rövid jegyzetet készíteni normál beszédtempójú előadás alapján és megadott szövegekből.
- Tudjanak kronológiákat használni, összehasonlítani és készíteni.
- Ismerjék fel a történelmi folyamatokat, korszakokat, és megfelelő időrendi sorrendbe tudják ezeket állítani.
- Tisztában legyenek a követelményekben megjelölt legfontosabb évszámokkal, nevekkel, fogalmakkal, topográfiai adatokkal.

12. évfolyam

Időkeret: 111 óra/év, 3 óra/hét

Alapelvek, célok

A 12. évfolyam legfontosabb célja, hogy a diákokat felkészítse az érettségire. Ennek érdekében a már korábban megszerzett képességek és ismeretek elmélyítésére törekszik. Az ismeretszerzés forrásai egyre inkább bővíthetők a korabeli filmek megtekintésével és a médiából szerezhető ismeretekkel. Cél, hogy a diákok szóban és írásban is képesek legyenek bemutatni egy-egy történelmi témát, és képessé váljanak az ezzel összefüggő saját vélemény megfogalmazására is. Az év során a diákok megismerkedhetnek a XX. század legfontosabb eseményeivel, személyiségeivel, a közelmúlt és jelen között meglévő összefüggésekkel. Az ismeretek bemutatásának célja, hogy a tanulók átérezzék, hogy az adott történelmi kor hogyan hatott az emberek életére, hogyan határozta meg lehetőségeiket, sorsukat. Cél, hogy a diákok megismerjék a világ átrendeződésének lépéseit, folyamatát, találjanak kapcsolatot az államok, régiók, kontinensek múltban lejátszódó történelmi eseményei és jelen helyzete, állapota között.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Az első világháború és következményei	A világháború jellege, jellemzői. Forradalom Oroszországban. Forradalmak Magyarországon. A békerendszer.	Az I. világháború hadszíntereinek megkeresése, eseményeinek nyomon követése a térképen. Az első világháború utáni határváltozások megfigyelése a történelmi atlaszban, összehasonlítása a világháború előtti állapotokkal. Kronológiai eseménytábla készítése az I. világháború frontjairól, eseményeiről. Beszélgetés, vita rendezése a háborús felelősség kérdéséről, a párizsi békékről. Informáló szövegek feldolgozása a forradalmakról.
II. A két világháború között (1919–1939)	A gazdaság és társadalom új jelenségei. Az USA és az 1929–33-as gazdasági válság. A nemzetiszocializmus hatása és működési mechanizmusa. A sztálini diktatúra az 1920–30-as években. A testnevelés és sport intézményrendszerei; a sportpropaganda.	Szöveges és képi források elolvasása, elemzése a két világháború közti gazdaság és társadalom jelenségeiről. Az USA és az európai gazdaság összefüggéseinek feltárása. A gazdasági válsággal kapcsolatos ábrák, források elemzése, megbeszélése. A sztálini diktatúrával kapcsolatos film megtekintése, megbeszélése. Forráselemzések a fasizmusról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A II. világháborút megelőző területi változások megfigyelése, elemzése az atlasz segítségével. A sporttörténettel kapcsolatos ismeretterjesztő szövegek feldolgozása.
III. Magyarország a két világháború között (1919–1939)	A trianoni béke és hatása. A Horthy-rendszer konszolidációja. Gazdasági válság és jobbratolódás a belpolitikában. Művelődési viszonyok és az életmód. A magyar külpolitika mozgástere, alternatívái. A sport ügyének felkarolása.	A trianoni béke és hatásával kapcsolatos források, ábrák elemzése. A korszak jelentős személyiségeinek megismerése, értékelése ismeretterjesztő szövegek felhasználásával. Az egyetemes és magyar történelem eseményeit összehasonlító kronológiai eseménytábla készítése. Beszélgetés, vita rendezése a magyar külpolitika mozgásterével, lehetőségeivel kapcsolatban. A két világháború közti művelődéssel és sporttal kapcsolatos irodalmi és egyéb emlékek, források gyűjtése, megbeszélése.
IV. A második világháború	A világháború előzményei, katonai és politikai fordulópontjai. A szövetségesek győzelme, a háború jellege. A holocaust. Magyarország háborús részvétele. A német megszállás; a holocaust Magyarországon. Magyarország szovjet felszabadítása és megszállása.	A II. világháború hadszíntereinek beazonosítása, a hadiesemények nyomon követése a térképen. Kronológiai táblázat készítése a háború eseményeiről. A háborúval kapcsolatos filmek megtekintése, elemzése. A háborúval kapcsolatos eltérő források összevetése, feldolgozása. Tanulói kiselőadások készítése a II. világháború híres személyiségeiről. Kihelyezett óra: a Holocaust Dokumentációs Központ megtekintése.
V. A jelenkor (1945-től napjainkig)	Az ENSZ létrejötte, működése. A hidegháborús szembenállás. A fejlett piacgazdaság, a demokratikus berendezkedés országai.	Az ENSZ működését bemutató ábra elemzése. Kronológiai eseménytábla készítése a hidegháború és az enyhülés állomásairól.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az európai integráció története. A „harmadik világ”. A szocialista rendszerek kialakulása, fejlődése és kudarca. A közel-keleti konfliktusok. A távol-keleti régió. A globális világ és problémái. Az olimpiai mozgalom és a tömegsport kihívásai.	Az országok II. világháború utáni történelmével kapcsolatos informáló szövegek elolvasása, feldolgozása. A gyarmati rendszer felbomlásának nyomon követése a történelmi atlasz segítségével, térképvázlatok elemzése. Információgyűjtés, tanulói kiselőadások készítése az európai integráció és a globalizáció témaköreiből, az olimpiákkal kapcsolatban.
VI. Magyarország a második világháború után	A demokratikus közélet kiépítésének kísérlete. A párizsi békeszerződés; a határon túli magyarság sorsa. A kommunista diktatúra kiépítése. A forradalomhoz vezető út. Az 1956-os forradalom és szabadságharc. A Kádár rendszer kiépülése, jellemzői. Életmód, kultúra. A rendszerváltozás. A szocializmus testkultúrája.	A II. világháború utáni Magyarországgal kapcsolatos informáló szövegek, források feldolgozása. Az 50-es évekkel kapcsolatos filmek megtekintése, elemzése. Eltérő források összevetése, értékelése. Kihelyezett óra; az 1956-os forradalom valamelyik emlékhelyének megtekintése. A magyar és egyetemes történelem összefüggéseit feltáró eseménytábla készítése. Tanulói kiselőadások, anyaggyűjtés az életmód, kultúra, sport és a rendszerváltozás témaköreivel kapcsolatban.

Követelmények:

- A diákok tudjanak különböző típusú forrásokat értelmezni, feldolgozni, összehasonlítani.
- Tudjanak ábrákat, grafikonokat, képi forrásokat élőszóban értelmezni, ezek segítségével történelmi eseményeket, folyamatokat bemutatni.
- Legyenek képesek nyomon követni az egyes eseményeket a média különböző területeinek segítségével.
- Tudjanak tájékozódni a különböző szakirodalmakban, ezek segítségével anyagot gyűjteni, és egy-egy témát szóban vagy írásban átfogóan, szabatosan kifejteni.
- Legyenek képesek egy-egy témában tudásra épülő saját vélemény kifejtésére.
- Lássák szinkronban a magyar és egyetemes történelem eseményeit.
- Tudják a középszintű érettségi követelményében megjelölt évszámokat, neveket, fogalmakat és topográfiai adatokat.

EMBERISMERET

7. évfolyam

Célok, alapelvek

Az emberről való tudás, önmagunk ismerete. A mindennapi életben felvetődő „ki vagyok én?” kérdésére próbál választ adni a tantárgy tanulása. Az embertan tanulása lehetőséget teremt az *embertudományok szintézisére a sporttal ötvözve*. A tantárgy tanulásának célja, hogy a tanulók ismerjék meg önmagukat és az önfejlesztés lehetőségeit. Társas kapcsolataikban törekedjenek a toleráns, empatikus viselkedés kialakítására. Forrásszövegek értelmezésével, elemzésével fejlesszék kritikai gondolkodásukat. Ismerjék és legyenek képesek kommunikálni az emberre jellemző főbb tulajdonságokat és fejlődésének folyamatát.

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Ajánlás: Epocha

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Íme az ember		
1.1. Az ember egyedfejlődése	Életszakaszok (csecsemőkor, kisgyermekkor, iskoláskor, serdülőkor, ifjúkor, felnőttkor, öregkor). Életkori sajátosságok.	Beszélgetés a megélt életútról a tapasztalatok összegzése, általánosítás. Az életkori jellemzők rendszerezése.
1.2. Az ember hármas egysége **Testi-lelki egészség**	Test, lélek, szellem. Egészség, betegség. Fogyatékosság, rendellenesség. A sportoló fiatal egysége. (Ép testben ép lélek!)	Az ember hármas egységének megértése szövegfeldolgozással. Példák az egészség, a betegség a fogyatékosság, a rendellenesség fogalmához. *Sportpéldák.*
1.3. Az emberi érzések világa	Érzékelés, észlelés. Az emberi érzékelés rendszere. Ösztönök, érzelmek. Általánosítás, előítélet. Az ízlés.	A fogalmak megértése szövegfeldolgozás, folyamatábra és modellezés által. Mindennapi példák hozzárendelése a fogalmakhoz. *Sportpéldák.*
1.4. Az emberi gondolkodás világa	Beszéd és a gondolkodás. Az emlékezés. Az álom. A tanulás és a tudás. Okosság és a bölcsesség.	Irányított beszélgetés, véleményalkotás és ütköztetés az emberi gondolkodás világáról. A tanulás oksági összefüggéseinek feltárása, szintézisalkotás.
1.5. Énünk és személyiségünk **Énkép, önismeret**	Énünk és énjeink. Személyiségtípusok. Vérmérséklet. Jellem, személyiség. Képesség, tehetség. Ötlet és akarat. Sportolói énünk, személyiségünk.	A fogalmak és a tipológiák értelmezése, viselkedési formák hozzárendelése Az összefüggések felismerése ábraelemzéssel és szövegfeldolgozással. *Sportpéldák.*

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
2. Erkölcsi énünk		
2.1. Értékelés, érték **Énkép, önismeret**	Értékelés és az érték fogalma. Az értékelés nehézségei. Önértékelés. Értékformák, érték párok. Sportértékek.	A fogalmak definiálása értékpárok alkalmazásával. Értékformák számbavétele és a jellemzők hozzárendelése. *(Sportérték-fair play – Olimpia)*
2.2. Szokások, normák. **Népi hagyományok**	Családi, iskolai, csoport, *sportági* szokások, normák, hagyományok. Szocializáció.	Szokások, normák, hagyományok számbavétele, tipizálása. Az összefüggések szemléltetése *sportpéldákkal.*
2.3. Az erény és a bűn. A lelkiismeret. **Énkép, önismeret**	Jó és a rossz. Az erények. A helyes életvezetés. Sporterények. Szándék és tett. Hiba, vétség, bűn. A lelkiismeret.	Az erények számbavétele és tipizálása. Az elérendő erények megfogalmazása. A bűn és a lelkiismeret összefüggésének feltárása *sportpéldákkal.*
3. Társas kapcsolatok		
3.1. Családi kapcsolatok	Szülők, nagyszülők. Testvérek, unokatestvérek. Rokonság.	Családfa készítése életkor, foglalkozás, iskolai végzettség, *sporttevékenység* alapján.
3.2. Csoport kapcsolatok	Csoportjellemzők, csoporthatások. Kortárscsoportok. Sportegyesület, szakosztály.	A csoportjellemzők, csoporthatások megismerése szituációs helyzetek elemzésével.
3.3. Páros kapcsolatok	Barátság. Szerelem, házasság. Nemi érettség. Konfliktusok – megoldások.	Irányított beszélgetés a kapcsolatokról. A problémák ok-okozati összefüggéseinek feltárása. Megoldások keresése.
3.4. Szerepek	Férfi és női szerepek. Diákszerepek. Sportolói szerepek.	A különböző szerepek felsorolása, rendszerezése. Sportolói szerepek leírása.
4. Társadalmi létünk		
4.1. A társadalom világa	Társadalmi intézmények. Társadalmi egységek. Társadalmi folyamatok. Sportintézmények.	Az intézmények csoportosítása, intézetek, szervezetek, működési célok, feladatok hozzárendelése.
4.2. A jog világa **IKT**	Az emberi jogról. A gyermekek jogairól. A diákjogról. A sportoló fiatal jogairól.	Jogi dokumentumok keresése egy-egy adott problémához. A szakszöveg értelmezése, elemzése, alkalmazása.
4.3. A kultúra világa **Népi kultúra** **Európai kultúra**	Szabadidő – szórakozás. Kultúra – művelődés. Műveltség és képzettség. Sportkultúra.	A fogalmak értelmezése az összefüggések feltárása a napi és megélt tapasztalatok alapján. Brain-storming alkalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
4.4. A vallás világa **Népi hagyományok** **IKT**	Istenhit és vallás. Világvallások. Népi vallásosság.	A vallásos világ főbb jellemzőinek megismerése forrásgyűjtemény készítésével.
4.5. Életmód, életminőség. **Testi-lelki egészség**	Jólét és jól - lét. Életszínvonal, életmód, életstílus. Ünnep és ünneplés.	Irányított beszélgetés az életmódról. A tapasztalatok összegzése, következtetések.

Megjegyzés: Az altémák mellett vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények

- A tanuló ismerje és tudja példákkal szemlélteti az életszakaszokat, a test, lélek, a szellem egységét.
- Tudja értelmezni és alkalmazni az emberi érzések és gondolkodás világának fogalmait.
- Képes a tipológiákhoz viselkedési formákat rendelni.
- Az értékformákhoz, *sportértékekhez* jellemzőket tud hozzárendelni.
- Saját példával ismertetni tudja a szocializáció, *sportszocializáció* folyamatát.
- Normákat, szokásokat, hagyományokat példákkal, *sportpéldákkal* tud szemléltetni.
- Képes az erényeket tipizálni. Ismeri a bűn és a lelkiismeret összefüggéseit.
- Ismertetni tudja a családi kapcsolatokat családfa készítésével.
- A csoport - és a páros kapcsolatok rendszerét, jellemzőit példákkal tudja szemléltetni.
- Ismeri a férfi, női, diák és *sportolói* szerepeket.
- Az intézményekhez intézeteket, szervezeteket, működési célokat tud hozzárendelni.
- Egy adott problémához jogi dokumentumokat tud keresni az interneten.
- Tájékozódni tud a kulturális, a *sportesemények,* a művelődési lehetőségek világában.
- Ismeri a világvallások és a népi vallásosság főbb jellemzőit.

ETIKA

9. évfolyam

Alapelvek, célok

Az emberről való tudás, önmagunk ismerete. A mindennapi életben felvetődő „ki vagyok én?” kérdésre a tudomány a „mi az én?” kérdésre adott válaszaival próbál segíteni. Az etika tanulása lehetőséget teremt az embertudományok szintézisére a *sporttal, sport-tevékenységekkel* ötvözve. A tantárgy tanulásának célja, hogy a tanulók ismerjék meg a konszenzusos etika alapelveit és ezen alapelveket a tantárgy tanulása során helyesen alkalmazzák. Forrásszövegek értelmezésével, elemzésével fejlesszék kritikai gondolkodásukat. Ismerjék és legyenek képesek kommunikálni erkölcsi felfogásokat és cselekedeteket, a társas kapcsolatokat, az erkölcs és a társadalom viszonyát. A sportetika tanulása során ismerjék meg és ezáltal tudatosodjon az *olimpiai eszme* szellemisége, a sportolókra vonatkozó erkölcsi normák és szabályok iránti felelősségérzet.

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Ajánlás: Epocha

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Az etika mint tudomány		
1.1. Az etika fogalomrendszere	Antropológia, etika, erkölcs, morál, ethosz, éthosz, *sportethosz*, *sportéthosz.*	A fogalmak értelmezése lexikon segítségével. Az egyes fogalmakhoz általános- és *sportpéldák* rendelése.
1.2. Erkölcsi érvelésmódok	Tekintélyelvű, természetjogi, észjogi, haszonelvű, teleológiai, kötelességetikai, felelősségetikai érvelésmódok.	Az érvelésmódok megismerése forrásszövegek elemzésével. *Sportpéldák* alkalmazása.
1.3. Különböző korok etikai jellemzői és filozófusai **IKT**	Ókor (pl. Szokratész, Platón). Középkor (pl. Szent Ágoston). Újkor (pl. Spinoza, Kant, Hume). XIX–XX. sz. (pl. Schopenhauer, Nietzsche, Sartre).	Forrásszövegek keresése, jegyzetelés, prezentáció készítése.
2. Az emberi természet		
2.1. Emberfogalmak	Biológiai, történelmi, pszichológiai, etikai emberfogalmak.	Az emberfogalmak összehasonlító elemzése.
2.2. A személyiség kialakulása	A személyiség meghatározó tényezői (biológiai adottság, vérmérséklet, szocializáció). Az egyén szocializációjának színterei. *Sportági szocializáció.*	Irányított beszélgetés a tapasztalatok összegzése. Családi, iskolai, *sportegyesületi* szocializációs folyamatok megfogalmazása, rögzítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
2.3. A személyiség típusai. Tipológiák. **Énkép, önismeret**	Hippokratész (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus). Kretsmer (piknikus, atletikus, leptoszom). Jung (introvertált, extrovertált).	A tipizálások megismerése szakszövegek feldolgozásával. Egyes típusokba történő besorolás és azok indoklása. A *sportolóra* jellemző típus megfogalmazása.
2.4. Az erények és a jellem. Az erények problematikája. **Énkép, önismeret**	Az erények tipizálása (személyiségi, közösségi, társadalmi, hivatásbeli, karakterológiai *sporterények*). A jellem kialakulása, fejlődése.	Az erények számbavétele és besorolása. Az elérendő erények megfogalmazása. A jellemé válás folyamatának ábrázolása.
3. Érték és erkölcs		
3.1. Értékrendek, értékrendszerek **Európai kultúra**	Érték fogalma, értékformák. Életcélok, egyéni értékrendek, *sportértékek,* értékorientációs kategóriák. Az európai civilizáció és más kultúrák értékei.	Az értékek számbavétele a mindennapi tapasztalat alapján. Az életcélok megvalósításához értékek hozzárendelése. Kultúrák értékeinek összehasonlítása.
3.2. Természetkép, világkép, világnézet **Énkép, önismeret**	A természetkép fogalma. Filozófiai, természettudományos, vallási, politikai, művészeti világképek, világnézetek.	A fogalmak és a világképek értelmezése lexikon segítségével. Saját világnézet meghatározása a *sportértékek* figyelembevételével.
3.3. Erkölcsi kérdések	Választás, döntés, felelősség. Autonómia, egymásrautaltság. Boldogság.	Beszélgetés és vita az etika alapfogalmairól. A *sport erkölcsi* problémáinak megfogalmazása.
3.4. A szeretet etikája	Szülői, testvéri, gyermeki, *sporttársi* szeretet, önszeretet, barátság, szerelem, házasság, csalódás, válás.	Beszélgetés és vita a szeretet etikai kategóriáiról. A negatív kategóriák ok-kutatása.
4. Erkölcs és társadalom		
4.1. Társadalmi identitás **Európai identitás**	Az identitás és a hazaszeretet fogalma. Egyéni, csoport, *sport,* nemzeti, társadalmi, európai identitás. Identitás-zavarok.	A fogalmak értelmezése. Értelmi, érzelmi magatartásformák megfogalmazása. Tapasztalati példák az identitás-zavarokra.
4.2. Emberi alapjogok, kötelességek	Emberi Jogok Nyilatkozata. A magyar alkotmány.	A dokumentumok értelmezése, elemzése. Problémák feltárása, megvitatása.
4.3. Társadalmi előítéletek	Az előítélet fogalma, kialakulása Sztereotipizálás, stigmázás. Sport – előítéletek. Az előítélet problematikája.	A fogalmak tisztázása (lexikon). Sportpéldák elemzése. A problémák elemzése, alternatív megoldások megfogalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
5. Korunk erkölcsi kihívásai		
5.1. Az élet és tudomány kérdései	Születésszabályozás, géntechnológia, eutanázia.	A problémák feltárása, elemzése, alternatívák felállítása.
5.2. A technológiai fejlődés kérdései	A tudományos-technológiai haladás erkölcsi kihívásai, dilemmái.	Beszélgetés és vita az elmúlt tíz év technikai fejlődéséről és azok erkölcsi hatásairól.
5.3. Az emberiség jövőjéről **Környezeti etika**	Az emberiség nyolc fő bűne, amellyel saját létét veszélyezteti (Konrád Lorenz). Környezetvédő mozgalmak. Környezettudatos magatartás.	Beszélgetés és vita a „bűnökről”. A lakóhely, *sportlétesítmény* környezeti állapotának feltérképezése. Javaslatok megfogalmazása.

SPORT ÉS ETIKA		
Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
1. Az olimpiai eszme		
1.1. Az Olimpiai Charta	Az Olimpiai Charta szövege. (Coubertin: Óda a sporthoz)	Dokumentum-elemzés, értelmezés.
1.2. Az Olimpiai eskü	Az Olimpiai eskü szövege (ókor, újkor).	Az eskü szövegének elemzése, értelmezése, memorizálása.
1.3. A NOB és a MOB etikai kódexe	A NOB etikai kódexének szövege.	Dokumentum-elemzés, értelmezés.
1.4. Doppingellenes küzdelem	A WADA szerepe. Doppingtörvény.	Dokumentum-elemzés, értelmezés.
2. Fair play		
2.1. A fair play kialakulása; fair play-díjasok	A fair play kialakulásának története. A nemzetközi és a magyar sportélet díjazottai.	Forrásgyűjtés, rendszerezés. Esettanulmányozás. „Én mit tettem volna?” megfogalmazása.
2.2. A sportoló fiatal etikai kódexe	Sportegyesületi etikai kódex.	Dokumentum-elemzés, értelmezés. Sportpéldák gyűjtése.
2.3. Az edzők etikai kódexe	Sportegyesületi etikai kódex.	Dokumentum-elemzés, értelmezés. Sportpéldák gyűjtése.
2.4. A szülők etikai kódexe	Sportegyesületi etikai kódex.	Dokumentum-elemzés, értelmezés. Sportpéldák gyűjtése.

Megjegyzés: Az altémák mellett vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- A tanuló értse és tudja értelmezni az etika fogalomrendszerét.
- Ismerje fel a forrásszövegekben az erkölcsi, etikai felfogásokat és érvelésmódokat.
- Legyen képes forrásszövegek keresésére és prezentáció készítésére (különböző korok etikái).
- Ismerje és tudja alkalmazni a személyiségtipológiákat és azok főbb jellemzőit.

- Legyen képes saját példával ismertetni az egyén szocializációs, *sportszocializációs* folyamatát.
- Tudja tipizálni az erényeket. Legyen képes az erény problematikáját példákkal illusztrálni.
- Legyen képes különböző kultúrák értékeinek összehasonlító elemzésére.
- Ismerje a különböző világképeket, és legyen képes megfogalmazni saját egyéni világnézetét.
- Legyen képes az erkölcsi kérdések megvitatásában alkotó módon közreműködni.
- Tudja értelmezni a különböző identitás-fogalmakat és identitás-zavarokat.
- Ismerje és tudja értelmezni az emberi jogok alapdokumentumait és szövegrészeit.
- A társadalmi igazságosság és előítélet fogalmait példákkal tudja illusztrálni.
- Legyen képes korunk erkölcsi kihívásainak vitájában aktívan és alkotó módon közreműködni.
- Ismerje és tudja értelmezni az *olimpiai eszme dokumentumait* és szövegrészeit.
- Legyen képes a *fair play etikai kódexeit* sportpéldákkal szemléltetni.

TÁRSADALOMISMERET

Alapelvek, célok

A társadalomismeret önálló tantárgyként való oktatására a sportiskolai kerettanterv a 12. évfolyamon nyújt lehetőséget. Célja elsősorban az, hogy a diákokat felkészítse a felelős társadalmi szerepvállalásra, segítséget nyújtson a társadalmi beilleszkedéshez és a tudatos életvezetés kialakításához. Segítse a jelenkor eseményeinek ismeretét, megértését.

A diákok a tantárgy oktatása során ismerkedjenek meg részletesebben, vagy rendszerezzék a korábban tanult ismereteiket az év során megbeszélendő témakörökben. Így legyenek tisztában az ember környezetre gyakorolt tevékenységével, az ebből adódó problémákkal és megoldási lehetőségekkel. Ismerjék meg az államok működési mechanizmusainak alapjait, a Magyar Köztársaság intézményrendszerét. Ismerjék meg az alapvető emberi jogokat és kötelességeket. Kapjanak tudományos igényű információkat az emberi lélek működéséről, tudják megérteni, értelmezni saját cselekedeteiket, a család szerepét és funkcióit. Ismerjék meg a társadalmi együttélés szabályait, legyenek képesek a társadalmi problémák beazonosítására, a mások iránti türelemre és toleranciára. Legyenek képesek saját vélemény kialakítására, közlésére. Legyenek tisztában az Európai Unió szerepével, napjaink nemzetközi konfliktusaival.

A témák feldolgozása elsősorban egyéni vagy csoportos információszerzéssel, beszélgetés vagy vita keretében történik, ezáltal a diákok ismeretszerzési képességét és kommunikációs készségét is fejlesztjük.

12. évfolyam

Időkeret: 32 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Az egyén és természeti környezetének változásai	Az ökológia és a társadalom viszonyrendszere. Az emberi tevékenység hatása Földünk éghajlatváltozásaira; a természet pusztítása. A természeti környezet értékeinek védelme.	A témakörrel kapcsolatos informáló szövegek elolvasása, feldolgozása. Egyéni vagy közös információgyűjtés Földünk természeti katasztrófáiról. Beszélgetés, „ötletbörze” környezetvédelmi lehetőségeinkről, feladatainkról.
II. Az állam típusa és intézményei	Az állam kialakulása és fejlődése. A polgári alkotmányos eszmék és az állam. Államberendezkedések a XX. században. A választójog és a választási rendszerek fejlődése. A magyar választási rendszer.	Az állam fejlődésével kapcsolatos informáló szövegek elolvasása, feldolgozása. Forráselemzések a polgári eszmékkel, szabadságjogokkal kapcsolatban. A választási rendszerekkel kapcsolatos ábrák elemzése, feldolgozása. Információgyűjtés különböző forrásokból a magyar választási rendszer sajátosságairól.
III. Jogi alapismeretek	Az emberi alapjogok. A gyermekek jogai. Jogok és kötelességek. Jogsérelem, jogorvoslat, büntetés. Kisebbségi jogok.	Az emberi jogokkal kapcsolatos informáló szövegek, törvények elolvasása, megbeszélése. Beszélgetés, vita a jogokról és kötelességekről, szituációs játékok rendezése. A kisebbségek helyzetével kapcsolatos irodalmi és történelmi példák gyűjtése, feldolgozása.
IV. A lélek világa	Az önismeret. A szocializáció folyamata, a személyiség fejlődése. A serdülőkor jellegzetességei. Lelki problémák a serdülőkorban. A család és a felnőtté válás. A magyar társadalom lelkiállapotának jellemzői.	Önismereti tesztek kitöltése, megbeszélése. A személyiség fejlődésével kapcsolatos információs szöveg feldolgozása. Beszélgetés a serdülőkorról, saját tapasztalatok megvitatása. A magyar társadalom állapotát bemutató informáló szövegek elolvasása, feldolgozása, grafikonok, ábrák elemzése. Filmvetítés a témával kapcsolatban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
V. Az egyén és civilizációs környezete	Egyén, család, társadalom. A család funkciói. Társadalmi konfliktusok. Kisebbségi élethelyzetek; deviancia. Előítélet, tolerancia, szolidaritás. A kommunikáció szerepe a modern társadalomban.	A család helyzete, működése napjainkban – tanulói példák gyűjtése, megbeszélése. Egyéni és közös anyaggyűjtés, ismeretterjesztő szövegek feldolgozása a család szerepéről régen és ma. Szituációs játékok rendezése a tolerancia és szolidaritás gyakorlására. Egyéni és közös anyaggyűjtés, feldolgozás a média hatalmáról.
VI. Az európaiság története	Az európaiság gyökerei. Európa „kettészakadása” a II. világháború után. Nemzetközi biztonsági és katonai szervezetek. Az Európai Unió kialakulása és szervezete. Az új évezred kihívásai. Magyarország és az integráció.	Eltérő források gyűjtése, összevetése, feldolgozása. Európa II. világháború utáni változásairól. Az ENSZ működését bemutató ábra szöveges kifejtése, az ENSZ alapokmányának elemzése. Beszélgetés, vita az integráció pozitív és negatív hatásairól, Magyarország Uniós csatlakozásának kérdéseiről. Egyéni és közös anyaggyűjtés, feldolgozás az új évezred kihívásairól.

Követelmények:

- A tanuló ismerje meg a társadalmi együttélés szabályait.
- Tudja alapvető jogait és kötelességeit.
- Ismerje a Magyar Köztársaság állam- és közigazgatási intézményrendszerét.
- Legyen képes a társadalmi problémák felismerésére, beazonosítására, önálló véleményalkotásra.
- Ismerje a demokratikus gondolkodásmód jellegzetességeit.
- Ismerje a jelenkor legfontosabb kihívásait, az egyén felelősségét és cselekvési lehetőségeit.

EMBER A TERMÉSZETBEN MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

Az Ember a természetben műveltségi terület tantárgyainak tanítása során érvényre jutó nevelési és oktatási folyamatok a tanulók öntevékenységére számítva formálják, fejlesztik a tanulók korszerű természettudományos műveltségét, világképét, gondolkodás- és szemléletmódját.

A tanulók megismerkednek az anyagok tulajdonságaival, a természeti környezet változásaival, a benne lezajló kölcsönhatásokkal, a jelenségekkel és törvényszerűségekkel. E folyamatok összhangban vannak több más műveltségterület nevelési és oktatási folyamataival, így együttműködve segítenek a tanulóknak abban, hogy egységes rendszerben tekintsék át az ember, a társadalom és a természet a kölcsönhatásait.

Fejlessze a diákok gondolkodásmódját és a természettel kapcsolatos attitűdjeit. Ez hozzájárul a környezettudatos magatartás, a természet tisztelete és a Földünk iránt érzett felelősség kialakításához.

E műveltségterület ráirányítja a tanulók figyelmét arra, hogy az ember a természettel egységet alkot. A természet részeként végzett egyéni és társadalmi cselekedetei a természet folyamataival összefonódnak, az ember a természet rendszereivel egységet alkot, azokra hatással van. Így a műveltségterület nevelési és oktatási folyamatai, más műveltségterületekkel együtt, fejlesztik a tanulók egyéni felelősségét és megalapozzák a későbbi társadalmi felelősségvállalásukat.

A műveltségterület nevelési és oktatási folyamatai formálják a tanulók kritikus gondolkodását, s olyan tudást formálnak, amely lehetővé teszi a természeti és technikai problémák elemzését, értelmezését, megoldások aktív és kreatív keresését, végső soron a sikeres problémamegoldást.

A műveltségterület tantárgyainak tanítása keretében zajló nevelés és oktatás arra épül, hogy a diákok értsék meg a természet folyamatait, azok összefüggéseit, valamint az emberek kapcsolatát ezekkel. Nem holt ismeretanyag lélektelen elsajátítására van szükség, hanem megértett, hosszú távon érvényesülő, a hétköznapi életben és a munkában is jól használható, a belső világkép rendszeréhez jól lehorgonyzott tudásra. Ilyen tudást csak öntevékeny tanulási folyamatokban lehet szerezni. Olyan folyamatokban, amelyek biztosítják, hogy a tapasztalatok az előzetes tudás, a meglévő elképzelések szűrőjén keresztül érvényesüljenek. A tapasztalatok a tanulás folyamatában egyre inkább tudományos ismeretekre és szemléletre épülő értelmezés tárgyai, s ez az értelmezés vezet a természeti világról alkotott elképzelések gazdagodásához és/vagy jelentősebb átalakulásához.

A műveltségterületen belüli öntevékeny tanulással, aktív cselekvéssel létrejövő tudásrendszerek alkalmasak arra, hogy a diákokat képessé tegyék környezetünk jelenségeinek előrejelzésére, magyarázatára, a mindennapi tevékenységek irányítására.

A természettudományos nevelés eredményeként kialakul a gyerekekben az általános, az élet hétköznapi folyamataiban, az állampolgári léttel összefüggő döntésekben használható tudás.

A fizikai műveltségtartalmak feldolgozása keretében elsődlegesen azokkal a fizikai jelenségekkel és összefüggésekkel, törvényekkel ismerkednek meg a tanulók, amelyek megalapozzák a korszerű fizikai világképet, és segítik a többi természettudományos tantárgy tanítását, tanulását.

A kémiai műveltségtartalmak elsajátítása során a legtöbbet használt anyagok legfontosabb tulajdonságait, átalakulásait és felhasználásuk módját ismerik meg a tanulók. A megfelelően megválasztott kémiai műveltségtartalmak tanítása és tanulása hozzájárulhat a környezetünkkel kapcsolatos felelős magatartásuk kialakulásához.

A biológiai és egészségtani műveltségtartalmak tanulmányozásával a tanulók megismerik az élővilág és az egészséges életmód azon ismereteit, amelyek a természet szeretetére, a meggyőződésből fakadó, tudatos, aktív környezetvédelemre és az egészséges életmódra törekvésben segítenek.

A természettudományos nevelés során a tanulók elsajátítják a tudományos megismerés legelemibb eljárásait, a megismerési folyamatokkal kapcsolatos általános tudásrendszereket és műveleteket, mint amilyen:

- az előzetes elképzelések formába öntése, a hipotézisalkotás, a megfigyelések és a kísérletek tervezése,
- a mindennapokból ismert mennyiségek elemi szintű értelmezése, tudatos használata, mérés,
- a tapasztalatok szóban, írásban való nyelvileg helyes megfogalmazása, rajzban, grafikonon történő rögzítése, a problémamegoldás elemi műveletei,
- az ismeretszerzés, tájékozódás már kisiskoláskorban elérhető és gyakorolható módszerei.

TERMÉSZETISMERET

1–4. évfolyam

Bevezetés

Az általános iskola alsó tagozatán tanított természetismeret tantárgy megalapozza a későbbi, már diszciplináris természetmegismerést. Összeköti a családban, az óvodában zajló megismerési folyamatokat a tudományos megismeréssel. Az iskolai nevelés e szakaszának fő feladataihoz kapcsolódóan elsősorban az alapkészségek kialakításához, fejlesztéséhez járul hozzá.

Alapelvek, célok

A tantárgy célja, hogy irányítsa a diákok természet iránti érdeklődését az élettelen és élő világra. Ösztönözzön ennek a világnak a „felfedezésére”, vizsgálatára, megismerésére és értékeinek tiszteletére, védelmére. Őrizze a gyermeki kíváncsiságot és irányítsa azt a természeti és a lakóhelyi környezetre. Adjon támaszt, biztonságot a tájékozódásban a természeti és a társadalmi környezetünkben, és hívja fel a figyelmüket a veszélyhelyzetekre, az óvatosságra.

A természetismeret tantárgy tanulása során a tanulók ismerkedjenek meg a lakóhelyük közvetlen közelében levő természeti és az ember által létrehozott környezetük jellemző anyagaival, jelenségeivel, élőlényeivel, illetve azok változásával, valamint az emberek és

környezetük kapcsolatával. Csodálkozzanak rá a természet sokszínűségére, szépségére és lássák a pótolhatatlan értékeit.

Tervezzük és szervezzük a tanulás folyamatát úgy, hogy a lakóhelyi környezettől haladjunk az egyre távolabbi környezet megismerése felé és jussunk el hazánk értékeinek megismeréséhez, megszerettetéséhez. Ezen értékeken keresztül erősítsük meg azon pozitív attitűdöket és hiányában alakítsuk azokat, amelyek a környezet tiszteletére, óvására, védelmére sarkallja a diákokat és erősíti a kötődést a lakóhelyhez.

Helyezzük előtérbe a tanulási folyamatokban az elemi természettudományos műveltség megalapozását az új ismeretek megszerzésével, azok rendszerezéséhez, rögzítéséhez úgy, hogy mindeközben fejlesszük az ismeretek mindennapi alkalmazásához szükséges képességeket. Készítsük elő a környezettel kapcsolatos fogalomalkotást a személyes és a csoportos öntevékeny tapasztalatszerzéssel és irányítsuk a tevékenységeket az egyszerű megismerési módszerek megtanításával, begyakorlásával, alkalmazásával. Mindeközben ébresszük fel az igényt a természeti jelenségek, folyamatok ésszerű és tudományos magyarázatára.

Tanítsuk meg a tanulókat egyre nagyobb önállósággal az udvarias, szabályos és balesetmentes közlekedésre, az egyre önállóbb és nagyobb térben történő tájékozódásra és az időben való eligazodásra. Közvetítsünk olyan magatartási formákat, amelyek megelőzik az életveszélyes helyzeteket, a környezetszennyezést és óvatosságot, biztonságra törekvést nyújtanak.

Adjon a tanulási folyamat olyan tevékenységeket, amelyekkel a környezet anyagi világát, jelenségeit és azok változását segíti észlelni, és elemi szinten értelmezni azok mennyiségi és minőségi változásait. Emellett fejlessze a tantárgy a tanulók helyes egészségszokásait, alapozza meg a harmonikus környezet iránti felelősségérzetet és annak fenntartásához szükséges életvitelt és magatartást.

1. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Alapelvek, célok

Célunk a természetről és az emberről, a kettő kölcsönhatásáról kialakult gyermeki világkép formálódásának, változásának elősegítése. Ennek egyik legfontosabb eszköze, hogy a tanulókkal fokozatosan megismertetjük a természettudományos megismerés módszereit, amiben fontos szerepet kap a természettudományos tartalmú ismerethordozók alkalmazása is.

Célunk, hogy a gyerekek megtanulják, hogy a természeti jelenségek, a természetes vagy mesterséges környezetük, vagy saját testük változásainak magyarázatában, leírásában, előrejelzésében, illetve természettudományos tudást igénylő problémák megoldásában tudatosan alkalmazzák meglévő ismereteiket, legyenek előrejelzéseik a folyamatokra vonatkozóan. A korábban megkonstruált tudásuk alapján kialakított előrejelzéseiket megtanulják ellenőrizni megfigyelésekkel, kísérletekkel, mérésekkel, és fokozatosan elsajátítják az így szerzett tapasztalatok korrekt rögzítésének technikáit is. A tapasztalatok elemzésére, és az előrejelzéseket igazoló vagy megcáfoló jellegük felismerésére, az előzetes elképzelések kritikus szemléletére tanítjuk őket.

Fontos, hogy már az 1. osztályban a gyerekek egyszerre, integrált módon foglalkozzanak az élő és az élettelen természettel. A gyerekek többsége ebben a korban a növényeket még nem tartja élőlényeknek, vagy olyan speciális élő fogalmat használ velük kapcsolatban, amely nem felel meg a tudományos elképzeléseknek. E tekintetben az alsó

tagozaton fogalmi váltásra van szükség, s ez a folyamat már az első osztályban elkezdődik. Az élőlények megismerésének különös fontosságú részterülete az emberi test, és különösen a saját test, a részeinek, működésének, illetve az egészségnek és a betegségnek a megismerése. 1. osztályban ezen belül is kiemelt szerepet kap az érzékszervek megismerése, elsősorban érzékelési játékokon keresztül.

Célunk az „én testemhez képest” jellegű tájolások fejlesztésére alapozva a közvetlen környezetben gyalogosan és kerékpárral való eligazodás magabiztossá tétele.

Célunk a gyermek pozitív attitűdjeinek kialakítása, fejlesztése a természethez, az emberi testhez, az iskolához, a lakóhelyhez.

Témakörönként javasolt óraszámok:

Megismerési módszerek megalapozása	4 óra
Alapismeretek az élettelen természetről	6 óra
Alapismeretek az élő természetről	6 óra
Alapismeretek az emberi testről	7 óra
Alapismeretek a tájékozódásról	6 óra
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	4 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Megismerési módszerek alapozása	A közvetlen környezet megismerési módszereinek megalapozása, az előzetes tudás megismerési folyamatokban betöltött szerepét hangsúlyozó ismeretszerzési folyamatok szervezése	Az osztályban, az iskola udvarában és az otthonban található játékokról, használati tárgyakról, anyagokról már korábban kialakult elképzelések feltárása beszélgetés, célzott feladatok keretében, az előzetes ismeretek ellenőrzése megfigyelésekkel, mérésekkel, összehasonlításokkal, csoportosításokkal.
	A tapasztalatok, az ismeretek rögzítése.	A tapasztalatok rögzítése: rajzolással, színezéssel, adatlejegyzéssel, az adatok rendszerezésével.
Alapismeretek az élettelen természetről	A természeti változásokról alkotott gyermeki világkép megismerése, tudatosítása.	Pedagógus által irányított csoportos beszélgetések a gyermekekben a természeti változásokkal kapcsolatban kialakított elképzelésekről.
	A természet ciklikus változásai, az évszakok, a jellemző időjárás, a változások.	A napszakok változásával, a napszakok jellemzőivel kapcsolatos gyermeki elképzelések

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		megfogalmazása beszélgetések, irányított feladatmegoldás keretében, az elképzelések összekapcsolása megfigyelésekkel, mérésekkel, a tapasztalatok rögzítése. Az időjárás elemeivel, a napsugárzással, hőmérséklettel, széllel, felhőzettel, csapadékkal kapcsolatos előzetes tudás felszínre hozása, ha szükséges, a fogalmak magyarázata, az időjárás elemeivel kapcsolatos jelenségek megfigyelése, mérése, a tapasztalatok rögzítése. Az évszakok váltakozásával kapcsolatos gyermeki tudás felszínre hozása beszélgetések, feladatvégzések keretei között, a jellemző időjárás, az évszakok sorrendjének megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése.
Alapismeretek az élő természetről	A növényekről alkotott gyermeki tudás megismerése, tudatosítása. A közvetlen környezetben is előforduló növények megfigyelése és tartása.	Pedagógus által irányított csoportos beszélgetések a növényekről alkotott gyermeki elképzelésekről, ezek összevetése új tapasztalatokkal, annak érdekében, hogy minden gyermekben kialakuljon az elképzelés, hogy a növények is élőlények Ennek keretében a növények fejlődésének megfigyelése, növénytartás (bab, kukorica, muskátli, vízipálma): magvetés, ültetés, csíráztatás, dugványozás, öntözés, gondozás, szaporítás. A közvetlen környezetben is előforduló gyakori növények (akácfa, vadgesztenye, petúnia, muskátli) élőhelyének, méretének, alakjának, színének, illatának és részeinek megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A közvetlen környezetben is előforduló állatok megfigyelése és kisállatok tartása.	A közvetlen környezetben is előforduló állatok (házimacska, kutya, veréb, éti csiga, földigiliszta) élőhelyének, méretének, alakjának, színének, szagának, mozgásának és tevékenységének megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése. Kisállatok tartása: díszhalak akváriumban, kisemlősök, terráriumban, énekes madarak kalitkában.
Alapismeretek az emberi testről	Az emberi testről alkotott gyermeki elképzelések megismerése és tudatosítása	Pedagógus által irányított csoportos beszélgetések és feladatmegoldások az emberi testtel összefüggésben, ezzel a meglévő elképzelések feltárása és formálása.
	Testünk megfigyelése.	Testünk főbb részeinek: fej, törzs, végtagok megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése.
	Testünk életműködéseinek megfigyelése, mérése.	A testünk érzékelhető ritmusainak: szívdobogás, légzés, alvás és ébrenlét, mozgások megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése.
	Az érzékszerveink szerepének megfigyelése.	A szemünkkel, az orrunkkal, a nyelvünkkel, a fülünkkel, a bőrünkkel történő érzékelés megfigyelése, a tapasztalatok rögzítése, érzékelési játékok.
	Az egészség és a leggyakoribb gyermekbetegségek.	Az öltözködés és a tisztálkodás fontosságának megvitatása. Beszélgetés, élménybeszámoló az influenzáról, a bárányhimlőről, a gyermekbalesetekről, az orvosi rendelőkről. A legfontosabb információk rögzítése.
Alapismeretek a tájékozó-dásról	A gyermekek tájékozódási módjának, sikerének megismerése, tudatosítása.	Pedagógus által irányított csoportos tájékozódási játékok.
	A saját testhez viszonyított irányok.	A saját testhez viszonyított irányok meghatározásának és követésének gyakorlása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Tájékozódás az iskola épületében, a lakóhelyen.	Az iskolában való tájékozódás gyakorlása, a gyermekek számára fontos helyiségek (osztályterem, közterek, illemhelyek, ebédlő stb.) betájolása. A lakhely pontos címének, a fontos tájékozódási épületek, utcák nevének begyakorlása.
	Közlekedés az iskolában, a járdán és a zebrán.	A biztonságos közlekedés begyakorlása a lépcsőn, a folyosón, a járdán, a zebrán, a tömegközlekedési eszközök megállóiban.
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	Problémamegoldó drámajátékok, pozitív attitűdök a természethez, az emberi testhez, az iskolához, a lakóhelyhez.	Pedagógus által irányított problémamegoldó dramatikus játékok: pozitív és negatív attitűd a természethez, az emberi testhez, az iskolához, a lakóhelyhez. Problématípusok: egy zsák szemét az erdőben, a nem helyesen használt illemhely, a társamat csúfolják az alakja miatt, eltévedtem a lakóhelyemen. Értéktköztetés a negatív és a pozitív viszonyok konfliktusaiban.

Követelmények:

Megismerési módszerek alapozása

A tanulóban alakuljon ki az igény, hogy a természeti tárgyakkal, folyamatokkal, élőlényekkel, az emberi testtel és a hétköznapi emberi tevékenységekkel kapcsolatos megismerő folyamatokban felszínre hozza, tudatosítsa már meglévő tudását, s igyekezzék azt szembesíteni a tapasztalataival. A tanuló legyen képes az iskola udvarában és az otthonában található játékok, használati tárgyak, anyagok jellemzőit megfigyelni, mérőeszközökkel megmérni, tulajdonságaikat összehasonlítani, és azok alapján csoportosítani. A tapasztalatait tudja rögzíteni: rajzolással, színezéssel, adatlejegyzéssel, az adatok rendszerezésével.

Alapismeretek az élettelen természetről

A tanuló fogalmazza meg elképzeléseit a természetben tapasztalható, az időszámítással összefüggő ciklusokról, azok hosszáról, a váltakozások okairól. A tanuló legyen képes a napszakok váltakozását, a napszakok jellemzőit szimbolikus jelekkel naptárban és naplóban vezetni. Tudja az időjárás elemeit: napsugárzás, hőmérséklet, szél, felhőzet, csapadék jeleit a heti időjárástáblán a napi valóságnak megfelelően elhelyezni. Tudja a megfelelő sorrendben felsorolni az évszakokat, és tudja röviden jellemezni jellemző időjárásukat.

Alapismeretek az élő természetről

A tanuló tartsa élőlényeknek a növényeket is. Legyen képes a közvetlen környezetben is előforduló gyakori növényeket (akácfa, vadgesztenye, petúnia, muskátli) élőhelye, mérete, alakja, színe, illata és részei alapján azonosítani. Legyen képes elvégezni a magok (bab és kukorica) csíráztatását, a növények (muskátli és vízipálma) ültetését, csíráztatását, dugványozását, öntözését, gondozását, szaporítását. Tudja jellemezni a házimacska, kutya, veréb, éti csiga, földigiliszta állatokat az élőhely, a mérete, az alakja, a színe, a szaga, a mozgása és tevékenysége alapján. Legyen képes tanári irányítással kisállatok tartására: díszhalak akváriumban, kisemlősök terráriumban, énekes madarak kalitkában.

Alapismeretek az emberi testről

A tanuló legyen képes társának főbb testrészeit: fej, törzs, végtagok megmutatni és megnevezni. Tudja a társa és saját maga testének érzékelhető ritmusait: szívdobogását, pulzusát, légzésének szaporaságát nyugalmi és terhelt állapot után kitapintani, megszámolni. Legyen képes az alvási és az ébrenléti állapot különbségeit megnevezni a társ testének mozgását megfigyelni, utánozni. Legyen képes érzékelő játékkal a különböző tárgyakat érzékszerveivel felismerni. Legyen képes megvitatni az időjáráshoz alkalmas öltözék megválasztását és a tisztálkodás fontosságát. Tudjon beszélni, élménybeszámolót tartani az influenzáról, a bárányhimlőről, a gyermekbalesetekről, az orvosi rendelőkről.

Alapismeretek a tájékozódásról

A tanuló legyen képes a saját testhez viszonyított irányokat meghatározni és azokat követni. Tudjon tájékozódni az iskolában, találja meg a gyermekek számára fontos helyiségeket: osztályterem, közterek, illemhelyek, ebédlő stb. Tudja a lakhelyének pontos címét, a fontos tájékozódási épületek, utcák neveit. Legyen képes a biztonságos közlekedésre a lépcsőn, a folyosón, a járdán, a zebrán, a tömegközlekedési eszközök megállóiban.

Alapismeretek a környezethez való viszonyról

Váljék képessé arra, hogy a dramatikus játékokban tudjon azonosulni a pozitív attitűdökkel és tudja elutasítani a negatív attitűdöket a természethez, az emberi testhez, az iskolához, a lakóhelyhez.

2. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Alapelvek, célok

A természet megismerésével kapcsolatos tantárgyi célok ugyanazok, mint amelyeket az 1. osztályra adtunk meg. Folytatódik az a folyamat, amelyben a tanulók megértik, tudatosítják és fokozatosan képessé is válnak annak az elvnek az alkalmazására, hogy a megismerési folyamatban középpontjában a természeti világról kialakított, és a külvilággal való kapcsolatban önmagát állandóan átalakító tudásrendszer, az előzetes tudás áll.

Célunk:

- a gyermek érzékelésének továbbfejlesztése az élettelen természeti, és az ember által létrehozott anyagok fizikai tulajdonságainak játékos megfigyelésével, csoportosításával,
- a gyermek kötődésének növelése a természetes és mesterséges élőhelyekhez, a vadonélő és háztáji állatokhoz, termesztett, a dísznövényekhez. Az élőlények iránt érzett felelősség kialakítása és fejlesztése növények tartásával osztályteremben. Folytatjuk az élet fogalmának az első osztályban elkezdett formálását,
- a gyermek figyelmének ráirányítása a saját testének alapvető működéseire, a betegségek és élősködők elleni védekezésre, az egészséget károsító szokásokra, azok megelőzésére és elkerülésére,
- a gyermek tájékozódásának további fejlesztése a közúti térképeken történő eligazodásának gyakorlásával, a jelzések biztonságos felismerésével és a biztonságos közlekedésének kialakításával,
- a gyermek tájékozódásának fejlesztése a közvetlen lakóhely felszíni formáinak felismerésével. Biztonságérzetük fejlesztése a családi és létformák megismerésével,
- a gyermek pozitív attitűdjeinek kialakítása, a településhez, a családhoz, a mássághoz és a fogyatékossághoz.

Témakörönként javasolt óraszámok:

Megismerési módszerek megalapozása	4 óra
Alapismeretek az élettelen természetről	6 óra
Alapismeretek az élő természetről	6 óra
Alapismeretek az emberi testről	7 óra
Alapismeretek a tájékozódásról	6 óra
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	4 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Megismerési módszerek alapozása	Jelenségek, folyamatok előrejelzése, magyarázata.	Jelenségek, folyamatok elemzése során az előteres tudás alkalmazása beszélgetésekben, feladatmegoldásban.
	A közvetlen környezet megismerési módszereinek megalapozása.	Az osztályban, az iskola udvarában és otthon található használati tárgyak, anyagok mennyiségi jellemzőinek: becslése és mérése szabványegységekkel (m, dm, cm, kg, dkg, l, dl, óra, perc, nap, hét, hónap, év, °C)
	A megfigyelési tapasztalatok, az ismeretek rögzítése.	A mérések tapasztalatainak, ismereteinek rögzítése: rajzolással, színezéssel, adatlejegyzéssel, az adatok rendszerezésével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Alapismeretek az élettelen természetről	A környezetben előforduló anyagok tulajdonságainak megfigyelése, érzékelése.	A környezetben előforduló anyagok: föld, víz, levegő, fémek, fa, szaru, csont, kőzet, üveg, papír, kelme, cserép, műanyag színének, alakjának, hőmérsékletének, felületének, keménységének, rugalmasságának, ízének, szagának megfigyelése érzékszervekkel és mérése eszközökkel.
	A megismert anyagok csoportosítása.	Az anyagok csoportosítása, rendszerezése a gyerekek által kialakított rendszer szerint. A természetes anyagok: víz, levegő, fa, szaru, csont, kőzet és az ember által előállított anyagok: fém, üveg, papír, kelme, cserép, műanyag.
Alapismeretek az élő természetről	Termesztett és dísznövények megfigyelése és tartása.	Termesztett növények: gabonafélék, zöldségfélék, gyümölcsfélék megismerése szövegfeldolgozással, mezőgazdasági terület látogatásával. Dísznövények: muskátli, petúnia, vízipálma, filodendron, kaktusz, pletykafélék tartása, gondozása, szaporítása.
	Vadon élő és házi állatok megfigyelése.	Vadon élő állatok: házi veréb, feketerigó, széncinege, szöcske, cserebogár, vízi csiga, molnárka megfigyelése a természetben. Háztáji: sertés, szarvasmarha, ló és házi kedvencek: macska, kutya megfigyelése a háztájiban és az otthonban.
	Élősarok, mesterséges környezet kialakítása, megfigyelése és gondozása.	Élősarok kialakítása az osztályteremben és otthon: dísznövények tartásával, akváriumtelepítéssel és gondozással, terráriumtelepítéssel és gondozással.
	A növények és állatok összehasonlítása, rendszerezése.	A megfigyelt növények és állatok összehasonlítása, csoportosítása, rendszerezése a gyerekek által javasolt rendszerben, a különböző csoportosítási lehetőségek összehasonlítása, a hierarchikus osztályzást lehetővé tevők kiemelése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A természetes és a mesterséges élőhelyek megfigyelése és összehasonlítása.
Alapismeretek az emberi testről	Az emberi test egyes életműködéseinek megfigyelése.	Az emberi test egyes életműködéseinek: mozgás, táplálkozás, légzés, fejlődés megfigyelése és mérése.
	Az egészség és a betegség értelmezése.	Játékos feladatok, gyakorlatok a betegségekkel és megelőzésükkel kapcsolatban: fogápolás, fogorvosi ellátás, higiénia, hasmenés, szorulás és vérszívó élősködők (gyötrő szúnyog, fejtetű).
	A környezeti ártalmak.	A környezeti ártalmak, veszélyeztető tényezők közül néhánnyal kapcsolatban feladatok végzése, beszélgetés: szennyezett víz és levegő; erős zaj a lakóhelyen és a természetben.
Alapismeretek a tájékozódásról	A közúti térkép használata, út az otthontól az iskoláig. A közúti jelzések, a biztonságos és udvarias közlekedés.	Tájékozódás a közúti térképen, az otthontól az iskoláig tartó útvonal felismerése. A közúti jelzések, a biztonságos és udvarias közlekedés megismerése, gyakorlása és alkalmazása.
	A lakhely és környékének felszíni formái és vizei.	A lakhely és környékének felszíni formáinak és vizeinek megfigyelése. Természetjárás és saját domborzati térkép készítése.
	A lakóhely története és életformák a lakóhelyen.	A lakóhely történetének megismerése otthoni, családi beszélgetésekkel, feladatvégzéssel: a lakóhelyem 50–100 éve és ma. Életformák megismerése a lakóhelyemen nagyszülők és dédszülők elbeszélései alapján: a család 50–100 éve és ma. Csoportos beszélgetések a családok másságáról és a fogyatékosságról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	Pozitív attitűdök a betegséghez, a településhez, a családhoz, a mássághoz és a fogyatékossághoz.	Dramatikus játékok: pozitív és negatív attitűd a betegséghez, a településhez, a családhoz, a mássághoz és a fogyatékossághoz. Problématípusok: fogszabályzót használok, veszélyes játék a játszótéren, az ápolatlan padtársam. Értéktköztetés a negatív és a pozitív viszonyok konfliktusaiban.

Követelmények:

Megismerési módszerek alapozása

A tanulóban formálódjék tovább az az igény, hogy a természeti tárgyakkal, folyamatokkal, élőlényekkel, az emberi testtel és a hétköznapi emberi tevékenységekkel kapcsolatos megismerő folyamatokban felszínre hozza, tudatosítsa már meglévő tudását, s igyekezzék azt szembesíteni a tapasztalataival. Legyen természetes számára, hogy a természeti folyamatok, jelenségek és tárgyak megfigyelése, mérése, illetve a velük végzett kísérletezés előtt átgondolja a várható kimeneteleket.

A tanuló legyen képes az osztályban, az iskola udvarában és otthon található használati tárgyak, anyagok mennyiségi jellemzőinek becslésére és mérésére szabványegységekkel: m, dm, cm, kg, dkg, l, dl, óra, perc, nap, hét, hónap, év, °C. Tudja a mérések eredményeit rögzíteni: rajzolással, színezéssel, adatlejegyzéssel, az adatok rendszerezésével.

Alapismeretek az élettelen természetről

A tanuló legyen képes a környezetben előforduló anyagokat: föld, víz, levegő, fémek, fa, szaru, csont, kőzet, üveg, papír, kelme, cserép, műanyag színének, alakjának, hőmérsékletének, felületének, keménységének, rugalmasságának, ízének, szagának segítségével azonosítani, megnevezni. Tudja a tanult anyagokat a természetes és az ember által előállított csoportokba sorolni.

Alapismeretek az élő természetről

A tanuló legyen képes a termesztett és a dísznövényeket megkülönböztetni egymástól. Tudja jellemezni a termesztett és a dísznövényeket alakjuk, felépítésük, felhasználásuk alapján. Képes gondozni a dísznövényeket tanári útmutatások alapján. Legyen képes megkülönböztetni a vadon élő és a háztáji állatokat egymástól az élőhelyük, táplálkozásuk, testfelépítésük alapján. Legyen képes tanári irányítással élősarkot kialakítani az osztályteremben és otthon: dísznövények tartásával, akváriumtelepítéssel és gondozással, terráriumtelepítéssel és gondozással. Tudja összehasonlítani, csoportosítani, rendszerezni a megfigyelt növényeket és állatokat. Legyen képes összehasonlítani a természetes és a mesterséges élőhelyeket egymással egy-egy vadon élő és házi állat esetében.

Alapismeretek az emberi testről

A tanuló legyen képes a saját testének életműködéseit: mozgás, táplálkozás, légzés, fejlődés megfigyelni és mérni. Váljék képessé a betegségek megelőzésére: fogápolás,

alapvető higiénia. Tudja felismerni a leggyakoribb betegségeket: hasmenés, szorulás és vérszívó élősködők (gyötrő szúnyog, fejtetű) hatásának tüneteit. Legyen képes egyes környezeti ártalmak (szennyezett víz és levegő; erős zaj) lakóhelyen és természetben való megfigyelésére, lerajzolására és a szennyezésre felhívó plakátok készítésére.

Alapismeretek a tájékozódásról

A tanuló legyen képes tájékozódni a közúti térképen, az otthontól az iskoláig tartó útvonal felismerésével. Tudja a közúti jelzéseket, a biztonságos és udvarias közlekedés alapjait alkalmazni. Legyen képes a lakhely és környékének felszíni formáiról és vizeiről saját térképet készíteni a természetjárás alkalmával. Váljék képessé a lakhely történetének megismerése otthoni, családi beszélgetésekkel. Tudja a család életformáit bemutatni a nagyszülők és dédszülők elbeszélései alapján. Váljék képessé csoportos beszélgetésre a családok másságáról és a fogyatékosságról.

Alapismeretek a környezethez való viszonyról

Váljék képessé arra, hogy a dramatikus játékokban tudjon azonosulni a pozitív attitűdökkel és tudja elutasítani a negatív attitűdöket a betegséghez, a településhez, a családhoz, a másséghoz és a fogyatékossághoz.

3. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Alapelvek, célok

A természet megismerésével kapcsolatos célok részben változatlanok az előző évekhez képest. Folytatódik az előzetes tudás szerepének tudatosítása, a jelenségek magyarázatában, az előrejelzésekben történő tudatos alkalmazása. A tevékenységek közt gyakran előforduló kísérletek, mérések, megfigyelések esetében egyre következetesebben alkalmazzuk az előzetes meggondolásokat, a hipotézisek kialakítását, és a jelenség lezajlása, vagy a kísérlet, a mérés után ezeknek az elképzeléseknek az összevetését az eredményekkel. Ebben kiemelt szerepet kap a mérések eredményeinek becslése, a becsült adatoknak a mértekkel való összehasonlítása, és az eredményből a becslés valamint a mérés folyamataira vonatkozóan a következtetések levonása.

A gyerekek olvasási készségeinek fejlesztése érdekében is szükséges, hogy egyre jelentősebb szerepet kapjon a szövegfeldolgozás, amely során a szöveg megértése, a szövegben rejlő ismeretelemeknek a meglévő tudás elemeihez való kapcsolása a döntő kérdés. Ez a fejlesztés csoportos szövegfeldolgozási feladatokkal jól kivitelezhető.

Célunk:

- a gyermekek által ismert mérési módszerek fejlesztése, ami segít az élettelen természetet alkotó anyagok jellemzőinek alaposabb megismerésében, a háztartásban zajló anyagi változásokkal, valamint az időjárás jelenségeivel kapcsolatos tudás fejlesztésében,
- a gyermek élőlényekről alkotott képének fejlesztése azok életének, környezeti feltételeinek egymásra utaltságának megfigyelésével a közeli természetes élőhelyeken zajló természetjárás közben, és az élősarok gondozásával az osztályban,

- a gyermek saját testéről alkotott képének fejlesztése a környezet, az életritmus és a leggyakoribb betegségek természettudományos megfigyelési módszereinek alkalmazásával,
- a gyermek tájékozódásának továbbfejlesztése a valóság térképi ábrázolásával, a térképolvasással, az ország ismeretének fejlesztésével, természetjárás során a kerékpáros közlekedés gyakorlásával,
- a gyermek pozitív attitűdjeinek fejlesztése a megismerési módszerekhez, az emberi testhez és betegségekhez, a napi életrendhez és a lakhelyhez, a megyéjéhez és a Magyarországhoz.

Témakörönként javasolt óraszámok:

Megismerési módszerek megalapozása	4 óra
Alapismeretek az élettelen természetről	6 óra
Alapismeretek az élő természetről	6 óra
Alapismeretek az emberi testről	7 óra
Alapismeretek a tájékozódásról	6 óra
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	4 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Megismerési módszerek alapozása	Az előzetes tudás szerepe a természet megismerésében, hipotézisek (előrejelzések), ezek beválása.	Természeti jelenségekkel, folyamatokkal kapcsolatban hipotézisek formálása, a hipotézisek és a tapasztalatok összevetése, az eredményből következtetések levonása.
	Testek mérhető tulajdonságai, mértékegységek, mérőeszközök.	Becslések és mérések az osztálytermében, az iskola épületében és az udvarán (m, dm, cm, mm; t, kg, dkg, g; l, dl, cl, ml, hl; óra, perc, másodperc; °C) méterrúddal, táramérleggel, mérőhengerrel, hőmérővel, órával.
	Háztartásban előforduló anyagok, és azok vizsgálata	Anyagvizsgálatok (halmazállapot-változás, oldódás, keverékek szétválasztása) a háztartásban előforduló anyagokkal (víz, jég, cukor, só, kén, műtrágya).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Gyermekeknek készült nyomtatott és digitális ismeretterjesztő kiadványok megismerése.	Ismeretszerzés könyvtármunkával: gyermekfolyóiratok, gyermek-enciklopédiák, gyermekeknek szóló ismeretterjesztő könyvek olvasásával, szövegeik feldolgozásával.
	A megfigyelési tapasztalatok jegyzetelése, rendszerezése.	A megfigyelési tapasztalatok feldolgozása, rendszerezése, rögzítése, ok oksági kapcsolatok keresése, megfogalmazása.
Alapismeretek az élettelen természetről	A környezetben előforduló anyagok tulajdonságainak mérése.	A környezetben előforduló anyagok tulajdonságainak mérése: hosszúság, szélesség, magasság, térfogat, tömeg, hőmérséklet, mágnesesség.
	Az anyagi változások megfigyelése.	Az anyagi változások: térfogat-változás, hőmérséklet-változás, halmazállapot-változás megfigyelése a háztartásban előforduló anyagok vizsgálatával.
	Az időjárás jelenségei, változások a természetben.	Az időjárás jelenségeinek megfigyelése, mérése és az anyagi tulajdonságok változásának megfigyelése a szabadban: fagyás, olvadás és áradás, párolgás, forrás, lecsapódás, oldódás, égés.
	A természetben bekövetkező változásokból adódó veszélyek.	A természetben bekövetkező változásokból adódó veszélyek megismerése megfigyelésekkel, szövegfeldolgozással: oldódással kapcsolatos veszélyek (pl. veszélyes anyagok bekerülése az ivóvízbe), az olvadás veszélyei (áradások, belvizek); égési és a fagyási sérülések, a veszélyre figyelmeztető jelek.
	Védekezés a természeti jelenségek okozta veszélyek ellen.	A természeti jelenségek: tűzeset, fagyás, árvíz elleni védekezés módjainak megismerése szövegek feldolgozásával, a médiában hallható, látható hírek feldolgozásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Alapismeretek az élő természetről	A növények életének és környezeti feltételeinek megismerése.	A növények (fonalas zöldmoszat, lombos moha, erdei pajzsika, hóvirág, gyermekláncfű, erdeifenyő, platánfa) életének és környezeti feltételeinek megfigyelése természetes környezetében.
	Az állatok életének és környezeti feltételeinek megismerése.	Az állatok (orvosi pióca, szarvasbogár, fürgegyík) életének, táplálkozásának, környezetének megismerése részben megfigyeléssel, részben szövegfeldolgozással.
	A gombák felépítése, életműködése és környezeti feltételeinek megismerése.	A gombák (csiperke, vargánya, gyilkos galóca, penészgomba) felépítésének, környezetének megismerése szövegfeldolgozással, természetjárás során végzett megfigyeléssel.
	Az élőlények és az élettelen környezet egymásrautaltsága.	A növények, állatok és gombák egymásrautaltságának megismerése szövegfeldolgozással, természetjárás során végzett megfigyeléssel.
	Élősarok gondozása az osztályteremben és otthon.	Dísznövények, akváriumi halak szaporítása, gondozása.
Alapismeretek az emberi testről	A testünk mérhető tulajdonságainak megismerése.	Testünk tulajdonságainak: magasság, kerület, testtömeg, állóképesség és testerő megfigyelése, mérése, feljegyzések készítése.
	Az ember környezete.	Az ember környezetében lévő hatásoknak, jelenségeknek, helyeknek (fény, hőmérséklet, levegő, szeméttároló, étkező, tisztálkodó- és illemhelyek) megfigyelése, feljegyzések készítése.
	Napirend és életmód, tervezés	A napirendünk és életmódunk (alvás és pihenés, étkezés és tisztálkodás, tanulás, játék és sport) megfigyelése, feljegyzések készítése és saját napiheti rend tervezése.
	Betegségek tünetei, emberi élősködők.	Betegségek tüneteinek (rossz közérzet, láz és fájdalom, hányás, vérzés) megfigyelése; a fertőző

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		betegségek: kanyaró, bárányhimlő, fültőmirigy-gyulladás tapasztalatairól történő csoportos beszélgetés. Az emberi élősködők: cérnagiliszta, fejtetű, lábgomba megismerése szövegfeldolgozással.
	Betegségmegelőzés és a gyermekbetegségek gyógyítása.	Beszélgetések és viták a betegségmegelőzésről és a gyógyításról: védőoltások, védőitalok és vitaminok, tisztálkodási szokások, orvosi ellátás, betegápolás.
Alapismeretek a tájékozódásról	Alaprajz, iránymeghatározás.	Az osztályban található tárgyak, berendezések kicsinyített alaprajzának elkészítése. Az egymáshoz viszonyított elhelyezkedésének megfogalmazása.
	A valóság térképi ábrázolása. Iránytű.	Az iskolaudvar, az iskola betájolása iránytűvel és térképkészítés az iskola udvaráról és környékéről. Turista útvonal követése turistatérkép segítségével kiránduláson.
	Biztonságos közlekedés kerékpárral.	A biztonságos kerékpározás elsajátítása térkép segítségével a természetjáráskor és a gyakorló kerékpárpályán.
	Országismeret, tájékozódás a közigazgatási térképen.	A tanuló lakhelyének megismerése: megyéje és megyeszékhelye (neve, helye a térképen, nevezetes épületei, múzeumai, közművelődési intézményei). Hazánk fővárosának megismerése: neve, helye a térképen, nevezetes épületei, múzeumai, közigazgatási és közművelődési intézményei.
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	Pozitív attitűdök a megismerési módszerekhez, a megismert élőlényekhez, az emberi testhez, a betegségekhez, és a napi életrendhez, a lakóhelyhez tartozó megyéhez, és hazánkhoz.	Dramatikus játékok: pozitív és negatív attitűd a megismerési módszerekhez, a megismert élőlényekhez, az emberi testhez, a betegségekhez, és a napi életrendhez, a lakóhelyhez tartozó megyéhez, és hazánkhoz.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Problématípusok: fertőző betegséget kapott az osztálytársam, madárfészek rongálás a parkban, étkezés koszos kézzel, jobban szeretnék élni külföldön. Értékütköztetés a negatív és a pozitív viszonyok konfliktusaiban.

Követelmények:

Megismerési módszerek alapozása

A tanulók természetes reakciója legyen (vagyis felszólítás nélkül, önállóan is tegyék meg), hogy a természeti jelenségek, folyamatok, tárgyak megismerési folyamataiban először az előzetes tudásukat mozgósítják (mit tudok már róla?), s ennek alapján hipotéziseket, előzetes elképzeléseket, becsléseket alakítanak ki. Segítséggel, közös tevékenység keretében legyenek képesek összevetni az előzetes elképzeléseket és a vizsgálódás eredményeit, és ebből legyenek képesek megbeszélés keretei között levonni következtetéseket az előrejelzésre és a vizsgálódás körülményeire vonatkozóan is.

A tanuló legyen képes a becslésre és mérésre az osztálytermében, az iskola épületében és az udvarán (m, dm, cm, mm; t, kg, dkg, g; l, dl, cl, ml, hl; óra, perc, másodperc; ˚C) méterrúddal, táramérleggel, mérőhengerrel, hőmérővel, órával. Tudjon előidézni halmazállapot-változást, oldódást háztartási anyagokkal és tudjon elvégezni legalább egy tanult keverék szétválasztást (pl. képes elvégezni egy egyszerű szűrést vagy bepárlást). Találja meg a könyvtárban a gyermekfolyóiratokat, a gyermekenciklopédiákat, a gyermekeknek szóló ismeretterjesztő könyveket, ezekben csoportmunka keretében találja meg azokat a részeket, amelyek konkrét feladatának elvégzéséhez szükségesek, társaival folytatott megbeszélés, feladatmegoldás keretében az elolvasás után tudja azok szövegeit feldolgozni, vagyis hozzákapcsolni a meglévő tudásának elemeihez, s erről szóban legyen képes beszámolni.

Alapismeretek az élettelen természetről

A tanuló legyen képes a környezetben előforduló testek tulajdonságait (hosszúság, szélesség, magasság, térfogat, tömeg, hőmérséklet) megmérni, és az adott környezeti feltételek közt kialakult anyagi tulajdonságokat (halmazállapot, keménység, mágnesesség) megállapítani. Ismerje fel, és röviden szóban tudja jellemezni, valamint kísérleti körülmények között tudja szemléltetni a fontosabb anyagi változásokat a háztartásban előforduló anyagok vizsgálatával: térfogatváltozás, hőmérséklet-változás, halmazállapot-változás. Legyen képes az időjárás jelenségeiről (fagyás, olvadás és áradás, párolgás, forrás és lecsapódás, oldódás), valamint az égésről feljegyzéseket, rajzokat, leírásokat készíteni. Ismerje fel az anyagi változásokkal együtt járó veszélyeket. Legyen képes a veszélyes természeti jelenségekről (tűzeset, fagyás, árvíz) és az azok elleni védekezés módjairól szöveget alkotni.

Alapismeretek az élő természetről

A tanuló legyen képes a növények (fonalas zöldmoszat, lombos moha, erdei pajzsika, hóvirág, gyermekláncfű, erdeifenyő, platánfa) felépítését, életét és környezetét a természet-

beni megfigyelései alapján bemutatni. A tanuló tudja az állatok (orvosi pióca, szarvasbogár, fürgegyík) felépítését, életét, táplálkozását, életterét jellemezni a szövegfeldolgozásai alapján.

A tanuló váljék képessé a gombák (csiperke, vargánya, gyilkos galóca) felépítésének megkülönböztetésére a szövegfeldolgozással megszerzett ismeretei és a természetjáráskor szerzett tapasztalatai alapján.

A tanuló vegye észre a növények, állatok és gombák egymásrautaltságának jeleit a természetben, az élősarkok gondozása során. A tanuló legyen képes a dísznövények, akváriumi halak szaporítására, gondozására.

Alapismeretek az emberi testről

A tanuló legyen képes a saját maga és társai magasságát havonként megmérni és az adatok változását nyomon követni, tudja jellemezni állóképességének és testi erejének változásait. Tudjon az ember környezetéről, az életét befolyásoló hatásokról, az életében fontossá váló helyekről (fényről, hőmérsékletről, levegőről, szeméttárolóról, étkezőről, tisztálkodó- és illemhelyekről) szöveget alkotni, és az ezekről alkotott kijelentései mellett érvelni. Legyen képes a napirendjének és életmódjának (alvás és pihenés, étkezés és tisztálkodás, tanulás, játék és sport) feljegyzésére és napi-, heti rendjének megtervezésére. Legyen képes a betegségek bizonyos tüneteiről (rossz közérzet, láz és fájdalom, hányás, vérzés), a fertőző betegségekről (kanyaró, bárányhimlő, fültőmirigy-gyulladás) csoportos beszélgetésben részt venni. Tudja az emberi élősködők (cérnagiliszta, fejtetű, lábgomba) létezését. Legyen képes részt venni vitákban a betegségmegelőzésről és a gyógyításról: védőoltások, védőitalok és vitaminok, tisztálkodási szokások, orvosi ellátás, betegápolás.

Alapismeretek a tájékozódásról

A tanuló legyen képes az osztályban található tárgyak, berendezések kicsinyített alaprajzának elkészítésére és az egymáshoz viszonyított elhelyezkedésük megfogalmazására. Tudja betájolni az iskolaudvart, az iskolát iránytűvel és tudjon térképet készíteni az iskola udvaráról és környékéről. Legyen képes a turista útvonal követésére turistatérkép segítségével a kiránduláson. Váljék képessé a biztonságos kerékpározásra térkép segítségével a természetjáráskor és a gyakorló kerékpárpályán. Tudja a lakhelyének elhelyezkedését megyéjében. Ismerje a megyeszékhelyet (neve, helye a térképen, nevezetes épületei, múzeumai, közművelődési intézményei) és hazánk fővárosát (neve, helye a térképen, nevezetes épületei, múzeumai, közigazgatási és közművelődési intézményei).

Alapismeretek a környezethez való viszonyról

Váljék képessé a dramatikus játékok során a pozitív attitűdökkel történő azonosulásra, és tudja elutasítani a negatív attitűdöket a megismert élőlényekkel, az emberi testtel, a betegségekkel, és a napi életrendhez, a lakóhelyhez tartozó megyékkel, és hazánkkal kapcsolatban.

4. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Alapelvek, célok

Célunk:

- a gyermek természettudományos megismerési módszereinek bővítése a tanulói csoporton belüli munkavégzés önálló megszervezésével és irányításával, a mérés, vizsgálat megtervezésével és önálló kivitelezéssel, könyvtármunkával szerzett tapasztalatok, ismeretek rögzítésével, a vizsgálódások eredményeinek párban, csoportban történő kommunikációjával,
- a gyermek környezettudatos magatartásának formálása a tanulócsoportokon belüli tevékenységekkel: a környezet tisztántartásával, a szennyezés környezetre gyakorolt hatásának vizsgálatával, a környezetszennyezés kezelési lehetőségeinek megismerésével és alkalmazásával,
- a természetes és mesterségesen létrehozott, fenntartott élőhelyek és azok élőlényeinek természettudományos módszerekkel történő vizsgálata a gyermek csoporton belüli munkavégzésével: élősarok fenntartásával, természetes élőhelyek bejárásával, a természetes és a mesterséges élőhelyek összevetésével, az élőhelyek létrehozásával és a természetes élőhelyek használatával kapcsolatosan felelősség kérdésének megvitatásával,
- a gyermek figyelmének irányítása a saját fejlődésére: az emberi életszakaszok jellemzőinek, az egészséget károsító szokások hatásainak, a mértéktelen fogyasztói magatartásnak megismerésével, könyvtármunkával, természettudományos módszerek alkalmazásával, vitával a tanulói csoportban végzett munkával,
- a gyermek tájékozódásának fejlesztése térképhasználattal és saját térkép készítésével, a lakóhely felszíni formáinak bejárásával és lerajzolásával, az országismeret megalapozásával, a gyermek biztonságos közlekedésének fejlesztésével,
- a gyermek pozitív attitűdjeinek fejlesztése a környezetszennyezéshez, a természetes és mesterséges élőhelyekhez, hazánkhoz és a benne élő népcsoportokhoz az egészséget károsító szokásokhoz.

Témakörönként javasolt óraszámok:

Megismerési módszerek megalapozása	4 óra
Alapismeretek az élettelen természetről	6 óra
Alapismeretek az élő természetről	6 óra
Alapismeretek az emberi testről	7 óra
Alapismeretek a tájékozódásról	6 óra
Alapismeretek a környezethez való viszonyról	4 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Megismerési módszerek alapozása	A megfigyelés, a mérés, a vizsgálat megtervezése, előkészítése és csoportban történő kivitelezése.	Megfigyelési, mérési és kísérleti jegyzőkönyv előkészítése egyénileg és csoportosan.
	A háztartás anyagai.	A háztartási anyagok (élelmiszerek, papírok, fémek, műanyagok, tisztítószerek, építőanyagok) megismerése: a fizikai tulajdonságok és tulajdonságaik fizikai változásának vizsgálata.
	Nyomtatott és multimédiás ismeretforrások használatának megismerése a könyvtárban.	Ismeretforrások: enciklopédiák, folyóiratok, szakkönyvek, Internet, videó, DVD egyéni és csoportos használata a könyvtárban.
	A megfigyelések, a tapasztalatok és az ismeretek rögzítése, rendszerezése.	A megfigyelések, a tapasztalatok és az ismeretek rögzítése: megfigyelési, mérési, kísérleti napló vezetése: rajzkészítés és adat-lejegyzés, vázlatkészítés, ok és okozat feltárása
	Kommunikáció a tapasztalatokról csoportosan, párban és egyénileg.	Kommunikáció a tapasztalatokról: ismeretterjesztő és magyarázó szöveg alkotása a tapasztalatokról, és az ismerethordozók ismereteiről, a felismert ok oksági kapcsolatokról csoportosan, párban és egyénileg.
Alapismeretek az élettelen természetről	Az embert körülvevő fizikai világ	Az embert körülvevő fizikai világ megismerése fizikai jelenségek (fény, hő, mozgás, elektromosság, anyagi részecskék, bolygók és csillagok) megfigyelésével, vizsgálatával.
	Az ember életét segítő technikai eszközök használata a fizikai világ megismeréséhez.	Az ember életét segítő technikai eszközök használata a fizikai jelenségek vizsgálatához. A gyertya- és a lámpafény vizsgálata tükörrel, lencsével. Víz melegítése gyertyával, borszeszégővel és a víz hőmérsékletének mérése hőmérővel. A levegő hőmérséklet-változásának mérése udvari hőmérővel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A „kiskocsi” mozgásának megfigyelése sík terepen, lejtőn és menetidejének mérése karórával, stopperrel. Dörzselektromosság létrehozása ebonit rúddal, műanyag vonalzóval, fémvázas szék dörzsölésével. Az elektrosztatikus vonzás és taszítás megfigyelése. Egyszerű áramkör létrehozása zsebteleppel, zseblámpa izzóval és vezetékkel. A zseblámpa izzó fényváltozásának megfigyelése. Kálium-permanganát vízben oldódásának megfigyelése, a részecskék mozgásváltozásának megfigyelése a víz melegítésének hatására.
	A Nap, a Hold és a csillagok helyzetének megfigyelése, a Föld mozgásának értelmezése.	A Nap, a Hold és a csillagok helyének megfigyelése az égbolton. Az évszakok, a hónapok, a nappalok és az éjszakák váltakozási ritmusának elemzése, értelmezése a Nap, a Hold és a csillagok helyének értelmezésével. Vita a Föld mozgásáról, a Föld mozgásának modellezése, értelmezése.
	Környezetünk tisztasága.	Környezetünk: otthon és osztályterem, iskolánk és lakhelyünk tisztaságának megfigyelése, szennyezési napló vezetése.
	A szennyezés környezetre gyakorolt hatásainak vizsgálata.	A szennyező anyagok (háztartási hulladékok: zsírok, olajok, műanyagok, mosószerek, spray dobozok, hűtőtartályok, akkumulátorok stb.) felkutatása (a lakásban, a szemetesek környékén, a természeti környezetben) és a környezetre gyakorolt hatásának megfigyelése. A szennyezés növényekre, a talajra és a talajlakó állatokra gyakorolt hatásának vizsgálata megfigyeléssel, méréssel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A szennyezés megszüntetésének és megelőzésének módjai és azok alkalmazása.	A szennyezés kezelési módjainak és megelőzésének megismerése: szemétgyűjtés, a szennyezett terület védelme, figyelemfelhívó és tiltótáblák elhelyezése, szóróanyagok készítése, kapcsolatfelvétel a hatóságokkal.
Alapismeretek az élő természetről	Az ember által létrehozott élőhelyek.	Ember által létrehozott élőhelyek: virágtartók, akvárium, terrárium, madárkalitka, udvar, útszélek, parkok élőlényeinek: növények, állatok megfigyelése. A megfigyelési tapasztalatok rögzítése rajzzal, fényképpel, feljegyzéssel, napló vezetésével.
	A természetes élőhelyek élőlényei.	Természetes élőhelyek: erdők és cserjések, száraz és nedves rétek, vizek és vízpartok együtt élő élőlények (virágtalan növények, gombák, lágy és fás szárú növények, gerinctelen és gerinces állatok) megfigyelése szabad szemmel, nagyítóval és a tapasztalatok rögzítése napló vezetésével.
	A mesterséges és a természetes élőhelyek.	Az ember által létrehozott és a természetes élőhelyek megkülönböztetése a megfigyelési naplók összehasonlításával.
	Az ember felelőssége az élőhelyek használatakor.	A mesterséges élőhelyek gondozásának gyakorlása és elsajátítása. A természetes élőhelyek védelme és tisztítása.
Alapismeretek az emberi testről	Az emberi életkor szakaszai és a szakaszokra jellemző életműködések, tevékenységek.	Az ember életkori szakaszainak: újszülöttkor, csecsemőkor, kisgyermekkor, kölyökkor és a korokra jellemző életműködések, tevékenységek megfigyelése a valóságban, és megismerése szövegfeldolgozással.
	Az egészséget károsító szokások.	Beszélgetés az egészséget károsító szokásokról: a dohányzásról, az alkoholfogyasztásról, a kábítószerezésről.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A mértéktelen fogyasztói magatartás.	Beszélgetés és vita a mértéktelen fogyasztói magatartásról, a pazarló fogyasztásról és a reklámok hatásairól.
	Az egészséget károsító szokások és a mértéktelen fogyasztás hatására kialakuló betegségek.	Beszélgetés és vita az egészséget károsító szokásokról és a mértéktelen fogyasztás hatásairól és a kialakuló betegségekről: légúti betegségek, érrendszeri betegségek, máj és idegrendszeri betegségek. Az agresszió és félelem, túlsúly és elhízás megismerése szöveg-feldolgozással, ismerethordozók információinak feldolgozásával.
Alapismeretek a tájékozó-dásról	Domborzat és vízrajz.	Domborzat és vízrajz: felszíni formák, felszíni vizek, térképjelek megismerése turista térképek használatával és a közvetlen lakhelyről készített térkép segítségével.
	Magyarország domborzata és vízrajza.	Magyarország domborzatának és vízrajzának (nagy tájak, nagy folyók és tavak, domborzati térkép) megismerése videofilmek, DVD-k, Internet, térkép használatával.
	A lakóhely felszíni formái és felszíni vizei.	A lakóhely felszíni formáinak és felszíni vizeinek megismerése a megye domborzati és vízrajzi térképével, fényképek, rajzok, turista útvonalak tanulmányozásával, természetjárással.
	Biztonságos és udvarias közlekedés.	Biztonságos és udvarias közlekedés tanulása, elsajátítása közúti jelzések tanulásával, térképhasználattal gyakorló kerékpárpályán való közlekedéssel, kevésbé forgalmas úton való gyakorlással.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Országismeret: hazánk nevezetes értékei, Magyarország lakossága.	Hazánk nevezetes értékeinek (a fővárosnak és a tanulók megye-székhelyének) és lakosságának (nemzetiségek, családi életformák, megélhetések, foglalkozások) megismerése beszélgetéssel, szöveg-feldolgozással, múzeumok, kiállító-termek látogatásával.
Alapismeretek a környezet-hez való viszonyról	Pozitív attitűdök a környezet szennyezéséhez, a természetes és a mesterséges élőhelyekhez, hazánkhoz és a benne élő népcsoportokhoz, az egészséget károsító szokásokhoz.	Dramatikus játékok, pozitív és negatív attitűdök (a környezet szennyezéséhez, a természetes és a mesterséges élőhelyekhez, hazánkhoz és a benne élő népcsoportokhoz, az egészséget károsító szokásokhoz) ütköztetése a konfliktushelyzetekben. Problématípusok: a szennyvíz patakba engedése, dohányzik az osztálytársam, másként öltözködő diáktársam, Negatív szerepminták elutasítása, pozitív szerepmintákkal azonosulás.

Követelmények:

Megismerési módszerek alapozása

A tanuló váljon képessé a megfigyeléseit, méréseit és kísérleteit előkészíteni tanára segítségével. Tudja megvizsgálni a háztartási anyagok (élelmiszerek, papírok, fémek, műanyagok, tisztítószerek, építőanyagok) fizikai tulajdonságait. Legyen képes ismeret-forrásokat: enciklopédiákat, folyóiratokat, szakkönyveket, Internetet, videót, DVD-t használni a tanár irányításával egyéni és csoportos munkával. Tudja a megfigyelések tapasztalatait és a megszerzett ismereteket rögzíteni: megfigyelési, mérési, kísérleti napló vezetése: rajzkészítés és adatlejegyzés, vázlatkészítés, ok okozat feltárása. Legyen képes kommunikálni az ismereteiről, a tapasztalatairól: ismeretterjesztő és magyarázó szöveg alkotásával párban és egyénileg.

Alapismeretek az élettelen természetről

A tanuló legyen képes a környezetének: otthon és osztályterem, iskolánk és lakhelyünk tisztaságának megfigyelésére, szennyezési napló vezetésére. Legyen képes a szennyező anyagok, illegális szeméttelepek, lerakók (háztartási hulladékok: zsírok, olajok, műanyagok, mosószerek, spray dobozok, hűtőtartályok, akkumulátorok stb.) felkutatására és a környezetre gyakorolt hatásának megfigyelésére. Tudja vizsgálni a növényekre, a talajra és a talajlakó állatokra gyakorolt hatását megfigyelni és megvizsgálni. Ismerje a szennyezés kezelési lehetőségeit: szemétgyűjtés, a szennyezett terület védelme, figyelemfelhívó és tiltótáblák elhelyezése, szóró anyagok készítése, kapcsolatfelvétel a hatóságokkal és tanára segítségével tudja alkalmazni azokat.

Alapismeretek az élő természetről

Legyen képes az ember által létrehozott mesterséges élőhelyek: virágtartók, akvárium, terrárium, madárkalitka, udvar, útszélek, parkok élőlényeinek: növények, állatok megfigyelésére és megfigyelési napló vezetésére. Tudja a természetes élőhelyeken: erdőkben és cserjésekben, száraz és nedves réteken, vizekben és vízpartokon együtt élő élőlényeket (virágtalan növények, gombák, lágy és fás szárú növények, gerinctelen és gerinces állatok) megfigyelni és megfigyeléseiről naplót vezetni. Legyen képes a mesterséges és a természetes élőhelyek összehasonlítására a megfigyelési naplók összehasonlításával. Tudja gondozni a mesterséges élőhelyeket. Tudja tisztítani és védeni az iskola és környékének természetes élőhelyeit.

Alapismeretek az emberi testről

Legyen képes az ember életkori szakaszainak: újszülöttkor, csecsemőkor, kisgyermekkor, kölyökkor és a korokra jellemző életműködéséről, tevékenységekről szöveget alkotni. Ismerje az egészséget károsító szokások: dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószerezés hatásait az emberi szervezetre. Legyen képes értelmezni a mértéktelen fogyasztói magatartás, pazarló fogyasztás és a reklámok hatásait az emberre. Tudjon szöveget alkotni az egészséget károsító szokások és a mértéktelen fogyasztás hatására kialakuló betegségekről: légúti betegségekről, érrendszeri betegségekről, máj és idegrendszeri betegségekről, agresszió és félelemről, túlsúlyról és elhízásról.

Alapismeretek a tájékozódásról

Legyen képes felismerni a domborzat és vízrajz: felszíni formák, felszíni vizek térképjeleit domborzati térképen. Tudjon domborzati térképet készíteni a közvetlen lakhelyéről. Ismerje Magyarország domborzatát és vízrajzát (nagy tájak, nagy folyók és tavak, domborzati térkép), tudja olvasni a térképet. Ismerje fel a lakóhely felszíni formáit és felszíni vizeit a megye domborzati és vízrajzi térképével és a turista útvonalak követése közben. Váljék képessé a biztonságos közlekedésre, ismerje fel magabiztosan a közúti jelzéseket, az útvonalat térképen. Tudjon gyakorló kerékpárpályán és kevésbé forgalmas úton biztonsággal közlekedni.

Alapismeretek a környezethez való viszonyról

Váljék képessé arra, hogy a dramatikus játékokban tudjon azonosulni a pozitív attitűdökkel és tudja elutasítani a negatív attitűdöket a megismert környezeti szennyezéséhez, a természetes és a mesterséges élőhelyekhez, hazánkhoz és a benne élő népcsoportokhoz, az egészséget károsító szokásokhoz.

5–6. évfolyam

Bevezetés

A természetismeret tantárgy fejleszti a tanulók azon képességét, hogy a természetről önállóan tudjanak ismereteket szerezni, ezeket az ismereteket legyenek képesek feldolgozni és alkalmazni. Bővíti az 1–4. osztályban a természettudományos megismeréssel kapcsolatban elsajátított módszerek körét. Fejleszti a tanulók tudását a kölcsönhatásokról, az energiaváltozásokról, a természetföldrajzi környezetünkről, a környezetünk élővilágáról és testünk életműködéseiről. A tantárgy célja, hogy fokozza a tanulók érdeklődését a lakóhelyük és hazájuk iránt, s hogy megismerjék a lakóhelyen kívüli tágabb környezetüket is.

Alapelvek, célok

A természetismeret tantárgy az 1–4. évfolyam természetismeret tantárgy tartalmára épül. Célja az 1–4. évfolyamon megalapozottak továbbfejlesztése az elemi természettudományos megismerés módszereinek, az egészséges és a környezettel harmonikus szokások vonatkozásában.

Célja a tanulók öntevékenységén keresztül olyan tanulási folyamatok irányítása, amelyek segítségével elemi szinten képesek értelmezni a természet jelenségeit. Így a tevékenységek fókuszában az élő- és az élettelen természet konkrét valósága, a jelenségek, a táj és a környezet állnak.

Az 5–6. osztályban az elemi természettudományos nevelés kiemelt feladata a konkretizálásra és általánosításra építve az elvonatkoztatás képességének megalapozása. Ez segíti az egyszerű absztrakt fogalmak, ítéletek és megértések megtanítását. Ehhez elengedhetetlen a térbeli és az időbeli elvonatkoztatás képességének kialakítása, fejlesztése.

Kiemelt célunk, hogy a gyermek egyre biztosabban igazodjék el közvetlen, majd távolabbi környezetében, a közvetlenül, majd közvetetten megismerhető természeti folyamatok, történések körében. Mellőzzük az elvont tudományos fogalmak meghatározását, a definíciószerű megtanítását. Tovább fejlesszük a természettudományos gondolkodáshoz szükséges képességeket. Hangsúlyt fektetünk arra, hogy a diákok a természetismeret tantárgy tanulási folyamatában találkozzanak az értelmes, összefüggésekre épülő tanulás eljárásaival, gyakorolhassa azokat egyénileg és társaival együttműködve is.

Nagy figyelmet fordítunk a környezet állapota iránti érzékenység, az ökológiai szemlélet, valamint a helyes környezeti attitűdök, magatartás, értékrend alakítására is. Adjunk mintákat a tanulóknak a környezetük használatára vonatkozó helyes döntéseik meghozatalára, építsük a környezettudatos magatartásukat, felelősségérzetüket.

5. évfolyam

Alapelvek, célok

A tantárgy célja, hogy a természettudományos megismerésen keresztül kialakítsa a természet egységének látását és formálja a tudományos világképet a tudományos ismeretek segítségével és a tudománytörténet amatőr és tudós képviselők munkásságának megismerésével.

Célja az élettelen természetben történő tájékozódás segítése a természettudományok megismerés módszereivel, az anyagok hétköznapi életben való alkalmazásának megismerésével, csoportosításával, és egyszerű kézműves felhasználásával. Az anyagok halmazállapotainak és halmazállapot-változásainak, valamint az anyagszerkezet részecskekép konstrukciójával, az elemek, vegyületek, keverékek, oldatok, elegyek vizsgálatával és előállításával, a környezetünk anyagainak csoportosításával. Emellett az energia kvalitatív fogalmának megismerésével, az energiaterjedés vizsgálatával, az energiamegmaradás egyszerű kísérletekkel történő értelmezésével és az energiafelhasználás problémáiról való beszélgetéssel, vitával.

Célja a természetföldrajzi környezetszemlélet kialakítása: az időjárás és az éghajlat, a legfontosabb légköri jelenségek (csapadék, szél) és keletkezésük, a Föld éghajlat-alakító tényezők és a felszíni formák kialakulásának (kiemelkedés, lepusztulás, feltöltődés) megfigyelésével, mérésével és terepasztalon végzett modellezéssel, kísérletekkel. A levegő, a víz, a talaj és a felszín környezeti állapotának megismerése természetjárással, környezetvédelmi akciók szervezésével. Az állapotváltozás elemzésével és az idő megfigyelésével, mérésével, a természetföldrajzi térben való tájékozódással.

Célja a környezetünk élővilágának megismerése az ember által leggyakrabban termesztett növények és tenyésztett állatok testfelépítése, valamint a ház körül élő állatok életének és környezeti igényeinek feltárásán keresztül. E feltárást, a szövegfeldolgozás mellett, kiegészítjük a növénytermesztés és az állattenyésztés, valamint a termékek piacokon történő értékesítésének megismerésével a mezőgazdasági telepek, a háztáji, és a piacok látogatásával, a biológiai rendszerek és az élet megfigyelésével, értelmezésével.

Célja a tanulók tudatosabb figyelmének kialakítása a 10–14 éves gyermek életműködéseire, főbb jellemzőire, élettani igényeire és leggyakoribb betegségeire, a serdülés folyamataira és a személyi higiéniára. Emellett hangsúlyt helyez annak kialakítására, hogy az aktív szabadidő eltöltésére a természetben váljék igénnyé. Ennek kialakítása megalapozza a tudatos életvitel kialakítását és az egészséges életmódot.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Természettudományos megismerés	6 óra
Tájékozódás az élettelen természetben	15 óra
Természetföldrajzi környezetünk	15 óra
Környezetünk élővilága	15 óra
Testünk és életműködéseink	15 óra

A tanterv összesen 66 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Természettudományos megismerés	Természet	Beszélgetés az ember és a természet kapcsolatáról. Kirándulás a természetben: erdőfoltok, vízpartok, mezők, parkok, ligetek látogatása. Az élőhelyek és az ott élő élőlények megfigyelése. Vita a természet egységéről, fontosságáról és az ember természetbeni helyéről.
	Tudomány, tudományos világkép	A természet egységéről folytatott vita során felmerülő gyermeki elképzelések megközelítése a tudomány ismereteivel, a diákok valóságos tapasztalataival és a természetben megfigyelt jelenségekkel, folyamatokkal.
	Tudománytörténet	Beszélgetés a természettudományos megismerés néhány amatőr (pl.: Gerald Durrel) és tudós (pl.: Jávorka Sándor, Rockenbauer Pál) alakjának munkásságáról.
Tájékozódás az élettelen természetben	A természettudományok megismerési módszerei.	A diákok természettudományos megismerési módszereinek bővítése: kérdésfelvetés, a kísérlet megtervezése tanári segítséggel, a kísérlet kivitelezése tanulópárban. Kapcsolatok feltárása a szövegfeldolgozással szerzett és a tapasztalati ismeretek között. Oksági kapcsolatok megfogalmazása, a jelenségek értelmezése.
	Az anyagok csoportosítása és legfontosabb tulajdonságainak: tehetetlenség, kölcsönható képesség, fizikai tulajdonságok (alak, szín, keménység, sűrűség) jellemzése, értelmezése.	Az anyag legfontosabb tulajdonságainak (tehetetlenség, kölcsönható képesség) kvalitatív értelmezése, az ezeket jellemző mennyiségek bemutatása. Az anyagfogalom fokozatos kiterjesztése különféle anyagfajtákra, a levegőre, majd általában a gázokra.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Anyagok a hétköznapi életben (háztartásban, az épített és a mesterséges környezetben) és egyszerű kézműves felhasználásuk.	Használati tárgyak anyagainak felismerése: fémből, fából, bőrből, növényi rostokból készült eszközök. Az épített környezet anyagainak: tégla, beton, műanyag, aszfalt, üveg megfigyelése, anyagainak azonosítása. Egyszerűbb anyagok (fa, bőr, lágy fémek, agyag, csuhé, kukoricaszár, fűzfavessző) technikai formálása, használati tárgyak (ékszer, agyagedény, kosárka) készítése saját felhasználásra.
	Halmazállapot.	A levegő anyagtermészetének és tömegének kvalitatív kimutatása a felfújt luftballon kétkarú mérleggel. A szilárd és folyadék halmazállapotú anyagok tömegének mérése kétkarú mérleggel és súlyuk mérése rugós erőmérővel. A tömeg és a súly fogalmainak értelmezése és elválasztása. A gázok, folyadékok és szilárd anyagok szilárdságának és keménységének vizsgálata és különbségük értelmezése.
	Halmazállapot-változás.	Halmazállapot-változások jelenség szintű megfigyelése. Oldódás (kálium-permanganát vízben oldása) és olvadás (a jég, a viasz olvasztása) megkülönböztetése és a folyamatok értelmezése. A halmazállapot-változásokról tanultak összekapcsolása időjárási jelenségekkel (a vizek befagyása, a hóolvadás, az autók ablaküvegének jegesedése). Az időjárás és az éghajlat jelenségeinek értelmezése, elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Anyagszerkezet.	Az anyag folytonosságáról alkotott kép mellett – azzal szembeállítható módon – a részecskekép konstrukciója (egyszerű golyómodell hatékonyságának tesztelése, magyarázatok alkotása, a modell határainak keresése).
	Elemek, vegyületek, keverékek, oldatok, elegyek.	Ismerkedés a részecskékből való felépítettség konkrét példáival. Anyagok kristályosítása és a kristályok alakjának nagyítóval és mikroszkóppal történő vizsgálata. A levegő és a füst, a homok és a kálium-permanganát, a víz és citromlé összekeverése és a keveredések megfigyelése. Az összetett rendszerek összetevőinek megfigyelése, felismerése.
	Környezetünk anyagai, az anyagok osztályozása.	Anyagok tulajdonságok (szín, halmazállapot, sűrűség, keménység, alakállandóság szerinti csoportosítása, az anyagcsoportok összehasonlítása.
	Energia.	A kvalitatív energiafogalom értelmezése. Ismerkedés az energiafajtákkal: hővel, fénnyel, hanggal a hétköznapi folyamatokban (hősugárzó használata, a lámpaizzók fény-kibocsátásának és a hangvilla működésének megfigyelése.
	Az energia terjedése.	A hang terjedésének vizsgálata cérnából, cipőpaszta dobozokból és szögekből készített cérnatelefonnal, a fény terjedésének vizsgálata üvegszál köteggel, a hő terjedésének vizsgálata forgókígyóval.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Energiamegmaradás.	A golyók ütközésének vizsgálata felfüggesztett golyókkal, a világító lámpaizzó hősugárzásának vizsgálata, a hangdoboz működésének megfigyelése.
	Az energiafelhasználás problémái.	Vita az energiaátalakulásokkal kapcsolatos társadalmi, technikai problémákhoz való viszonyról. Beszélgetés az energiahordozók jelentőségéről a hétköznapokban. Az energia iránti mindennapos igény felismerése és összekapcsolása az emberi tevékenység területeivel. Beszélgetés és vita az energiatakarékosság jelentőségéről és konkrét módozatairól, az energiatakarékos magatartás szükségességéről.
Természetföldrajzi környezetünk	Az időjárás és az éghajlat. A levegő hőmérsékletének napi és évi változása. A legfontosabb légköri jelenségek (csapadék, szél) és keletkezésük. Földi éghajlat-alakító tényezők. A felszíni formák kialakulása (kiemelkedés, lepusztulás, feltöltődés).	Ismeretszerzés az időjárásról, az éghajlatról, az időjárást alakító tényezőkről, a felszíni formák alakulásáról egyéni és csoportos szövegfeldolgozással. Az időjárás, az éghajlat és a légköri jelenségek mindennapi megfigyelése közvetlen méréssel, a meteorológiai előrejelzés értelmezésével. Az időjárást alakító tényezők vizsgálata terepasztalon történő természetföldrajzi kísérletekkel: a szél és a víz felszínalakító munkája a homokon, erdei talajon, agyagon, sóderen.
	A levegő, a víz, a talaj és a felszín környezeti állapota.	Ismeretszerzés a víz, a talaj és a felszín környezeti állapotáról egyéni és csoportos szövegfeldolgozással. A lakhely közvetlen környezeti állapotának megismerése: természetjárással, környezetvédelmi akcióval, fényképek, rajzok, leírások, riportok készítésével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Állapotváltozás a természet-földrajzi környezetben.	Földön tapasztalható folyamatok, Naprendszer, éghajlati övezetek, éghajlati és időjárási jelenségek változásának értelmezése.
	Az idő megfigyelése, mérése.	Az idő egységeinek megismerése év, évszakok, éghajlati és időjárási jelenségek időbeni változásainak megfigyelése.
	A természetföldrajzi térben való tájékozódás.	Az ismert tér fokozatos „kitágítása”, távolságra vonatkozó becslések. Tájékozódás a lakóhelyen és annak környékén. A tájékozódási feladatokban hely, irány és távolság meghatározása, a világtájakra, a földrajzi fokhálózatra, valamint a térképekre vonatkozó ismeretek használata. Magyarország elhelyezése Európában és a Földön.
Környezetünk élővilága	Természettudományos vizsgálati módszerek alkalmazása a növények és az állatok leírására. Biológiai rendszerek.	Növények és állatok felépítésének megfigyelése szabad szemmel, nagyítóval, mikroszkóppal.
	Az élet megfigyelése és értelmezése.	Ember által létrehozott életközösségek és természeti közösségek megismerése sétákkal, természetjárással, terepgyakorlatokkal. Az élőlények életjelenségeinek: mozgás, légzés, táplálkozás, növekedés, fejlődés, szaporodás megfigyelése a természetes és a telepített környezetben. Az élőlények és az élettelen anyagok megkülönböztetése az életjelenségek alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A legfontosabb gyümölcseinket és zöldségféléinket adó növények (szilvafa, almafa, szőlő, paradicsom, sárgarépa, fejes káposzta, burgonya, vöröshagyma) testfelépítése, élete, környezeti igénye és termesztése.	Ismeretszerzés a legfontosabb gyümölcseinket és zöldség-féléinket adó növényekről szövegfeldolgozással, DVD és videofilmek megtekintésével. Gyümölcsösök, zöldségeskertek és fóliák, piacok látogatása, a növények és azok termesz-tésének megismerése a gyakorlatban: besegítés a növénytermesztésbe, interjú gyümölcsösök és zöldségeskertek gazdáival.
	A gyümölcsök és zöldségek károsítóinak (cserebogár, káposztalepke, peronoszpóra) felépítése, élete.	Ismeretszerzés a gyümölcsösök és zöldségesek kártevőiről szövegfeldolgozással. A kártevők és az ellenük védekezés módjainak megfigyelése a növénytermesztő területeken.
	Leggyakoribb haszonállataink (sertés, szarvasmarha, házityúk) testfelépítése, élete, tenyésztése). Néhány ház körül élő állat (háziegér, fecske, földigiliszta) testfelépítése, élete.	Ismeretszerzés a leggyakoribb haszonállatainkról és a ház körül élő állatokról szövegfeldolgozással, DVD és videofilmek megtekintésével. Állattenyésztő telepek, háztáji, piacok felkeresése, az ott tartott állatok megfigyelése és riportok készítése az állattenyésztőkkel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Testünk és életműködéseink	A 10–14 éves gyermek életműködéseinek főbb jellemzői és élettani igényei, leggyakoribb betegségei.	Ismeretszerzés a serdülő gyermek testének életműködéseiről, főbb jellemzőiről, élettani igényeiről és leggyakoribb betegségeiről egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videófilmek megtekintésével, a saját test életműködéseinek: mozgás, légzés, táplálkozás, kiválasztás, fejlődés és növekedés megfigyelésével. A saját test életműködéseiről összefüggések felismerése és értelmező szövegek alkotása.
	Személyi higiénia a kamaszkorban. Káros élvezeti szerek hatása a serdülő szervezetre. Elsősegélynyújtás és betegápolás a családban.	Ismeretszerzés a higiéniáról, a káros élvezeti szerek hatásáról, az elsősegélynyújtásról, a betegápolásról egyéni és csoportos szövegfeldolgozással DVD és videófilmek megtekintésével. Csoportos megbeszélés, vita a higiéniáról, annak biológiai és társadalmi fontosságáról. Csoportok közti vita a káros élvezeti szerek használatáról.
Aktív szabadidő a természetben	Természetjárás, mint szabadidős tevékenység.	Séta a természetben: gyönyörködés az érintetlen természetben, turista útvonalak követése, táj- és természetvédelmi területek (élőhely és életközösségek) megtekintése.
	Tömegsport, mint egészségmegőrzés és prevenció.	A tömegsport egészségmegőrző és prevenció szerepének megismerése aktív tömegsporttal a természetben: téli tömegsportok (szánkózás, síelés, korcsolyázás), nyári tömegsportok (terepfutás, tájékozódási futás, hegymászás, terepkerékpározás), vízi sportok (búvárkodás, vitorlázás, vadvízevezés).

Követelmények:

Természettudományos megismerés

A tanuló beszélgessen, vitatkozzon a természet egységéről, az ember és a természet kapcsolatáról. Az érvelésében jelenjenek meg a tudomány eredményei, a tudományos világképe, az amatőr természetbúvárra jellemző elkötelezettség és tisztelet a természet értékei iránt.

Tájékozódás az élettelen természetben

A tanuló bővítse a természettudományos megismerés módszereit és alkalmazza azokat az élettel környezetben való tájékozódása során. Csoportosítsa az élettelen természet anyagait, ismerje fel a használati tárgyak anyagait. Jellemezze azok halmazállapotát, a halmazállapot-változásukat az anyagszerkezetről alkotott részecskeképével. Ismerje fel az élettelen anyagok rendszereinek összetevőit és osztályozza a környezetünk anyagait. Értelmezze az energia fogalmát, az energia terjedését, az energiamegmaradást. Legyen véleménye az energia-átalakulással kapcsolatos társadalmi és technikai problémákról.

Természetföldrajzi környezetünk

A tanuló mutassa be az időjárásról, az éghajlatról, az időjárást alakító tényezőkről, a felszíni formák alakulásáról egyéni és csoportos munkában megszerzett ismereteit. Figyelje meg az időjárás, az éghajlat és a légköri jelenségeket közvetlen méréssel, tudja megmagyarázni más szavakkal a meteorológiai előrejelzéseket. Tudja az időjárást alakító tényezőket vizsgálni a terepasztalon történő természetföldrajzi kísérletekkel: a szél és a víz felszínalakító munkája a homokon, erdei talajon, agyagon, sóderen.

Szerezzen ismereteket a víz, a talaj és a felszín környezeti állapotáról egyéni és csoportos szövegfeldolgozással. Ismerje meg a lakóhely közvetlen környezeti állapotát: természetjárással, környezetvédelmi akcióval, fényképek, rajzok, leírások, riportok készítésével. Mutassa be az állapotváltozásokat a természetföldrajzi környezetben az időben és a térben való tájékozottságával. Értelmezze és jellemezze a természetföldrajzi környezetét.

Környezetünk élővilága

A tanuló alkalmazza a környezetünk világának megismerésekor a természettudományos vizsgálati módszereket. Jellemezze a megismert biológiai rendszereket és értelmezze a benne megfigyelt életet. Mutassa be a tanuló a legfontosabb gyümölcseinket és zöldségféléinket adó növényeket a gyümölcsösök, zöldségeskertek és fóliák, piacok látogatása során szerzett tapasztalatok felhasználásával. Segítsen be a növények és azok termesztésébe a gyakorlatban, készítsen interjút a gyümölcsösök és zöldségeskertek gazdáival. Tudja a kártevők és az ellenük védekezés módjait megfigyelni a növénytermesztő területeken.

Ismerje fel a leggyakoribb haszonállatainkat és a ház körül élő állatokat. Végezzen megfigyeléseket állattenyésztő telepeken, háztájikon, piacokon az ott tartott állatokról és készítsen riportokat az állattenyésztőkkel, piacozókkal. Ismerje fel a növények és az állatok felépítését szabad szemmel, nagyítóval, mikroszkóppal.

Értelmezze a környezetünk élővilágát és jellemezze a benne termesztett növényeket, állatokat.

Testünk és életműködéseink

Figyelje meg a tanuló a serdülő gyermek testének életműködéseit, főbb jellemzőit, élettani igényeit és leggyakoribb betegségeit egyéni és csoportos munkában. Hasonlítsa össze megfigyeléseit a saját testének életműködéseivel: mozgás, légzés, táplálkozás, kiválasztás, fejlődés és növekedés. Ismerje fel a saját test életműködéseit és azok összefüggéseit. Ügyeljen a saját személyi higiéniájára és tartózkodjon a káros élvezeti szerek fogyasztásától.

Aktív szabadidő a természetben

Járja a természetet, pihenjen aktívan, gyönyörködjön a természet szépségében és értékeiben. Vegyen részt tömegsport rendezvényeken a természetben, váljék szükségletévé az egészségmegőrzés és a prevenció.

6. évfolyam

Alapelvek, célok

A tantárgy tanításának célja a tanulók természettudományos megismerési módszerei körének bővítése: megfigyelési jegyzőkönyv vezetése, kapcsolatok feltárása a szövegfeldolgozással szerzett és a tapasztalati ismeretek között, oksági kapcsolatok megfogalmazása. Emellett a természet megismeréséhez szükséges önálló tanulási technikákat tovább fejlessze a tanulókban egyéni, páros és csoportos munkaformában. Bővíti a könyvtár lehetőségeinek felhasználását és a tanulók intenzíven foglalkoznak a megszerzett természettudományos ismeretek öntevékeny bemutatásával, a digitális ismeretek naplójának vezetésével, és „Természetismereti kisokos” kiadványt készítenek.

Célja a technikai környezetben való tájékozódás segítése a technikai környezetben használatos anyagok megfigyelésével, az információközlés játékos formában való megismerésével, a könyvtárban végzett ismeretszerzési technikák elmélyítésével, a technikai rendszerek és az ember kapcsolatáról való beszélgetésekkel, valamint a környezetszennyező anyagok és az ember kapcsolatáról történő viták segítségével.

Célja a természetföldrajzi ismeretek bővítése Magyarország nagy tájainak, Budapestnek és környékének, Európának, a szárazföldeknek és az óceánoknak, valamint a Föld alakja és az éghajlat összefüggéseinek megismertetése. Mindezt szövegfeldolgozási, térképolvasási, tájolási tevékenységekkel.

Célja az élő természetben történő tájékozódás segítése az élővilág szerveződési szintjeinek tanulmányozásával, a hazai tájak életközösségeinek megfigyelésével és az itt élő jellemző élőlények életjelenségeinek megfigyelésével, értelmezésével, az evolúciós szemlélet formálásával a megismert hazai élőlények állandóságának, sokszínűségének és lehetséges változásainak elemzésével, a környezetszennyezésnek az élővilágra gyakorolt hatásainak elemzésével.

Célja a testünk és életműködéseik megismerésének elmélyítése, a serdülés folyamatának megnyilvánulásai (a bőr változásai, mozgás, hangmagasság, másodlagos nemi jelleg, havi vérzés, magömlés), a személyi higiénia, a káros élvezeti szerek hatása és az elsősegélynyújtás, betegápolás feldolgozásával. E tevékenységeket csoporton belüli feladatmegoldás és a csoportok közötti viták jellemzik a különböző ismeretek, vélemények és elképzelések ütköztetésével.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Tájékozódás a technikai környezetben	6 óra
Természetföldrajzi környezetünk	15 óra
Tájékozódás az élő környezetben	15 óra
Testünk és életműködéseink	15 óra

A tanterv összesen 66 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Tájékozódás a technikai környezetben	Anyagok a technikai környezetben.	Építőanyagok, műanyagok, fémek, szerkezeti anyagok megfigyelése és az anyagi tulajdonságaik alapján történő csoportosítása a háztartásban, az iskolában, a közlekedési útvonalon, a használati tárgyakon, eszközökön, gépeken, berendezéseken.
	Információ.	Információközléssel kapcsolatos játékok csoportos játszása: titkosírás, kézjelbeszéd, testbeszéd, kommunikáció zajokkal, zörejekkel (kódolás, dekódolás) a fogalmak használata nélkül, konkrét játékokban.
	Ismeretszerzés a könyvtárban.	Könyvtármunka elsajátítása: katalógushasználat, téma szerinti keresés, kézikönyvtár és folyóiratterem használata, kölcsönzés, Internet használata, fénymásoltatás.
	Ismeretszerzés a digitális ismerethordozók segítségével.	A digitális ismerethordozók (DVD, videó, CD, digitális taneszköz) szelektív használatának elsajátítása és „digitális ismeretek naplójának” vezetése a megszerzett ismeretekről.
	Technikai rendszerek.	Beszélgetés és vita az ember életét segítő informatikai eszközök (telefon, számítógépek, TV, rádió,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Internet), munkagépek és közlekedési eszközök szükségességéről és energiaigényéről.
	Környezetszennyező anyagok.	A környezetszennyező anyagok típusainak csoportosítása (ipari szennyezés, háztartási hulladékszennyezés, tüzelési és a kipufogógázok). A technikai rendszerek energiafelhasználásának és a környezetszennyezés kapcsolatának elemzése, értelmezése.
Természetföldrajzi környezetünk	Magyarország, a Föld és az univerzum.	A Föld egészére vonatkozó alapvető ismeretek (a földtengely ferdeségének következményei, földrajzi övezetek, kontinensek, óceánok stb.) megszerzése és használata a természeti és társadalmi folyamatok magyarázatára, előrejelzésére. A felszínformák felismerése. A felszínváltozások főbb folyamatainak leírása, példák bemutatása, a változási folyamatok eredményeinek felismerése. Magyarország és egy kontinens földrajzi leírása.
	Magyarország nagytájai (Alföld, Kisalföld, Alpokalja, Dunántúli-dombság, Dunántúli-, Északi-középhegység) és Budapest jellegzetességei (felszín, éghajlat, környezeti állapot). Hazánk helye a Kárpát-medencében és Európában. Kontinensünk: Európa.	Ismeretszerzés Magyarország nagy tájairól, Budapest jellegzetességeiről, hazánk helyéről Európában, a Kárpát-medencéről és Európáról, egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videofilmek megtekintésével, internetes adatkereséssel, térképek olvasásával. A leggyakoribb térképjelek megismerése, elemi térképhasználattal. Egyszerű térképvázlat készítése iránytű felhasználásával. Hazánk jellegzetes tájainak és fontosabb vizeinek felismerése a térképen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Szárazföldek és óceánok a Földön. A Föld alakjának és éghajlatának összefüggése.	Ismeretszerzés a szárazföldekről, az óceánokról, a Földről és annak alakjáról térképek, földgömbök olvasásával, használatával. A földrajzi fekvés meghatározása térképen és földgömbön. A föld alakjának és az éghajlat összefüggéseinek megismerése, értelmezése modellek, ábrák használatával.
Tájékozódás az élő természetben	Az élővilág szerveződési szintjei.	Az élővilág szerveződési szintjeinek (sejtalkotó, sejt, szövet, szerv, szervrendszer, szervezet) tanulmányozása mikroszkóppal, nagyítóval és szabad szemmel osztályteremben és természetes környezetben.
	Hazai tájainak életközösségei.	A hazai erdők (tölgy-, bükk-, fenyőerdők) sajátosságainak megfigyelése, jellemzése, az életkörülmények (fényviszonyok, csapadék, hőmérséklet, előfordulás) és az életközösségek (termelők, elsődleges fogyasztók, másodlagos fogyasztók és csúcsragadozók) összehasonlítása. Beszélgetés az erdők jelentőségéről, pusztulásuk okairól és az ember felelősségéről. Hazai füves területek sajátosságainak megfigyelése, jellemzése, az életkörülmények elemzése és összehasonlítása az erdőkével. Jellemző táplálékláncok megismerése és a táplálékláncot alkotó élőlények jellemzése. Beszélgetés a füves területek jelentőségéről, a pusztulás okairól és az ember felelősségéről. Hazai vizek, vízpartok sajátosságainak megfigyelése, jellemzése, az életkörülmények elemzése és összehasonlítása

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		a füves területekével. Jellemző táplálékláncok megismerése és a táplálékláncot alkotó élőlények jellemzése. Beszélgetés a vizek és vízpartok jelentőségéről, a vízszennyezés okairól és az ember felelősségéről.
	Életműködések és életjelenségek.	A hazai tájakon élő jellemző élőlények életműködéseinek megfigyelése, értelmezése. A növények és az állatok életjelenségeinek összehasonlítása, elemzése és az azonosságok, különbségek megfogalmazása, jellemzése.
	Evolúciós szemlélet.	A hazai élővilág relatív állandóságának, sokszínűségének megfigyelése, összehasonlítása az érintetlen természetes élőhelyeken, természettudományi múzeumokban, kiállításokon. Beszélgetés és vita a hosszú időszak alatt lejzajló változások lehetséges kapcsolatáról az egyes szervrendszerek, szervek összehasonlításával. Ok oksági kapcsolat megvitatása a szervek hasonlósága és az öröklődés (szülő és utód hasonlósága, különbsége) diákok által felismert törvényszerűségei között.
	A környezet szennyezése.	A környezetet (talajt, vizet, levegőt) leggyakrabban szennyező anyagoknak és forrásainak megfigyelése a lakóhely közvetlen környezetében. Vita a szennyezést kiváltó emberi tevékenységről és az egyes ember felelősségéről a természetes környezet épségével és esztétikumával kapcsolatosan. A szennyező anyagokkal való bánásmód megismerése és annak alkalmazása a környezetvédő akciók szervezésekor, végrehajtásakor.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Testünk és életműködéseink	A serdülés folyamata és megnyilvánulásai (a bőr változásai, mozgás, hangmagasság, másodlagos nemi jelleg, havi vérzés, magömlés).	Ismeretszerzés a serdülés folyamatáról és megnyilvánulásairól egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videófilmek megtekintésével. Szexuális felvilágosító filmek megtekintése, előadások meghallgatása és a serdülőkori problémák megbeszélése csoportos munkafeladatokkal. Vita a problémák lehetséges biológiai, lelki, társadalmi okairól.

Követelmények:

Tájékozódás a technikai környezetben

A tanuló tájékozódjon a technikai környezetben, figyelje meg az anyagokat az anyagi tulajdonságaik alapján. Áramoltasson információt játékos formában, kódolja és dekódolja azokat. Végezzen könyvtármunkát, szerezzen ismereteket a nyomtatott és a digitális ismerethordozók használatával. Beszélgessen és vitatkozzon a technikai rendszerek szükségességéről és energiaigényéről. Csoportosítsa a környezetet szennyező anyagokat és vitatkozzon az ember felelősségéről.

Természetföldrajzi környezetünk

A tanuló szerezzen önállóan ismereteket Magyarország nagy tájairól, Budapest jellegzetességeiről, hazánk helyéről Európában, Kárpát-medencéről és Európáról, egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videofilmek megtekintésével, Internetes adatkereséssel, térképek olvasásával. A tanuló ismerje fel és olvassa a leggyakoribb térképjeleket az elemi térképhasználattal. Készítsen egyszerű térképvázlatot iránytű felhasználásával. Ismerje fel hazánk jellegzetes tájait és fontosabb vizeit a térképen.

A tanuló szerezzen önállóan ismereteket a szárazföldekről, az óceánokról, a Földről és annak alakjáról térképek, földgömbök olvasásával, használatával. Tudja meghatározni a földrajzi fekvést térképen és földgömbön. Tudja a Föld alakjának és az éghajlat összefüggéseit értelmezni modellek, ábrák használatával. Tudja értelmezni és jellemezni a természetföldrajzi környezetet.

Tájékozódás az élő természetben

A tanuló mutassa be a szerveződés mikro és makro szintjeit. Jellemezze a hazai életközösségeket, az erdők, a hazai füves területek és a víz-vízpart életközösségeit és azok jellemző táplálékláncait és a lánc tagjait. A hazai tájak jellemző élőlényeinek életműködéseit és életjelenségeit jellemezze úgy, hogy mutatkozzék meg közben az evolúciós szemlélet. Vitatkozzék a hosszú idő alatt lejátszódó változások és az öröklődés lehetséges kapcsolatáról. Érveljen a környezetszennyezés ellen és annak megszüntetésében az aktív cselekvés szükségessége mellett.

Testünk és életműködéseink

A tanuló szerezzen önállóan ismereteket a serdülés folyamatáról és megnyilvánulásairól egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videófilmek megtekintésével, és a saját serdülés megfigyelésével. Tudjon szexuális felvilágosító filmet megtekinteni, előadásokat meghallgatni és a serdülőkori problémákat megbeszélni csoportos munkafeladatokkal. Tudjon vitatkozni szexuális témájú problémák lehetséges biológiai, lelki, társadalmi okairól.

A tanuló szerezzen önálló ismereteket a higiéniáról, a káros élvezeti szerek hatásáról, az elsősegélynyújtásról, a betegápolásról egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, DVD és videófilmek megtekintésével. Vitatkozzon a csoportos megbeszéléskor, a higiéniáról, annak biológiai és társadalmi fontosságáról. Tudjon a csoportok közti vitában aktívan részt venni a káros élvezeti szerek használatáról. A tanuló tudja a testünk életműködéseit értelmezni és jellemezni.

FIZIKA

7–8. évfolyam

Bevezetés

A tanulók a természetismeret tantárgy tanulása során és eddigi élet tapasztalataik alapján kialakítottak magukban egy képet a világról az őket körülvevő társadalomról és természetről, és ezen belül a fizikáról. Ezen ismereteikre támaszkodva lehetőség nyílik arra, hogy megismerkedjenek a korszerű természettudományos műveltséggel, világképpel, s modern fizikai gondolkodás- és szemléletmódot formáljanak magukban. Megismerkedhetnek az anyagok tulajdonságaival, a természeti környezet változásaival, kölcsönhatásaival, a jelenségekkel, a törvényszerűségekkel. Több más műveltségi területtel együttműködve tekinthetik át az embernek, az általa létrehozott társadalomnak, valamint az őt körülvevő természetnek a kölcsönhatásait. Miután ez a kerettanterv sportoló fiatalok számára készült, a tanulók érdeklődésének megfelelően a fizikai problémák megközelítésénél is törekedni kell a problémáknak a sport oldaláról történő felvetésére. Környezetével törődő, a természet kincseit védő, azokkal jól gazdálkodó, saját maga és társai iránt is felelősséget érző személyiség kialakulását kell elősegítenünk. A fizika tanítása során is arra hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy az ember része a természetnek, annak rendszereivel megbonthatatlan egységet alkot, társadalmi és egyéni cselekvései a természet folyamatainak részét képezik. Ebben kapjon kiemelkedő szerepet az olimpiai mozgalom, annak pozitív és negatív oldalai, illetve annak a tantárgyhoz való kapcsolódási pontjai. A sporton keresztül mutassunk rá, az emberiség és az egyének sajátos felelősségére is. A fizika tanítása során a természeti és technikai problémák társadalmi viszonyokat is figyelembe vevő megoldására nevelhetjük a tanulókat, aktív, változtatni képes, kritikus, kreatív emberekké formálva őket. Elsődleges feladatnak kell tekinteni a tantárgy megkedveltetését, és elsősorban a teljesíthetőségre, a nevelési szempontok érvényesítésére, a szemlélet- és gondolkodásmód kialakulására, a tanulási technikák elsajátítására fordítani a főhangsúlyt.

Célok és feladatok

- A sport példákon keresztül felkelteni a tanulók érdeklődését a természeti, ezen belül a fizikai jelenségek iránt.
- Megismertetni a tanulókat saját tapasztalataik és tudományos szempontok alapján a természetes és mesterséges környezetben előforduló anyagok tulajdonságaival, a természeti környezet változásaival, kölcsönhatásaival, ezek törvényszerűségeivel. Előkészíteni és megalapozni a többi természettudományi tantárgy tanítását.
- A mechanikai, hő-, elektromosság- és fénytani ismeretekkel, tapasztalatokkal megalapozni egy korszerű fizikai szemlélet- és gondolkodásmódot, ami hozzásegíti a tanulókat a környezetükben található technikai eszközök energiatakarékos, környezetkímélő és biztonságos működtetéséhez.
- Segíteni a tanulókat abban, hogy képesek legyenek a fizikai jelenségeket, folyamatokat megadott szempontok szerint alaposan megfigyelni, a látottakat értelmezni. Tudjanak különbséget tenni a lényeges és lényegtelen tényezők között. Képessé kell őket tennünk arra, hogy meglévő tudásuk segítségével hipotéziseket fogalmazzanak meg a természetben zajló fizikai folyamatokra, azok törvényszerűségeivel kapcsolatban, s e hipotézisek igazolása érdekében képesek legyenek megfigyeléseket, kísérleteket, méréseket tervezni. Tudjanak, önállóan is egyszerű kísérleteket, méréseket elvégezni, ezek eredményeit különböző formában (táblázat, grafikon, sematikus rajz, szöveg) rögzíteni, bemutatni. Tanulmányaik során sajátítsák el a megfigyelések, kísérletek, mérések eredményeinek előzetes elképzelésekkel, hipotézisekkel való összehasonlításához szükséges képességeket, és váljanak képessé arra, hogy ezen összehasonlítás eredményeiből következtetéseket vonjanak le a hipotézisekre, az azokra vonatkozó elméletekre, vagy/és az empirikus adatgyűjtésre vonatkozóan. Tudják a kész grafikonok, táblázatok, sematikus rajzok adatait leolvasni, értelmezni, ezekből egyszerű következtetéseket levonni. Célunk a fizika szaknyelvének elsajátíttatása. A sport területén is szükséges mérések, értékelések jelentőségének hangsúlyozása.
- Szerezzenek ismereteket a tananyagban előforduló SI és a gyakorlatban használt SI mértékrendszeren kívüli mértékegységek használatában, a fontosabbak átváltásában (táblázat, számológép, internet).
- Legyenek képesek megadott szempontok szerint használni az életkoruknak megfelelő szintű szakkönyveket, példatárakat, lexikonokat, képlet- és táblázatgyűjteményeket és multimédiás oktatási anyagokat. Tudják, hogy az Interneten a fizika tanulását segítő adatok, információk is megtalálhatók. Arra neveljük a tanulóinkat, hogy az információk között tudatosan, a céljaiknak megfelelően tudjanak válogatni, s törekedjenek rá, hogy az információkat több helyről erősítsék meg.
- A tanulók ismerjék a tananyag természet- és környezetvédelmi, valamint sportszempontú vonatkozásait, és törekedjenek ezek alkalmazására. Értékeljék a természet szépségét és a természet megismerésének örömét.
- Ismerjék meg a sport és a fizika, valamint a fizika többi tudománnyal (biológia, kémia) való kapcsolatát.

7. évfolyam

Időkeret: 55 tanóra/év (1,5 tanóra/hét)

Fejezetek	Új tananyag feldolgozása	Gyakorlás, kísérletezés, feladatmegoldás	Összefoglalás, ellenőrzés
I. A testek haladó mozgása	5	3	3
II. A dinamika alapjai	8	3	3
III. A nyomás	6	2	3
IV. Energia, munka, hő	9	3	3
Év végi összefoglalás, tartalék óra			3
Az összes óra 54, ebből:	28	11	15

Célok és feladatok

I. A testek haladó mozgása

- A kinematika keretében bővíteni, pontosabbá tenni a haladó mozgásra vonatkozó ismereteket, és kialakítani a pálya, az út, az elmozdulás és a sebesség fogalmát. El kell érni, hogy a tanulók a mozgáshoz ne rendeljenek hozzá mozgást fenntartó hatást, okot. Kiemeljük a mozgás szerepét a sportban (kerékpár, kalapácsvetés futás, sí, bob, autóverseny). A jelenségekkel való ismerkedés során a tanulók tudjanak különbséget tenni a jelenségek és az azok jellemzésére szolgáló mennyiségek között. Megtanítjuk, hogyan kell grafikonokat elkészíteni, alkalmazni az ismeretek közlése és elemzése során.
- A tanulók tapasztalataiból kiindulva kialakítani és egyszerű példákban alkalmazni a „viszonylagosság” fogalmát, kialakítani a newtoni mozgásszemléletet. A mozgást mint általános természeti jelenséget ismerjék meg a tanulók. Érdeklődjenek edzőiknél a sportmozgások elemzésének módszerei iránt (videoelemzés, számítógépes pontelemzés stb.). Ismerjék meg ezek felhasználásának lehetőségeit (mozgások optimalizációja, technikai hibák javítása, új technikai elemek megtervezése modellezés).
- A tanulók előzetes tudására, korábbi megfigyeléseikre és értelmezéseikre támaszkodva megbeszélni, majd kísérletekkel vizsgálni, és közösen elemezni a mozgásokat**.** Fontos résztéma a tanterv jellege miatt a biomechanika a sportban. Fejleszteni a tantárgyi kapcsolatok felismerését [matematikai függvények, pl. $s(t)$, $v(t)$].
- Az életben és a sportban felmerülő kérdések fizikai szemléletű megközelítése. Egyszerű feladatok megoldásánál megmutatni a tervszerűség előnyeit.
- Elősegíteni a megismerés iránti tudatos igény kialakulását, érdeklődést kelteni a tudományág iránt a saját sportágaikhoz kapcsolódó feladatokkal, s így megelőzni a következő kérdés felvetődését: „Minek kell fizikát tanulni?”

II. A dinamika alapjai

- A mozgásállapot-változással járó kölcsönhatásokról kialakított elképzelések összegyűjtése, az ezekről alkotott előzetes elképzelések feltárása, a jelenségek kísérleti vizsgálata. A megfigyelések, kísérletek, mérések szempontjainak rögzítése, önálló

tervezés, kivitelezés, a megállapítások megfogalmazásában a fizikai szaknyelv használatának biztosabbá tétele.

- A mechanikai kölcsönhatások ismeretének mélyítése és mennyiségi jellemzése. A hatás ellenhatás törvényszerűségeinek vizsgálata a sportban (pl. súlylökés, kalapácsvetés), összehasonlító, megkülönböztető, felismerő, lényegkiemelő képesség fejlesztése.
- Megbeszélni a tanulókkal, hogy a már korábban kialakult fogalmaik, az egyszerű köznapi szóhasználatban is ismert fogalmak (pl. tehetetlenség, tömeg, erő, gyorsulás, lassulás, súrlódás, közegellenállás, egyensúly) mit jelentenek számukra, és megismertetni velük e fogalmak fizikatudományi jelentését.
- Egyensúly, súlypont, forgatónyomaték szerepe a sportokban, pl. judo, torna, boksz, sí. Meg kell érteniük a tanulóknak, hogy állandó erő hatására a testek gyorsulnak.
- Az erőhatás mozgás- és forgásállapot-változtató képességének felismertetése és mennyiségi jellemzése. Az egyensúly fogalmának alkalmazása az emelőknél. A sport területéről gyűjtve információkat a fizika és a biológia közti kapcsolat tanulmányozása (pl. az emberi kar, mint emelő). Körmozgás dinamikai feltételének vizsgálata, alkalmazás néhány sporttal kapcsolatos jelenség magyarázatában (pl. kalapácsvetés).
- Megmutatni, hogy a nyugalom és az egyensúly nem szinonim fogalmak, szemléltetni a közöttük levő különbséget (a nyugalom, a mozgás inerciarendszer megválasztásától függő, sajátos esete, az egyensúly pedig olyan dinamikai állapot, ami akár nyugalomban akár egyenletes mozgás közben megvalósulhat).
- Fejleszteni a tanulók jártasságát a mérőkísérletek önálló elvégzésében.

III. A nyomás

- Az eddig megismert erőfogalom bővítése, kiegészítő fogalmak és elnevezések bevezetése, használata (nyomóerő, nyomott felület, felhajtóerő).
- A kölcsönhatások, az ok-okozati kapcsolatok vizsgálata a nyomás fogalmának megalkotásában. Tapasztalatok és kísérletek elemzése. A megfigyelő és elemző képesség fejlesztése.
- A folyadékok és gázok nyomásával kapcsolatos jelenségek vizsgálata és azok értelmezése, magyarázata golyómodellel. Modellmódszer alkalmazása.
- Arkhimédész törvényének logikai úton történő felismertetése, megfogalmazása, majd, kísérletekkel történő alátámasztása és a felhajtóerő nagyságának különféle módokon történő kiszámítása. Annak tudatosítása, hogy ugyanazzal a jelenséggel kapcsolatos felismerést különféle utakon is elérhetjük. Úszással kapcsolatos sport segédeszközök megismerése.
- A testet érő erőhatások együttes következményéről tanultak alkalmazása. Annak felismertetése, hogy a testek úszása, lebegése, elmerülése a folyadékokban és gázokban, kapcsolatban van a sűrűségekkel.
- A megállapítások, törvények érvényességi határának felismertetése a megismert jelenségek alapján.
- Kapcsolatteremtés biológia, földrajz, sport, technika területekkel, a megismert fizikai törvényszerűségek alkalmazhatóságának megismerése e területeken.

IV. Energia, munka, hő

- A tanulók által kialakított energia fogalom bővítése. Alkalmazni képes ismeretté formálni az energia és az energiaváltozás egyszerűsített fogalmát, megmutatni szerepét az állapotok az és állapotváltozások mennyiségi jellemzésében.

- Az energiaváltozással járó folyamatok kísérleti vizsgálata és közös elemzése. Tudatosítani, hogy az energiaváltozásnak két alapvető formája van: a munka és a hő. Sportszempontú megközelítés használata, biológiával való kapcsolat felderítése.
- A munka, mint energiaváltozás értelmezése és kiszámítása a legegyszerűbb esetekben (síelő bukkanós terepen való mozgásának elemzése energetikai szempontból).
- Az energia és az energiaváltozás fogalmának kiterjesztése a hőjelenségekre is, a belső energia fogalmának bevezetése.
- Egyszerű példákon tanulmányozni az energia megmaradását, kiemelni a „megmaradó” mennyiségek jelentőségét és kapcsolatát a zárt rendszerrel, valamint az azokban létrejött kölcsönhatásokkal (pl. az egyszerű gépeknél). Forgó testek energiájának vizsgálata, sportpélda bemutatásával.
- Felhívni a figyelmet az energiatakarékosság környezetvédelmi szerepére, ezen keresztül kiemelni a környezetvédelem fontosságát és lehetőségeit.
- Bevezetni a teljesítmény és a hatásfok fogalmát, elsajátíttatni kiszámítási módját egyszerű feladatokban, kiemelni szerepüket az energiatakarékosságban.
- Megvizsgálni a hőjelenségeket és szerepüket a természetben, a technikában. Felhívni a figyelmet néhány hőtani folyamat környezetkárosító hatására (pl. égéstermékek hatása, üvegházhatás, savas eső). A tudatos és cselekvő környezetvédelem iránti igény, az egyéni, valamint a közös felelősség felismertetése.
- Az egyes természeti jelenségeknél lejátszódó hőtani folyamatok elemzése (pl. a szél keletkezése, hőtágulás, a víz rendellenes viselkedése, halmazállapot-változások). Kapcsolat a biológiában, a földrajzban, a kémiában, a sportban tanultakkal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési területek/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kinematika	– A mozgás viszonylagossága. Anyagi pont fogalma. Pálya, út, elmozdulás. – Az egyenes vonalú egyenletes mozgás kísérleti vizsgálata. A sebesség fogalma. – A sebesség, az út és az idő kiszámítása. Az egyenletes mozgás grafikonjai. – Az egyenes vonalú egyenletesen változó mozgás kísérleti vizsgálata. Az átlag- és pillanatnyi sebesség fogalma. A gyorsulás. – A szabadon eső test mozgásának kísérleti vizsgálata és jellemzése.	Megfigyelés, kísérlet, adtagyűjtés, szaknyelv használata. Mérési eszközök megismerése, mérési technikák elsajátítása (kerékpár sebességmérés, kajak tempószámlálás élettani kapcsolatok). Adatgyűjtés mozgásokhoz a sportból. Csoportmunkában sportáganként a tipikus mozgások, ezekkel kapcsolatos jelenségek, érdekességek vizsgálata (pl. célfotó az atlétikában), prezentációk készítése. Gyakorlati problémák felvetése, ezek vizsgálatára kísérletek tervezése és kivitelezése. Táblázatok grafikonok készítése. A feladatmegoldás felépítésének kialakítása. Megállapítások érvényességi határának tudatosítása. Ismeretek alkalmazása új területen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési területek/Ajánlott tanulói tevékenységek
Dinamika	– A tehetetlenség törvénye és az inerciarendszer. A tömeg fogalma és mérése. – A sűrűség mennyiségi fogalma. – Az erő fogalma. – A legismertebb erőfajták felismerése és megnevezése. A súly fogalma. – Az erőmérés.	A tehetetlenség törvényének megbeszélése sokféle megközelítésben, az arisztotelészi fizika állításaival történő szembeállításban. Tanulói mérések (*m* és *V*) mozaik módszerrel. Különböző erő elnevezések (izomerő, gravitációs erő, nyomóerő, kényszererő rugóerő stb.) megismerése, ezek előfordulására példakeresés a gyakorlatból. Végezzen arra vonatkozóan kísérletet, hogy ha egy tárgyat rugós erőmérőre akasztva felfelé vagy lefelé gyorsít, hogyan változik a test súlya. (Fürdőszoba mérlegen leguggol, feláll. Kb. 50 dkg tömegű tárgyat fonálon felemel, vagy megránt?) Magyarázza a tanultak alapján a tapasztalatait.
	– Erő-ellenerő. Az egyensúly. A testre ható erők vizsgálata – A súrlódási és a közegellenállási erő. – A forgatónyomaték. A forgási egyensúly fogalma.	A mérés gyakorlása. (Kísérlet egymással szembenálló korcsolyázó egyik húzza a másikat). A kölcsönhatás felismerése és abból következtetés a két jellemző erőre. Csoportmunkában példák keresése a megismert törvények alkalmazhatóságára. Súlytalanság állapotának elemzése, a képzelőerő (fantázia) és a logikus gondolkodás összekapcsolása, „vitái”. Gyakorlati technikai felhasználhatóság kutatása, kiemelve a sport területét. Sportmozgások erőhatás szempontú elemzése kutatómunka. (Statika: Judo, torna; Dinamika: lesiklás, síugrás (közegellenállás szerepe). Kísérletek kitalálása elemzése, logikus, gondos előkészítés. A köznapi tapasztalatok és a tanulói kísérletek közös elemzése. Fizika történeti prezentáció készítése (Newton).
A nyomás	– A nyomás fogalma és kiszámítása. – A folyadékok nyomásának kísérleti vizsgálata. A hidrosztatikai nyomást meghatározó paraméterek. Pascal törvénye. – A gázok nyomása: a légnyomás és a gáznyomás zárt térben. A nyomáskülönbségen alapuló eszközök.	Fogalmak megismerése, feladatmegoldás gyakorlása megoldási terv készítése. Kísérletelemzés, lényegfelismerés és megfogalmazás, általános alkalmazhatósági területek, technikai eszközök vizsgálata. Az elméleti ismeretek gyakorlati alkalmazásának bemutatása, kiselőadás, prezentáció. A kétféle nyomás (levegő súlyából származó, illetve a zárt térben lévő gáz nyomásának) megkülönböztetése, modell alkotási szemlélet kialakulása

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési területek/Ajánlott tanulói tevékenységek
Hidrosztatika	– Közlekedőedények és hajszálcsövek.	Feladatok megoldása. A közlekedőedényekre, és hajszálcsövesség jelenségére vonatkozó gyakorlatban és természetben előforduló jelenség felismerése.
	– A felhajtóerő kísérleti vizsgálata. Arkhimédész törvény kvalitatív megfogalmazása	A felhajtóerő magyarázata több erőhatás (hidrosztatikai nyomáskülönbségből származó) együttes következménye alapján. A hidrosztatikai nyomást kimutató kísérletek és számítógépes szimulációk. Gyakorlati alkalmazások keresése.
	– Az úszás, lebegés, elmerülés feltételei.	A úszó sport és a felhajtó erő (adat és információ gyűjt könyvtár internet). Felhajtó erő és technikai alkalmazásainak ismertetése (adat és információ gyűjt könyvtár internet).
Munka, energia	– Az energia fogalma.	A gyermekek által már részben ismert energiafogalom bővítése.
	– A munka és kiszámítása.	Az energia és az energiaváltozások mértékegységének megállapítása. (villany- és gázszámlák elemzése). Megállapítások kritikája (örökmozgók).
Hőtan	– Az egyszerű gépek és az energia-megmaradás.	Feladatok megoldása önállóan és csoportban. Együttműködés értékelése
	– A testek belső energiája. A hő és a fajhő fogalma.	Meglevő ismeret alkalmazása új jelenségekre, és ezekből következtetés. Az elmélet és a gyakorlat kapcsolatának bemutatása, összekapcsolása kritikai elemzése.
	– Az égés.	Részecskeszemlélet alkalmazása, a jelenségek elemzése. A fogalmak kvalitatív megfogalmazása és alkalmazása.
	– A hőterjedés.	Közismert jelenség értelmezése. Kísérleti tapasztalatok elemzése és értelmezése.
	– A hőtágulás.	A jelenségek felismerése a természetben és a gyakorlatban.
	– Halmazállapot-változások.	Kísérletek közös elemzése. Az alkotó képzelőerő fejlesztése. A víz rendellenességének és következményeinek felismerése a természetben. A jelenségek okainak vizsgálata (víz szerepe kémiai, biológiai, fizikai, sport folyamatokban, házi dolgozat készítése, internet, könyvtár használata.
	– Teljesítmény, hatásfok és kiszámításuk.	Ismert jelenségek energetikai vizsgálata. A jelenségek és fogalmak rendszerbe foglalása. Összehasonlításuk más, már ismert hőjelenségekkel.

Követelmények:

Mechanika

- A tanulók ismerjék és tudják alkalmazni a hely és mozgások vizsgálatánál a „viszonylagosság” fogalmát.
- Megfigyeléseket és kísérleteket végezve ismerjék fel a változásokat, tudják jellemezni az egyenletes és a változó (haladó) mozgásokat kvalitatív módon, legegyszerűbb esetekben mennyiségekkel is.
- Ismerjék és tudják alkalmazni az egyenletes mozgás sebességének, valamint az átlag-, a pillanatnyi sebességnek és a gyorsulásnak a fogalmát. Ne keverjék az átlagsebesség és a sebességek átlaga fogalmakat.
- Egyenletes és gyorsuló mozgásokra is ismerjenek példákat a sportból is.
- Tudjanak példát mondani körmozgás, rezgőmozgás, hullámmozgás megvalósulására a hétköznapi életből és a sportból is. Használják a centripetális erő fogalmát, a Naprendszer mechanikai viszonyainak elemzésénél.
- Ismerjék a gravitációs erő fogalmát, a gravitációs gyorsulást.
- Statikai és dinamikai tanult fogalmakat (forgatónyomaték, hatás-ellenhatás, közegellenállás stb.) tudják a megfelelő sportokhoz kötni. Egyszerű példákban tudják értelmezni a súly fogalmát, ne keverjék a tömeggel, illetve a testre ható gravitációs erővel. Asztalra helyezett, illetve felfüggesztett testekre ható összes erőt tudják felrajzolni és értelmezni.
- Ismerjék a témakörhöz kapcsolódó energiafajtákat, problémamegoldásban, jelenségek magyarázatában megfelelően tudják alkalmazni e fogalmakat.
- Tudjanak felismeréseik, méréseik alapján grafikonokat készíteni és elemezni, tudásukról szóban, írásban beszámolni, tény- és gondolkodtató kérdésekre felelni, egyszerű feladatokat megoldani. Tudják összekapcsolni a matematikai arányossági fogalmakat, a fizikai összefüggésekkel.
- Ismerjék fel a jelenségek szempontjából meghatározó, illetve elhanyagolható hatásokat, tudjanak ezek alapján kísérletet, mérést tervezni. Tudják a megismert kísérleti eszközöket biztonságosan kezelni.
- Ismerjék fel a mozgásállapot-változással járó kölcsönhatásokat, azokban az ok-okozati kapcsolatokat. Használják megfelelően a magára hagyott test, vonatkoztatási rendszer, tehetetlenség, inerciarendszer fogalmakat.
- Feladatmegoldások során tudjanak sűrűség mértékegységeket átváltani értelmezni.
- Egyszerű esetekben ismerjék fel az erőhatás- mozgás- és forgásállapot-változtató képességét, tudják azt mennyiségileg jellemezni.
- Tudjanak különbséget tenni a nyugalom és az egyensúly között.
- A megemlített fizikusokról tudjanak pár életrajzi adatot vagy érdekességet.

Nyomás

- Ismerjék a nyomás fogalmát, függését a nyomóerőtől és a nyomott felülettől, kiszámításának módját, mértékegységét, és tudják egyszerű esetekre alkalmazni, vele kapcsolatos feladatokat megoldani.
- Tudják Pascal törvényét, és értsék annak gyakorlati vonatkozásait.
- Ismerjék a hidrosztatikai nyomás fogalmát, és hogy mitől függ. Egyszerű számításokban tudják alkalmazni.
- Értsék a felhajtóerő létrejöttének okait, hidrosztatikai nyomással való kapcsolatát és a nagyságát befolyásoló tényezők szerepét.
- Kísérletek alapján ismerjék fel és fogalmazzák meg Arkhimédész törvényét; az úszás, lebegés, elmerülés feltételeit, és legyenek képesek mindezeket egyszerű feladatok megoldásánál alkalmazni. A sportból és az élet más területeiről is tudjanak gyakorlati példákat sorolni.
- Tudják, hogy a levegő is anyag, van tömege és van súlya, ami oka a légnyomásnak.
- Legyenek képesek értelmezni a gázok nyomását zárt térben a gázrészecskék mozgása, ütközése alapján.
- Ismerjék fel a legfontosabb nyomáskülönbségen alapuló eszközök működési elvét, mechanizmusát és gyakorlati alkalmazását.
- Lássák be a különbséget a közlekedőedények szokásos és a hajszálcsöves változata között, ismerjék ezek környezetvédelmi vonatkozásait.
- A megemlített fizikusokról tudjanak néhány életrajzi adatot vagy érdekességet.

Munka-energia

- Tudják a testek állapotát és állapotváltozását energiával, illetve energiaváltozással jellemezni, tudjanak különbséget tenni az energiával rendelkezés és az energia átadása között.
- Ismerjék az energia, munka, hő, teljesítmény és hatásfok fogalmát, jelét, kiszámítási módját és mértékegységét. Mechanikában a munka képletéből tudjanak elmozdulást és erőt is számítani.
- A tanult energia fajtákra tudjanak példákat mondani a gyakorlati életből és a sportból.
- Termikus kölcsönhatások szemléltetésére tudjanak kísérletet végezni, az adatokat táblázatba foglalni, grafikont készíteni.
- Ismerjék az égéshő, fajhő, olvadáshő fogalmát, táblázatból tudják kikeresni az adatokat.
- Olvadáspont, forráspont fogalmainak ismerete, magyarázatokban történő alkalmazása, táblázatokból való meghatározása, a nagyságok külső tényezőktől való függésének jellemezni tudása.
- Legyen gyakorlatuk az energia-megmaradás törvényének alkalmazásában mind az egyszerű mechanikai és hőtani jelenségek vizsgálatánál, mind az ilyen témájú feladatok megoldásánál.
- Ismerjék a természetben lejátszódó fontosabb hőtani folyamatokat, és tudatosan alkalmazzák az erre vonatkozó ismereteiket környezetvédelmi problémák vizsgálata során.

- Megfelelően használják és ismerjék az SI előtét szavakat: kilo, mega, giga mikro, nano. Ismerjék a hosszúság (út) mértékegységeit (fényév, km, m, cm dm, mm, μm). Az idő (óra, perc, s, ms), a gyorsulás ($\frac{m}{s^2}$), a tömeg (t, kg, g, mg), a sűrűség ($\frac{kg}{m^3}$, $\frac{kg}{dm^3}$, $\frac{g}{cm^3}$) mértékegységeit.
- Röviden tudják jellemezni Joule és Watt munkásságát.

8. évfolyam

Célok és feladatok

- Felhasználva a gyermekek elektromosságtani ismereteit, tapasztalatait, tudományosan megalapozott a gyakorlati élethez alkalmazkodó ismeretrendszert alakítsunk ki.
- A szemmel láthatatlan elektromos és mágneses tér tulajdonságainak életkoruknak megfelelő tudományosan megfelelő megismerése, gyakorlati problémákon keresztül történő megközelítése.
- Tanulói jártasság kialakítása egyszerű és nem veszélyes elektromos kísérletek, mérések elvégzésében, a feszültség és áramerősség mérő műszerek használatában. A tudáson alapuló biztonság és veszélyérzet kialakítása. A lakásban található pl. villanykapcsoló lámpa biztonságos bekötésének elméleti alapjaival (gyakorlat technika oktatás).
- Erősíteni a mennyiségi fogalmak szükségességét azáltal, hogy a gyakorlati életből kiindulva felismerjük használhatóságukat fontos jelenségek jellemzésénél. Pl. nagyteljesítményű fogyasztók villanytűzhely és a fogyasztásmérő terhelhetőségének kapcsolata Egyszerű feladatok megoldása.
- Váltakozó áram létrehozásának módjának megismerése, technika és energetikai jelentőségének tanulmányozása, áramforrások fajtáinak áttekintése.
- Olyan elektromosságtani ismeretrendszer kialakulását kell segítenünk, amely lehetővé teszi a gyermekek számára az elektromos és elektromágneses berendezések működésének elvi alapjait, megszünteti a tőlük való idegenkedést.
- Annak felismerése, hogy az elektromos berendezések közvetlenül nem szennyezik ugyan a környezetet, de az elektromos áram előállítása legtöbbször környezetkárosító hatásokkal jár. Ezért az elektromos energiával is takarékoskodni kell.
- A tanulók optikai eszközökre vonatkozó ismereteire támaszkodva megismerkedni, a geometria, optika alapjaival és ezen eszközök alkalmazhatóságának jelentőségével a tudomány és társadalom fejlődésében, a világegyetem megismerésében.
- Megismerkedni a sporthoz kapcsolódó elektromos és mágneses elven működő berendezésekkel, vizsgálati eszközökkel.

Időkeret: 54 tanóra/év (1,5 tanóra/hét)

Fejezetek	Új tananyag feldolgozása	Gyakorlás, kísérletezés, feladatmegoldás	Összefoglalás, ellenőrzés
I. Elektromos alapjelenségek. Áramerősség, feszültség. Az elektromos ellenállás. Az egyenáram hatásai	13	8	6
II. Az elektromágneses indukció. A váltakozó áram	7	4	3
III. Fénytan	7	3	3
Összesen:	27	15	12

Célok és feladatok

I. Elektromos alapjelenségek, áramerősség és a feszültség, elektromos ellenállás, az egyenáram hatásai

- Gyakorlati tapasztalatokból kiindulva megismerkedni, az elektromos részecskék tulajdonságaival, az elektromos vonzás és taszítás jelenségével, az elektromos mező létezésével az elektromosan töltött részecskére ható erővel. Kapcsolatteremtés a kémiában tanultakkal.
- Vezető és szigetelő anyagok megismerése, gyakorlati felhasználása.
- Megkülönböztetni az elektromos tulajdonságú részecskék rendezetlen mozgását („hőmozgását") és az elektromos mező által létrehozott rendezett mozgást. Erősíteni ezzel a kölcsönhatás fogalmát, megismerni a vezetők ellenállásának függését geometriai adataiktól és a hőmérséklettől (kvalitatív módon kisebb-nagyobb). Az anyagok tulajdonságainak és a folyamatok jellemzőinek mennyiségi meghatározásával (pl. az elektromos állapot és elektromos töltés, az elektromos áram, a feszültség) egyszerűbbé, pontosabbá és használhatóbbá tenni gondolataink közlését.
- Kémiai elven működő áramforrások megismerése, esetleg készítése.
- Jártasság kialakulása: elektromos kapcsolások megvalósításában, (soros-párhuzamos kapcsolások, gyakorlati példákból kiindulva, pl. karácsonyfa világításkapcsolási rajz, majd tényleges áramkör kialakítása). Az áramkör elmeinek megismerése. Az elektromos munka és teljesítmény fogalmainak kialakítása, annak megértetése, mit mér a villanyóra? Fogyasztók teljesítményadatai jelentőségének felismerése, e tudás gyakorlati alkalmazása.
- Diagrammok, grafikonok, szakmai ábrák készítése. Az üzletben vásárolt elektromos berendezésekhez adott bekötési rajzok elemzése.
- Az elektromos áram és mágneses mező kapcsolatának felismerése gyakorlatból kiindulva, majd kísérlettel való reprodukálása, elektromágnes, egyenes vezető mágneses terének vizsgálata.
- A fizikatörténeti vonatkozások megismertetésével (Galvani, Volta, Ampére, Faraday, Maxwell, Ohm munkássága) a kutatás, kísérletezés, mérés fontosságának hangsúlyozása.

II. Az elektromágneses indukció, a váltakozó áram

- Feloldani a tanulókban a nehezebben érthető anyagrészek tanulásával kapcsolatos ellenérzéseket. Felismertetni velük, hogy a bonyolultabb fogalmak megértése is megközelíthető egyszerűbb összefüggések megismerésével, és hogy minden ember számára fontos ezen ismertek birtoklása. (Hogyan lesz a konnektorban áram?) Az energia-megmaradás törvénye hatókörének bővítése az elektromágneses indukció vizsgálata által.
- Megismerni az egyenáram és a váltakozó áram közötti különbséget és hasonlóságot a tulajdonságaik, az előállításuk és hatásaik vizsgálata által.
- Az elmélet és a gyakorlat kapcsolatának kutatása Faraday, valamint Bláthy, Déri, Zipernowsky munkássága alapján.
- Kiemelni a fejezethez kapcsolódó fizikai felfedezések jelentőségét az egyén, a társadalom és a gazdaság szempontjából.
- Az elektromos áramforrások összehasonlító vizsgálata a környezetvédelem, a teljesítmény és a gazdaságosság szempontjából.

III. Fénytan

A gyermekeknek a gyakorlati életből rengeteg tapasztalata van az optikához kapcsolódó eszközökről: mikroszkóp, távcső, vetítő, szemüveg. Tapasztalataik vannak, pl. a vidámparkból (optikai csalódás) fotocellás kapukról, hallottak már űrteleszkópról stb. Ezen ismereteket jól felhasználhatjuk ahhoz, hogy felismerhessék, rengeteg olyan eszközt használunk életünkben, amelynek működését a nem szakember nem is ismeri, s hogy mennyire fontos számunkra ezen eszközök működésének megismerése. Próbáljuk a tanulóinkat vitára késztetni az eddig fizikából „tanultakkal.”

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Elektromos alapjelenségek	– Az anyag részecskéinek szerkezete. – A testek elektromos állapota. Az elektromos töltés. Elektromos megosztás jelensége.	A kémiában tanult atomi felépítés pozitív és negatív elektromos töltések létezésének felidézése. Gyakorlatban tapasztalt elektrosztatikus jelenségek (fésülködés közben szikrák keletkezése, villámlás, elektrosztatikus töltések elvezetése járműveken, fénymásoló gépek működése) felvetése a témakörben, ezek kísérleti reprodukálása elektroszkóp, van de Graff generátor megismerése.
Elektromos áram **Egyszerű áramkörök**	– Az elektromos áram. – Az elektromos áramkörök. Az áramerősség mérése. Az áramforrás	Áramkörök elmeinek összegyűjtése, áramforrás szerepének megismerése energetikai szempontból.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	működésének lényege az energiaátalakítás szempontjából. – Fogyasztók soros és párhuzamos kapcsolása. – Az elektromos feszültség. – Az elektromos munka és teljesítmény kiszámítása.	mérőműszerek használata. Műszer és balesetvédelmi szabályok keresése, a boltban vásárolt eszközök használati útmutatóiból. Bekötési rajzok elemzése. Gyakorlat és elmélet kapcsolatának bemutatása (Miért van soros kapcsolással bekötve a karácsonyfát megvilágító izzósor, vagy lakásunkban nincs „áram”, okok keresése). Készítsünk riasztó rendszert ajtó nyitásra. Modellalkotás az elektromos jelenségekkel kapcsolatban.
Ohm-törvény **Elektromos áram hatásai**	– Az elektromos ellenállás. Ohm törvénye. Az elektromos ellenállás anyagszerkezeti magyarázatának keresése. – Vezetők elektromos ellenállásának függése geometriai adatoktól (csak kvalitatív módon). – Több fogyasztó az áramkörben, soros és párhuzamos kapcsolás. – Az egyenáram hatásai ezek gyakorlati alkalmazásai.	Valós problémából kiindulva pl. feszültséget szeretnénk szabályozni (9 V-os telepről szeretnénk 4,5 V-ra méretezett izzót üzemeltetni keressen megoldást a problémára). Kísérletek elemzése, táblázatok, grafikonok készítése illetve azok elemzése. Fizikatörténeti ismeretek feldolgozása, prezentációkészítés számítógépen. Saját elképzelések az ellenállás magyarázatára, játékos formában. Forrásgyűjtemény készítése. Az anyag eddig megismert tulajdonságainak összegyűjtésére. Tapasztalatok rendszerezése, elemzése, általánosítása. Gyakorlat és elmélet összekapcsolása, technikai eszközök működésének fizikai elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Elektromágneses indukció, váltakozó áram	– Az elektromágneses indukció. – A váltakozó áram előállítása. – A váltakozó áram hatásai. – A transzformátor és az elektromos távvezeték-rendszer. – A váltakozó áram mágneses hatásának gyakorlati alkalmazása. Elektromos energetikai rendszerek környezetvédelmi és biztonsági kérdései.	Kísérletek közös elemzése, indukció kísérleti kimutatása. Fogalombővítés változó mágneses tér és elektromos áram kapcsolata. Probléma felvetése elektromos áram előállítására. Hogyan kerül elektromosság lakásunkba, kutatási feladat. Csoportmunkában erőművek mint komplexrendszerek ábrázolása elemzése. Könyvtári adatgyűjtés feldolgozás. Csoportonként prezentáció készítése a működéséről. Energia szállítás problémáinak megbeszélése, gyakorlati megvalósítás folyamatának elemzése. Balesetvédelemi előírások elsajátítása, egyéni felelősség szerepének megértése, mentési szabályok megismerése baleset esetén.
Optika	– A fény tulajdonságai. – A fény visszaverődése síktükörről. – A fény visszaverődése gömbtükörről. – A fénytörés. – Fénytani lencsék. – Optikai eszközök. – A színek.	Kutatás a fénnyel kapcsolatos jelenségek összegyűjtésére (elhajlás, törés, visszaverődés, színek optikai csalódás stb.). Gyakorlatban ismert eszközök működésének elemzése (nagyító mikroszkóp, távcső, tükrük alkalmazása). Prezentációk készítése: internetről optikai eszközök gyűjtése. Kísérletek ezen eszközök működésének vizsgálatára, elemzésére.

Követelmények:

- A tanuló tudjon példákat töltéssel rendelkező részecskékre, jelenségeket, ahol ezeknek szerepük van. Használja helyesen a töltés fogalmát, mértékegységeit.
- Tudja alkalmazni azt a tudását, hogy az elektromos mezőt töltések alakítják ki.
- Ismerje az elektromosság, a mágnesesség jelenségeit kutató fontosabb fizikusok nevét, tevékenységüket, tudja időben elhelyezni munkásságukat.
- Megfelelően alkalmazza a feszültség, áramerősség, ellenállás fogalmát, Ohm törvényét. Tudja alkalmazni az összefüggéseket egyszerű feladatokban. Ezek mérését ellenőrzött körülmények között tudja elvégezni és legyen tisztában a balesetvédelmi szabályokkal.

Ismerje a vezető ellenállásának függését különböző paraméteritől, ezeket tudja kísérletileg igazolni.

- Legyen elképzelése az elektromos ellenállás anyagszerkezeti magyarázatáról, ismerje fel a gyakorlatban, technikai eszközökben.
- Tudjon magyarázatot adni az elektromos jelenségeknél munkáról, teljesítményről. Az energetikai folyamatokról legyen képes elemzést adni.
- Tudja felsorolni az egyen-, illetve váltakozó áram hatásait, ezeket tudja gyakorlati alkalmazásokhoz kötni.
- Ismerje az áramkör elmeinek elnevezését, tudjon egyszerű kapcsolási rajzot készíteni, illetve elemezni, gyakorlati problémához kötve.
- Tudja egyszerű eszközökkel kimutatni az indukció jelenségét, a váltakozó áram létrehozásának módját, tudja, hogy a háztartásban 50 Hz-es, 220 V-os váltakozó áram van. Ismerje a transzformátor rajzát, működési elvét, tudja alkalmazni a transzformátorra vonatkozó összefüggéseket. Ismerjen néhány gyakorlati alkalmazást, az energiaszállításban való szerepét.
- Tudja, hogy gazdaságosabb az energiaszállítás nagyfeszültségen, ennek okát tudja magyarázni.
- Ismerje az elektromossággal kapcsolatban legalább, hat fizikus vagy mérnök nevét, találmányát vagy elméleti munkásságát, tudja félszázados pontossággal tevékenységét időben is elhelyezni.
- Ismerje a gyakorlatban alkalmazott optikai eszközök működési elvét, tudjon ezekről vázlatrajzot készíteni. Tudjon érvelni ezen eszközöknek a megismerési folyamatokban való alkalmazásuk mellett, a társadalomra gyakorolt hatásukat figyelembe véve is.
- Rendelkezzen, a könyvtárban és elektronikus adathordozókban való tájékozódás gyakorlatával.
- Ismerje az alapvető optikai eszközöket, (síktükör, gömbtükör, lencsék, prizma) ismerje az optikai főtengely, optikai középpont, gömbi középpont, fókuszpont fogalmát.
- Ismerje legalább két speciális fénysugár visszaverődését tükrök, és törését lencsék esetében. Ezek alapján tudjon képet szerkeszteni és azt jellemezni, méret állás és valódi, vagy látszólagossági szempontból.
- Ismerjen legalább három az optikához kapcsolódó gyakorlatban alkalmazott eszközt, és annak működését tudja magyarázni a tanultak alapján.

9–11. évfolyam

A tantárgy tanításának céljai:

- Tudatosítani, hogy az ember a természet része, cselekedetei hatással vannak környezetére, ezért felelőssége nem megkerülhető környezetének, társadalmának alakításában. Ehhez szüksége van alapvető fizikai ismeretek megszerzésére, hogy felelősségteljes döntéseket tudjon hozni.
- A sport és a fizika kapcsolatának megismertetése. A biomechanika alapjainak, fogalmainak megismertetése.
- Tudomány és társadalom kapcsolatának elemzése. Tudományos és nem tudományos elméletekkel kapcsolatos elképzelések formálása. A tudományos eredmények technikai alkalmazásával összefüggő problémák értékelése, egyéni álláspontok formálása, a technikai, technológiai folyamatok fontosságának, környezetünkre gyakorolt hatásának megismerése. Tudatos és felelős állásfoglalás kialakítása.
- Az önálló ismeretszerzés és az egyéni tanulási módszerek kialakulásának elősegítése. A természeti és technikai tárgyakkal, jelenségekkel kapcsolatos saját elképzelések és a tanult tudományos elméletek megfogalmazása, magyarázatokban, elemzésekben és gyakorlati alkalmazásokban való használata. Az ismeretszerzés folyamata eredményének kritikus értékelése, önértékelés.
- Új kísérleti eszközök megismerése, kreatív használata. A vizsgálatok, kísérletek eredményeinek elemzése, értelmezése a tanult összefüggések, elméletek ismeretében. Annak megállapítása, hogy a feltételezett oksági kapcsolatokat alátámasztják-e a kísérletek. Mérésekkel kapcsolatos szabályok és balesetvédelmi előírások megismerése.
- Természettudományi ismeretterjesztő szövegek önálló kutatása, feldolgozása, értelmezése.
- Problémák kritikus felvetése, ha a megfigyelések, kísérletek eredménye és az előzetes elképzelések (hipotézisek) eltérőek.
- Természeti és társadalmi jelenségek magyarázata az anyagi világra kialakított modellek, elképzelések alapján.
- Megismerkedni a fizika korábban nem ismert területeivel, atomfizika, magfika csillagászat, valamint a korábban megismert fizikai területeken szerzett tudás elmélyítése, alkalmazása a gyakorlatban, és összekapcsolása más tudományterületekhez tartozó ismeretekkel. A sporttal való kapcsolatok kutatása, megismerése.
- A fizikai, kémiai, biológiai folyamatok magyarázata energiaváltozásokra vonatkozó megfontolások segítségével, eközben a tanult fogalmak használata. Természettudományos és hétköznapi problémák megoldása az energia fogalmának használatával.
- Az energia terjedésével magyarázható jelenségek anyagszerkezeti ismereteket használó elemzése. Az elektromos, mágneses és elektromágneses jelenségek gyakorlati vonatkozásainak, energetikai viszonyaiknak, az energia terjedésében, tárolásában játszott szerepüknek a felismerése, értelmezése. Az energia terjedésével kapcsolatos néhány technikai, gazdasági folyamat (*pl. energiatakarékosság kérdései*) elemzése.
- Az energia-megmaradás törvényének alkalmazása globális, hosszú idejű folyamatok elemzése során. A termodinamika I. és II. főtételének felhasználása az élet kialakulásával, fennmaradásával és az evolúcióval összefüggő folyamatok magyarázata során. A tömeg – energia ekvivalencia megértése, néhány ezzel magyarázható folyamat megismerése.

- Az energiaátalakítással kapcsolatos folyamatok kérdései (atomenergia felhasználása, fosszilis energiahordozók felhasználásának környezeti hatásai, az energiatermelésnek a szegénység felszámolásában játszott szerepe stb.) kapcsán álláspontok, érdekek, értékrendszerek megismerése, megvitatása, saját álláspont formálása.
- A térbeli, időbeli tájékozódás kialakulása a fizikai viszonyok elemzése során.
- Méretek és nagyságrendek meghatározása, becslése és számítása az atomok méreteitől az ismert világ méreteiig.
- Az idő, a természeti folyamatok iránya, valamint a termodinamika II. főtétele közötti kapcsolatok kiépítése.
- A jelenségek időbeli lefolyásának függvényekkel való leírása.
- A fizikai folyamatok időbeli viszonyainak általános fogalmakkal *(sebesség, gyorsulás, erők, energia)* történő leírása. A mozgás kinematikai és dinamikai leírása, a newtoni képnek, mint a tudományos elemzés eszközének elfogadása.
- Az égitestek kapcsolatainak elemzése. A súlytalanság helyes értelmezése, az ezzel kapcsolatos, gazdasági jelentőséggel is bíró űrkutatás eredményeinek figyelemmel kísérése. Az Univerzumra vonatkozó modellek megismerése. A rendszerelemzés módszereinek alkalmazása a felmerülő problémák megoldása során.
- A természetben végbemenő változások jellegével kapcsolatos ismeretek alkalmazása, gyakorlati problémafelvetésből kiindulva.
- Környezettudatos magatartás kialakítása a hétköznapi élet minden területén. A sport szerepének elemzése ezekben a folyamatokban.

9. évfolyam

Időkeret: 55 óra/év (1,5 óra/hét)

Fejezetek	Az új tananyag feldolgozása	Kísérletek, feladatok, gyakorlás	Összefoglalás, ellenőrzés, hiánypótlás
I. A testek mozgása	8	3	2
II. A tömeg és az erő	12	3	2
III. Energia, munka	6	2	2
IV. Mechanikai rezgések és hullámok	8	2	2
Tanév végi összefoglalás	–	–	2
Az évi 74 óra felhasználása	34	11	10

Célok és feladatok

I. A testek mozgása

- Felidézni a mozgások vizsgálatához nélkülözhetetlen fogalmakat (mozgás, viszonylagosság, vonatkoztatási rendszer, koordinátarendszer, anyagi pont, merev test, pálya, út, elmozdulás, sebesség).
- Kiemelni a mozgások szerepét a sportban. Sportágakra szabott feladatok megoldása, prezentációk készítése. A sportbeli mérési eljárások, mérési hibák elemzése. Ütem tempó ritmus fogalmainak használata. Emberi test modellezése.

- Felelevenníteni és tovább formálni a viszonylagosság fogalmát, tudatosítani a vonatkoztatási rendszer megválasztásának szabadságát, megállapításaink érvényességi határát.
- Kialakítani az igényt az ismeretek rendszerezésére, tanulásmódszertani kérdések megbeszélése.
- Kísérletekkel, mérésekkel vizsgálni, kvalitatív és kvantitatív módon jellemezni a haladó, illetve a körmozgást. Gyakorlati, hétköznapi helyzetekre vonatkozó kérdésekből kiindulva kísérletek tervezése, kivitelezése, mérőeszközök megismerése, gyakorlati használata, kiemelve a sportban jellemző mozgások vizsgálatának kérdéseit.
- Felkelteni az érdeklődést a fizika tanulása iránt a gyakorlatból kiindulva, megkeresni a választ a magának és tanárainak sokszor feltett kérdésre: minek tanuljon fizikát, hol hasznosítja ezt az életben?

II. A tömeg és az erő

- Az eddig megismert dinamikai fogalmak, törvények felelevenítése, bővítve az eddig tanultakat a második törvény megismerésével.
- Értelmezzük a tehetetlenség fogalmát, a tehetetlenség törvényét és ennek kapcsolatát az inerciarendszer meghatározásával. Tömeg dinamikai mérésének lehetősége.
- A mozgásállapot-változással járó kölcsönhatások kísérleti vizsgálata, elemzése.
- A mozgásállapotnak és megváltozásának jellemzése lendülettel és lendületváltozással. A zárt rendszer szerepének kiemelése a lendület-megmaradás törvényének érvényesülésében.
- Fejleszteni a kölcsönhatások, az ok-okozati, valamint a függvénykapcsolatok felismerésének képességét, grafikon, diagramm, táblázat készítése, elemzése.
- Az eddig – elsősorban statikai jelleggel – bevezetett tömeg és erő fogalom dinamikai értelmezése, és a két bevezetési mód összehangolása. A speciális és az általános érvényű megfogalmazások megkülönböztetése. A Newton-törvények megfogalmazása, és alkalmazásuk feladatmegoldásban.
- A sportban a dinamika szerepének áttekintése, a szegmentációs módszer megismerése a biomechanikában. Izmok és az emelők kapcsolatának megismerése, információgyűjtés, könyvtárhasználat, kutatás. Sportmozgások elemzése dinamikai szempontból (pl. leguggolás, felállás, levegőben tartózkodás, talajfogás, térdelő rajt stb.).
- Lehetőséget biztosítani az egyszerű, hétköznapi jelenségek (pl. gyorsulás, lassulás, súrlódás, közegellenállás, egyensúly stb.) dinamikai értelmezésére. E problémákat sportoldalról közelítve gyakorlati problémák keresése.
- Megmutatni, hogy a nyugalom és az egyensúly két különböző fogalom, a nyugalom a mozgás (vonatkoztatási rendszer megválasztásától függő) kivételes esete, az egyensúly pedig speciális dinamikai feltételek között akár nyugalom, akár mozgás közben megvalósuló állapot. Fejállás, kézállás, sí, súlylökés vizsgálata fizikai szempontokból.
- Fejleszteni a tanulók jártasságát a kísérletek és mérések elvégzésében, önállóságukat a következtetésekben, a problémafelvetésben.

III. Energia, munka

- Az energiáról és a munkáról eddig megtanult ismeretek felelevenítése, rendszerezése és egységes, alkalmazható, gyakorlati problémamegoldó tudássá fejlesztése. Sporthoz való kapcsolódása (pl. síelő mozgásának energetikai elemzése).
- Az energia és a munka fogalmának bővítése, annak felismerése, hogy a munka az energiaváltozás szorosan összefügg.

- Alkalmazni képes tudássá alakítani az energia és az energiaváltozás fogalmát; bemutatni szerepét az állapot, illetve az állapotváltozás mennyiségi jellemzésében; összehasonlító elemzés feladatmegoldások során, dinamikai, és energetikai megoldások keresése ugyanazon problémákra.

IV. Mechanikai rezgések és hullámok

- Harmonikus rezgések és hullámok gyakorlati tapasztalatokból kiinduló kísérleti vizsgálata, leírása jellemző mennyiségekkel.
- Összehasonlítani az egyenletes körmozgást és a harmonikus rezgőmozgást végző agyagi pont vetületének mozgását. Következtetéseket levonni a megfigyelésekből és a körmozgásra vonatkozó eddigi ismeretekből. Eljutni a rezgésidő kiszámításához.
- Kísérletek alapján megvizsgálni a rezgést befolyásoló külső hatásokat és azok következményeit.
- Megmutatni a rezgések (lengések) és hullámok sokféleségét, fontosságát az élet minden területén. Fejleszteni az összehasonlítás, a csoportosítás, rendszerezés, rendszerbe foglalás képességeit (pl. a hullámfajták ismertető jegyeinek vizsgálatánál). Modell elemzések számítógépes programok segítségével.
- Megmutatni, hogy léteznek olyan periodikus (Trigonometrikus) függvények, amelyek a rezgőmozgás matematikai leírását szolgálják.
- Előkészíteni az elektromágneses rezgések és hullámok tárgyalását.
- Bemutatni és kapcsolatot teremteni egy jelenség különféle szemlélése között, megmutatni a fizika és a hang, valamint a zene kapcsolatát. Felhívni a figyelmet a hangártalom következményeire és az ellene történő védekezés lehetőségeire. Speciális hangtani jelenség Doppler effektus ismerete, gyakorlati jelentősége.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. A testek mozgása (kinematika)	– Alapfogalmak a mozgások vizsgálatához, jellemzésükhöz és leírásukhoz. – Egyenes vonalú egyenletes mozgás kísérleti vizsgálata. A sebesség fogalma.	Szakkifejezések helyes használata, gyakorlati problémák megoldása a mozgásokkal kapcsolatban a sport területéről, a mozgások vizsgálatára alkalmas eszközök megismerése, kiemelve a sport területét (a mozgás optimalizáció, technikai hibák javítása, modellezés). Filmezés (kvantitatív, kvalitatív, kinematikai elemzés), gyorsuló mozgások elemzése mérések, vagy számítógépes animációk segítségével.
	– A változó mozgás kísérleti vizsgálata és jellemzői.	Változó mozgások összegyűjtése, rendszerezése gyakorlati példákból kiindulva, a tapasztaltak megfogalmazása, az eredmények összehasonlítása az egyenletes mozgásnál tapasztaltakkal. Új mennyiségi fogalmak bevezetése, ezek beillesztése az
	– A szabadon eső test mozgása. A függőleges és vízszintes hajítás.	eddig tanultak közé. Táblázatok grafikonok készítése elemzése. Megfigyelés, összehasonlítás, megkülönböztetés. A már tanultak felismerése és alkalmazása új jelenségek magyarázatára. Az összetett

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		jelenségek gondolati felbontása a már ismert egyszerűekre. Példakeresés csoportmunkában. A már ismert fogalmak új körülmények közötti alkalmazása.
	– Az egyenletes körmozgás vizsgálata,egyenletes körmozgás gyorsulása.	Megkülönböztetés és összehasonlítás (pl. körmozgás, forgómozgás; haladó mozgás). A jellemző mennyiségek alkalmazhatósága érvényességi határának értelmezése.
	– Az egyenletes körmozgás és forgómozgás leírása szögjellemzőkkel. Kapcsolat a körmozgás kétféle leírása között.	Kiselőadások a saját sportág mozgáselemeiről, önértékelés, érvelés indoklás, forrásfeldolgozás, összetettség felismerése.
II. A tömeg és az erő (dinamika, statika)	– A tehetetlenség fogalma. Newton I. törvénye és az inerciarendszer.	A köznapi és kísérleti tapasztalat általános megfogalmazása. A tehetetlenség fogalmának alkalmazása a sportban, pl. a megállás (sí, torna, agyrázkódás, boksz).
	– A tömeg fogalma és mérése.	Számítási feladtok végzés irányítottan majd önállóan, lényegkiemelés, rendszerezés, adatgyűjtés.
	– A sűrűség.	
	– Lendület, lendületmegmaradás, zárt rendszer.	A tömeg és a sebesség együttes szerepének vizsgálata testek kölcsönhatása közben. (Sportpélda: elemzés a helyből súlylökéssel kapcsolatban, speciális mérőeszközök kutatás, prezentáció alkalmazása a sportban.) (Mérés erőplatóval.) Ábraelemzés, témakifejtés, tanulmány készítése.
	– Erőhatás, erő. Newton II. és III. törvénye.	
	– Több erőhatás együttes eredménye.	Kollaboratív kutatás E-mailen, csoportmunkában. Általánosítás, feladatmegoldásokban
	– A vizsgált mozgások dinamikai feltétele.	A kölcsönhatások, a feltételek, a különbözőségek felismerése. Az ismeretek rendszerbe foglalása.
	– Különféle erőhatások és következményeik. Az erőtörvények.	Az erőhatás többféle következményének felismertetése. (Magasugró mozgásának elemzése az erőkomponensek vizsgálata mozgás pályát és a testhelyzetet befolyásoló erők). Egy meglevő ismeretkör bővítése. A feltételek szerepe a jelenségeknél (az emberi
	– A gravitációs mező és jellemzése. A bolygók mozgása. Kepler törvények. Mesterséges égitestek.	test egyensúlyi helyzeteinek vizsgálata, az emberi test súlypontjának meghatározási módszere, egyéni kutatómunka, prezentáció). (Emelők az emberi testben, izomerő biológiai kapcsolat rendszerben, gondolkodás szükségességének felismerése). Összehasonlítás, megkülönböztetés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	– A forgatónyomaték. Erőpár. – Merev testek egyensúlya. – Tömegközéppont, súlypont. – Egyszerű gépek.	Ismereteink gyakorlati alkalmazása és elhelyezése a történelmi korokban. Számításos és teszt feladatok megoldása.
III. Energia, munka	– Energia, energiaváltozás. A munka és kiszámítása. – Az emelési, súrlódási, feszítési és gyorsítási munka. – Mozgási energia, munkatétel. – Mechanikai energia és megmaradásának tétele. – Teljesítmény, hatásfok.	A munkavégzés és az energia változás, valamint az energiával való gazdálkodás kapcsolatainknak keresése a mindennapi gyakorlatban és a sportban. (súrlódás szerepe, a sízés biomechanikája, adatgyűjtés csoportmunkában, könyvtárhasználat). Az ismeretek, gondolatok matematikai formába öntése folyamatok mennyiségi jellemzésében. Feladatmegoldások. Helyzeti és mozgási energia kapcsolatának elemzése a sízó mozgásának elemzése során, ábrakészítés. Kiselőadás, önértékelés. Az állapot és állapotváltozás jellemzése energiával, illetve energiaváltozással. „Energiatakarékosság” környezetvédelmi jelentőségének kiemelése.
IV. Mechanikai rezgések és hullámok	– A mechanikai rezgések kísérleti vizsgálata és jellemzői. – A harmonikus rezgés dinamikai feltétele. A rezgő rendszer energiája. – A fonálinga lengésidejének meghatározása g mérés – A rezgést befolyásoló hatások és következményeik. – Mechanikai hullámok kísérleti vizsgálata és jellemzői. – Hullámok viselkedése új közeg határán. – Hullámok találkozása. Interferencia. Állóhullámok. – A hanghullámok és jellemzőik.	Példák gyűjtése rezgésekre a hétköznapi életből. Azonosság és különbözőség felismerése. Egy tulajdonság többféle jellemzése (T; f). Mérési eljárások elsajátítása Tömegmérés rugóra akasztott test rezgésidejéből, a rugóállandó ismeretében. Gyakorlatban alkalmazott eszközök működésének elemzése, pl. tachográf és a működési elv kísérleti igazolása, a kísérleti tapasztalat általánosítása. Ismeret új körülmények közötti alkalmazása. A hasonlóság felismerése. Modellalkotás. Hullámok viselkedésének tanulmányozása számítógépes modell segítségével. Természeti jelenségek földrengés, szökőár tanulmányozása, prezentáció készítése, csoportmunka, előadás értékelése. A kölcsönhatások és a változások kapcsolatának bemutatása. Elmélet szerepe a gyakorlatban. A változás térbeli és időbeli terjedésének szemléltetése. A tulajdonság és a mennyiség megkülönböztetése és összekapcsolása. Az anyagok és kölcsönhatások sokféleségének tudatosítása. A jelenségek egyedi tulajdonságainak kiemelése. (Doppler effektus elemzése.)

Követelmények:

Kinematika

A tanulók:

- Értsék és tudják alkalmazni a helymeghatározásnál, valamint a mozgások vizsgálatánál a viszonylagosság fogalmát, a mozgások függetlenségének elvét.
- Legyenek képesek gyakorlati példákból kiindulva, kísérletre és megfigyelésre alapozva felismerni, jellemezni az egyenletes, az egyenletesen változó haladó mozgásokat kvalitatív, majd kvantitatív módon. Tudjanak grafikonokat készíteni valós problémák elemzése céljából.
- Ismerjék fel az egyenletes és az egyenletesen változó mozgásokat, tudják ezeket kvalitatívan és mennyiségileg is jellemezni. Ismerjenek sporthoz kapcsolódó vizsgálati módszereket. A tanult törvényszerűségek alapján tudjanak számításos és teszt feladatokat megoldani.
- Tudják alkalmazni az egyenletes mozgás sebességének, az átlag-, a pillanatnyi sebességnek, a sebességvektornak, az egyenletesen változó mozgás gyorsulásának fogalmát, valamint ezek meghatározási módját konkrét feladatokban. Legyen gyakorlatuk konkrét mozgások út-idő, sebesség-idő grafikonjának elkészítésében és elemzésében. Ismerjenek ezek meghatározásához kísérleti módszereket, eszközöket, mérési eljárásokat, mérési hibákkal kapcsolatos megfontolásokat a megemlítés szintjén.
- Ismerjék a nehézségi gyorsulást, és tudják azzal leírni a szabadesést, mint egyenletesen változó mozgást; ismerjék fel kapcsolatát a függőleges és vízszintes hajítással, a mozgások szuperpozícióját. Tudjanak megemlíteni sporthoz való kapcsolatokat. Ismerjék a témakörhöz kapcsolódó fizikatörténeti vonatkozásokat.
- Értsék és tudják alkalmazni a körmozgásnál a haladó mozgás kapcsán megismert mennyiségeket, valamint a körmozgás és a forgómozgás szögjellemzőit, tudjanak velük egyszerű feladatokat megoldani. Ismerjék fel és tudják jellemezni a periodikus mozgásokat.
- Ismerjék fel a különbséget és a hasonlóságot az egyenes és a körpályán haladó anyagi pont mozgása, a haladó és a forgómozgás között; a körmozgásnál biztonsággal tudják alkalmazni a jellemző mennyiséget, értsék ezek kapcsolatát, tudják felhasználni az analógiát. Tudjanak példákat ezekre a gyakorlati életből és a sportból is.
- Szerezzenek jártasságot az egyszerűbb, majd az összetettebb ismeretet igénylő feladatok megoldásában.
- Tudjanak mozgásokat, jellemző grafikonokat készíteni, valamint ilyen grafikonokat elemezni; Sportpéldákból vett gyakorlati grafikonok elemzését is tudják elvégezni.

Dinamika-Statika

A tanulók:

- Ismerjék fel és jellemezzék a mechanikai kölcsönhatásokat. Ismerjék a mozgásállapot-változások létrejöttének feltételeit, tudjanak példákat említeni különböző típusaikra. Ismerjék fel és jellemezzék az egy kölcsönhatásban fellépő erőket, fogalmazzák meg, értelmezzék Newton törvényeit, tudják dinamikailag értelmezni és a gyakorlatban alkalmazni a tömeg, lendület, erő fogalmát, valamint mértékegységét. Ismerjék a gyakorlati jelentőségüket, tudjanak sportból vett példákat említeni.
- Ismerjék a dinamikai tömegmérés módszerét. Legyen képes tömeg mérésére szolgáló kísérleti módszert ismertetni, súlytalanság állapotában.

- Tudják meghatározni a tanult mozgások dinamikai feltételét. Sportból vett példákon keresztül tudják ezeket szemléletesé tenni.
- Legyenek jártasak az erővektorok ábrázolásában, összegzésében, értsék, hogy az erő miért vektormennyiség, tudják az erővektorokat irányított szakaszként megadni és az egy síkban levő erővektorok eredőjét szerkesztéssel, egyszerűbb esetekben számítással meghatározni. Ismerjék a vektorokhoz kapcsolódó szakkifejezéseket és ezeket megfelelő módon, tudják alkalmazni. Tudjanak konkrét gyakorlati problémához kötni a vektorok szerepét építészetben, sportban. legyen képes a tanult fizikai mennyiségeket vektor és skalár szempontok szerint csoportosítani.
- Tudják, mit értünk egy test lendületén, lendület-változásán. Konkrét, mindennapi példákban ismerjék fel a lendület megmaradás törvényének érvényesülését, egy egyenesbe eső változások esetén tudjanak egyszerű feladatokat megoldani. Ismerjenek gyakorlati példákat ehhez kapcsolódóan a sportból (térdelőrajt, súlylökés).
- Konkrét esetekben ismerjék fel a kényszererőket. Tudják konkrét példában bemutatni a kényszererő szerepét. Legyenek képesek egy sporttal kapcsolatos mozgást erőhatások szempontjából elemezni.
- Legyenek jártasak az egy testre ható erők és az egy kölcsönhatásban fellépő erők felismerésében, ábrázolásában.
- Értsék a különbséget az egy kölcsönhatásban fellépő két erő és az egymás hatását kiegyenlítő két erő között. Feladatmegoldás közben tudják felrajzolni a testet érő erőket, és ezek eredőjét. Tegyenek különbséget ezek és a test által más testre kifejtett erők között. legyenek képesek a súrlódás és közegellenállás szerepét bemutatni a sportban.
- Tudjanak különbséget tenni a gravitációs erő, és a súly között. Ezt rajzban is tudják realizálni.
- Ismerjék a forgatónyomaték fogalmát, kiszámítási módját, mértékegységét és ezek szükségességét az erőhatás forgásállapot-változtató képességének jellemzésében. Tudják alkalmazni konkrét feladatmegoldásban az egyensúly feltételét, pl. az emelő típusú egyszerű gépeknél. Ismerjék az emberi testben ezek gyakorlati jelentőségét, legalább példák szintjén.
- Ismerjék a súlypont fogalmát, gyakorlati szerepét. Ismerjenek eljárást az emberi test súlypontjának meghatározására.
- Tudják szemléletesen leírni, néhány adattal jellemezni a Naprendszert és Kepler törvényeivel a bolygók mozgását; tudjanak magyarázatot adni arra, hogy a bolygók tehetetlenségük ellenére miért maradnak a Nap körül; rendelkezzenek néhány alapvető ismerettel a mesterséges égitestekről.
- Ismerkedjenek meg néhány fizikatörténeti érdekességgel, a fizikusok személyiségének és munkásságának bemutatásán keresztül.

III. Energia, munka

A tanulók:

- Definiálják a munkát és a teljesítményt, tudják kiszámítani állandó erőhatás esetén. Tudjanak példát mondani azokra s speciális esetekre, amikor az erő és az elmozdulás azonos, ellentétes vagy merőleges egymásra
- Ismerjék a munka ábrázolását F-s diagramon.
- Tudják megkülönböztetni a különféle mechanikai energiafajtákat, tudjanak azokkal folyamatokat leírni, jellemezni. Tudjanak legalább egy sportágból vett mozgást mechanikai energiaváltozás szempontjából elemezni (pl. síelő mozgása lesiklás közben).

- Tudják alkalmazni a mechanikai energiamegmaradás törvényét egyszerű feladatokban. Ismerjék az energiagazdálkodás környezetvédelmi vonatkozásait.
- Ismerjék és alkalmazzák egyszerű feladatokban a teljesítmény és a hatásfok fogalmát.
- Tudjanak gyakorlati életből és sportból vett jelenségeket energetikai szempontból elemezni.

IV. Rezgések hullámok

A tanulók:

- Ismerjék a rezgőmozgás fogalmát.
- Ismerjék a harmonikus rezgőmozgás kinematikai jellemzőit, kapcsolatát az egyenletes körmozgással kísérleti tapasztalat alapján.
- Ismerjék, milyen energiaátalakulások mennek végbe a rezgő rendszerben. Legyenek képesek a tanult összefüggéseket feladatmegoldásban alkalmazni.
- Ismerjék a szabadrezgés, a kényszerrezgés jelenségét.
- Ismerjék a rezonancia jelenségét, tudják mindennapi példákon keresztül megmagyarázni káros, illetve hasznos voltát.
- Legyenek képesek periódusidőt mérni. Ismerjék a mérés metodikáját.
- Ismerjék a mechanikai hullám fogalmát, fajtáit, tudjanak példákat mondani a mindennapi életből.
- Ismerjék a hullámmozgást leíró fizikai mennyiségeket.
- Tudjanak leírni a hullámjelenségeket, tudjanak példákat mondani a mindennapi életből.
- A hangtani alapfogalmakat tudják összekapcsolni a hullámmozgást leíró fizikai mennyiségekkel.

10. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Elektromosságtan, optika

Célok, feladatok

- A korábban szerzett elektromosságtani és optikai ismeretek, felelevenítése, elmélyítése, kiegészítése és rendszerezése.
- Anyagszerkezeti ismeretek elmélyítése a nyugvó vagy áramló elektromos töltésekkel kapcsolatban.
- Ismerkedés az anyag egyik megjelenési formájának, az elektromágneses mezőnek a jellemzésével, kölcsönhatásaival.
- Viták, beszélgetések kezdeményezése arról, mi lenne az emberiséggel az elektromosság, mágnesesség hiányában. Az elektromosság mágnesesség forrásainak rendszerezése. Előállítási formáinak fejlődésének áttekintése a galvánelemtől a fűtőanyagelemig, ismerkedés modern technológiákkal, s ezek kapcsán a természetvédelem kérdéseivel.
- Optikai jelenségek megismerése, gyakorlati példákból kiindulva, a fény, mint elektromágneses hullám modell fejlesztése, a hullámokról tanultak felelevenítése. A fénnyel kapcsolatos tudás általános megismerési folyamatokban játszott történeti szerepével összefüggő néhány fontosabb kérdés elemzése (távcső, mikroszkóp stb.).

- Jártasság kialakítása az elektromosságtani és optikai, kísérletek elvégzésében, a tapasztalatok feldolgozásában, értelmezésében.
- Az elektromosságtani és az optikai ismeretek gyakorlati életben való jelentőségének, széles körű felhasználhatóságának bemutatása.
- Sport területéhez kapcsolódó elektromosságon, vagy optikán alapuló eszközök megismerése, használatuk áttekintése.

Fejezetek	Az új tananyag feldolgozása	Kísérletek, feladatok, gyakorlás	Összefoglalás, ellenőrzés, hiánypótlás
I. Testek elektromos állapota, az elektromos mező	7	2	3
II. Az elektromos áram. Vezetési jelenségek	13	4	3
III. A mágneses mező. Az elektromágneses indukció	17	4	3
IV. Elektromágneses hullámok. Optika	8	3	3
Tartalék óra, év végi összefoglalás		–	4
Az évi 74 óra felhasználása	45	13	16

Célok és feladatok

I. A testek elektromos állapota, az elektromos mező

- A testek különféle elektromos állapotának (negatív vagy pozitív többlettöltés, megosztás, polarizáció) értelmezése a tanulók korábban tanult fizikai és kémiai előismereteinek felhasználásával.
- Annak felismerése, hogy az elektromos tér anyagfajta, amelynek alapvető szerepe van az elektromos jelenségekben, kölcsönhatásokban. Az elektromos mezőt jellemző fizikai mennyiségek megismerése.
- A már ismert elektromos mennyiségekről tanultak felelevenítése, pontosítása, bővítése, Az elektromos tér konzervatív voltának megismerése összehasonlítása a gravitációs mezővel analógiák különbségek felismerése.
- Új fizikai mennyiségek értelmezése a meglevő ismeretekre alapozó deduktív módszerek alkalmazásával. Csoportmunkában feldolgozni és bemutatni az elektromos mező néhány speciális típusát (centrális, homogén). Gyakorlatban használt eszközök (pl. kondenzátor) megismerése, technikai alkalmazásokkal kapcsolatos információk keresése interneten, könyvtárban (földelés, árnyékolás, villám, villámhárító, kondenzátorok, gyorsítók, balesetvédelem stb.).
- Csoportmunkában történő tananyag feldolgozás, csoporton belüli és csoportok közötti tevékenység értékelése, önértékelés.
- Egyszerű számításokkal gyakoroltatni, elmélyíteni az elektromos töltésre és mezőre vonatkozó ismereteket, Fizikai mennyiségek vektoriális jellegének megértése (erő, térerősség). Megfelelő matematikai ismertek összegyűjtése, feladatmegoldásban való alkalmazása.
- Elektrosztatikai alapkísérletek bemutatása, prezentáció, készítése.

II. Az elektromos áram, vezetési jelenségek

- Korábban tanult ismeretek információk összegyűjtése rendszerezése. A modellek kialakításával és működtetésével operáló gondolkodás erősítése a különböző vezetési típusok és a vezetők ellenállásának értelmezése kapcsán.
- Vezető és szigetelő anyagok összegyűjtése, gyakorlati alkalmazásuknak az ismertetése, kutatási feladat (pl. a kerámia szigetelő vagy vezető?, szupravezetés).
- Az áram forrásainak keresése kapcsolódás a kémiához gyakorlati példákból kiindulva, egyszerű áramkörök összeállítása, áramerősség- és feszültségmérő eszközök helyes használatának elsajátítása (baleset és mérőeszköz védelem).
- Grafikonok táblázatok készítése, adatok értékelése, elemzése, méréstechnikák elsajátítása, elmélet és gyakorlat kapcsolódásának áttekintése.
- Annak tudatosulása, hogy az áramköri folyamatoknál is teljesül a töltés- és az energiamegmaradás törvénye. Különféle egyszerű kapcsolások esetén számítási és mérési feladatok összekapcsolása, eredmények elemzése, eltérések vizsgálata. A jelenségek értelmezésével, azoknak érzékszerveinkkel közvetlenül fel nem ismerhető okokkal történő magyarázatával fejleszteni a modellben való gondolkodást.
- A tanult ismeretek széles körű gyakorlati szerepének és használhatóságának bemutatásával tudatosítani a fizika és általában a tudomány jelentőségét a társadalom életében, a gazdaság, a környezetvédelem területén, és az egyén életében.
- Történelmi korokhoz és társadalmi, gazdasági igényekhez kapcsolva bemutatni az elektromosságtani ismeretek fejlődését.

III. A mágneses mező, az elektromágneses indukció

- A mágnesesség forrásának megkeresése, mágnesességen alapuló jelenségekről hallottak összegyűjtése, rendszerezése. A Föld mágneses terével kapcsolatos ismeretek feldolgozása, a térben való tájékozódás régen és ma kérdésének vizsgálata (iránytű, GPS).
- A mágneses mező szerkezete vizsgálati lehetőségeinek megkeresése, tapasztalatok összegyűjtése, korábbi tanulmányok felidézése.
- Az elektromos és mágneses mező jellemzési módjainak összehasonlítása, az analógia lehetőségeinek kihasználása, az eltérések indoklása révén az összehasonlító, megkülönböztető, rendszerező képességek fejlesztése.
- Az energia fogalom és az energiamegmaradás kiterjesztése (a mágneses mező energiája, Lenz törvénye).
- Az energiatakarékosság jelentőségének megértése gazdasági és környezetvédelmi szempontból.
- Az elektromágnesesség sokrétű gyakorlati alkalmazásának bemutatása és értelmezése, a modellmódszer alkalmazása, a kísérletek, szemléltető képek, számítógépes modell kísérletek elemzése.
- A fizikai felfedezések egyének életére és a társadalom fejlődésére gyakorolt hatásának kiselőadás formájában történő bemutatása. Térbeli időbeli tájékozódás fejlesztése, tudomány és társadalom kapcsolatának, egymásra gyakorolt hatásuknak az elemzése. Az előadások közös értékelése kritikája.
- A kiemelkedő fizikusok, mérnökök (közöttük a magyarok) munkásságának ismertetése csoportmunkában, könyvtárhasználati gyakorlat fejlesztése.

- Változó elektromos és változó mágneses tér kapcsolatán alapuló eszközök kutatása, működésük modellezése. Az elektromos rezgőkör felépítésének megismerése, mechanikai analógiák keresése. Külön kiemelni a rezgés során történő energiaátalakulásokat.

IV. Elektromágneses hullámok. Optika

- Megismerni elektromágneses hullámok keletkezésének fizikai alapjait: megismerni a változó elektromos, és mágneses mezők szoros kapcsolatát.
- Gyakorlatból ismert jelenségekből pl. Navigáció [rádiós (ILS) műholdas (GPS) mikrohullámú (MLS)]. A mechanikai analógiát felhasználva csoport munkában felkutattatni a tanulókkal az elektromágneses hullámok mennyiségi jellemzőit (hullámhossz, frekvencia, terjedési sebesség) és terjedési tulajdonságait. Táblázatok használatának gyakorlása. Külön hangsúlyozni, hogy a terjedési sebesség megegyezik a fénysebességgel, amely egyben a fizikai hatások terjedésének határsebessége is.
- Antennák szerepének vizsgálata, az antenna, mint nyílt rezgőkör az elektromágneses hullámok forrása. Adatgyűjtés az elektromágneses rezgések emberi szervezetre gyakorolt hatásáról.
- Kísérleti, gyakorlati tapasztalatok gyűjtése és megbeszélése az elektromágneses hullámok visszaverődésére, törésére, interferenciájára, elhajlására, transzverzális jellegére vonatkozóan.
- Az elektromágneses hullámok teljes spektrumának áttekintése, kiemelve azok természetben való előfordulását, gyakorlati alkalmazásait.
- A spektrum vizsgálatánál rámutatni, hogy a növekvő frekvenciájú hullámoknak az anyaggal való – maradandó változást létrehozó – kölcsönhatása egyre erősebbé válik.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I.A testek elektromos állapota, az elektromos mező	– A testek elektromos állapota, az elektromos töltés és a töltéshordozók. Vezetők és szigetelők. Megosztás a vezetőkön, a szigetelők polarizációja. – Coulomb törvénye. Az elemi töltés és a töltésmegmaradás törvénye. – Az elektromos mező jellemzése erőhatás alapján, az elektromos térerősség. A szuperpozíció elve. – Az elektromos mező szemléltetése és jellemzése erővonalakkal. A ponttöltés mezője, a homogén elektrosztatikus mező. Az elektromos fluxus. – Az elektromos mező jellemzése munkavégzés alapján, az elektromos feszültség és potenciál.	Az elektrosztatikáról korábban tanultak felidézése. Az elektromos és gravitációs mezők jellemzőinek összehasonlítása. Modellalkotás. Elektrosztatikai jelenségek keresése a mindennapi életben. Prezentáció készítése. Az elmélet alkalmazása a korszerű technikában, környezet- és balesetvédelemben (fénymásolók működése, villám, villámhárító). Kísérletek árnyékolásra, ebben a mobiltelefon használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	– Vezető az elektromos mezőben, árnyékolás, csúcshatás. – A kondenzátor. – Az elektromos mező energiája.	Csúcshatás bemutatása kísérleti úton. Van de Graaf generátor biztonságos használatának elsajátítása. Kondenzátorok technikai alkalmazásának lehetőségei (kutatási feladat).
II. Az elektromos áram, vezetési jelenségek	– Elektromos áram, áramirány, áramerősség és mérése. – Az áramkör részei, az áramforrás és a fogyasztó szerepe. A töltés- és az energiamegmaradás az áramkörben. Az ellenállás, mint a vezetőnek az elektromos tulajdonságú részecskék áramlását akadályozó tulajdonsága. – Ohm törvénye vezetőszakaszra. Az ellenállás, mint a vezető egy tulajdonságát jellemző fizikai mennyiség értelmezése. – Vezetők ellenállását befolyásoló tényezők, a fajlagos ellenállás. – Az elektromos munka, teljesítmény és a hőhatás. – A fogyasztók soros és párhuzamos kapcsolása. – Az elektromosság atomos szerkezete. Elektromos vezetési jelenségek folyadékokban, az elektrolízis. Az elemi töltés (Millikan kísérlete). – Elektromos vezetés gázokban és vákuumban. Gyakorlati alkalmazások. – Elektromos vezetési mechanizmusok fémekben és félvezetőkben. A termisztor és a fotóellenállás. – A dióda és alkalmazásai. A tranzisztor és alkalmazásai	Elektromos mérőműszerek használata, a mérési eredmények kiértékeléséhez táblázatok, grafikonok készítése. A tanult ismeretek egyszerű alkalmazása gyakorlatias problémák számításos megoldásában. A fizikai és kémiai ismeretek összehangolása. Elemek, tartós elemek, akkumulátorok, működési elvének, technikai részleteinek ismertetése, prezentációs egyénre szabott feladat formájában. Az áramvezetés modellezése a különböző anyagokban. Elektromos fogyasztók teljesítmény adtainak összegyűjtése a lakásban. A következő kérdések elemzése, vizsgálatok végzése: a villanyóra „terhelhetősége”, családunk energia fogyasztása, milyen problémák merülnek fel, és ezek hogyan oldhatóak meg. Kötetlen beszélgetés, tapasztalatok, problémák csoportosítása, megoldások rögzítése. Számításos és teszt feladatok megoldása az Ohm-törvényhez kapcsolódóan. Bekötési rajzok összegyűjtése, és elemzése soros és párhuzamossági szempontból.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
III. A mágneses mező, az elektromágneses indukció	– Az elektromos és mágneses alapjelenségek összehasonlítása, a mágneses mező. – A mágneses mező forgató hatása, mágneses indukcióvektor. – Mágneses indukcióvonalak és mágneses fluxus. – Egyenes vezető és tekercs mágneses mezője. – Földmágnesség. – Mágneses mező hatása áramvezetőre. Az elektromotor elve. Párhuzamos áramvezetők kölcsönhatása. – Mágneses mező hatása mozgó töltésre. A Lorentz-erő. – Katódsugárcső, az elektron fajlagos töltésének fogalma és meghatározása. – Mozgási indukció. Indukált feszültség és áram. Lenz törvénye. – A váltakozó feszültségű elektromos mező előállítása és jellemzői. – Elektromos generátorok működésének elve, a hálózati feszültség és áram. – Nyugalmi indukció, önindukció. – A mágneses mező energiája. – A transzformátor és jellemzői. – Elektromos energiaszállítás és balesetvédelem. – Elektromos „energiatermelés” és környezetvédelem. – Elektromos rezgőkör kísérleti bemutatása, az elektromágneses rezgés kvantitatív tárgyalása mechanikai analógia alapján. Thomson-formula. Csillapítatlan rezgések előállítása.	Hasonlóságok és különbségek keresése vizsgálata az elektromos és mágneses kölcsönhatások, az időben állandó elektromos és mágneses mező között. Gyakorlatban használt technikai eszközök felkutatása (galvanométer, elktrodinamométerek, elktromágnes, mikrofon, hangfal), működésének bemutatása, prezentáció. A tanultak mindennapi környezetben való megnyilvánulásainak felismerése. A mágneses és elektromos mező kölcsönhatásának megismerése kísérletek elvégzése, illetve megfigyelése. A vezetőt körülvevő mágneses tér jellemzése, szemléltetés rajzzal, valamint számítógépen bemutatott animációk alapján a Lorentz erőre tanult jobb kéz szabály alkalmazása, speciális vektor jelölések (lap síkjába befelé, illetve kifelé mutató vektorok jeleinek) megismerése. Térbeli tájékozódás fejlesztése. Viták kötetlen megbeszélések: hogyan keletkezik és jut el a konnektorig az áram? Tanulmány készítése az erőművek működéséről. Alternatív energia, pl. napenergia. Mágneses térben ható erők és a részecske gyorsító berendezések kapcsolatának elemzése (kiselőadás). CERN bemutatása. Lenz törvény felismerése felfüggesztett gyűrűben mozgatott mágnes, illetve vezetősínen mozgatott vezeték esetén. Indukált áram irányának, a fellépő Lorentz erőnek, és az energia megmaradás törvényének szintetizálása. Magyar tudósok hozzájárulása az egyetemes tudomány és technika fejlődéséhez. Kiselőadás elkészítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	– Rezgőkörök közötti csatolás.	A társadalom és az egyén felelősségének megvitatása, a tudomány és technika eredményeinek felhasználása az energiagazdálkodásban, a környezetvédelemben. Az energia-megmaradás nyomon követése és elemzése. Számítógépes szimuláció rezgőkör vizsgálatára. Mechanikai analógia (az ingamozgás energetikai vizsgálatának) felhasználása a rezgőkör működésének megértésében.
IV. Elektromágneses hullámok. Optika	– Emlékeztető: a mechanikai hullámok fajtái, terjedési tulajdonságaik. – Az elektromágneses hullámok előállítása nyitott rezgőkörrel. Az elektromágneses hullámok terjedésének mechanizmusa. – Az elektromágneses hullámok kísérleti vizsgálata, legfontosabb tulajdonságaik. – Az elektromágneses hullámok hullámhossz szerinti csoportosítása, teljes elektromágneses spektrum. – Az elektromágneses hullámok gyakorlati alkalmazásai (rádióhullámok, mikrohullámok, infrasugárzás, látható fény, UV-tartomány, röntgensugárzás, gamma-sugárzás). Hullámhossz és frekvencia közötti kvantitatív kapcsolat. – A látható fény, mint a teljes elektromágneses spektrum meghatározott frekvencia-tartománya. – A fény tulajdonságainak vizsgálata a hullámokról tanultak alapján. – A fény terjedési sebessége. – A visszaverődés és a törés törvényei. Snellius-Descartes törvény, a törésmutató.	A rezgések, hullámok felismerése a természetben. Rezgések és hullámok fizikai tulajdonságainak igazolása kísérletekben mechanikai és elektromágneses hullámok összehasonlítása, az analógiák és különbségek keresése. Gyakorlati alkalmazásokból kiindulva a teljes elektromágneses spektrum áttekintése, az elektromágneses spektrum hullámhossz és frekvencia adatainak táblázatból való keresése. A teljes elektromágneses spektrum feltérképezése gyakorlati alkalmazásainak összegyűjtése. Korábbi fogalmak alkalmazása új körülmények között. A hullámok töréséről tanultak matematikai elmélyítése: A törési törvény alkalmazása a fény törésére és teljes visszaverődésére egyszerű számításos feladatoknál. A fényhullámok mennyiségi vizsgálatára vonatkozó olyan eljárás megismerése (optikai rács, színképelemzés), amely az anyagkutatást segíti. Lézerek, hologrammok. Gábor Dénes munkássága: kielőadások, prezentációk.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	– A törési törvény alkalmazása prizmára és planparalel lemezre. – A teljes visszaverődés és gyakorlati alkalmazásai.	Optikai eszközök összegyűjtése, mire használjuk, hogyan működik? Korábbi tapasztalatok felidézése. Mozgásfolyamat elemző optikai berendezések szerepe a sportban: Kutatómunka az évben tanult elméletek sportszempontú alkalmazási lehetőségeire vonatkozóan, esszé dolgozat készítése. A geometriai optika modelljének alkalmazása az optikai eszközök képalkotásánál. Példákkal (színhibák, felbontóképesség) a modell alkalmazhatóságának korlátjaira is utalunk.
	– Fényelhajlás, interferencia, optikai rés és rács. – Fényhullámhossz-mérés optikai rács segítségével. A lézerfény és a fehér fény közötti eltérés. – A fény polarizációja. – A fehér fény felbontása prizmával, ráccsal. Gyakorlati alkalmazások (spektroszkópia). A színkeverés lehetőségei, kiegészítő színek.	Optikai rács rácsállandójának meghatározása lézerfény segítségével. Spektroszkópia szerepe távoli csillagok megismerésében, izzó gázok elemzésében betöltött szerepének bemutatása kiselőadás formájában.
	– Emlékeztető az egyszerű optikai eszközök (tükrök, lencsék) képalkotásáról és a képszerkesztésekről nevezetes sugármenetek alapján. – A leképzési törvény levezetése és a törvény alkalmazása. – Optikai eszközök alkalmazása a gyakorlatban (egyszerű nagyító, tükrös és lencsés távcső, mikroszkóp).	Optikai eszközökre vonatkozó tapasztalatok összegyűjtése (pl. nagyító, esetleg távcső, prizma, vetítő). Optikai eszközökre megismert nevezetes sugármenetek igazolására, a tanulók által megtervezett összeállított kísérletek bemutatása. elemzése. A leképezési törvény alkalmazása feladatmegoldásban. Igazolása kísérleti úton. Optikai pad használatának elsajátítása.

Követelmények:

I. A testek elektromos állapota, az elektromos mező

A tanuló:

- Értse az elektrosztatikai alapjelenségeket, és tudja ezeket elemezni és bemutatni egyszerű elektrosztatikai kísérletek, hétköznapi jelenségek alapján. Tudjon legalább egy kísérletet bemutatni, ismerje az elektroszkópot, és értse működésének elvét. Legyen képes a térerősség és a Coulomb törvényhez kapcsolódó feladatok megoldására. Ismerje fel a gravitációs és a Coulomb törvény szerkezeti egyformaságát.
- Alkalmazza az elektromos mező jellemzésére használt fogalmakat. Ismerje a pontszerű elektromos töltés által létrehozott elektromos mező szerkezetét és tudja jellemezni az erővonalak segítségével. Tudja alkalmazni az összefüggéseket homogén elektromos mező esetén egyszerű feladatokban. Ismerjék fel és tudják értelmezni az elektrosztatika fontosabb természeti (villám) és technikai (fénymásoló) előfordulásait.
- Tudja, hogy az elektromos mező által végzett munka független az úttól. Tudja a különbséget a centrális és homogén elektromos mező között. Ismerje az elektromos fluxus fogalmát.
- Ismerje a töltés- és térerősség viszonyokat a vezetőkön, legyen tisztában ezek következményeivel a mindennapi életben, tudjon példákat mondani gyakorlati alkalmazásukra. Pl. árnyékolás, földelés. Ismerje a fémhálók szerepét a gyakorlatban pl. mikrofonok, antennakábelek, gázpalack tárolók esetén.
- Ismerje a kondenzátor és a kapacitás fogalmát. Tudjon példát mondani a kondenzátor gyakorlati alkalmazására. Ismerjen fel egy áramkörben egy valódi kondenzátort.
- Ismerje a kondenzátor energiáját. Az erre vonatkozó összefüggést tudja alkalmazni számításos, és elméleti tesztfeladatok megoldása során.
- Tudja, hogy az elemi töltés „hordozója” az elektron és a proton; ezek az elemi részecskék határozzák meg a testek elektromos állapotát és az azt jellemző töltésmennyiséget. Ismerje az ide vonatkozó elemi töltést meghatározó Milliken kísérlet lényegét.
- Ismerje a témakör legfontosabb fizikatörténeti vonatkozásait (Coulomb, Faraday).

II. Az elektromos áram, vezetési jelenségek

A tanuló:

- Értse az elektromos áram létrejöttének feltételeit, ismerje az áramkör részeit, tudjon egyszerű áramkört összeállítani. Értse az elektromos töltés és az elektromos mező kapcsolatát, szerepét az elektromos jelenségekben, kölcsönhatásokban, a töltés és az energia-megmaradás megnyilvánulását az áramkörökben. Tudjon méréseket végezni, feszültség áramerősség meghatározására, ismerje a műszerek helyes kapcsolásának (soros, párhuzamos) módját, tudja mérőműszerek méréshatárára vonatkozó beállítási szabályokat, a mérés eredményeit tudja értékelni, elemezni, ha szükséges tudjon grafikonokat készíteni.
- Ismerje az áramerősség- és feszültségmérő eszközök használatát. Ismerje az áramkört jellemző alapvető fizikai mennyiségek (feszültség, áramerősség, ellenállás) Ismerje fel feladatmegoldás közben a megadott fogalmakat, értelmezését és mértékegységét; tudjon kapcsolási rajz alapján áramköröket összeállítani, ezekben készségszinten áramerősséget és feszültséget mérni.
- Tudja a vezető ellenállásának geometriai adataitól való függését, tudja a képletben szereplő arányosságokat helyesen alkalmazni számításos, illetve teszt feladatok megol-

dása során. Tudja kísérletileg igazolni a törvényt. Tudjon példát mondani a változtatható ellenállás gyakorlati szerepére.

- Ismerje a soros és a párhuzamos kapcsolásra vonatkozó összefüggéseket, és alkalmazza ezeket egyszerű áramkörökre. Tudjon példát mondani a gyakorlati életből soros és párhuzamos kapcsolásra és tudja megmagyarázni annak szerepét (pl. karácsonyfa világítás, otthonában miért vannak párhuzamos kapcsolással bekötve a fogyasztók).
- Ismerje a félvezető fogalmát, tulajdonságait. Tudjon megnevezni félvezető kristályokat. Tudja megfogalmazni a félvezetők alkalmazásának jelentőségét a technika fejlődésében, tudjon példákat mondani a félvezetők gyakorlati alkalmazására (pl. dióda, tranzisztor, memóriachip).
- Ismerje az elektromos áram hatásait (hő, fény, kémiai, mágneses, élettani). Tudjon ezen hatások gyakorlati alkalmazásaira vagy szerepére példákat ismertetni.
- Alkalmazza egyszerű feladatok megoldására az elektromos eszközök teljesítményével és energiafogyasztásával kapcsolatos ismereteit. Tudja ezeket az ismereteit gyakorlatban is hasznosítani. Például tudja megmondani, hogy ha villanytűzhelyet vásárol, a teljesítményadatok alapján, a villanyóra alkalmas erre a terhelésre.
- Ismerje a galvánelem és az akkumulátor fogalmát, és ezek környezetkárosító hatását.
- Tudja modellszerűen jellemezni a különféle vezetési típusokat; tudja, ismerje a fogyasztók soros és párhuzamos kapcsolását, azok törvényszerűségeit, tudjon ezek alkalmazására egyszerű feladatokat megoldani.
- Ismerje a tanultakhoz kapcsolódó jelentősebb fizikusok nevét és szerepét (Volta, Ohm).

III. A mágneses mező, az elektromágneses indukció

A tanuló:

- Ismerje és tudja alkalmazni a mágneses mező jellemzési módjait (a mágneses indukcióvektor és a mágneses indukcióvonalak segítségével). Ismerjen eszközöket a mágneses tér kimutatására. Ismerje a különféle kézszabályokat. Tudja ezen szabályokat alkalmazni pl. egyenes vezető körül, és tekercs belsejében kialakuló mágneses tér leírásánál.
- Tudja jellemezni az egyenes áramvezető és a tekercs mágneses mezőjét.
- Ismerje a mágneses mező mozgó töltésre gyakorolt erőhatását (Lorentz-erő) és ennek gyakorlati jelentőségét (elektromotor, TV képcső, mozgó elektromos részecskék mágneses tárolása). Szerepét részecske gyorsítókban.
- Tudja a mozgási indukciót a Lorentz-erő következményeként értelmezni.
- Értse az elektromos energiamozgási indukcióval történő ipari méretű „előállítását”.
- Ismerje és értse a váltakozó feszültség és áram legfontosabb jellemzőit, valamint kapcsolatát.
- Értse, hogy a nyugalmi indukció (és ennek speciális esete az önindukció) a mágneses és elektromos mező kölcsönhatása; vegye ebben is észre az energia-megmaradás megnyilvánulását (Lenz-törvény).
- Ismerje a transzformátor működési elvét, legfontosabb törvényszerűségeit, gazdasági jelentőségét.
- Ismerje az elektromágneses jelenségekkel kapcsolatos fizikai mennyiségeket, azok mértékegységeit, és tudjon ezek felhasználásával, függvénytáblázat igénybevételével logikailag egyszerűbb feladatokat megoldani.
- Tudja, miként lehet elektromágneses rezgéseket létrehozni.
- Lássa az analógiát a mechanikai rezgések és az elektromágneses rezgések között.

- Ismerje a Thomson-képletet, és tudjon egyszerű számításokat végezni alkalmazására.
- Ismerje a rezgőkörök csatolásának jelenségét. Tudjon mechanikai analógiát, az csatolt rezgésre
- Ismerje a tanultakhoz kapcsolódó nevesebb külföldi és hazai fizikusok, mérnökök nevét és szerepét (Ampere, Faraday, Jedlik Ányos, Déri, Bláthy, Zipernowsky).

IV. Elektromágneses hullámok. Optika

A tanuló:

- Ismerje a mechanikai és az elektromágneses hullámok azonos és eltérő viselkedését. Tudja hogy a mechanikai hullám csak rugalmas közegben terjed. Lássa a mechanikai hullámokkal való analógiát, ugyanakkor lássa a legfontosabb különbséget (nincs szükség hordozó közegre).
- Ismerje az elektromágneses spektrumot, tudja az elektromágneses hullámok terjedési tulajdonságait kvalitatív módon leírni.
- Tudja miből áll egy rezgőkör, és milyen energiaátalakulás megy végbe benne. Tudjon mechanikai analógiát az energia viszonyok leírásához.
- Tudja, hogy a fény elektromágneses hullám, ismerje ennek következményeit. Ismerje a fény terjedési tulajdonságait, tudja azok érvényesülését tapasztalati és kísérleti bizonyítékokkal alátámasztani. Tudja, hogy a fénysebesség határsebesség. Ismerje az elektromágneses hullámok legfontosabb tulajdonságait, tudjon frekvenciából hullámhosszat (és fordítva) számítani; értse, hogyan lehet az optikai rácson történő fényelhajlás alapján fényhullámhosszat mérni.
- Tudja alkalmazni a hullámtani törvényeket egyszerűbb feladatokban. Ismerje fel a jelenségeket, legyen tisztában létrejöttük feltételeivel, és értse az ezzel kapcsolatos természeti jelenségeket és technikai eszközöket. Tudja egyszerű kísérletekkel szemléltetni a jelenségeket.
- Ismerje a színszóródás jelenségét prizmán.
- Legyen ismerete a homogén és összetett színekről. Tudjon példát hozni a gyakorlati életből.
- Ismerje az interferenciát és a polarizációt, és ismerje fel ezeket egyszerű jelenségekben. Értse a fény transzverzális jellegét. Tudja definiálni a polarizációt.
- Ismerje a képalkotás fogalmát sík- és gömbtükrök, valamint lencsék esetén. Alkalmazza egyszerű feladatok megoldására a leképezési törvényt, tudjon képszerkesztést végezni tükrökre, lencsékre a nevezetes sugármenetek segítségével. Ismerje, hogy a lencse gyűjtő és szóró mivolta adott közegben a lencse alakjától függ.
- Tudjon egyszerűbb méréseket elvégezni a leképezési törvénnyel kapcsolatban. (Pl. tükör, illetve lencse fókusztávolságának meghatározása.)
- Ismerje a tükrök, lencsék, optikai eszközök gyakorlati alkalmazását, az egyszerűbb eszközök működési elvét.
- Ismerje a szem fizikai működésével és védelmével kapcsolatos tudnivalókat, a rövidlátás és a távollátás lényegét, a szemüveg használatát, a dioptria fogalmát.
- Ismerje a tanultakhoz kapcsolódó jelentősebb fizikusok nevét és tudománytörténeti szerepét (Maxwell, Hertz, Huygens).

11. évfolyam

Hőtan, modern fizika: atom- és magfizika, csillagászat

Időkeret: 74 óra/év (2 óra/hét)

Célok és feladatok

- Szilárd anyagokra, folyadékokra, gázokra alkalmazott korpuszkuláris (a kinetikus gázelméletre, az atommodellekre és magmodellekre alapozott) anyagszemlélet megerősítése.
- Válaszokat keresni a természeti jelenségekre hőtani szempontból, eljutni a fizikai értelemben vett atomi részhez az oszthatatlan elemi egységekhez a tudomány mai álláspontja szerinti elemi alkotóelemekhez, a kvarkokhoz. Megismerni a világegyetem keletkezésére vonatkozó ősrobbanás elméletet.
- A modern fizika, a mikrofizika és a kozmikus fizika törvényszerűségeinek tárgyalásával megmutatni a fizika megmaradási tételeinek univerzális jellegét. Az anyagközpontú világszemlélet számára kiemelni az univerzum anyagi egységét.
- Bemutatni az emberiség világméretű problémáinak, a fizika területéhez kapcsolódó vonatkozásait. A nukleáris energiatermelés és az egyéb energiatermelő lehetőségek összehasonlításával rámutatni, hogy az adott kérdéskörben az emberi tudás, felelősségtudat és az adekvát döntéshozatal mennyire fontos.
- A csillagászat és az űrkutatás jelentőségének kiemelése a természet egészének megismerésében.

Fejezetek	Az új tananyag feldolgozása	Kísérletek, feladatok, gyakorlás	Összefoglalás, ellenőrzés,
I. Hőtan	18	4	4
II. Modern fizika	10	4	4
III. Magfizika. Csillagászat	14	4	4
IV. Űrkutatás			2
Tanév végi összefoglalás			6
Az éves 74 óra felhasználása	42	12	20

Célok és feladatok

I. Hőtan

- Felidézni a korábban tanult hőtani ismereteket. Különféle hőtágulás fajták (felületi, térfogati) egzakt, kvantitatív leírása, egyszerű feladtok megoldása. Témához kapcsolódó gyakorlati felhasználások jelenségek felkutatása, ezek kísérleti demonstrálása, reprodukciója.
- A gázok állapotváltozásának részletes, tárgyalásán keresztül, a molekuláris értelmezéssel kiemelni a gázok korpuszkuláris felépítettségét. Rögzíteni az ideális gázmodell tárgyalásával a modellalkotás folyamatára vonatkozó ismereteket. Az ideális és reális gázok összehasonlításával megadni a modell és valóság viszonyának helyes értelmezését.

- A hőtan I. főtételének kvantitatív megfogalmazásával kiterjeszteni az energia-megmaradás elvét a mechanikai és a termikus kölcsönhatásokra is. Az általánosított energia-megmaradás elvét alkalmazni a légnemű anyagokra, a folyadékokra és a szilárd testekre, valamint ezek fázisátalakulásaira az energetikai tárgyalás során.
- Bemutatni az irreverzibilis hőtani folyamatok törvényszerűségeit, és azok molekuláris értelmezését.
- A hőtan környezetvédelmi vonatkozásainak felkutatása. Bemutatni a globális felmelegedés hatását a közeli időjárási eseményekre és a távolabbi klímaváltozásokra. Ezzel kapcsolatos megoldási lehetőségek megvitatása. Kiemelni az energiahordozók helyes megválasztása és az energiatakarékosság fontos szerepét.

II. Modern fizika

- A modern fizika kialakulásának bemutatása: a kvantumfizika születésének és a relativitáselmélet létrejöttének rövid áttekintése. Planck-féle kvantumhipotézis megismerése. Ehhez kapcsolódó felfedezések, a csillagok hőmérséklete meghatározási módjának megismerése.
- A fény kettős természetéből eredő szemléleti probléma bemutatása (részecske-hullám természet megismerése).
- Az elektron hullámtulajdonságainak tárgyalásával rámutatni a mikrorészek kettős természetére, mint általános sajátosságra.
- Megmutatni, hogy a klasszikus fizika (a makrovilág) számára újszerű, a mikrovilágban mindenütt jelen lévő, kettős természet a mikrorészecskék mozgásának leírására új fizikai leírásmódot igényel, amely a kvantummechanika alapfeltevéseiben ölt formát.
- A modellalkotás újabb bemutatása a klasszikus atommodellek és a Bohr-féle modell tárgyalásával. Atommodellek kialakulásának történeti áttekintése.
- A Bohr-modell eredményeinek és hiányosságainak feltárása, a kvantummechanikai atommodell lényegének szemléletes tárgyalása. Az atomi kvantumszámok tartalmi és szemléletes fizikai jelentése. Az új modell teljesítőképességének érzékeltetése.

III. Magfizika. Csillagászat

- Az atommag legfontosabb fizikai tulajdonságainak megismerése. Kísérleti módszerek tárgyalása. Az atommag belső szerkezetének feltárása.
- A nukleonok közötti kölcsönhatás és e kölcsönhatás legfontosabb tulajdonságainak megismerése. Magmodellek megemlítése.
- Megismerni a magenergia felszabadításának lehetőségeit, és sorba venni azoknak a természetben előforduló megvalósulásait, mesterséges előállításait.
- A radioaktív sugárzások mibenlétének, tulajdonságainak megismerése. A legfontosabb fogalmak és törvényszerűségek tárgyalása.
- A sugárzás biológiai hatásának bemutatása, a sugárdózisok megismerése, a sugárzással szembeni félelmek eloszlatása, a nukleáris események, döntések objektív megítélését elősegítő tudás kialakítása.
- A nukleáris energiatermelés sajátosságainak bemutatása. A nukleáris biztonság feltételeinek taglalása. Alternatív energiahordozók és az atomenergia összehasonlítása, előnyök és hátrányok ütköztetése.
- A nukleáris technika széles körű alkalmazásának bemutatásával igazolni, hogy megfelelő technikával, felelősségteljes emberi tevékenységgel ma már biztonsággal alkalmazható az atomenergia. Megismerni a keletkező hulladékok biztonságos tárolá-

sának módját, az erre vonatkozó uniós és nemzetközi szabályokat, az erőművek ellenőrzését végző nemzetközi szervezeteket.
- Megismerkedni Naprendszerünk keletkezésének elméletével.
- A csillagok keletkezésének és fejlődésének tárgyalásával rámutatni a belátható anyagi világ egységére, mely szerint ugyanolyan fizikai törvények irányítják a kozmikus jelenségeket is, mint amilyeneket a fizika tudományának fejlődése során megismertünk.
- A kozmikus világmodellek bemutatásával itt is megmutatni a modellalkotás folyamatát és jelentőségét.

IV. Űrkutatás

Célok és feladatok

- Megismerkedni az űrkutatás eredményeivel, az alkalmazott eszközökkel, technológiákkal.
- Annak megvitatása milyen szerepe van az űrkutatásnak, az emberiség jövője szempontjából.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Hőtan	– Hőtani alapjenségek: Szilárd, cseppfolyós testek és gázok hőtágulása, azok kvantitatív összefüggései, hőmérsékleti skálák. – Gázok állapotváltozásai: Állapot-határozók (*p, V, T*). Speciális és általános állapotváltozások kísérleti tárgyalása. Gáztörvények, állapot-egyenlet. Állapot-változások ábrázolása a *p-V* állapotsíkon. – Molekuláris hőelmélet: Az ideális gáz részecskemodellje. Gáztörvények értelmezése a részecskemodell alapján. Az ideális gázok belső energiája, mint a rendezetlen mozgást végző részecskék mozgási energiájának összege. – A hőtan főtételei: az I. főtétel, mint az energia-megmaradási elv általánosított formája. A főtétel kvalitatív értelmezése szilárd és cseppfolyós halmazállapotú anyagokra. Az ideális gázokra vonatkozó	Hőtágulással kapcsolatos, életből vett jelenségek összegyűjtése. A természetben, műszaki gyakorlatban lejátszódó hőtágulási jelenségek megfigyelése és előre megadott szempontok szerinti, szakszerű elemzése. Hasznos és káros hőtágulások feldolgozása prezentációs formában. Egyszerű kísérletek elvégzése a különféle hőtágulási formák bemutatására. Szilárd, folyékony és gáz halmazállapotú testekre modell kialakítása, csoportmunkában: hogyan magyarázza a modell az adott anyag tulajdonságait (érvelés). Az alkotott modellek összehasonlítása, a modell-fejlesztés szerepének megvitatása. A speciális gáz-állapotváltozások felismerése a természetben és a mindennapi életben. Zárt térben lévő gáz nyomásnövekedése szerepének vizsgálata a gyakorlati életben, biztonsági és balesetvédelmi előírások összegyűjtése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	I. főtétel matematikai alakja: a térfogati munkavégzés és a hőközlés képlete. A gázok állapotváltozásainak energetikai vizsgálata. Az ideális gázok kétféle fajhője.	Az I. főtétel alkalmazása a molekuláris hőelmélet következményeinek kifejtésében. Magyarázat keresése a belső-energia változás, a gázon vagy a gáz által végzett munka és a belsőenergia változás között.
	– A hőtan II. főtétele, mint a természetben lejátszódó termikus folyamatok irányát meghatározó törvény. Reverzibilis és irreverzibilis folyamatok. A II. főtétel fenomenológiai megfogalmazása és molekuláris értelmezése.	A hőtan I. főtétele alapján elemezni izobár, izochor, izoterm, adiabatikus) folyamatokat. Grafikonok készítése és elemzése. A tanultak alkalmazása számításos, és teszt feladatok megoldása során. A hőtan II. főtételének megismerése, reverzibilis és irreverzibilis folyamatok keresése.
	Halmazállapot-változások: a szilárd, folyékony, légnemű fázisok átalakulásának molekuláris értelmezése. Olvadáshő-fagyáshő, párolgáshő (forráshő)- lecsapódási hő, ezek molekuláris jelentése. A fázisátalakulások energetikai tárgyalása az I. főtétel felhasználásával.	A halmazállapot-változások kvalitatív értelmezése molekuláris alapon. A gyakorlati vonatkozások kiemelése elemzése. Kutatási feladat: az emberi hőháztartás szerepe a sportban.
II. Modern fizika	– A modern fizika születése. A klasszikus fizika megoldatlan problémáinak tárgyalása: az éterhipotézis problémája, az abszolút fekete test hőmérsékleti sugárzása elméleti leírásainak ellentmondásai. A relativitáselmélet keletkezése, a kvantumfizika születése, a Planck-féle hipotézis. – A fény fotonelmélete. A fényelektromos jelenség értelmezésének problémája. Einstein fotonhipotézise. A fotoeffektus gyakorlati alkalmazásai: fotocellák, fényelemek. A fotonelmélet	A szóba került tudománytörténeti események feldolgozása. A tudománytörténeti folyamatok felderítése során megérteni, hogy az új elméletrendszerek, modellek, az új elképzelések az egymással szemben álló elméleti nézetek ütköztetése során alakulnak ki. Felismerni, hogy az elméletek kísérleti alátámasztásának ugyanolyan fontos szerepe van, mint maguknak az elméleteknek. Tudománytörténeti szempontból fontos kísérletek összegyűjtése, prezentáció készítése. A mikrovilág jelenségei gyakran

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	további bizonyítékai: foton-elektron kölcsönhatás, a foton, mint reális anyagi részecske. A fény kettős természete. – A mikrorészek kettős természete. De Broglie anyaghullám hipotézise. Az anyaghullámok kísérleti kimutatása: elektron-diffrakció. Gyakorlati alkalmazások: anyagvizsgálat, elektronmikroszkóp. – Atomhipotézis, atommodellek. Az atom-hipotézis kísérleti alapjai (súlyviszonyok törvénye, molekuláris hőelmélet, elektrolízis törvényei). Avogadro-szám. Az atomi méretek becslése, az atomok tömege. Az atomok belső szerkezete: klasszikus atommodellek és fejlődésük. A Bohr-féle atommodell: a modell alapfeltevései az atomok vonalas színképének értelmezésére. A Bohr-modell hiányosságai. Az atomok hullámmodellje. A periódusos rendszer felépítésének értelmezése az atomi elektron-állapotok betöltődésével. Pauli-féle kizárási elv.	ellentmondanak, a mindennapi tapasztalatnak és a klasszikus, fizika fogalmainak, kötetlen beszélgetés, mit gondolnak erről tanulóink, fontosak-e ezek a dolgok számukra. Tudomány-technika-társadalom kölcsönhatásaira vonatkozóan példák keresése. Példa: Az elektron hullámtermészetének kísérleti kimutatása → technikai eszköz, az elektron-mikroszkóp. Anyagszerkezeti ismeretek fejlődése → mikroelektronika, számítástechnika, hírközlés, anyagtudomány, a molekuláris biológia (géntechnika). Egyszerű számításos feladatok elvégzése fényelektromos egyenlet felhasználásával, foton, elektron energiájára, De Broglie hullámhosszra.
III. Magfizika. Csillagászat	– Az atommagok fizikai paramétereinek kísérleti meghatározása. Az atommag elektromos töltése. Az atommagok tömege és mérete. – Az atommag belső szerkezete. Az atommagok protonokból és neutronokból tevődnek össze ($A = N + Z$). Izotópok fogalma. Az izotópok szétválasztása. Az atommagok kötési energiája. Kötési energia meghatározása tömegdefektus alapján. Fajlagos kötési energia tömegszám függése. Az atommag csepp-	Korábbi kémiai ismertek felidézése. Az atommag méretének az atommagot összetartó mag erő megismerése. A magenergia felszabadulási módjainak megértése az egy nukleonra jutó kötési energia függvény alapján. Kötési energia kiszámítása feladatokban. A radioaktív sugárzások mibenlétének, legfontosabb sajátosságainak megismerése, a sugárvédelem alapjainak tárgyalása a sugárzásoknál. A radioaktív sugárzások gyakorlati

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	modellje és dobozmodellje. Magenergia felszabadulásának lehetőségei. – Radioaktív sugárzások, az atommagok radioaktív bomlása. A természetes radioaktív sugárzás fajtái és jellemzői. A radioaktív sugárzások eredete: az atommagok alfa-, béta-bomlása. Bomlási törvények, bomlási sorok. Föld belsejének melege és a radioaktivitás kapcsolata. Radioaktív sugárzások és az anyag kölcsönhatása. A sugárzások biológiai hatásai. Sugárdózisok és dóziskorlátok A lakosságot érő sugárterhelés komponensei. A sugárvédelem alapjai. – Az atomenergia felszabadítása maghasadásos láncreakció útján. Az energianyereséggel járó maghasadás feltételei. Hasadásos láncreakció megvalósítása az atombombában és az atomreaktorban. Az atomerőművek felépítése és működése. Nukleáris energiatermelés biztonsága, előnyei és hátrányai. Az atomerőművek környezeti hatásai. Az emberi tevékenységek és természeti katasztrófák kockázata. – Atomenergia felszabadulása magfúzióval. Az energianyereséges magfúzió feltételei. A Nap és a csillagok fúziós energiatermelése. Mesterséges magfúzió előállításának lehetőségei. Szabályozott magfúzió megvalósításának módja és nehézségei (TOKAMAK).	alkalmazásainak összegyűjtése (egyénekre szabott, kutatási feladtok elvégzése és azok prezentációja). Az emberi szervezetre vonatkozó kockázatok megismerése. A nukleáris energia felszabadításával kapcsolatos fizikatörténeti vonatkozások összegyűjtése. Feladat megoldás radioaktív bomlásra, kormeghatározásra. Láncreakció felfedezésének és létrehozásának fizika- és kultúrtörténeti jelentőségét bemutatni, magyar vonatkozásokat kiemelni (Szilárd Leó, Teller Ede, Wigner Jenő). A tudomány és az egyén felelősségének megvitatása az atombomba felhasználása társadalmi hatásainak, környezeti utóhatásainak megismerése, vita kezdeményezése. Két csoportban (támogató, ellenző csoportok) az érvelés gyakorlása. Atomreaktor működésének megismerése. A reaktorbalesetek okainak és megelőzéseinek vizsgálata.(Paksi erőmű megismerése Internet használat segítségével). A globális problémák megbeszélése (cselekvési terv kidolgozása ezek megelőzésére, kisebb csoportokban). A nukleáris energiatermelés összehasonlítása más alternatívákkal. Önálló, véleményalkotás, döntéshozatal. A fúziós energiatermelés megvalósítása lehetőségének megismerése. Létezik e kockázat nélküli energiatermelés kérdésének megvitatása. Prezentáció készítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A tervezés alatt álló energiatermelő fúziós reaktorok Nukleáris mérőműszerek felépítése, működésük fizikai alapjai. A radioaktív izotópok alkalmazása a gyógyászatban, iparban, tudományos kutatásban. – Csillagászat: A Naprendszer kialakulása és felépítése. A naprendszer bolygóinak megismerése. A csillagok keletkezése, fejlődése. Csillagcsoportosulások: galaktikák, galaxisok, csillaghalmazok. Helyünk a világmindenségben. A belátható világegyetem fontosabb paraméterei. A táguló világegyetem modell. Az univerzum keletkezése, fejlődése és lehetséges jövője.	A gyakorlatban használt eszközök működési elvének leírása, bemutatása egyénre szabott feladatok elvégzése. Csillagászati megfigyelési eszközök fejlődésének történeti áttekintése. A Hubble űrteleszkóp megismerése. HR diagramm elemzése értelmezése. Csillagfejlődés lépéseinek megismerése. Adatgyűjtés naprendszerükről. Naptevékenységek hatásai az emberre és a technikai berendezésekre (prezentáció készítése). Képek ábrák gyűjtése Internet használattal. Fenyegetheti-e a Földet meteorit becsapódás, és ez milyen veszélyekkel járhat – kötetlen beszélgetés.
IV. Űrkutatás	Az űrkutatás története, fontosabb feladatai.	Az űrkutatás történeti áttekintése az első Szputnyiktól napjainkig: adatgyűjtés, társadalmi, technikai kihatások vizsgálata. Űrrepülőgépekről, űrhajósok felszereléséről, űrállomásokról, űrkorszaki anyagokról, űrszondákról. leszálló egységekről elérhető információk összegyűjtése, könyvtár és internet használat.

Követelmények:

I. Hőtan

A tanuló:

- Ismerje mit értünk állapotjelzőn, nevezze meg őket. Legyen tájékozott arról, milyen módszerekkel történik a hőmérséklet mérése. Ismerjen különböző hőmérőfajtákat (mérési tartomány, pontosság). Ismerje a Celsius- és Kelvin-skálákat, és feladatokban tudja használni.
- Értelmezze, hogy mikor van egy test környezetével termikus egyensúlyban.
- Ismerje a hőmérséklet-változás hatására végbemenő alakváltozásokat, tudja indokolni csoportosításukat.

- Legyen tájékozott gyakorlati szerepükről, tudja konkrét példákkal alátámasztani. Tudjon az egyes anyagok különböző hőtágulásának jelentőségéről, a jelenség szerepéről a természeti és technikai folyamatokban, tudja azokat konkrét példákkal alátámasztani. Mutassa be a hőtágulást egyszerű kísérletekkel.
- Ismerje és alkalmazza egyszerű feladatokban a gáztörvényeket, tudja összekapcsolni a megfelelő állapotváltozással. Ismerje az állapotegyenletet. Tudjon értelmezni p-V diagramokat. Tudja a gyakorlathoz kapcsolni az izobár, izochor állapotváltozás során bekövetkező nyomásnövekedés (pl. izzó napon gázpalack).
- Ismerje, mit jelent a gáznyomás, a hőmérséklet a kinetikus gázelmélet alapján. Ismerjen a hőmozgást bizonyító jelenségeket (pl. Brown-mozgás, diffúzió). A gázokról tapasztalati úton szerzett ismereteket (rendelkezésükre álló teret kitöltik, keverednek más gázokkal nyomást gyakorolnak az edény falára) tudja a modell alapján értelmezni.
- Tudja kvalitatív módon értelmezni a gázok részecskemodellje alapján a speciális állapotváltozásokat.
- Értelmezze a térfogati munkavégzés-, a hő-, valamint a belsőenergia fogalmait. Ismerje a térfogati munkavégzés grafikus megjelenítését p-V diagramon.
- Értelmezze az I. főtételt, alkalmazza speciális – izoterm, izochor, izobár, adiabatikus – állapotváltozásokra.
- Ismerje a hőkapacitás, fajhő fogalmát, tudja kvalitatív módon megmagyarázni a kétféle fajhő különbözőségét gázoknál.
- Legyen képes egyszerű keverési feladatok megoldására.
- Ismerje a különböző halmazállapotok tulajdonságait. Tudjon a természetben előforduló jelenséget elemezni (miért nem fagy be télen fenékig a tó?).
- Tudja, milyen energiaváltozással járnak a halmazállapot-változások, legyen képes egyszerű számításos feladatok elvégzésére. Tudja a folyamatot grafikusan ábrázolni.
- Tudja, mely tényezők befolyásolják a párolgás sebességét. Ismerje a forrás jelenségét, a forráspontot befolyásoló tényezőket. Tudjon gyakorlati hasznosításra példát mondani, ahol a forráspont magasabb (pl. kuktafazék) vagy alacsonyabb (miért nem tudunk magas hegyen nyílt edényben főzni?)
- Értse a víz különleges tulajdonságainak jelentőségét, tudjon példákat mondani ezek következményeire (pl. az élet kialakulásában, fennmaradásában betöltött szerepe).
- Értse, milyen változásokat okoz a felmelegedés, az üvegházhatás, a savas eső stb. a Földön.
- Tudjon értelmezni mindennapi jelenségeket a II. főtétel alapján.
- Legyen tisztában a hőerőgépek hatásfokának fogalmával és korlátaival.

II. Modern fizika

A tanuló:

- Tudja meghatározni az atom, molekula, ion és elem fogalmát. Tudjon példákat mondani az ezek létezését bizonyító fizikai, kémiai jelenségekre.
- Ismerje az Avogadro-számot, a relatív atomtömeg és az atomi tömegegység fogalmát, ezek kapcsolatát.
- Ismerje az elektron tömegének és töltésének meghatározására vonatkozó kísérletek alapelvét.
- Tudja értelmezni az elektromosság atomos természetét az elektrolízis törvényei alapján.
- Tudja ismertetni Rutherford atommodelljét, szórási kísérletének eredményeit.
- Ismerje az atommag és az elektronburok térfogati arányának nagyságrendjét.

- Ismerje Planck alapvetően új gondolatát az energia kvantáltságáról. Ismerje a Planck-formulát.
- Tudja megfogalmazni az einsteini felismerést a fénysugárzás energiájának kvantumosságáról. Ismerje a foton jellemzőit.
- Tudja értelmezni a fotoeffektus jelenségét. Tudja ismertetni a fotocella működési elvét, tudjon példát mondani gyakorlati alkalmazására.
- Ismerje a vonalas színkép keletkezését, tudja indokolni alkalmazhatóságát az anyagi minőség meghatározására.
- Tudja megmagyarázni a Bohr-modell újszerűségét Rutherford modelljéhez képest. Ismerje az alap- és a gerjesztett állapot, valamint az ionizációs energia fogalmát.
- Tudja megfogalmazni a fény kettős természetének jelentését. Tudjon mindkét természet igazolását bemutató kísérletet említeni
- Ismerje a tömeg-energia ekvivalenciáját kifejező einsteini egyenletet.
- Ismerje az elektron hullámtermészetét. Tudjon fizika történeti kísérletet mondani ennek igazolására.
- Ismerje a fő- és mellékkvantumszám fogalmát, tudja, hogy az elektron állapotának teljes jellemzéséhez további adatok szükségesek. Tudja meghatározni az elektronhéj fogalmát. Tudja megfogalmazni a Pauli-féle kizárási elvet.

III. Magfizika. Csillagászat

- Tudja felsorolni az atommagot alkotó részecskéket. Ismerje a proton és a neutron tömegének az elektron tömegéhez viszonyított nagyságrendjét. Tudja a proton és a neutron legfontosabb jellemzőit. Tudja megfogalmazni a neutron felfedezésének jelentőségét az atommag felépítésének megismerésében. Ismerje a nukleon, a rendszám és a tömegszám fogalmának meghatározását, tudja a közöttük fennálló összefüggéseket.
- Tudja meghatározni az izotóp fogalmát, tudjon példát mondani a természetben található stabil és instabil izotópokra.
- Ismerje az erős (nukleáris) kölcsönhatás fogalmát, jellemzőit. Tudja megmagyarázni a magerő fogalmát, természetét. Tudja értelmezni a tömegdefektus keletkezését. Tudja értelmezni az atommag kötési energiáját a tömegdefektus alapján, ismerje nagyságrendjét.
- Tudja meghatározni a radioaktív bomlás fogalmát. Tudja jellemezni az α-, β-, γ-sugárzást. Tudja értelmezni a bomlás során átalakuló atommagok rendszám- és tömegszámváltozását.
- Ismerje a magreakció, a felezési idő fogalmát, a bomlási törvényt. Tudja feladatokban alkalmazni. Ismerje a radioaktív kormeghatározás módszerét.
- Ismerje az aktivitás, a bomlási sor fogalmát, ábra alapján tudjon magadott bomlási sort ismertetni.
- Ismerje a mesterséges radioaktivitás fogalmát.
- Tudjon példákat mondani a radioaktív izotópok ipari, orvosi és tudományos alkalmazására.
- Ismerje a maghasadás folyamatát, jellemzőit. Tudjon párhuzamot vonni a radioaktív bomlás és a maghasadás között. Ismerje a hasadási termék fogalmát.
- Tudja ismertetni a láncreakció folyamatát, megvalósításának feltételeit.
- Ismerje a maghasadás során felszabaduló energia nagyságát és keletkezésének módját.
- Tudja elmagyarázni a szabályozott láncreakció folyamatát, megvalósítását az atomreaktorban. Ismerje az atomerőmű és a hagyományos erőmű közötti különbség lényegét.

Tudja megfogalmazni az atomenergia jelentőségét az energiatermelésben. Ismerje az atomerőművek előnyeit, tudjon reális értékelést adni a veszélyességükről.

- Ismerje a szabályozatlan láncreakció folyamatát, az atombomba működési elvét. Tudja fizikatörténeti szempontból a létrejöttét ismertetni. Ismerje a programban résztvevő magyar fizikusokat. Ismerje az atombomba birtoklásának veszélyeit és társadalmi kihatásait. Tudja mit jelent a dúsított urán fogalma. Ismerje a radioaktív hulladék tárolásának szabályait és környezeti kihatásait.
- Tudja elmagyarázni a magfúzió folyamatát
- Ismerje a Napban lejátszódó energiatermelő folyamatot.
- Ismerje a H-bomba működési elvét.
- Ismerje a radioaktív sugárzás környezeti és biológiai hatásait. Ismerje a sugárterhelés fogalmát. Tudja megfogalmazni a háttérsugárzás eredetét.
- Tudja ismertetni a sugárzások elleni védelem szükségességét és módszereit. Ismerje az embert érő átlagos sugárterhelés összetételét. Ismerje az elnyelt sugárdózis fogalmát, mértékegységét, valamint a dózisegyenérték fogalmát, mértékegységét.
- Ismerje a fényév távolságegységet.
- Legyen ismerete az űrkutatás alapvető vizsgálati módszereiről és eszközeiről.
- Legyen fogalma a Naprendszer méretéről, ismerje a bolygókat, a fő típusok jellegzetességeit, mozgásukat
- Ismerje a Nap szerkezetének főbb részeit, anyagi összetételét, legfontosabb adatait.
- Tudja jellemezni a Hold felszínét, anyagát, ismerje legfontosabb adatait. Ismerje a holdfázisokat, a nap- és holdfogyatkozásokat.
- Határozza meg a csillag fogalmát, tudjon megnevezni néhány csillagot. Jellemezze a csillagok Naphoz viszonyított méretét, tömegét.
- Ismerje a Tejútrendszer szerkezetét, méreteit, tudja, hogy a Tejútrendszer is egy galaxis. Ismerje a Tejútrendszeren belül a Naprendszer elhelyezkedését. Legyen tájékozott a galaxisok hozzávetőleges számát és távolságát illetően, legyen ismerete az Univerzum méreteiről.
- Legyenek információi a csillagászatban használt távcsövekről ezek fizikatörténeti vonatkozásairól. Tudjon megnevezni legalább három fizikust, akik csillagászattal is foglalkoztak, Tudja, hol van Magyarországon a legnagyobb csillagvizsgáló.

IV. Űrkutatás

- Ismerje a világűrkutatás eddigi eredményeit, jelenlegi célkitűzéseit, űrkutatás eszközeit és az emberiség fejlődésében betöltött szerepét.

KÉMIA

7–8. évfolyam

7. évfolyam

Alapelvek, célok

A kémia tanulásának első éve meghatározza azt, hogy a tanulónak milyen lesz az attitűdje a kémia tantárgyhoz, és a későbbiekben hogyan teljesíti a vele szemben támasztott követelményeket.

Célunk a tanulók meglévő kíváncsiságának megőrzése a számukra ismert és ismeretlen anyag szerkezete, összetétele iránt. E cél eléréséhez számtalan tanulói tevékenység szervezhető. Ilyen a tanulót körülvevő hétköznapi anyagokkal végzett vizsgálat, mérés, kísérletezés. Ilyen az anyagok szerkezetének (atomok, elemmolekulák, vegyületmolekulák, ionvegyületek) modellezése síkbeli és térbeli modellekkel (diagram-, pálcika-, kalotta modell, elektronképlet), a periódusos rendszer használatával. Ilyen a terepeken (érintetlen természeti helyek, épített környezetek, környezetszennyezett területek) levő anyagok megfigyelése, vizsgálata, mérése és a terepen végzett kísérletezés. De számtalan más tevékenységtípus is jól alkalmazható a kémia tanítása során.

Célunk, hogy:

– megváltoztassuk a tanulók téves szemléletét az anyagok szerkezetéről, az energia és a tömeg elveszéséről és a természetben végbemenő folyamatok egyirányúságáról,

– az elemi anyagszerkezeti törvényszerűségek révén segítsük elő az adatszerű ismeretek rendszerezését, könnyebb megértését és ezen keresztül tartós befogadását,

– a tanulók értsék a tömeg- és az energiamegmaradás elvét és tudják alkalmazni azt a kémiai folyamatok vizsgálatakor. Tudják, hogy az anyag és az energia nem tűnik el, nem vész el, csak átalakul és áramlik,

– a tanulók legyenek képesek megkülönböztetni a fizikai és a kémiai változásokat egymástól. Tudják jellemezni a lineáris, az egyensúlyi és a körfolyamatokat egy-egy konkrét példával. Értsék a kémiai folyamat időbeli változásait a kiindulási és a keletkezett anyagok jelenléte és mennyisége állapota függvényében,

– a kémia szaknyelvének, fogalmainak megtanítása, amelyek birtokában önálló ismeretszerzésre válik képessé a tanuló. E képességet a tanulók önálló és csoportos tevékenységével a szövegek feldolgoztatásával fejlesztjük. A szövegfeldolgozáskor a tanuló olvas, jegyzetet, vázlatot, fogalomábrát készít, mindezekhez intenzíven használja korábban megkonstruált ismereteit, ha szükséges azokat át is alakítja, és így fokozatosan megismeri a kémia fogalmait, a kémiai összefüggéseket, törvényszerűségeket és a szaknyelvet. Ezek birtokában válik képessé szakszöveget alkotni, a kémia tudásáról kommunikálni,

– a kémia szaknyelvének és a tapasztalati megismerésnek birtokában – a tanuló váljék képessé a kémiai változások felismerésére, a kémiai folyamatok, egyenletek specifikus kémiai jelekkel való felírására. E képesség kialakításához a periódusos rendszert és az anyagszerkezeti modelleket kell használtatnunk,

– a tanulók képesek legyenek megoldani a tanult alapvető mennyiségi ismeretek felhasználásával a kémiai számítási feladatokat, így cél a tömegszázalék, a relatív móltömeg és a kémiai részecskék mennyiségének kiszámítása,

– az önálló ismeretszerzés igényének kialakítása a taneszközökkel, az iskolai könyvtárban található lexikonokkal, enciklopédiákkal, szakkönyvekkel, folyóiratokkal, internettel, DVD-kel, CD-kel.

Célunk, hogy megalapozzuk a korszerű, környezetbarát szemléletet és hozzájáruljunk a környezetünkkel szembeni felelős magatartás kialakulását.

Időkeret: 55,5 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Az anyagok csoportjai az anyagok összetétele szerint	8 óra
Kémiai részecskék: atomok, ionok, molekulák	16 óra
Kémiai változás	16 óra
Mennyiségi ismeretek	7,5 óra

A tanterv összesen 47,5 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az anyagok csoportjai az anyag összetétele szerint	Egyszerű és összetett anyag: elem fém: Cu, Fe, Al, Mg, Ca, Na, K nemfém: C, S, O_2, H_2, Cl_2, I_2	Az anyagösszetétel megismerése egyéni és csoportos szövegfeldolgozással. Az elem-, a vegyület-, a keverék-, az oldat fogalom értelmezése. A *fémek és a nemfémek* fizikai és kémiai vizsgálata. A nemfémek fizikai és kémiai vizsgálata, előállítása csoportmunkában. A fizikai és kémiai vizsgálatokról kísérleti jegyzőkönyv készítése egyénileg és annak csoportos bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás. Az elemek kémiai jelölése vegyjellel és elemmolekula képlettel. A fémek és a nemfémek megismert tulajdonságainak rendszerezése, a tulajdonságaik közti különbségek értelmezése.
	vegyületek: sav: szénsav, citromlé, háztartási ecet, háztartási-sósav, akkusav bázis: ultrás víz, mosószappanos víz, mosogatószerek, oltott mész só: konyhasó, mészkő	A *savak és bázisok* kémhatásának kimutatása saját készítésű háztartási indikátorokkal. A háztartásban előforduló oldatok kémhatásának vizsgálata csoportmunkával, és a megismert anyagok kémhatás szerinti csoportosítása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Kísérletek végzése otthon és laboratóriumban, a háztartási savak semlegesítésének lehetőségeiről a lúgos kémhatású háztartási anyagokkal. Kísérleti jegyzőkönyv készítése egyénileg és annak csoportos bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
	fém-oxid: égetett mész, magnézium-oxid nemfém-oxid: szén-dioxid, kén-dioxid	A *fémoxid és a nemfém-oxidok* előállítása. Fémek és nemfémek égetése levegőn. Az oxidok kémiai jelölése képlettel. A keletkezett oxidok fizikai és kémiai tulajdonságainak (vízben oldódás, kémhatás) vizsgálata csoportos munkában.
	keverék: só és homok; étolaj és víz, levegő oldat: cukros víz, jódtinktúra.	*Keverékek és oldatok* előállítása háztartási anyagokból otthon és a laboratóriumban. Keverékek készítése háztartási recept, oldatkészítés használati utasítás alapján egyénileg. Keverékek szétválasztása szűréssel, desztillálással, oldatkészítés táramérleggel és az oldat tömegszázalékos összetételének kiszámítása csoportos munkában.
	Az anyagok csoportjairól szerzett ismeretek rendszerezése és kommunikáció az ismeretekről.	Az anyagok csoportosítása, rendszerezése a szövegfeldolgozással megismert és a vizsgálatokkal, kísérletekkel megállapított tulajdonságok alapján. A produktumok csoportos bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
Kémiai részecskék: atomok, ionok, molekulák	Az atom; az atom összetétele; atommodellek. Az atomot felépítő elemi részecskék (p^+, n^o, e^-) tömege, töltése. A vegyjel.	A kémiai részecskékről alkotott diákelképzelések és tudományos elméletek, modellek megismerése egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, modellezéssel (Dalton, Mengyelejev, Curie-házaspár, Bohr, Rutherford), egyéni és csoportos könyvtármunkával. A produktum bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A modell és a valóság kapcsolatának megvitatása páros munkában, annak helyes értelmezése vita formájában. A viták során kiemelt szempont az atomszerkezet tudományos fejlődése és az elméletek modellezése.
	A periódusos rendszer. Az egyszerű ionok keletkezése atomokból, az ionok összetétele, töltése, jelölése, neve.	A periódusos rendszer használata egyéni és páros munkában: atomok összetételének megállapítása, az atomok stabilizálódási problémáinak megoldása modellezéssel, a nemesgázszerkezet kialakításával: elemmolekulák, vegyületmolekulák, ionvegyületek formájában.
	A molekula. Az azonos és különböző atomokból felépülő elem- és vegyületmolekulák, molekulamodellek. A képlet.	Elemmolekulák, vegyületmolekulák, ionvegyületek modellezése egyéni és páros munkában: diagram-, elektronképlet-, pálcika modell-, kalotta modell-, vegyjel-, összegképlet felhasználásával.
	A kémiai részecskékről szerzett ismeretek rendszerezése és kommunikáció az ismeretekről.	A kémiai részecskéről szerzett ismeretek bemutatása egyéni, páros, csoportmunkával: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
Kémiai változás	Az anyagi változások fajtái. A fizikai és a kémiai változások, kémiai reakció.	A fizikai változások (a jég olvadása – a víz fagyása – a réz-szulfát kristályosodása, a víz párolgása – lecsapódása, a jód szublimációja) vizsgálata kísérletekkel és azok elemzése, értelmezése. A fizikai változásokat kísérő energiaváltozások vizsgálata, mérése, értelmezése. A kémiai változások, a reakció-típusok, a kémiai jelek fogalmainak és azok használatának megismerése egyéni és csoportos szöveg-feldolgozással. A kémiai változások megkülönböztetése a többi anyagi változástól.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Reakciótípusok: egyesülés, bomlás redoxi reakció, oxidálószer, redukálószer sav-bázis reakció, közömbösítés, kémhatás, indikátorok exoterm és endoterm folyamat	A reakciótípusok vizsgálata, elemzése, értelmezése, ismertetőjegyeinek megállapítása, a tanult reakciók besorolása. A kémiai jelek használata a reakciók anyagainak jelölésére. A részecskeátmenet (proton és elektron) értelmezése, modellezése és jelölése a kémiai folyamatokban, reakciókban. A kémhatás változásainak kimutatása indikátorokkal, az indikátor fogalmának, alkalmazási jelentőségének értelmezése. Az exoterm folyamat vizsgálata NaOH vízben oldásával, a hőmérséklet-változás és a belső energia kapcsolatának értelmezése, ábrázolása. Az endoterm folyamat vizsgálata pétisó vízben oldásával, a hőmérséklet-változás és a belső energia kapcsolatának értelmezése. Az energia terjedésének vizsgálata egyszerű kémiai reakciókkal (nátrium- és magnézium égetése; kálium-permanganát- és ammónium-hidroxid hőbontása) és az energiaterjedés értelmezése.
	A kémiai reakciófolyamat és a reakcióegyenlet.	A reakcióegyenlet-írás elemi lépéseinek megértése és alkalmazása. Az ismeretek rendszerezése és annak egyéni és csoportos bemutatása: előadás, dekoráció, kiállítás formájában. Reakciótípusok megismerése páros és csoportos kémiai kísérletekkel, méréssel, modellezéssel. A háztartásban lezajló kémiai folyamatok egyéni és csoportos megfigyelése: sütéskor, főzéskor, befőzéskor, mosogatáskor, építkezéskor, festéskor, meszeléskor, borkészítéskor.
	A körfolyamatok, egyensúlyi folyamatok és a lineáris folyamatok kémiai értelmezése és a folyamat időbeliségének jellemzése.	A szén, a nitrogén természetbeni körfolyamatának elemzése, értelmezése ábrák, kísérletek (a széndioxid, nitrogénalapú műtrágyák,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		a szerves trágyák hatása a kísérleti növények növekedésére) segítségével. Az egyensúlyi reakció (ammónium-hidroxid hőbontása és az ammónia elnyeletése vízben) vizsgálata, elemzése és értelmezése. A lineáris kémiai folyamatok (magnézium, nátrium, kén égetése) vizsgálata, elemzése és értelmezése. Az időbeliség elemzése a kémiai reakció folyamatában a kiindulási és a keletkezett anyagok jelenlétének és mennyiségének függvényében.
	A kémiai változásról szerzett ismeretek rendszerezése és kommunikáció az ismeretekről.	A háztartásban megfigyelt kémiai reakciók típusainak azonosítása, rendszerezése, bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
Mennyiségi ismeretek	Az anyagmennyiség és mértékegysége a mól. A kémiai jelek mennyiségi értelmezése.	Mennyiségi ismeretek fogalmainak és azok használatának megismerése egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, számolási feladatok megoldásával, méréssel.
	Az anyagmennyiség, a tömeg és a részecskeszám összefüggése.	Az atomi méretek és a részecskeszám sokaságának megértése (és elképzelései) csoportok közti vitával. Adott mennyiségű anyag tömegének, illetve adott tömegű anyagban lévő részecskék számának kiszámítása.
	A tömeg- és az energiamegmaradás törvénye.	A tömeg- és az energiamegmaradás problémájának elemzése, értelmezése. A tömeg- és az energiamegmaradás törvényének egyéni és páros vizsgálata (magnézium égetésével, hidrogén-peroxid hőbontásával) méréssel, illetve kémiai egyenleteken alapuló számítással. Vita a tömegmaradásról és az energiamegmaradásról, a tömeg és az energia eltűnéséről.
	Az oldatok összetétele, telített, telítetlen oldat, oldhatóság, tömeg %-os összetétel.	Oldatok hígításával, töményítésével, keverésével kapcsolatos számítási feladatok megoldása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Adott összetételű oldat egyéni és csoportos készítése, mérőeszközök (mérleg, areométer, hőmérő, mérőhenger) használata.
	A kémhatás számszerű jellemzője: a pH. A pH-skála köznapi használata és értelmezése.	Az oldatok kémhatásának és pH értékének megállapítása (univerzál-indikátorral).
	A mennyiségi ismeretek rendszerezése és kommunikáció az ismeretekről.	A mennyiségi ismeretekről tanultak egyéni és páros bemutatása: előadással, mintafeladatok készítésével és megoldásának bemutatásával.

Követelmények:

Az anyagok csoportjai, az anyagok összetétele

A tanuló legyen képes értelmezni az elem-, a vegyület-, a keverék-, az oldat fogalmakat. Legyen képes a fémek és a nemfémek fizikai és kémiai vizsgálatára csoportmunkában. Tudjon a fizikai és kémiai vizsgálatokról kísérleti jegyzőkönyvet készíteni egyénileg és azt csoportos munkában bemutatni: házi dolgozattal, előadással, dekorációval, kiállítással. Ismerje az elemek kémiai jelölésének módjait vegyjellel és elemmolekula képlettel és tudja ezeket alkalmazni. Legyen képes a fémek és a nemfémek megismert tulajdonságait rendszerezni, a tulajdonságaik közti különbségek értelmezni.

A tanuló legyen képes a savak és bázisok kémhatását kimutatni saját készítésű háztartási indikátorokkal. Tudja a háztartásban előforduló oldatokat csoportosítani a kémhatásuk szerint.

Legyen képes kísérleteket elvégezni otthon és laboratóriumban, a háztartási savakkal és a lúgos kémhatású háztartási anyagokkal. Tudjon kísérleti jegyzőkönyvet készíteni egyénileg és azt csoportosan bemutatni: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

A tanuló legyen képes fémoxidokat és a nemfém-oxidokat előállítani fémek és nemfémek égetésével. Tudja az oxidok kémiai jelölését képlettel felírni. Legyen képes a keletkezett oxidok fizikai és kémiai tulajdonságainak (vízben oldódás, kémhatás) vizsgálatát csoportos munkában elvégezni.

A tanuló legyen képes keverékeket és oldatokat előállítani háztartási anyagokból otthon és a laboratóriumban. Tudjon keverékeket készíteni háztartási recept, oldatkészítés használati utasítás alapján. Tudja, hogy melyik keveréket lehet szétválasztani szűréssel, desztillálással. Tudjon oldatot készíteni táramérleggel az oldat tömegszázalékos összetételének kiszámítása után csoportos munkában.

A tanuló legyen képes az anyagok csoportosítására, rendszerezésére a szövegfeldolgozással megismert és a vizsgálatokkal, kísérletekkel megállapított tulajdonságok alapján. Tudja bemutatni a létrejött produktumokat egyénileg és csoportosan házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

Kémiai részecskék: atomok, ionok, molekulák

A tanuló legyen képes a kémiai részecskékről alkotott elméleteket, modelleket bemutatni. Ismerje Dalton, Mengyelejev, Curie-házaspár, Bohr, Rutherford munkásságát. Legyen képes kommunikálni a megismert elméletekről, tudjon készíteni házi dolgozatot a könyvtári munkája alapján és legyen képes előadást tartani, dekorációt, kiállítást készíteni az ismereteiről. Legyen képes megvitatni a modell és a valóság kapcsolatát páros munkában és ismerje a helyes értelmezést.

Legyen képes a periódusos rendszert használni az atomok összetételének megállapítására, továbbá az atomok stabilizálódásának, a nemesgázszerkezet kialakításának, az elemmolekulák, a vegyületmolekulák, az ionvegyületek kialakításának magyarázatára.

Legyen képes modellezni az elemmolekulákat, vegyületmolekulákat, ionvegyületeket: diagram-, elektronképlet, pálcika modell, kalotta modell, vegyjel, összegképlet felhasználásával.

Legyen képes a kémiai részecskéről szerzett ismeretek bemutatására egyéni, páros, csoportmunkával: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

Kémiai változás

A tanuló legyen képes értelmezni a kémiai változások, a reakciótípusok, a kémiai jelek fogalmait és azokat tudja alkalmazni. Tudja megkülönböztetni a kémiai változásokat a többi anyagi változástól.

Legyen képes a reakciótípusok ismertetőjegyeit megállapítani, a tanult reakciókat besorolni és legyen képes a kémiai jelek használatára a reakciók anyagainak jelölésére. Tudja értelmezni az energia- és a tömegmegmaradás törvényét a kémiai folyamatok segítségével és értse a kémiai folyamatok időbeliségét a kiindulási és a keletkezett anyagok jelenlétének és mennyiségi változásának bemutatásával.

Értse a reakcióegyenlet-írás elemi lépéseit és tudja azokat alkalmazni, legyen képes a reakciótípusok megismerésére kémiai kísérletekkel, méréssel, modellezéssel.

Figyelje meg a háztartásban lezajló kémiai folyamatokat: sütéskor, főzéskor, befőzéskor, mosogatáskor, építkezéskor, festéskor, meszeléskor, borkészítéskor.

Legyen képes a háztartásban megfigyelt kémiai reakciók típusainak azonosítására, rendszerezésére, bemutatására: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

Mennyiségi ismeretek

A tanuló legyen képes az anyagmennyiséggel kapcsolatos fogalmakat értelmezni és azokat alkalmazni a számolási feladatok megoldásakor és méréskor. Tudja hasonlatokkal érzékeltetni az atomi méreteket és a hétköznapi anyagmennyiségekben lévő részecskék számát, és legyen képes az adott mennyiségű anyag tömegét, illetve adott tömegű anyagban lévő részecskék számát kiszámítani. Értse és alkalmazza a tömegmegmaradás törvényét a kémiai változások magyarázata, valamint az egyenleteken alapuló számítások során.

Legyen képes az oldatok hígításával, töményítésével, keverésével kapcsolatos számítási feladatok megoldására. Tudjon adott összetételű oldatot készíteni táramérleg segítségével. Tudja megállapítani az oldatok kémhatását és pH értékét univerzál-indikátorral.

Legyen képes a mennyiségi ismeretekről tanultakat alkalmazni, mintafeladatokat készíteni és azok megoldását bemutatni.

8. évfolyam

Alapelvek, célok

Célunk:

– a kémiai anyagok és változások vizsgálata mellett a balesetvédelmi szabályok elsajátíttatása és a balesetmentes kísérletezés képességének kialakítása. Ehhez a diákokkal vizsgáltatjuk és előállíttatjuk laboratóriumban a periódusos rendszer főcsoportjainak jellegzetes elemeit és azok fontosabb vegyületeit. Kitüntetett szerepet kell, hogy kapjon a savak és a lúgok tulajdonságainak, a savak és lúgok egymásra hatásainak vizsgálata,

– a gyakorlati (köznapi szempontból fontos) kémiai anyagok, alkalmazások és eljárások, a fémek és a korrózió elleni védekezés megismertetése. A mindennapi levegő-, talaj- és vízszennyezés következményeinek értelmezése, a környezetvédelem és a környezettudatos magatartás képességének fejlesztése,

– a nyersanyagok, energiaforrások takarékos felhasználási szemléletének és gyakorlatának megalapozása. A háztartási vegyszerek gondos, szakszerű és takarékos felhasználási igényének kialakítása,

– a tápanyagok egészségmegőrzés és fizikai terhelés szempontjából optimális fogyasztásával kapcsolatos szokások tudatosítása, a saját, egészséges étrend kialakítása képességének fejlesztése,

– hazánk néhány vegyipari üzemének és az azokban alkalmazott kémiai eljárásoknak, valamint az ipari szennyezés mindennapos problémáinak a megismertetése, a vegyipari termékek gazdaságos és környezetkímélő felhasználása iránti igénynek a kialakítása,

– hogy a tanulók váljanak képessé a kémiai megismerés során nyert adatokat különféle diagramokon, grafikonokon ábrázolni, azok adatait leolvasni és értelmezni. Szerezzenek gyakorlatot az anyaggal kapcsolatos egyszerűbb vázlatrajzok, sematikus ábrák, kapcsolási rajzok készítésében és a kész ábrák, rajzok értelmezésében,

– hogy a tanulók törekedjenek a kémiai anyagokkal kapcsolatos környezet- és természetvédelmi problémák enyhítésére, és ehhez legyen képes alkalmazni a kémiai ismereteket.

Időkeret: 55,5 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Kémiai anyagok és változások	23,5 óra
Gyakorlati alkalmazások	24 óra

A tanterv összesen 47,5 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kémiai anyagok és változások	Kémiai anyagok balesetmentes használata.	A kémiai anyagok balesetmentes használatának, a kísérletezésnek, a mérgező anyagok körültekintő felhasználásának megismerése egyéni és csoportos szövegfeldolgozással,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		a figyelmeztető jelek megtanulásával, óvatos, biztonságos kísérletezéssel:
	Nemfémes elemek és vegyületeik: hidrogén és a víz klór és a sósav oxigén és az ózon kén és a kéndioxid kénessav és a kénsav nitrogén és az ammónia nitrogéndioxid és a salétromsav szén és a szénmonoxid szén-dioxid és a szénsav.	Hidrogén égetése klórban, hidrogén-klorid szökőkút kísérlet, kénlap égetése, kén-dioxid elnyeletése vízben, kénsav és kristálycukor kölcsönhatása, szökőkútkísérlet ammóniával, Xantoprotein próba, szén-dioxid felszabadítása mészkőből, szénsav előállítása. A savak kémiai tulajdonságainak vizsgálata.
	Fémes elemek és vegyületeik: nátrium és nátrium-oxid kalcium és kalciumoxid nátrium-hidroxid és a kalcium-hidroxid alumínium és az alumíniumoxid vas és a vasoxid kalcium-szulfát és a kalcium-karbonát.	Fémek oldása vízben és savakban, nátrium és kalcium égetése levegőn, nátrium-hidroxid pasztilla oldása vízben, égetett mész oldása vízben, széndioxid elnyeletése kalcium-hidroxidban. A lúgok kémiai tulajdonságainak vizsgálata.
	Kémiai reakciók: redoxi reakciók sav-bázis reakciók.	Fémek reagáltatása nemfémekkel, savak közömbösítése bázisokkal.
	A kémiai anyagok tulajdonságai.	Az anyagok tulajdonságainak és változásainak egyéni és csoportos megfigyelése, megállapítása: érzékszervekkel, fizikai és kémiai táblázatok használatával, tanulói és tanári demonstrációs kísérletekkel.
	A kémiai anyagok élettani hatásai.	Az anyagok tulajdonságai és élettani, illetve környezeti hatása közötti összefüggés megvitatása, felismerése.
	A mindennapi életben használt kémiai anyagok.	A mindennapi életben használt kémiai anyagokhoz mellékelt használati utasítások egyéni és csoportos értelmezése kémiai szempontból.
	A kémiai anyagok használatának veszélyei.	A méregjel megismerése, a mérgező anyagok körültekintő használata. A kémiai anyagokkal történő gondatlan bánásmódról vita

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		csoportokban, az előírások megszegése következményeinek felismerése, környezettudatos magatartásmód elsajátítása.
	Információgyűjtés, könyvtári munka a kémiai anyagokról.	Információk egyéni és csoportos gyűjtése az anyagok felhasználásáról, könyvtári munka, Internet használat. Az egyes anyagokhoz kapcsolódó kémiatörténeti vonatkozások megismerése (Irinyi, Görgey, Than Károly, Szent-Györgyi, Hevesy munkássága) egyéni és csoportos könyvtári munkával.
	A kémiai anyagok és változásaik rendszerezése, valamint kommunikáció az ismertekről.	Az anyagok és az anyagi változásokról tanultak egyéni és csoportos bemutatása: házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
Gyakorlati alkalmazások	A levegő és a természetes vizek összetétele, leggyakoribb szennyeződéseik. A levegő, a talaj és a víz tisztaságának védelme. Ivóvíz- és szennyvíztisztítás.	A kémiai anyagok gyakorlati felhasználásának és a gondatlan felhasználás veszélyeinek megismerése (a talajra, vízre, levegőre) egyéni és csoportos szövegfeldolgozással, terepgyakorlattal, ipari üzemek és környékük látogatásával. A gyakorlati alkalmazásokról szerzett ismeretek bemutatása házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.
	Környezetvédelem és környezet-tudatos magatartás.	A kémia jelentőségének felismerése a környezet védelmében, illetve a környezeti károk helyreállításában. Adatok, információk gyűjtése az ipari, illetve kommunális levegő, és vízszennyezésről, Internetről és a lakóhely közvetlen környezetéről. A személyes felelősség kialakítása, a cselekvési lehetőségek megismerése és a közvetlen lakóhely védelme. A lakóhely védelmének érdekében plakátok, kiállítások, szóróanyagok készítése, környezetvédelmi akciók szervezése az iskola környékén és

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		egy-egy választott természetes élőhelyen, parkban, ligetben, vízparton, erdőfoltban stb. A környezetvédelemmel kapcsolatos információk gyűjtése egyéni és csoportmunkában a nyomtatott és a digitális információhordozókról.
	Nyersanyagok, energiaforrások felhasználása: ércek, ásványi szenek, kőolaj, földgáz. Háztartási vegyszerek kezelése, tárolása, szakszerű felhasználása: konyhasó, ecet, citromsav, szalmiákszesz, sósav, hypo.	Vita a nyersanyagok és az energiaforrások takarékos felhasználási szükségességéről, a háztartási vegyszerek szakszerű és takarékos felhasználásáról, a használati utasítások betartása, fontosságának megértéséről és alkalmazásáról.
	A tápanyagok mint nyersanyagok és energiaforrások: zsírok, szénhidrátok, fehérjék.	A tápanyagok energiatartalmának megismerése egyéni és csoportos munkában szövegfeldolgozással, kalóriatáblázatok értelmezésével. A táplálkozás, heti étrend összeállítási szempontjainak megismerése a fizikai terhelés függvényében. Heti étrend összeállítása.
	A fémek mint szerkezeti anyagok: Ötvözetek, korrózió és korrózió elleni védelem.	A fémek szerkezetének és szerkezeti anyagként történő felhasználásának, ötvöző anyagokkal javításának, korróziójának egyéni és csoportos megismerése szövegfeldolgozással, hidak, köztéri szobrok, építkezési szerelvények megtekintésével.
	Néhány szervetlen vegyipari eljárás: kohászat, kénsavgyártás, üveggyártás.	A hazai vegyipari üzemek és ipartelepek látogatása, termékeinek megismerése.
	A gyakorlati alkalmazások ismereteinek rendszerezése és kommunikáció az ismeretekről.	A gyakorlati alkalmazásokkal kapcsolatos ismeretek bemutatása: házi dolgozat, eladás, dekoráció, kiállítás formájában.

Követelmények:

Kémiai anyagok és változások

A tanuló legyen képes az iskolában kísérletezésre használt, valamint a háztartásban előforduló kémiai anyagok balesetmentes használatára. Ismerje a kísérletezéskor használt, mérgező anyagok körültekintő felhasználásának módjait, ismerje a figyelmeztető jeleket, és legyen képes az óvatos, biztonságos kísérletezésre. Legyen képes a következő kísérleteket a tanár jelenlétében és az utasításainak megfelelően elvégezni:

- hidrogén égetése klórban,
- hidrogén-klorid szökőkút kísérlet,
- kénlap égetése,
- kén-dioxid oldása vízben,
- kénsav nedvszívó képességének demonstrálása,
- szökőkútkísérlet ammóniával,
- szén-dioxid felszabadítása mészkőből,
- szénsav előállítása,
- fémek oldása vízben és savakban,
- nátrium és kalcium égetése levegőn,
- nátrium-hidroxid pasztilla oldása vízben,
- égetett mész oldása vízben,
- széndioxid elnyeletése kalcium-hidroxidban,
- savak és lúgok kémiai tulajdonságainak vizsgálata,
- redoxi- és sav-bázis reakciók.

A tanuló legyen képes az anyagok tulajdonságait és változásaikat megfigyelni és a fizikai és kémiai táblázatok használatával megfigyeléseit kiegészíteni, magyarázni és rendszerezni.

Legyen képes az anyagok tulajdonságai és élettani, illetve környezeti hatása közötti összefüggéseket felismerni és megvitatni.

Legyen képes a mindennapi életben használt kémiai anyagokhoz mellékelt használati utasításokat értelmezni a kémiai ismereteinek felhasználásával.

Ismerje a méregjeleket és a mérgező anyagok körültekintő használatát. Legyen képes megvitatni a kémiai anyagokkal történő gondatlan bánásmódnak és az előírások megszegésének következményeit, és tanúsítson környezettudatos magatartást a kémiai anyagok kezelésével kapcsolatban.

Legyen képes információkat egyénileg és csoportosan gyűjteni az anyagok felhasználásáról könyvtári munkával és internet használattal. Ismerje az egyes anyagokhoz kapcsolódó kémiatörténeti vonatkozásokat: Irinyi, Görgey, Than Károly, Szent-Györgyi, Hevesy munkásságát.

Legyen képes az anyagokról és az anyagi változásokról tanultak bemutatására házi dolgozat, előadás, dekoráció, kiállítás formájában.

Gyakorlati alkalmazások

A tanuló ismerje a kémiai anyagok gyakorlati felhasználásának módjait és a gondatlan felhasználás veszélyeit. Legyen képes felismerni a veszélyeket a háztartásban, és az ipari üzemek környékén, a közutak mentén. Értse meg az ember felelősségét a környezet védelmében, illetve a környezeti károk helyreállításában.

Legyen képes adatok, információk gyűjtésére az ipari-, illetve a kommunális levegő- és vízszennyezésről, felhasználva az Internetet és a lakóhely közvetlen környezetének megfigyeléséből gyűjtött adatokat.

A tanuló váljék elkötelezetté a közvetlen lakóhelyi környezetének védelmében, tudjon a lakóhelyének védelme érdekében plakátot, kiállítást, szóróanyagot készíteni, környezetvédelmi akciót szervezni az iskola környékén és egy-egy választott természetes élőhelyen, parkban, ligetben, vízparton, erdőfoltban stb.

Legyen képes a környezetvédelemmel kapcsolatos információk gyűjtésére egyéni és csoportmunkában a nyomtatott és a digitális információhordozók segítségével.

Tudjon vitatkozni, érvelni a nyersanyagok és az energiaforrások takarékos felhasználási szükségességéről, a háztartási vegyszerek szakszerű és takarékos felhasználásáról, a használati utasítások betartásáról és alkalmazásáról.

Tudja elvégezni a tápanyagok energiatartalmának kiszámítását a kalóriatáblázatok segítségével. Váljon képessé a heti étrendjének összeállítására a fizikai terhelés függvényében.

Ismerje a fémek szerkezetét, az ötvözetek fontosságát és a szerkezeti anyagként történő felhasználásuk jelentőségét. Legyen képes felismerni és értelmezni a fémek korrózióját a hidak, köztéri szobrok, építkezési szerelvények láttán. Tudjon felsorolni hazai vegyipari üzemeket és legyen képes megnevezni az ott gyártott kémiai anyagokat és azok felhasználását, és értse a termék előállításának lényegét.

Legyen képes a gyakorlati alkalmazásokkal kapcsolatos ismeretek bemutatására: házi dolgozat, eladás, dekoráció, kiállítás formájában.

9–10. évfolyam

Bevezetés

A tantervben a középiskolai kémiatanítás tananyagát a korábbi természetismeret és kémia tantárgy keretében elsajátított tudásrendszerekre építve, azokat továbbfejlesztve írjuk le. A kerettanterv speciális jellegéből kiindulva – sportoló gyerekeknek készül – elsődleges célunk, hogy a tanulók korszerű természettudományos műveltséget, gondolkodás- és szemléletmódot építsenek fel magukban. Valljuk, hogy a természettudományos nevelésnek társadalomorientáltnak kell lennie, ezért az ismereteket az alkalmazás szempontjából tanítjuk. Fontosnak tartjuk, hogy a közvetített kémiai tudásanyag minél több ponton kapcsolódjon a sportolói létformához, ezért főleg a szerves kémia keretében kiemelten foglalkozunk a táplálék anyagaival, a táplálék és az energia kapcsolatával, a sportteljesítményt befolyásoló kémiai anyagokkal (dopping). Nem mondunk le az érettségizni szándékozókról, a kémiát továbbtanulási szándékkal tanulókról, részükre a kerettanterv óratervében előkészítő órakeretet biztosítunk. Az előkészítő tanterve nem része ennek a kerettantervnek. Előkészítőre jelentkező tanulók felkészítése az érettségi vizsgakövetelményekre építve valósulhat meg.

A sportiskolai kerettanterv kémia tanterve spirális felépítésű, azaz több témakört, elsősorban az általános kémia körében, középiskolában újra feldolgozunk. Ezt indokolja az a

fogalmi váltás, amely az anyagszerkezeti ismeretek feldolgozásakor 9. osztályban bekövetkezik (egy a Bohr-féle atommodellnek megfelelő felfogástól egy lényegében a kvantummechanikai atommodellhez való áttérés). Az általános iskolai kémiatanítás során megismert anyagokra, különösen a szervetlen anyagokra vonatkozó tudás bővítése érdekében a 9. osztályban az általános kémia témaköreiben kialakítandó, illetve magasabb szinten elsajátítandó tudáselemeket a szervetlen anyagokon keresztül sajátíthatják el a tanulók. Tesszük ezt annak érdekében, hogy tanulóink a megszerzett tudás birtokában a szervetlen kémia témaköreiben is rendelkezzenek az életkori sajátosságuknak megfelelő, korszerű műveltségképpel.

Az általunk leírt tanterv feltételezi azt a tanulási környezetet, amelyben a tanulók rendelkezésére állnak a különböző információforrások (internet, iskolai könyvtár, multimédiás anyagok), a gyakorlati tapasztalatszerzéshez (egyszerű kísérletek elvégzéséhez) szükséges anyagok és eszközök, lehetőség a természet és technológia helyszíni tanulmányozására (terepgyakorlat, üzem, gyár, erőmű látogatása).

A tanterv céljainak megvalósítása (a sportoló gyerekek nevelése-oktatása) a tanulásszervezési módok közül a következők prioritását igényli: differenciált tanulásszervezés, kooperatív tanulásszervezés (problémaalapú tanulás, vita, dráma módszerek, projekt).

9. évfolyam

Alapelvek, célok

A középiskolai kémiatanítás célja 9. évfolyamon az, hogy az általános iskolában megszerzett széleskörű anyagismeret birtokában a tanulók mélyebb anyagszerkezeti ismeretekre támaszkodva megértsék a kémiai anyagok tulajdonságait, a kémiai változásokat és jelenségeket. A problémaalapú kémiaoktatás segítse őket annak megértésében, hogy az ember, az általa létrehozott társadalom és az őt körülvevő természet kölcsönhatásban vannak. Az elsajátított tudás birtokában a tanulók tudjanak érvelni olyan társadalmi kérdésekben, mint az energiatermelés és -felhasználás, a vegyipar fontossága és felelőssége, a globális környezetvédelmi problémák kezelése és megelőzése.

A tudománytörténeti folyamatok tanulmányozása során ismerjék meg a tudományág legfontosabb felfedezéseit, köztük a magyar tudósok munkásságát.

Kiemelt feladatunknak tekintjük a tanulók megismerési képességének fejlesztését. Ennek érdekében előtérbe helyezzük azokat a tanulói tevékenységeket, amelyek révén képesek a jelenségek önálló megfigyelésére, leírására; tudnak kísérletet tervezni, végrehajtani, az eredményeket elemezni, értékelni. A kémiai biztonsággal kapcsolatos szabályokat mindig az adott kísérlettel kapcsolatban rögzítjük.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakör	Óraszám
Atomszerkezet	12
Kémiai kötések	14
Anyagi halmazok	10
Kémiai átalakulások	22
Elektrokémia	10

A tantervben összesen 68 órára terveztük a konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 6 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Atomszerkezet		
Atommodellek	Rutherford-, Bohr-, Schrödinger-atommodellje.	Az atom szerkezetére vonatkozó tudománytörténeti folyamatok értelmezése.
Az atom felépítése	Az atom alkotórészei (proton, elektron, neutron). Rendszám, tömegszám, izotóp atomok. A hidrogén izotópjai. Anyagmennyiség, moláris tömeg.	A periódusos rendszer segítségével az elemi részecskék száma, a rendszám és a tömegszám közti kapcsolat számítási feladatokkal történő gyakoroltatása. Egyszerű számítási feladatok az anyagmennyiség, a részecske szám és a tömeg közti kapcsolat alkalmazásával.
A radioaktivitás – felhasználása	A radioaktivitás alkalmazása és veszélyei. Curie házaspár, Hevesy György.	Különböző információforrásokból gyűjtött példákon keresztül elemezni, megvitatni a radio-aktivitás szerepét (előnyeit és veszélyeit) a gyógyászatban, a műszaki és mezőgazdasági életben, a kormeghatározásban, a természetben. Könyvtári gyűjtő-munka, kiselőadás, prezentáció a Curie házaspár és Hevesy György munkásságáról.
Magreakciók – atomenergia	Magfúzió, maghasadás. Hőerőművek működése.	A nukleáris energia hasznosítása, a hozzá fűződő társadalmi kérdések megvitatása. A természetben lejátszódó magfúzió (Nap) ismeretében problémaelemzés: miért nincs még működő fúziós rektor. Az atomerőművek működésének megismerése. Látogatás Paksra (vagy video bemutatás). Vita az alternatív energiatermelés lehetőségeiről Magyarországon.
Elektronszerkezet	Alapállapot, gerjesztett állapot. Atompálya, alhéj, héj. Pauli elv, Hund szabály, energiaminimum elve.	A periódusos rendszer és a négyjegyű függvénytáblázat használatával az s-, p-mező elemei atomszerkezetének felírása,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Telített és telítetlen héj, alhéj. Párosított és párosítatlan elektron. Vegyértékhéj, vegyértékelektron, atomtörzs. Nemesgáz-héjszerkezet.	leolvasása, a tartalomban felsorolt fogalmak beazonosítása, felismerése.
Periódusos rendszer	Felépítése mezők alapján.	A periódusos rendszer felépítése és az atomok elektronszerkezete közötti kapcsolat felismerése, a főcsoportba tartozó elemek hasonló tulajdonságainak értelmezése. Különböző fémek vízzel való reakciójának összehasonlítása tanulói kísérletezéssel, az eredmények elemzése.
Kémiai kötések		
Elsőrendű kötések	Az elsőrendű kötések kialakulásának lehetőségei. Az elektronegativitás.	A nemesgáz héjszerkezet kialakítására való „törekvés”, mint metaforikus kép felhasználása az elsőrendű kötések kialakulásának magyarázatában. Modellképzés. Az elsőrendű kötés kialakítására való hajlam és az atom periódusos rendszerbeli helyének kapcsolatára vonatkozó ismeretek tudatos alkalmazása magyarázatokban, elemzésekben, leírásokban.
Ionos kötés	Ionok képződése atomokból (kation, anion, ionizációs energia). Ionos kötés.	Kation és anion képződési egyenletének felírása. Az ionok képződési feltételeinek vizsgálata a periódusos rendszer egyes főcsoportjaiban lévő elemek atomjainak példáin. Lángfestési kísérlet elemzése és kapcsolata a tűzijátékokkal. Ionvegyületek képletének szerkesztése.
Fémes kötés	A fémes kötés lényege, kialakulásának folyamata.	A delokalizált elektronok fémek tulajdonságainak kialakításában játszott szerepének bemutatása.
Kovalens kötés	Fajtái: egyszeres és többszörös, σ- és π-kötések, delokalizált π-kötés, datív kötés. Jellemzői: kötéstávolság, kötési energia, kötés polaritása. Kovalens vegyérték.	Megadott atomok esetében a kovalens kötés kialakulásának szerkesztése, jelölése. Az atomméret, a kötéstávolság és a kötési energia közötti kapcsolat bemutatása, magyarázata konkrét példákon keresztül.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A szükséges adatok kikeresése a függvénytáblázatból.
Molekulák	Molekula, fogalma, jelölése. Kötő- és nemkötő elektronpárok. Molekulák téralkatát meghatározó főbb tényezők: központi atom, ligandum, kötésszög, σ-váz. A molekulák polaritása.	Egyszerű molekulák szerkezeti képletének szerkesztése, téralkatának értelmezése függvénytáblázat segítségével. Különböző típusú modellek alkalmazása, a modellek közötti különbségek értelmezése. A számítógépes modellezés jellemzői és jelentősége pl. a gyógyszerkutatásban. Tanult két és többatomos molekulák polaritásának megállapítása.
Összetett ionok	Összetett ion fogalma és képződésük lehetőségei az alábbi példákon keresztül: Az NH_4^+ és a H_3O^+ szerkezete, téralkata; az oxosavakból levezethető összetett ionok (karbonát, hidrogén-karbonát, nitrát, foszfát, szulfát) származtatása és összegképlete.	A tartalomban rögzített összetett ionok származtatása, összegképlete és téralkatuk értelmezése a szakirodalom alapján függvénytáblázat segítségével.
Másodrendű kémiai kötések	Diszperziós kölcsönhatás, dipólus kölcsönhatás, hidrogénkötés.	Az eddig tanult molekulák besorolása a köztük kialakulható másodrendű kötések alapján. A másodrendű kötések erősségének összehasonlítása egyszerű kísérlet elvégzésével.
Anyagi halmazok		
Halmazállapotok	Gázhalmazállapot, állapotjelzők, Avogadro törvénye, moláris térfogat. Folyadék és szilárd halmazállapot, amorf és kristályos szilárd anyagok. Halmazállapot-változások.	A három halmazállapot jellemzőinek összehasonlítása a részecskék között ható erők nagyságának ismeretében. Halmazállapot-változások vizsgálata (kísérlet), értelmezése. A halmazállapot-változások technológiai folyamatokban játszott szerepe, jelentőségük. A plazma állapot megismerése szövegfeldolgozással.
Egykomponensű rendszerek: kristályrácsok	Ionrácsos kristályok. Atomrácsos kristályok. Fémrácsos kristályok. Molekularácsos kristályok. Grafit szerkezete.	A tanult kémiai anyagok besorolása kristályrács típusok szerint. A kristályos anyagok fizikai tulajdonságainak vizsgálata és

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		értelmezése a rácspontokban található anyagi részecskék és a közöttük működő erők alapján. A grafit rétegrácsos szerkezetének megismerése, fizikai tulajdonságainak értelmezése.
Többkomponensű rendszerek: oldatok	Elegy, oldat. Oldószer és oldott anyag. Oldhatóság, az oldhatóság hőmérsékletfüggése, telített oldat. Ionvegyületek oldódásának mechanizmusa. Endoterm és exoterm oldódás. Tömeg-, térfogat-, mólszázalék, anyagmennyiség-koncentráció.	Különféle koncentrációjú oldatok készítése. Az oldódás feltételeinek vizsgálata kísérleti úton (hipotézis, tervezés, megvalósítás, elemzés). Számítási feladatok megoldása.
Többkomponensű rendszerek: kolloid rendszerek	Vizes alapú kolloidok fajtái, csoportosítása. Zsigmondy Richárd.	A hétköznapi életből példák gyűjtése, keresése szövegfeldolgozással, multimédia információs bázis alkalmazásával. Adatok gyűjtése Zsigmondy Richárd életéről és munkásságáról.
Többkomponensű rendszerek: diszperz rendszerek	A diszperz rendszerek fajtái a komponensek halmazállapota szerint.	Egyszerű diszperz rendszerek létrehozása kísérlet elvégzésével. A diszperz rendszerek szerepének bemutatása a természeti jelenségek és az élelmiszerek esetében.
Kémiai átalakulások		
Kémiai reakciók	A kémiai reakció fogalma, jelölése. A reakcióegyenlet minőségi és mennyiségi jelentése. Egyéb vizes oldatban végbemenő kémiai reakciók.	Az előző időszakban tanult kémiai rekciók sztöchiometriai egyenletének felírása. Egyszerű sztöchiometriai feladatok megoldása. Csapadékképződési és gázfejlődéssel járó reakciók egyenleteinek felírása, egyszerű kísérletek elvégzése.
Termokémia	A folyamatok energiaviszonyai, energiadiagram. Reakcióhő, képződéshő, Hess tétele.	Az eddig megismert kémiai és fizikai folyamatok besorolása a folyamatot kísérő energiaváltozás alapján. Energiadiagramok készítése, elemzése a rendszer és a környezet szempontjából.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Termokémiai reakcióegyenlet.	Termokémiai egyenletek szerkesztése, reakciókő számítás a képződéshők ismeretében.
Reakciókinetika	A kémiai reakciók feltételei: ütközés, hatásos ütközés, aktiválási energia. Reakciósebesség és annak befolyásolása. Katalizátor és hatása.	A reakciósebességet befolyásoló tényezők vizsgálata kísérleti úton.
Kémiai egyensúly	Megfordítható folyamatok. Dinamikus egyensúly. Tömeghatás törvénye. A legkisebb kényszer elve. Az egyensúly megzavarása. A katalizátor szerepe az egyensúlyi folyamatoknál.	A dinamikus egyensúly és megzavarásának értelmezése egy ipari folyamaton keresztül.
Sav-bázis reakciók	Sav és bázis fogalma Brönsted szerint, amfotéria, sav- és báziserősség.	Sav-bázis reakciók felírása, elemzése, sav-bázis párok felismerése.
A vizes oldatok kémhatása	A víz öndisszociációja, pH, vízionszorzat és értéke.	Különböző oldatok kémhatásának megállapítása indikátorokkal. Számítási feladatok erős savaknál és lúgoknál egész számú pH esetén. A pH jelentősége az élő szervezetben: könyvtári munka, szövegelemzés, egyéb információ források segítségével.
Közömbösítés, hidrolízis	A sók képződése és hidrolízise.	A sók képződésének értelmezése ionegyenlettel. Közömbösítés az élő szervezetben: gyomorsav-túltengés, szappan és testápolók használata. A sók hidrolízisének értelmezése az NH_4Cl és a Na_2CO_3 példáján.
Elektronátmenettel járó reakciók	Oxidáció, redukció, oxidálószer, redukálószer, oxidációs szám.	Egyszerű redoxi reakciók elvégzése, értelmezése. Reakcióegyenletek felírása, az oxidációs számok és a változások alapján az oxidációs és redukciós folyamat megállapítása.
Elektrokémia		
Galvánelem	Galváncella fogalma és felépítése. Elektród: anód és katód. Elektromotoros erő, standard elektródpotenciál, Daniell elem.	Különböző elektródokból összeállított galvánelemek elektromotoros erejének mérése és számítása a standardpotenciál táblázat segítségével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		A galvánelemek gyakorlati jelentőségének és a környezetre kifejtett hatásainak megismerése (könyvtár, multimédia, üzemlátogatás). Redoxi reakciók végbemenetelének megállapítása a standardpotenciál táblázat segítségével.
Elektrolízis	Az elektrolízis fogalma, az elektrolizáló cella felépítése, az elektródfolyamatok. Faraday I. és II. törvénye.	Néhány egyszerűbb vizes oldat (pl. HCl, CuI_2) elektrolízisének értelmezése, az elektródfolyamatok felírása. Az akkumulátor szerkezetének lényege és veszélyjelzései. Számítási feladatok Faraday törvényeinek felhasználásával. Az elektrolízis jelentősége a nagyiparban (könyvtár, multimédia, üzemlátogatás).

Követelmények:

Atomszerkezet

Az atommodellek fejlődését végig kísérve a tanuló ismerje és tudja értelmezni a tudománytörténeti folyamatokat, vagyis magyarázatokban, tudománytörténeti folyamatok jellemzése során legyen képes bemutatni az atommodellek kialakulásakor bekövetkezett forradalmi folyamatokat, a tudományos fogalomrendszer átalakulását. Ezzel összefüggésben a tanuló a tudomány fejlődését tekintse a nagy elméletrendszerek által meghatározottnak. A tanuló értse az atom semlegességét, s ezt a tudást alkalmazza jelenségek magyarázatában, előrejelzésében, problémák megoldásában. Tudja alkalmazni az elemi részecskék száma, a rendszám és a tömegszám közti kapcsolatra vonatkozó ismereteit az atomok felépítésének magyarázatában. Értse az egy főcsoportba tartozó elemek hasonlóságának elektronszerkezeti okát, s ezt az ismeretet alkalmazza a periódusos rendszer, valamint az egyes elemek tulajdonságainak magyarázatában. Tudja értelmezni és összehasonlítani az atomméret, az elektronegativitás változását a periódusos rendszer egy főcsoportján belül. A tanuló legyen képes tudatos és felelős állásfoglalásra a radioaktivitás gyakorlati alkalmazásával összefüggő problémák értékelésekor. Tudjon véleményt alkotni a különböző energiaforrások felhasználásáról, értse azok környezetre gyakorolt hatását. Legyen képes az atomenergiával kapcsolatban a tudomány, a technika és a társadalom komplex összefüggésrendszerének kritikus elemzésére.

A tanuló tudjon egyszerű számítási feladatokat végezni a tömeg, az anyagmennyiség, a részecskeszám adatok felhasználásával.

Kémiai kötések

A tanuló ismerje az elsőrendű és másodrendű kémiai kötéseket, legyen képes elmagyarázni azok lényegét, keletkezési folyamataikat, néhány példán tudja szemléltetni mindezt. Tudja alkalmazni az elektronegativitásra vonatkozó ismereteit a kötéstípusok eldöntésében. Értse a kémiai kötések kialakulásának feltételeit, s e tudása segítségével legyen képes előre jelezni kémiai folyamatokat a tanult esetekben. Legyen képes ionvegyületek képletének szerkesztésére. Tudja ábrázolni a kötő és nem kötő elektronpárokat a molekulákban, megállapítani a vegyértéket, valamint a kötés polaritását az EN értékek alapján. Tudja értelmezni az egyszerűbb molekulák téralkatát. Tudja megállapítani a kötésszöget a szabályos molekulákban. Legyen képes a molekulák polaritásának meghatározására. Értse az összetett ionok képződésének lehetőségeit (datív kötés, delokalizált π-kötés), ezeket tudja szemléltetni néhány példán. Legyen képes a molekula polaritásának ismeretében a molekulák között kialakuló másodrendű kötések megállapítására.

Anyagi halmazok

A tanuló tudja besorolni az anyagi rendszereket, csoportosítani azokat a komponensek száma, illetve a komponensek anyagi minősége szerint, értse a többkomponensű rendszerek jellemzőit, s ez alapján legyen képes jellemezni ilyen egyszerűbb, tanult rendszereket. Értse a halmazállapotok általános jellemzőit és tudja azokat értelmezni, leírni, megmagyarázni az anyag részecske-modelljével. Tudja az elemeket és vegyületeket a megfelelő rácstípusba besorolni. Legyen képes adatok elemzésével a különböző rácstípusú anyagok fizikai tulajdonságainak értelmezésére. Értse a grafit szerkezetét és értelmezze fizikai tulajdonságait, e tudása alapján tudja megmagyarázni a grafittal kapcsolatos jelenségeket. Legyen képes hipotézis felállítására, egyszerű kísérletek tervezésére, elvégzésére, a kísérletek eredményeinek összevetésére az előzetes elképzelésekkel.

A tanuló ismerje és tudja besorolni a hétköznapi diszperz rendszereket. Tudjon példákat mondani a kolloid rendszerekre a hétköznapi életből. Végezzen kutatómunkát Zsigmondy Richárd munkásságáról, mutassa be prezentáció formában társainak. Tudjon készíteni különböző koncentrációjú oldatokat, ismerje a hígítás és töményítés módjait. Legyen képes számítási feladatok elvégzésére a tömeg-, a térfogat-, a mólszázalék és az anyagmennyiség-koncentráció alkalmazásával. Tudja értelmezni az oldhatóság kapcsolatát az anyagi minőséggel, az ionkristályok oldódásának mechanizmusát, az endoterm és az exoterm oldódás tapasztalatait, mindezekre legyen képes gyakorlati példákat mondani. Tudja alkalmazni a „hasonló hasonlót old” elvet, jelölni az ionvegyületek oldódását egyenlettel, elemezni az oldhatósági grafikonokat, használni az oldhatósági táblázatot.

Kémiai átalakulások

A tanuló, a reakcióegyenletek felírásakor értse és tudja alkalmazni a tömegmegmaradás törvényét, ionegyenletek felírásakor a töltésmegmaradás elvét. Tudjon egyszerű sztöchiometriai feladatokat megoldani. Értse a fizikai és kémiai folyamatokat kísérő energiaváltozásokat, tudja ábrázolni energiadiagramon a folyamatok energiaviszonyait. Értse és tudja alkalmazni a reakcióhő kiszámításának módját a képződéshő adatok alapján. Tudja ábrázolni a reakcióhőt energiadiagramon. Értse a kémiai reakciók létrejöttének feltételeit, e tudása birtokában legyen képes kémiai folyamatokat elemezni, jelenségeket előre jelezni e szempontból, tudja jelölni az aktiválási energiát az energiadiagramon. Értelmezze a katalizátor hatását, ismerjen néhány konkrét példát ezzel kapcsolatban. Tudja ábrázolni a reakció energiaviszonyait katalizátor nélkül és katalizátor alkalmazásával. Értse a megfordítható folyamat lényegét, magyarázataiban, kémiai folyamatok elemzése során alkalmazza tudatosan

ezt az ismeretet. Értelmezze a dinamikus egyensúly kialakulását, az egyensúly megzavarásának lehetőségét, a legkisebb kényszer elvét egy ipari folyamaton keresztül. Tudja felírni a tömeghatás törvényét az egyensúlyi folyamatra megadott reakcióegyenlet alapján. Legyen képes értelmezni a Brönsted-féle sav-bázis párokat, a víz amfotériáját, kvalitatíve a sav- és báziserősséget. Tudja felismerni a sav-bázis párokat. Tudja megállapítani az oldat kémhatását egyszerű kémcső kísérlet elvégzésekor. Értse a közömbösítés lényegét, tudja felírni ionegyenlettel. Értelmezze a sók hidrolízisét az ammónium-klorid és a nátrium-karbonát példáján, legyen képes kémiai jelölésekkel leírni a folyamatokat. Értelmezze az oxidációt és a redukciót, kémiai folyamatok magyarázatában, felírásában alkalmazza ezt az ismeretet. Értse az oxidációs szám kiszámításának szabályait. Tudjon elemezni egyszerű kísérleteket a redoxireakciókkal kapcsolatban. Tudja a megismert szervetlen anyagok elnevezésének szabályait.

Elektrokémia

Tudjon összeállítani galvánelemet. Értse az elektromotoros erő és a standardpotenciálok kapcsolatát. Tudja megbecsülni a redoxireakciók irányát a standardpotenciálok összehasonlítása alapján. Tudjon véleményt alkotni a galvánelemek felhasználásáról, a környezetre gyakorolt hatásáról. Értse az elektrolizálócella felépítését, az anód- és katódfolyamatot az elektrolizáló cellában, az indifferens elektródok között végbemenő elektrolízis folyamatait a sósav elektrolízise esetében. Tudja jelölni egyenlettel az elektrolízis anód- és katódfolyamatát megadott végtermékek esetében. Értelmezze az elektrolízis mennyiségi törvényeit. Tudjon egyszerű számítási feladatokat elvégezni a Faraday I. és II. törvényének alkalmazásával.

10. évfolyam

Alapelvek, célok

A szerves kémia eredményes oktatásának alapfeladata, hogy a tanuló megértse a szénvegyületek rendszerét, tudjon tájékozódni a különböző vegyülettípusok között. Tudja alkalmazni az általános kémiában megismert fogalmakat, törvényszerűségeket a szerves vegyületek tulajdonságainak, biológiai szerepének értelmezésekor. Legyen képes a vizsgált halmaz legegyszerűbb vegyületének és tulajdonságainak megismerése után eljutni a vegyülettípusra jellemző általánosításig. A szerves kémia tanulása során alakuljon át a tanulónak a molekulák szerkezetével kapcsolatos elképzelése. Jusson el a konstitúciótól a térizomerek szerkezetének megértéséig. Értse meg a szerkezet és tulajdonság, a szerkezet és biológiai funkció kapcsolatát. Ismerjék meg a tanulók bizonyos szerves anyagok felfedezésének folyamatát. A tudománytörténeti folyamatok értelmezése révén ismerjék meg a tudományos kutatómunka folyamatát, nehézségeit, a felfedezések hatását az emberiség fejlődésére.

Az alkalmazott tanulói tevékenységek révén arra törekszünk, hogy a tanulókban folyamatosan fejlődjön az önálló ismeretszerzés igénye, az egyénre szabott tanulási módszerek, eljárások kiépítése. Kritikus gondolkodásukat kívánjuk továbbfejleszteni azokkal a feladatokkal, melyek az önálló véleményalkotást várják el a megszerzett tudás birtokában, adott társadalmi kérdésekről alkotott vélemények, viták, állásfoglalások kialakítása során. A kerettanterv specialitása miatt kiemelt feladatunk a szerves kémia tanítása – tanulása során a sportoló fiatalok életvitele és a szerves kémia által közvetítendő tudáselemek kapcsolatának feltárása.

A szerves kémia feldolgozása során hangsúlyozottan foglalkozunk a kémia társadalmi alkalmazásainak kérdéseivel, a környezetvédelemmel, a hétköznapi alkalmazásokkal és az egészségvédelemmel.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Bevezetés	3
Szénhidrogének	16
Halogéntartalmú szénvegyületek	3
Oxigéntartalmú szénvegyületek	16
Nitrogéntartalmú szénvegyületek	9
Több funkciós csoportot tartalmazó szénvegyületek	16
Műanyagok	5

A tantervben összesen 68 órára terveztük a konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 6 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Bevezetés a szerves kémiába	A szerves vegyületek külön tárgyalásának oka (vis vitális elmélet, Wöhler). A szénatom molekulaképző sajátosságai. A szénvegyületek csoportosítása, funkciós csoport. A szénvegyületek kémiai analízise.	Tudománytörténeti folyamatok értelmezése (könyvtári munka). Az organogén elemek kimutatása szénvegyületekből: kémiai kísérletek megtervezése, elvégzése, értelmezése.
Szénhidrogének		
Alkánok, cikloalkánok	Szénhidrogének csoportosítása, homológ sor, izoméria, konstitúciós izoméria, a szénatom rendűsége, alkilcsoportok. Alkánok, ezen belül a metán molekulaszerkezete, halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága (szubsztitúció).	A szénhidrogének elnevezési szabálya alapjainak begyakorlása, konstitúciós képlet szerkesztése. Pálcika és kalott modell segítségével a konstitúció, a konstitúciós izoméria, a konformáció jelenségének vizsgálata. Az olvadáspont, a forráspont és a halmazállapot-változás értelmezése a szénatom szám függvényében (táblázatok, grafikonok, függvénytáblázat használata). Kooperatív csoportmunkával

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Földgáz és kőolaj	(könyvtári gyűjtőfeladat, az előzetesen tanultak mozgósítása, prezentáció készítése) feldolgozni és előadni a földgáz és kőolaj témakört (keletkezése, előfordulása, feldolgozása, felhasználása).
Alkének	Alkének, ezen belül az etén molekulaszerkezete, halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága (addíció, polimerizáció). Geometriai izoméria.	Az elnevezés szabályainak bővítése a kettős kötés megjelenésével, gyakorlás. Modell használata során megismerni a kettős kötés merevségét, a geometriai izoméria kialakulásának okát. A telítetlen kötés kimutatása brómmal (a telítetlen kötés kimutatására alkalmas reakció).
Több kettős kötést tartalmazó szénhidrogének	Buta-1,3-dién, izoprén fizikai és kémiai tulajdonsága, jelentőségük. Konjugált kettős kötés. Karotinoidok. Kaucsuk, gumi.	A több kettős kötést tartalmazó vegyületek szerkezete és színe közötti kapcsolat megismerése. A gumi előállítása és szerepe a technika fejlődésében. A hulladékok újrahasznosításának környezetvédelmi és társadalmi jelentősége. Gumiból és a kaucsukból készült sporteszközök (gyűjtőmunka).
Alkin	Az etin molekulaszerkezete, halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága, előállítása, jelentősége.	A háromszoros kovalens kötés szerepe a molekula polaritása, az acetilén összenyomhatósága szempontjából. Az etin szerepe a műanyagiparban (addíciós és polimerizációs reakciók).
Aromás szénhidrogének	A benzol molekulaszerkezete, halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonságai, élettani hatása. Egyéb aromás vegyületek képlete, felhasználása.	A vélt szerkezet és a tapasztalt kémiai viselkedés közötti ellentmondás felismerése a benzol szerkezetének felfedezésén keresztül. A benzol rákkeltő hatása.
Halogéntartalmú szénvegyületek		
	Halogéntartalmú szénvegyületek molekulaszerkezete, halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága. Gyakorlati szempontból fontos halogéntartalmú vegyületek:	A szénhidrogének jellemző reakciói során előállított halogéntartalmú szénvegyületek beazonosítása. Az ózonlyuk kialakulásának okai, következményei.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	kloroform, széntetraklorid, etil-klorid, freon 12, teflon, PVC.	A környezetkárosító folyamat csökkentése érdekében tett nemzetközi lépések (újságcikkek elemzése, vita, állásfoglalás a tények birtokában). Mit tesz az edző, ha mérkőzés közben kisebb mértékben sérül a sportoló, de tovább szeretne játszani?
Oxigéntartalmú szénvegyületek		
Hidroxi vegyületek	Alkoholok elnevezése, értékűsége, rendűsége, konstitúció felírása. Alkoholok fizikai és kémiai tulajdonsága. Metanol, etanol, glikol, glicerin jelentősége. Az etanol előállítása biológiai és ipari úton. Fenolok fogalma, a fenol molekulaszerkezete, halmaz-szerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága.	Az alkoholok és fenolok felismerése, megkülönböztetése konstitúciós képlet alapján a természetben megtalálható, biológiailag és iparilag fontos hidroxi vegyületeken keresztül (a tananyagban felsoroltakon túl mentol, A-vitamin, koleszterin, ösztradiol stb.). Az alkoholok összetétele és tulajdonságai közötti össze-függések tanulmányozása (édes íz, halmazállapot, sűrűség, oldható-ság) kísérletezéssel, szakirodalom felhasználásával, a tapasztaltak anyagszerkezeti magyarázatával. Az alkoholok és a fenolok eltérő sav-bázis tulajdonságának vizsgálata, magyarázata. Az alkoholfogyasztás hatása az egészségre, társadalmi veszélyei.
Éterek	Éterek elnevezése Dietil-éter fizikai tulajdonságai, előállítása, felhasználása. Gyűrűs éterek a természetben.	A dietil-éter tűz- és robbanás-veszélyességének anyagszerkezeti magyarázata. A hasis (marihuana) kémiai szerkezete, a szervezetre gyakorolt hatása.
Oxovegyületek	Aldehidek elnevezése, a funkciós csoport szerkezete; az aldehidek halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága. Ketonok elnevezése, a funkciós csoport szerkezete; a ketonok halmazszerkezete, fizikai és kémiai tulajdonsága.	Az acetaldehid és az aceton tulajdonságainak vizsgálata tanulói kísérlettel. A tapasztalt tulajdonságok magyarázata anyagszerkezeti ismeretekre támaszkodva. A természetben megtalálható illetve a mesterséges oxovegyületek biológiai

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Formaldehid, acetaldehid, aceton előállítása, felhasználása, élettani hatása.	jelentősége, ipari felhasználása (önálló gyűjtőmunka könyvtárban, interneten). Nandrolon a „sportoló molekula” – anabolikus szteroidok hatása, veszélyei, társadalmi megítélése (vita, érvelés).
Karbonsavak	Karbonsavak csoportosítása, az elnevezés szabályai, triviális nevek, funkciós csoport. Karbonsavak fizikai és kémiai tulajdonságai, előállításuk, felhasználásuk. Hangyasav, ecetsav, vajsav, palmitinsav, sztearinsav. Élettani szempontból fontosabb karbonsavszármazékok: tejsav, borkősav, szalicilsav, citromsav, piroszőlősav. Szent-Györgyi Albert munkássága Karbonsavak sói, a szappanok.	A triviális nevek eredete (önálló gyűjtőmunka). A szerkezet és tulajdonság közötti összefüggések felfedezése és értelmezése (önálló illetve csoportmunkában, kísérletezéssel, grafikonok, táblázatok elemzésével). A karbonsavak és származékaik jelentősége és szerepe az élő sejt működésében. Szent-Györgyi Albert munkássága (gyűjtőmunka különböző információforrások segítségével, prezentáció). Az izomláz kialakulásának és megszüntetésének kémiai folyamata. A mosás kémiája (animációk alkalmazása, tanulói kísérlet).
Észterek	Az észterek csoportosítása. Kabonsav-észterek elnevezése, fizikai és kémiai tulajdonságai, előállításuk és felhasználásuk. Gliceridek. Szervetlensav-észterek: nitroglicerin, foszfátészterek, szulfátészterek. Alfred Nobel munkássága.	A karbonsav-észterek fizikai tulajdonságainak értelmezése táblázatok, grafikonok segítségével. Az észterképződés dinamikus egyensúlyának vizsgálata. A különböző észterek felhasználásának, biológiai szerepének, Nobel felfedezésének, a Nobel-díj alapítás történetének megismerése természettudományos szövegek feldolgozásával, értelmezésével (kooperatív csoportmunka). A mosószer reklámok valóságtartalma, a reklám hatása a vásárlási szokásokra (vita, érvelés).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Nitrogéntartalmú szénvegyületek		
Aminok	Az aminok csoportosítása, funkciós csoportja, elnevezése. Az aminok tulajdonságai, biológiai jelentősége.	A különböző rendű aminok szerkezete és tulajdonságaik közötti összefüggés vizsgálata, értelmezése. Érdekes természetes aminok szerkezetének és jelentőségüknek megismerése különböző információforrások segítségével (alkaloidok: nikotin, morfin, kinin). A gyógyszerek kábítószerként történő fogyasztása, a dohányzás egészségkárosító hatásainak megítélése. A sportolói lét és az egészségkárosító szerek használata (vita, érvelés, állásfoglalás).
Amidok	Az amidok funkciós csoportja, elnevezése. Az amidok tulajdonsága, jelentősége.	Az amidok szerkezete és tulajdonságaik közötti összefüggés felismerése. Az amidkötések által kialakított hidrogénkötések jelentőségének tanulmányozása az élő természetben (fehérjék, nukleinsavak), a műszálak tulajdonságaiban. Érdekes amidok szerkezetének felfedezése, biológiai jelentősége: koffein, sevenal, penicillin, B12-vitamin, LSD (információgyűjtés, prezentáció készítés). A szintetikus kábítószerek előfordulása, veszélyessége az egészségre (adatgyűjtés, vita, érvelés, állásfoglalás).
Nitrogéntartalmú aromás heterociklusos vegyületek	Piridin, pirimidin, pirrol, imidazol, purin konstitúciója, sav-bázis sajátsága, biológiai jelentősége.	Az aromás jelleg és a sav-bázis sajátosság bemutatása a molekulák szerkezetének elemzésekor. A porfin molekula biológiai jelentősége: klorofill, hemoglobin. A tanult információk alapján keressük a választ arra, hogy miért helyezik az edzőtáborokat nagy versenyek előtt hegyekbe (magaslati edzés).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Több funkciós csoportot tartalmazó szénvegyületek		
Szénhidrátok	A szénhidrátok csoportosítása. A monoszacharidok csoportosítása, funkciós csoportjai, nyílt láncú és gyűrűs konstitúciója. A térizoméria. A monoszacharidok fizikai és kémiai tulajdonságai, biológiai jelentősége. Glükóz, fruktóz, ribóz, 2-dezoxi-ribóz. Diszacharidok származtatása, tulajdonságaik, jelentőségük. Maltóz, cellobióz, szacharóz. Poliszacharidok származtatása, tulajdonságaik, jelentőségük. Cellulóz és keményítő	A szénhidrátok tulajdonságainak vizsgálata kísérleti úton (halmazállapot, oldhatóság, íz, szín, redukáló vagy nem redukáló sajátság, a keményítő kimutatása jóddal), a tapasztalatok értelmezése anyagszerkezeti alapokon. Hány különböző molekulát jelölünk $C_6 H_{12} O_6$ összegképlettel? A szőlőcukor és a gyümölcscukor eltérő konstitúciójú és térszerkezetű, azaz konfigurációjú és konformációjú modelljeinek összerakása. A térizomerek azonosítása, a természet térizomereket érintő „kitüntető” szerepének megismerése természettudományos szakirodalom és az internet segítségével. Miért javasolják az edzők versenyek előtt a szőlőcukor fogyasztását? A szénhidrátok szerepe a sportteljesítmény növelésében. A cellulóz és a keményítő eltérő tulajdonságainak magyarázata a szerkezetből kiindulva (kísérlet, modellezés, biológiai szerep értelmezése).
Aminosavak	Az α-aminosavak csoportosítása, szerkezetük, tulajdonságaik, jelentőségük.	Az aminosavak ikerionos szerkezetének igazolása oldhatóságuk vizsgálatával, valamint a savakkal és lúgokkal való reakciójukon keresztül. Az α-aminosavak konfigurációjának elemzése szakirodalom tanulmányozása útján.
Fehérjék	Peptid kötés, aminosav-szekvencia. A fehérjék térszerkezete. A fehérjék kimutatása.	A fehérjék szerkezetének megismerésében kiemelt szerepet játszó Emil Fischer és Sanger munkásságának megismerése

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A fehérjék jelentősége.	(könyvtári kutatómunka, prezentációkészítés). A fehérjék térszerkezete és biológiai aktivitása közötti összefüggések feltárása. A fehérjék kimutatására szolgáló (Biuret-reakció, Xantoprotein-próba), valamint a fehérjék kicsapását (reverzibilis, irreverzibilis) bemutató tanulói kísérletek elvégzése, a tapasztalatok elemzése, értelmezése. A fehérjék szerepe a sportolók táplálkozásában. Van-e sportág specifikus táplálkozás?
Nukleinsavak	A nukleinsavak felépítése. Az RNS, a DNS szerkezete, biológiai szerepe.	A nukleinsavak felépítésének gyakorlása applikációs készlet segítségével. A géntechnológia fejlődése. Érvek és ellenérvek a génkezelt élelmiszerekről, az őssejtek reprodukáló hatásáról, a klónozásról (különböző információforrásokban talált elméletek ütköztetése: szakirodalom, hírek, bulvársajtó)
Műanyagok		
Műanyagok	A műanyagok csoportosítása. Természetes alapú műanyagok: gumi, ebonit. Szintetikusan előállított műanyagok: Polimerizációs műanyagok: polietilén, polipropilén, teflon, PVC, polisztírol, műgumi Polikondenzációs műanyagok: szilikonok, fenoplasztok A műanyagok használatának környezetvédelmi szempontjai.	Projektmunka: A diákok sportágaikhoz kapcsolódó műanyagok összegyűjtése (eszköz, ruházat, pálya). Ezek rendszerbe foglalása a műanyagok csoportosítása szerint. Monomer és polimer képlete, jelölése, hatása a környezetre. A projekt végén prezentációkészítés, kiállítás, iskolaújságban történő közlés, stb.

Követelmények:

Szénhidrogének

A tanuló legyen képes az egyes szénhidrogének besorolására a tanult csoportosítási szempontok alapján. Tudja a szénhidrogének elnevezési szabályait és e tudás birtokában legyen képes elnevezni az első tíz normális láncú, illetve a legfeljebb tíz szénatomot tartalmazó elágazó láncú telített és telítetlen szénhidrogént. Értse az izoméria fogalmát, ismerje fel a konstitúciós és a geometriai izomereket, legyen képes a pálcika molekulamodell

használatával ezeket bemutatni. Legyen képes a szénhidrogének olvadás- és forráspontjának változását értelmezni táblázatok adatai és grafikonok elemzése során. Értse a különböző szénhidrogének reakciókészsége közötti különbséget és ezt a tudást tudja alkalmazni a konkrét reakciók elemzésénél. Tudja felírni a szénhidrogének égésének reakcióegyenletét. Ismerje az egyes szénhidrogénekre jellemző reakciótípusokat és tudja felírni a halogénekkel történő reakciók egyenletét. Tudjon felírni polimerizációs reakciókat és tudja felismerni a monomert és a polimert. Tudjon elvégezni egyszerű kémcső reakciót a telítetlen kötés kimutatására. A tanuló legyen képes a többiekkel együtt dolgozva (kooperáció), más tantárgy keretében megszerzett tudását és az önálló ismeretszerzés technikáit alkalmazva, prezentációt készíteni (kőolaj és földgáz témakör). Ismerje fel a konjugált kettős kötést tartalmazó vegyületeket és ismerje az izoprén természetben betöltött szerepét. Megszerzett tudása birtokában legyen képes véleményt nyilvánítani a hulladékok kezeléséről, újrahasznosításáról. Értse az aromás jelleget és ismerje fel képletük alapján az aromás vegyületeket. Ismerje a környezetében lévő szénhidrogének használatának baleset- és tűzvédelmi szabályait.

Halogéntartalmú szénvegyületek

A tanuló értse a funkciós csoport meghatározó szerepét a molekula polaritása szempontjából.

A tanuló legyen képes a szénhidrogének jellemző reakciói során tanultak alkalmazására a halogéntartalmú szénvegyületek előállítása reakcióegyenleteinek felírása kapcsán. Ismerje a vegyületek gyakorlati felhasználását. Értse meg a halogéntartalmú szénvegyületek szerepét az ózonlyuk és a savas esők kialakulásában. Legyen tájékozott a környezetkárosító folyamatok csökkentése érdekében tett nemzetközi lépésekről, és az információk birtokában tudjon megalapozott véleményt nyilvánítani a vegyületek használatával kapcsolatban.

Oxigéntartalmú szénvegyületek

A tanuló legyen képes felismerni a funkciós csoportokat a konstitúciós képletben és tudja besorolni a vegyületeket a tanult csoportosítási szempontok alapján. Értse az elnevezés szabályait és tudja a tanult vegyületek esetében a név alapján a konstitúciós képletet felírni. Ismerje a tanult vegyületek triviális nevét. Értse a funkciós csoport és a szénlánc szerepét az olvadáspont, a forráspont és az oldhatóság meghatározásában és ezt a tudást tudja alkalmazni a tanult vegyületek esetében. Legyen képes összehasonlítani az oxigéntartalmú szénvegyületek fizikai tulajdonságait a megfelelő moláris tömegű alkánokkal és tudja értelmezni a különbséget anyagszerkezeti alapon. Értse a vegyületek sav-bázis viselkedésének és redoxi sajátosságainak molekulaszerkezeti okait és tudja felírni a reakcióegyenleteket. El tudja végezni és tudja értelmezni a vegyületek kémiai tulajdonságaival kapcsolatos egyszerű kémcsőkísérleteket. Tudja értelmezni a tanult vegyületek előfordulásával, előállításukkal, felhasználásukkal, biológiai szerepükkel és tudománytörténeti vonatkozásaikkal (Nobel Alfréd, Szent-Györgyi Albert) kapcsolatos információkat. Értse az izomláz kialakulásának biokémiai folyamatát. Ismerje az alkoholfogyasztás, a „füves cigaretta” szívása és az anabolikus szteroidok szedésének káros hatásait és tudása birtokában legyen képes véleményt nyilvánítani a szerek fogyasztásának társadalmi következményeiről. Ismeretei birtokában legyen képes kritikusan fogadni a média által továbbított információkat, reklámokat és így váljon a társadalom tudatos fogyasztójává.

Nitrogéntartalmú szénvegyületek

A tanuló ismerje fel és tudja megnevezni a különböző aminokban és amidokban a funkciós csoportot. Ismerje és alkalmazza az elnevezés szabályait az egy, kettő és három

szénatomos aminok és amidok esetében. Tudja felírni a metil-amin reakcióját vízzel és hidrogén-kloriddal. Értse az amidkötések által kialakított hidrogénkötések jelentőségét a fehérjékben és a nukleinsavakban, valamint a műszálakban és e tudás birtokában tudja értelmezni a makromolekulák tulajdonságait. Tudja felírni a piridin, a pirimidin, a pirrol, az imidazol és a purin konstitúciós képletét. A molekulaszerkezet ismeretében tudja értelmezni a molekula sav-bázis sajátosságát. A tanuló ismerje a nitrogéntartalmú szénvegyületek szerepét az élő természetben. Tudja használni a nitrogéntartalmú szénvegyületekről tanultakat a szenvedélybetegségek értelmezésében. Értse a hemoglobin oxigén megkötő folyamatát, ezáltal a magaslati edzés jelentőségét a sportteljesítmény növelésében.

Több funkciós csoportot tartalmazó szénvegyületek

Szénhidrátok: A tanuló legyen képes képlet alapján a monoszacharidok felismerésére és besorolására a tanult csoportosítási szempontok alapján. Tudja felírni a tanult monoszacharidok nyílt láncú és gyűrűs konstitúciós képletét. Legyen képes a monoszacharidok tulajdonságának vizsgálatára egyszerű kísérleteket tervezni, kivitelezni és a kísérleti eredményeket értelmezni. Értse a diszacharidok képződését és ennek segítségével tudjon magyarázatot adni a redukáló és nem redukáló sajátságra. Ismerje a szénhidrátok szerepét az élőlények energiaháztartásában. Értse a cellulóz és keményítő eltérő molekulaszerkezetét és e tudás birtokában, tudja értelmezni az oldhatóság és a biológiai funkcióban mutatkozó különbségeket. Ismerje a keményítő kimutatását jóddal.

Aminosavak, fehérjék: A tanuló tudja felírni a fehérje eredetű aminosavak általános képletét. Ismerje az oldallánc szerinti csoportosítás fajtáit és tudja ez alapján besorolni az aminosavakat. A tanuló értse az aminosavak ikerionos szerkezetét és e tudás birtokában, tudja értelmezni az aminosavak fizikai tulajdonságát. Tudja értelmezni a glicin reakcióját sósavval és nátrium-hidroxiddal.

A tanuló ismerje a fehérjéket felépítő aminosavak peptidképző sajátosságát, fel tudja írni általános egyenletben egy tripeptid képződését. Ismerje a fehérjék térszerkezetének felépítését, tudjon példákat mondani globuláris és fibrilláris fehérjékre. Legyen képes a fehérjék kimutatására és kicsapására vonatkozó kémcső kísérletek elvégzésére, a kísérlet tapasztalatainak értelmezésére. Legyen képes az önálló ismeretszerzés technikáit alkalmazva prezentációt készítve Emil Fischer és Sanger munkásságának bemutatására. Ismerje az egészséges táplálkozás kritériumait, és ezt tudja alkalmazni a sportága elvárásainak megfelelően.

Nukleinsavak: A tanuló ismerje a nukleinsavak hidrolízisének termékeit. Értse az alkotórészek kapcsolódását egy nukleotidon belül. Ismerje a DNS és az RNS molekula alakját. Tudja alkalmazni a nuleinsavakról tanultakat a mindennapi jelenségek, a tudomány új felfedezéseinek értelmezésében.

Műanyagok: A tanuló legyen képes a műanyagokról tanultak alapján az őt körülvevő műanyag tárgyak beazonosítására, rendszerbe foglalására. Ismerje a használati eszközökön feltüntetett jelöléseket, a műanyag tárgyak tulajdonságait és hulladékként való kezelésük legfontosabb ismérveit.

Értékelési javaslatok a 9–10. évfolyamra:

Az írásbeli és szóbeli számonkérés hagyományos formái mellett a kémiaórákon előforduló egyéb tevékenységek értékelése is fontos feladat. Ennek célja a tanuló teljesítményének értékelésén túl az, hogy a tanulók egymás példájából tanulva megértsék, hogy mitől jó egy előadás, egy prezentáció, egy kísérletelemzés stb.

A tantervben megjelenített tevékenységek, amelyeket értékelhetünk: modell használata megadott szempontok alapján, eredményesség a kooperatív csoportmunkában, prezentáció-

készítés, kiselőadás tartása, házi dolgozat készítése adott témában, kísérlet tervezése, bemutatása, elemzése, gyűjtőmunka eredményessége, vitakészség (felkészültség, érvek felsorakoztatása, kommunikációs készség). Az értékelés érdemjeggyé történő alakításakor figyelembe kell venni a befektetett munka mennyiségét, a kreativitást, írásbeli munkáknál a formai elemeket (szövegszerkesztő használata, irodalmi hivatkozások megjelenítése).

A kémia tanulását, tanítását segítő eszközök

A kémia 9–10. évfolyamának tanterve a tananyag felépítésében követi az OM kerettantervének felépítését, melyre több kémia könyv is íródott. Szándékunkban áll a sportiskolai kerettantervet választók számára tanári kézikönyvet készíteni, melyben a sportvonatkozású fejezeteket kívánjuk kiegészíteni szöveggyűjteménnyel, a szöveg feldolgozását segítő feladatlapokkal. A középiskolai kémiatanítás bevezetőjében már kitértünk a kémia tanításához szükséges tanulási környezet tárgyi feltételeire, melynek megteremtése feltétlenül szükséges a tantárgy céljainak megvalósításához.

BIOLÓGIA ÉS EGÉSZSÉGTAN

7–8. évfolyam

Bevezetés

A diákok a biológia és egészségtan tanulásával megismerik a természet szoros kapcsolatait az élettelen anyagok, élőhelyek és az élőlények között. Megfigyelik az élővilág egységét és fejlődését, az élőlények állandóságát és változékonyságát, valamint az élőlények testfelépítése és életmódja közötti összefüggéseket. A tananyag feldolgozása kialakítja a természetre való rácsodálkozást, annak tiszteletét és a természetvédelem iránti igényt és a védelem közbeni felelősséget, tudatosságot. Tovább bővíti a diákok ismeretét az ember és a természet szoros kapcsolatáról, valamint azt, hogy melyek az emberi tevékenységből adódó káros és hasznos hatások. Az emberi szervezet, szervrendszerek, szervek felépítésének, működésének tanulmányozása segít, hogy felelősségteljesen viszonyuljanak az egészséges életmóddal kapcsolatos szabályokhoz saját és az embertársaik egészsége érdekében. A sportélet és sportteljesítmény biológiai vonatkozásainak megismerése segíti a sportolókat a saját testük és annak terhelhetősége megfigyelésében, a sportélet tudatossá tételében.

7. évfolyam

Alapelvek, célok

A biológia tanulása a 7. osztályban elmélyíti a természetismeret tantárgy által megalapozott attitűdöt az élőlények és életközösségeik iránt, valamint tovább fejleszti a környezettudatos magatartást.

Célunk, hogy a tanulók tájékozottak legyenek a földi élővilág sokféleségéről, valamint az emberek és biológiai környezetük közötti kapcsolatrendszerről. Ezek tudatosítása növeli az élővilágban meglévő változatosság fennmaradásának és az emberek egészséges életének esélyeit.

Célunk:

- hogy a tanulókban kialakuljon az önálló ismeretszerzés képessége és igénye a nyomtatott, valamint a digitális információhordozók alkalmazásával, könyvtár és internet használatával,
- olyan természetszemlélet és biológiai tudat kialakítása, melyben a biológiai sokféleség alapvető fontosságú. Mutassunk rá az élőlények és az életközösségek változatosságára, az ökológiai rendszerek dinamikus jellegére. Rendszereztessük a hazai és a távoli tájak megismert élőlényeit a tudományos rendszer főbb kategóriáiba,
- hogy a tanulók értsék meg az emberek és környezetük közötti együttélési szabályokat. Tudatosítsuk, hogy Földünk globális problémáinak megoldása, a biológiai ismeretek segítségével, minden ember közös feladata,
- a tanulói megfigyelések, vizsgálatok és tanulókísérletek, természetjárások szervezésével, vizsgálati eljárások gyakoroltatásával, az önálló empirikus ismeretszerzés igényének kialakítása,
- a tanulókban tudatosítani azt, hogy a tananyag feldolgozása során a mindennapi élethez, a gyakorlathoz kapcsolódva váljon nyilvánvalóvá, hogy az elsajátítandó tudás nem elsősorban önmagáért szükséges, hanem azért, hogy megértsék, és ennek alapján befolyásolni tudják a környező világ jelenségeit,
- hogy elősegítsük a csoportos tevékenységekkel az együttműködési készségek kialakulását, és az iskola működésének egészébe integrálódva könnyítse meg a szocializációt, a társadalmi környezetbe történő beilleszkedést.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok

Témakör	Óraszám
Az élő egyed	2 óra
Az élőlények rendszerezése	2 óra
Tájak és életközösségek	27 óra
A tananyag kiegészítése önálló tanulási technikákkal, könyvtármunkával	2 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az élő egyed	Szerveződési szintek (egysejtűek, telepesek és álszövetesek, szövetesek) az élőlények kültakarója és az életjelenségek (mozgás, légzés, táplálkozás, anyagszállítás, kiválasztás, ingerlékenység, egyedfejlődés és szaporodás).	A szerveződési szintek megismerése (papucsállatka, zöld szemes ostoros, fonalas zöldmoszat, kenyérpenész vizsgálata) mikroszkóp és nagyító alkalmazásával. A sejtek általános felépítésének ábrázolása, modellezése, a növényi és az állati sejtek különbségeinek elemzése. A szövetes szerveződés (sejt, szövet, szerv, szervrendszer, szervezet) tanulmányozása mikroszkóppal, modellekkel és ábrázolása. Az életjelenségek lényegének értelmezése a dísznövények és díszállatok, háziállatok életének megfigyelésével, biológiai kísérletekkel, laboratóriumi gyakorlatokkal.
Az élőlények rendszerezése	A rendszertani kategóriák megismerése. Az élőlények rendszerezése: növények (moszatok, mohák, harasztok, nyitvatermők, zárvatermők); gombák; állatok (egysejtűek, szivacsok, csalánozók, gyűrűs férgek, ízeltlábúak, gerincesek).	A rendszertani kategóriák (ország, törzs, osztály, rend, család, nemzetség, faj) megismerése a Kis növényhatározó és Állathatározó segítségével. Az élőlények rendszerezésének megismerése rendszerező elméletek, modellek tanulmányozásával. Ismeretek gyűjtése könyvtári munkával, növénytani és állattani kiállítások megtekintésével, preparátumok megfigyelésével, típusnövények és típusállatok ismertetőjegyeinek megfigyelése.
Tájak és életközösségek	A folyók, tavak, a tengerek (Duna, Balaton, Atlanti-óceán) legjellemzőbb, táplálékláncot alkotó élőlényeinek (plankton – keszeg – harcsa, plankton – medúza – kékbálna) testfelépítése, élete. A vizek öntisztulása. A szennyezés hatása a vízi élőlényekre. A vízparti élőhelyek környezeti adottságai. Élőlények a vizek partján. A vízi és a vízparti élőlények kapcsolata.	A különböző tájakon élő élőlények (növények és állatok) megismerése: szövegfeldolgozással, könyvtári munkával, digitális ismerethordozók segítségével egyéni és csoportos munkával. Az élőlények összehasonlítása lényeges ismertetőjegyeik alapján. Az élőlények több-kevesebb hasonló tulajdonság alapján történő besorolása a rendszertani kategóriák alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A különféle erdők (hazai lombos erdő, dél-amerikai esőerdő, afrikai lombhullatóerdő, ázsiai tajga) kialakulásának környezeti feltételei. Az egyes erdők legjellemzőbb, táplálékláncot alkotó élőlényeinek (tölgy – erdei egér – róka, ananász – bőgőmajom – jaguár, lucfenyő – siketfajd – hiúz) testfelépítése, élete. Az erdők jelentősége a bioszférában, pusztulásuk okai. A különféle füves területek (hazai rét, afrikai szavanna, észak-amerikai préri) kialakulásának környezeti feltételei. Az egyes területek legjellemzőbb, táplálékláncot alkotó élőlényeinek (perje – sáska – gyík, fű – zebra – oroszlán) testfelépítése, élete. A füves területek jelentősége a bioszférában, pusztulásuk okai. A szélsőséges éghajlatú területek (sivatagok, sarkvidékek, magas hegyek) jellegzetes, táplálékláncot alkotó élőlényeinek (zuzmó – rénszarvas – jegesmedve) testfelépítése, élete. Kultúrnövények (búza, kukorica, citromfa, banán, datolyapálma, kávé) testfelépítése, termesztésük, környezeti feltételeik.	Az élőhelyek környezeti tényezőinek összehasonlítása, és a táplálék-láncokat alkotó élőlények egymásra utaltságának elemzése. Csoportban történő beszélgetések a természetes életközösségeket szennyező anyagok és emberi tevékenységek összefüggéseiről és a természetvédelem szükségességéről. Vita az élőhelyek és a bennük található élőlények fontosságáról és szerepéről az ember életében. Az élőhelyek szennyezésének megismerése természetjárással, terepgyakorlatokkal. Az élőhely pusztulások okainak feltárása és a pusztulás várható következ-ményeinek modellezése. Környezetvédelmi akciók, figyelemfelhívó tevékenységek végzése az iskola környéki élőhelyeken. A kultúrnövények megismerése: szövegfeldolgozással, könyvtári munkával, digitális ismerethordozók segítségével egyéni és csoportos munkával. A kultúrnövények testfelépítésének, termesztésének, környezeti feltételeinek megismerése: mezőgazdasági területek, háztáji, piacok látogatásával. Interjú készítése a növénytermesztőkkel és a kereskedőkkel a termesztés, az értékesítés és felhasználás körülményeiről, módjairól.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Önálló tanulási technikák elmélyítése, gyakorlása	A kiegészítő, ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikái.	A kiegészítő, ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikáinak (lényegkiemelés, cédulázás készítésének) elsajátítása, gyakorlása egyéni és páros munkában.
	A tananyag kiegészítése, ismeretszerzés a könyvtárban.	A tananyag kiegészítése könyvtármunka elsajátításával: katalógushasználat, téma és szerző szerinti keresés, diákkönyvtár használata, kölcsönzés, internet használata.
	A tananyag kiegészítése, ismeretszerzés a digitális ismerethordozók segítségével.	A tananyag kiegészítése a digitális ismerethordozók (DVD, videó, CD, digitális taneszköz) szelektív használatának elsajátítása és „digitális ismeretek naplójának” vezetésével a megszerzett ismeretekről.
	A megszerzett ismeretek bemutatása.	A szövegfeldolgozáskor, a természetjárás tapasztalatainak feldolgozásakor, a digitális ismeretek értelmezésekor, a viták alakalmával keletkezett produktumok bemutatása: dekoráció, kiállítás, előadás formájában.

Követelmények:

Az élő egyed

A tanuló értelmezze és jellemezze az élő egyed fogalmát. Alkalmazza a szerveződési szintek megismerésekor a mikroszkópot és a nagyítót. Értelmezze az életjelenségek lényegét a dísznövények és díszállatok, háziállatok életének megfigyelésével, biológiai kísérletekkel, laboratóriumi gyakorlatokkal.

Az élőlények rendszerezése

A tanuló ismerje fel a megismert típus élőlényeket és rendszerezze azokat a Kis növényhatározó és az Állathatározó segítségével, sorolja be azokat a rendszertani kategóriákba (ország, törzs és osztály). Végezzen meghatározásokat terepgyakorlaton és növénytani, állattani kiállítások megtekintése után. Jellemezze a típusnövényeket és típusállatokat a preparátumok ismertetőjegyeinek megfigyelése után.

Tájak és életközösségek

Egészítse ki ismereteit a különböző tájakon élő élőlényekről (növények és állatok) szövegfeldolgozással, könyvtári munkával, digitális ismerethordozók segítségével egyéni és csoportos munkával. Hasonlítsa össze az élőlényeket a lényeges ismertetőjegyeik alapján. Sorolja be az élőlényeket több-kevesebb hasonló tulajdonságaik alapján a megfelelő rendszertani kategóriákba. Hasonlítsa össze és elemezze az élőhelyek környezeti tényezőit, a táplálékláncokat alkotó élőlények egymásra utaltságát. Beszélgessen csoportban a természetes életközösségeket szennyező anyagokról és az emberi tevékenységek összefüggéseiről. Érveljen a természetvédelem szükségességéről. Vitatkozzon az élőhelyek és a benne levő élőlények fontosságáról és szerepéről az ember életében. Figyelje meg az élőhelyek szennyezését természetjárással, terepgyakorlatokkal. Tárja fel az élőhelyek pusztulásának okait és modellezze a pusztulás várható következményeit. Indítson környezetvédelmi akciókat, végezzen figyelemfelhívó tevékenységeket az iskola környéki élőhelyeken.

Jellemezze és értelmezze a kultúrnövények testfelépítését, termesztését, környezeti feltételeit: mezőgazdasági területek, háztáji, piacok látogatásával. Készítsen interjút a növénytermesztőkkel és a kereskedőkkel a termesztés, az értékesítés és felhasználás körülményeiről, módjairól. Egészítse ki ismereteit a kultúrnövényekről ismeretterjesztő szövegek feldolgozásával, könyvtármunkával, digitális ismerethordozók segítségével egyéni és csoportos munkával.

A tananyag kiegészítése önálló tanulási technikákkal, könyvtármunkával

A tanuló egészítse ki ismereteit ismeretterjesztő szövegek feldolgozásával, internet használatával. Szelektíven használja a digitális ismerethordozókat (DVD, videó, CD, digitális taneszköz) és vezessen „digitális ismeretek naplót” a megszerzett kiegészítő ismeretekről. Értelmezze a szövegfeldolgozás, a természetjárás tapasztalatait, a digitális ismereteket és mutassa be, ismertesse produktumait.

8. évfolyam

Alapelvek, célok

A biológia tanulása a 8. osztályban elmélyíti a tanulók saját testének felépítéséről és működéséről szerzett ismereteit és a testhez való pozitív attitűdjeit.

Célunk:

- hogy az emberek egészséges életének esélyeit növeljük. A diákok ismerjék saját testük felépítésének és működésének részleteit, az egészséges életmód szabályait, és képesek legyenek az egészséges életvezetésre,
- hogy tovább fejlesszük az önálló ismeretszerzés képességét a nyomtatott és digitális ismerethordozók alkalmazásával, a könyvtármunka és internet használatával,
- hogy bemutassuk az emberi szervezet felépítésének és működésének lényeges sajátságait, biztosítsuk az életmóddal kapcsolatos helyes alternatívák kiválasztásához szükséges tájékozottságot, és segítsük elő az emberek közötti, valamint emberek és környezetük közötti együttélési szabályok megértését,
- hogy megismertessük a diákokkal az emberi szervrendszerek jellemző betegségeit és azok megelőzését,

- hogy kialakítsuk az egészséges életmód iránti igényt, és elérjük, hogy a tanulók nemet mondjanak az élvezeti cikkek kipróbálására, használatára,
- hogy tanulói megfigyelések, vizsgálatok és tanulókísérletek szervezésével, vizsgálati eljárások gyakoroltatásával mélyítsük el az önálló empirikus ismeretszerzés képességét és igényét.

Célunk, hogy elősegítsük csoportos tevékenységekkel az együttműködési készségek kialakulását, és az iskola működésének egészébe integrálódva könnyítse meg a szocializációt, a társadalmi környezetbe történő beilleszkedést.

Időkeret: 55,5 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok

Témakör	Óraszám
Az ember szervezete és egészsége	37 óra
A tananyag kiegészítése önálló tanulási technikákkal, könyvtármunkával	8 óra

A tanterv összesen 45 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 10,5 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az ember szervezete és egészsége	Az ember szervezete.	Az ember szervezetének megismerése szövegfeldolgozással, DVD és videofilmek megtekintésével, modellek tanulmányozásával, könyvtárhasználattal.
	Az ember testrészei, szervei, szövetei. Az emberi testben lévő sejtek közös jellemzői.	Az ember testrészeinek megismerése szövegfeldolgozással, emberi torzó és csontváz tanulmányozásával. Az emberi szövetek és alkotó sejtjeinek megismerése, mikroszkóppal tanulmányozott emberi szövettípusok összehasonlításával.
	A bőr részei és azok működése. A bőr ápolása és elváltozásainak, betegségeinek (pattanás, gombásodás, bőrkeményedés) megelőzése.	A bőr részeinek, működésének, betegségeinek megismerése szövegfeldolgozással, modellek tanulmányozásával. Kozmetikumok, tisztálkodó és fertőtlenítőszerek használati utasításainak szövegfeldolgozása, a bőrt ápoló higiéniai szokások értelmezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A mozgás szervrendszerének aktív és passzív részei (izmok, ízületek, csontok) azok felépítése (szövetek) és működése (energiaátalakítás, hajlítás, feszítés). A szervrendszer betegségeinek, sérüléseinek (hanyagtartás, lúdtalp, gerincferdülés, izom-, és ínszakadás, csonttörés) megelőzése és elsősegélynyújtás.	A mozgási szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, csontváz és anatómiai atlasz, elsősegélynyújtó kézikönyv tanulmányozásával.
	A táplálkozás szervrendszerének részei és azok működése. A szervrendszer betegségeinek (fogszuvasodás, gyomorrontás, bélfertőzés, bélférgesség) megelőzése.	A táplálkozási szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, emberi torzó és anatómiai atlasz tanulmányozásával, fogorvosi szaktanácsadással, az egészséges táplálkozás ismereteinek tanulmányozásával. Vita az alkoholfogyasztás szokásáról, az alkoholizmusról.
	A légzés szervrendszerének részei és azok működése. A szervrendszer edzése és betegségeinek (meghűlés, nátha, tüdőgyulladás, tüdőrák) megelőzése.	A légző szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, emberi torzó és anatómiai atlasz tanulmányozásával. Vita a dohányzási szokásokról, a passzív és az aktív dohányzás hatásairól.
	A keringési szervrendszer részei és azok működése. A vér összetétele és a részek funkciója (gáz-, tápanyag-, bomlástermék-, hormonszállítás, belső védekezés, véralvadás). A szervrendszer edzése és betegségeinek (infarktus, érelmeszesedés, visszértágulás) megelőzése.	A keringési rendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, emberi torzó és anatómiai atlasz tanulmányozásával. Vita az érrendszeri betegségek és a káros szenvedélyek összefüggéseiről.
	A kiválasztó szervrendszer részei és azok működése (kiválasztás, tárolás). A szervrendszer betegségeinek (hólyaghurut, vesegyulladás) megelőzése.	A kiválasztó szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, emberi torzó és anatómiai atlasz

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		tanulmányozásával. Vita a felfázás és a kiválasztó szervrendszer betegségeinek összefüggéseiről.
	A férfi és a női szaporító szervrendszer részei (külső, és belső nemi szervek) és azok működése. A reproduktív szervek higiénéje és betegségeinek (herpesz, AIDS, trichomonas) megelőzése. A nemi élet és a születésszabályozás.	A szaporító szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, az ember szexuális életét bemutató filmek megtekintésével. Vita a szexuális szabadosságról, a születésszabályozásról, a nemi élet felelősségéről.
	Az ember növekedésének és egyedfejlődésének szakaszai, a szakaszok jellemzői és leggyakoribb egészségügyi problémái.	Az ember növekedésének, egyedfejlődésének és szakaszainak, megismerése: szövegfeldolgozással, saját testi fejlődés megfigyelésével. Vita a növekedés és fejlődés leggyakoribb egészségügyi problémáiról.
	A szabályozó szervrendszer részei. A szervrendszer betegségeinek (érzékszervi károsodások, ideggyulladás, kimerülés, neurózis) megelőzése, illetve a működést befolyásoló élvezeti és kábítószerek (kávé, alkohol, heroin, LSD) hatása.	A szabályozó szervrendszer felépítésének, működésének és betegségeinek megismerése: szövegfeldolgozással, emberi torzó, érzékszervek modelljeinek és anatómiai atlasz tanulmányozásával. Vita a szabályozó szervrendszer károsodásairól és azok okairól. Vita az élvezeti és kábítószerek hatásairól annak kipróbálásáról.

Követelmények:

Az ember szervezete és egészsége

A tanuló jellemezze az ember szervezetének felépítését, működését és azok kapcsolatát. Mutassa be az ember testrészeit az emberi torzó és csontváz segítségével. Tanulmányozza és hasonlítsa össze az emberi szöveteket és alkotó sejtjeit, a mikroszkópos metszetek alapján. Mutassa be és jellemezze a bőr részeit, felépítését és működését, betegségeit. Értelmezze a kozmetikumok, tisztálkodó és fertőtlenítőszerek használati utasításait és a bőrt ápoló higiéniai szokásokat. Mutassa be és jellemezze a mozgás szervrendszer felépítését, működését és betegségeit a csontváz, az anatómiai atlasz segítségével. Nyújtson egyszerűbb elsősegélyt az elsősegélynyújtó kézikönyv alkalmazásával. Az emberi torzó és az anatómiai atlasz segítségével mutassa be a táplálkozási szervrendszer felépítését, működését és betegségeit. Ápolja fogát a fogorvosi szaktanácsadásnak megfelelően és táplálkozzon az egészséges táplálkozás ismeretei szerint. Vitázzon csoportban az alkoholfogyasztás szokásáról, az

alkoholizmusról és érveljen az alkoholfogyasztás ellen. Mutassa be a légző szervrendszer felépítését, működését és betegségeit az emberi torzó és anatómiai atlasz használatával. Vitatkozzon csoportban a dohányzási szokásokról, a passzív és az aktív dohányzás hatásairól és érveljen a dohányzás ellen. Jellemezze a keringési rendszer felépítését, működését és betegségeit és mutassa be ismereteit az emberi torzó és anatómiai atlasz segítségével. Vitatkozzon csoportban az érrendszeri betegségekről és a káros szenvedélyekről. Érveljen a káros szenvedélyek ellen. Ismertesse a kiválasztó szervrendszer felépítését, működését és betegségeit, az emberi torzó és anatómiai atlasz használatával. Vitatkozzon a felfázás és a kiválasztó szervrendszer betegségeinek összefüggéseiről. Érveljen a felelőtlen öltözködés ellen. Jellemezze a szaporító szervrendszer felépítését, működését és betegségeit. Nézzen az ember szexuális életét bemutató, taneszköz listán levő filmeket. Vitatkozzon a szexuális szabadosságról, a születésszabályozásról, a nemi élet felelősségéről. Érveljen a szexuális szabadosság ellen és a felelősségteljes szexuális élet mellett. Tanulmányozza az ember növekedését, egyedfejlődését és annak szakaszait. Figyelje meg a saját testi fejlődését és mutassa be ismereteit, személyes tapasztalatait. Vitatkozzon csoportban a növekedés és fejlődés leggyakoribb egészségügyi problémáiról. Érveljen az egészséges életmód és a prevenció szükségessége mellett. Mutassa be a szabályozó szervrendszer felépítését, működését és betegségeit az emberi torzóval, érzékszervek modelljeivel és anatómiai atlasszal. Vitatkozzon a szabályozó szervrendszer károsodásairól, azok okairól és az élvezeti-, és kábítószerek hatásairól annak kipróbálásáról. Érveljen az élvezetei és a kábítószerek használata ellen.

A tananyag kiegészítése önálló tanulási technikákkal, könyvtármunkával

A tanuló mutassa be a könyvtármunkával megszerzett ismereteit, érveljen és vitatkozzon arról, hogy szorosan kapcsolódnak-e az önállóan megszerzett ismeretek a tananyaghoz. Mutasson rá a kapcsolódási pontokra és értelmezze azokat.

10–12. évfolyam

Alapelvek, célok

A gimnáziumi biológiatanítás célja, hogy az általános iskolában megszerzett ismeretekre, készségekre és képességekre építve a diákokkal megismertesse a természet egységét és az ember helyét a természetben. Célja továbbá, hogy elmélyítse a tudásukat az élőlények kölcsönös függőségéről és egymásra utaltságáról, kialakítsa a természet érintetlenségének csodálatát, és az épségét őrző magatartás iránti igényét, felelősségét, valamint az emberi egészség és környezet elválaszthatatlan kapcsolatát. Emelje magasabb szintre az új természettudományi ismeretek önálló megszerzésének igényét.

A fenti célokból a következő feladatai adódnak a biológiát tanító pedagógusnak:

A diákok öntevékenységét előtérbe helyezve mutassa be, a különböző szerveződésű élőlények és az egyes életműködések kapcsolatát, megvalósulásának sokféleségét. Alakítsa ki azt a természetszemléletet és biológiai műveltséget, amelynek egyik alapja az élőlények és az életközösségek változatossága, a biológiai sokféleség jelentősége. Irányítsa a diákok figyelmét arra, hogy az életközösségek szerveződésében felismerhetőek a lényeges összefüggései, mint az élő és élettelen környezet dinamikusan változó ökológiai rendszerei. Közvetítsen szükséges információkat az öröklődés biokémiai hátteréről és mechanizmusáról és értesse meg, hogy a tulajdonságok kialakulásának, állandóságának és változékonyságának anyagi alapjai vannak. Nyújtson segítséget abban, hogy a diákok tudjanak érvelni – a természettudományos bizonyítékok segítségével – az élővilág egysége és a földi élővilág evolúciója mellett.

A diákokat segítse abban, hogy megismerjék az emberi szervezet önfenntartó és szabályozó folyamatait, amelyek lehetővé teszik a változó környezetben a test belső egyensúlyának fenntartását. Adjon megfelelő tájékozottságot ahhoz, hogy a diákok meg tudják vitatni az egészséges életmóddal kapcsolatos helyes alternatívákat és az emberek egymás közti, valamint az emberek és környezetük közötti együttélési szabályokat. Irányítsa a diákok figyelmét Földünk globális problémáira és tegye nyilvánvalóvá, hogy azok megoldásában a biológia tudományának kiemelkedő jelentősége van. A globális problémák értelmezésében és megvitatásában tudatosítsa a diákok és minden ember felelősségét és az aktív, felelősségteljes, hozzáértő tevékenységének szükségességét.

Alakítsa ki, fejlessze a tanulók képességeit úgy, hogy az önálló tanulási technikák birtokában váljanak képessé az ismeretek elsajátítása folyamán logikus összefüggésekben, rendszerekben gondolkodni és tudják használni a biológiai objektumokkal kapcsolatosan a természettudományos megismerési módszereket.

Biztosítsa a természettudományos megismerés, problémamegoldás és kutatás feltételeit a tanulói vizsgálatok és természettudományos kísérletek szervezésével. Alakítsa ki az önálló ismeretszerzés igényét ismeretterjesztő művek és szakirodalmak feldolgozásával digitális ismerethordozók használatával. Láttassa be, hogy a változó világunkban a biológiai ismeretek is állandóan bővülnek, ezek öntevékeny nyomon követése szükséges ahhoz, hogy a világ jelenségeit megértse. Így alakul ki a diákoknak az a képességük, hogy a természeti és társadalmi folyamatokat a harmonikus fejlődés irányában tudják befolyásolni.

Indukáljon biológia etikai és társadalmi problémákkal kapcsolatos vitákat, tartsa a viták menetét az érvek és ellenérvek medrében.

Működjön együtt a többi pedagógussal és készítse fel diákjait az áltudományos gondolkodás felismerésére, kritikus fogadására és cáfolására.

Csoportos tevékenységekkel fejlessze a diákok szocializációs képességeit, a sikeres együttműködésre törekvésüket, a másság elfogadását és az emberi teljesítmény tiszteletét.

10. évfolyam

Alapelvek, célok

A biológia tanításának alapvető céljai a 10. évfolyamban, hogy a tanuló sajátítsa el az önálló ismeretszerzés technikáit és bővítse a természettudományos megismerés módszereit könyvtári munkával, terepgyakorlattal, laboratóriumi vizsgálatokkal, digitális ismeret-hordozók segítségével.

A biológia tudomány szakterminusaival jellemezze a legjellegzetesebb élőlény-csoportokat, az élőlények testfelépítését, életműködéseiket, az életfolyamatok lényegét a felépítés és az életműködések kapcsolatát ábrák, makettek, folyamatábrák, modellek, segítségével.

Hasonlítsa össze a különféle élőlények testének szerveződését, életműködéseit, rendszerezze a növények, a gombák és az állatok élőlényeit, különítse el az önfenntartó és a fajfenntartó működéseket, az autotróf és a heterotróf anyagcseréjű élőlényeket, azonosítsa az élőlények felépítésnek és működésének hasonlóságait.

Használjon fénymikroszkópot, végezzen egyszerű kísérleteket önállóan és alkalmazza a többi természettudományos tantárgyban tanult ismereteket.

Tartson kiselőadást önálló témakutatással az élőlények szervezeti felépítésének és működésének összefüggéseiről.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	4 óra
Laboratóriumi vizsgálatok	5 óra
Terepgyakorlatok	4 óra
Az élőlények testfelépítésének és életműködéseinek változatossága	10 óra
Szövetek, szervek, szervrendszerek, testtájak	10 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	Ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikái.	Ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikáinak: lényegkiemelés, cédulázás, vázlatok, ábrák, könyvbemutatások készítésének elsajátítása, gyakorlása egyéni és páros munkában.
	Ismeretszerzés a könyvtárban.	Könyvtármunka elsajátítása: katalógushasználat, téma és szerzők szerinti keresés, kölcsönzés (könyvtári és könyvtárközi), internet használata, fénymásoltatás.
	Ismeretszerzés a digitális ismerethordozók segítségével.	A digitális ismerethordozók (DVD, videó, CD, digitális taneszköz) szelektív használatának elsajátítása és „digitális ismeretek naplójának” vezetése a megszerzett ismeretekről.
	A megszerzett ismeretek bemutatása.	A szövegfeldolgozáskor, a laborgyakorlatok, a természetjárás, tapasztalatainak feldolgozásakor, a digitális ismeretek értelmezésekor, a viták alakalmával keletkezett produktumok bemutatása: dekoráció, kiállítás, digitális dokumentum, nyomtatott és digitális kiadvány, előadás formájában.
Laboratóriumi vizsgálatok	Mikroszkópos vizsgálatok: sejtalkotók, szövetek.	Kaparék, nyúzat és metszet készítése, mikroszkópos vizsgálata.
	Biokémiai vizsgálatok: biogén elemek, kolloid állapot, lipidek, szénhidrátok, fehérjék, lebontó folyamatok.	Biogén elemek kimutatása elhalt növényi és állati anyagokból. Plazmolízis, ozmózis, enzimhatás, kapillaritás, felületi megkötődés jelenségeinek vizsgálata, megfigyelése, értelmezése.
	A szervezet felépítésének és működésének vizsgálata	Az élőlények felépítésének és működésének megfigyelése szabad szemmel, nagyítóval, mikroszkóppal laboratóriumban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Terepgyakorlatok	Természetjárás parkokban, ligetekben, erdőfoltokban, erdőkben, vízpartokon.	A természetjáráskor szabad szemmel, távcsővel, nagyítóval, hordozható „laboratóriummal” történő megfigyelése és vizsgálata az élőhelyeken fellelhető élettelen anyagoknak, szerves hulladékoknak, növényi és állati maradványoknak, valamint az ott élő növényeknek és az állatoknak.
Az élőlények testfelépítésének és életműködéseinek változatossága		
Nem sejtes rendszerek		
A vírusok, a prokarióták és az eukarióta egysejtűek	A vírusok életciklusa és egészségügyi jelentősége. A prokarióta sejtek felépítése. Autotróf és heterotróf baktériumok, a kékbaktériumok, a baktériumok és a kékbaktériumok egészségügyi jelentősége és szerepe a bioszférában. Az eukarióta egysejtűek: állábas, ostoros és csillós egysejtűek jellemzői, anyagforgalma, az eukarióta egysejtűek jelentősége.	A vírusok, baktériumok felépítésének és működésének tanulmányozása szövegfeldolgozással, mikroszkópos felvételekkel, ábrákkal, modellekkel, DVD- és digitális taneszközök képi anyagaival. Az eukarióta egysejtűek tanulmányozása szövegfeldolgozással a terepgyakorlaton gyűjtött minták mikroszkópos vizsgálatával, és biokémiai folyamatok megfigyelésével, mérésével. A tapasztalatok elemzése, értelmezése a szövegfeldolgozás során megszerzett ismeretekkel.
Többsejtűség	A gombák, növények, állatok elkülönülése. Sejtfonalak, teleptest és álszövet.	Az élőlények csoportosítása a szerveződés és az anyagcsere alapján. Érvelés és vita a működésbeli különbségekről, differenciálódásról. Penészgomba és a fonalas zöldmoszat vizsgálata mikroszkóppal a kenyérpenész és a tavak, pocsolyák vízének felhasználásával. Terepgyakorlati megfigyelése és begyűjtése a peronoszpórának, a moháknak, a zuzmóknak és a kalapos-, és farontó gombáknak. A fonalas-, és a teleptestes szerveződés laboratóriumi vizsgálata tenyésztéssel, mikroszkóppal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A gombák teste és életműködései	A gombák jellemzői. A gombák testfelépítésének sajátosságai. A gombák életmódja, gyakorlati és egészségügyi jelentősége, kölcsönhatásaik növényekkel és állatokkal. A legfontosabb ehető és mérgező gombák, emberi betegséget okozó és gyógyító gombák felismerése. A zuzmók felépítése és jelentősége, a levegőszennyezés indikátorai.	A gombák felépítésének, életműködéseinek, a bioszférában betöltött szerepüknek megismerése (szövegfeldolgozással, terepgyakorlattal, laboratóriumi vizsgálatokkal, DVD- és digitális taneszközök képi anyagaival) és jellemzése a megismeréskor, az egyéni és csoportos tanulási formákkal keletkezett vázlatok, ábrák, modellek, naplók ismereteinek alkalmazásával.
Szövetek, szervek, szervrendszerek, testtájak		
A növények teste és életműködései	A növényi test szerveződésének és anyagcseréjének általános jellemzői a szervi differenciálódás, a szárazföldi élethez való alkalmazkodás, a versengés és az evolúciós újítások szempontjából. A növények szerveződési típusai. A növényi és állati sejt felépítésének összehasonlítása. Az autotróf anyagcsere lényege, a növények szerepe a bioszférában. Az autotróf és heterotróf anyagcsere összehasonlítása. A legfontosabb növényi törzsek testfelépítési sajátságai, életműködései. Telepes növények: a mohák teste és anyagforgalma. A szövetes növények testfelépítése, anyagforgalma. A növényi szövetek típusai, jellemzői, funkciói. A gyökér és a hajtás részvétele a növények anyagfelvételében és leadásában. Gázcsere és párologtatás. A szállítónyalábok felépítése és működése. A raktározásra módosult szervek különféle formái. A tápanyag-raktározás és a környezet kapcsolata. A növényi kiválasztás formái.	A növények felépítésének, életműködéseinek, a bioszférában betöltött szerepüknek, az autotróf táplálkozás lényegének megismerése a szervi differenciálódás, a szárazföldi élethez való alkalmazkodás, a versengés és az evolúciós újítások szempontjából: szövegfeldolgozással, terepgyakorlattal, növénytartással, kertészet és arborétumok látogatásával, laboratóriumi vizsgálatokkal, DVD- és digitális taneszközök képi anyagaival. A legfontosabb növényi törzsek és legfontosabb képviselőinek megismerése, jellemzése, az életmód (autotróf táplálkozás, anyagforgalom, anyagfelvétel és leadás, gázcsere és párologtatás, szállítás és raktározás, kiválasztás, mozgás, szaporodás, egyedfejlődés) és a környezettel levő kapcsolataik alapján (szövegfeldolgozáskor, terepgyakorlatkor, laboratóriumi vizsgálatokkor, DVD- és digitális taneszközök képi anyagainak megtekintésekor szerzett ismeretek felhasználásával) az egyéni és csoportos tanulási formákkal keletkezett vázlatok, ábrák,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A szövetes növények mozgásai, a növényi hormonok. A növényi mozgások típusai és jellemzői. A növények mozgása és a környezet kapcsolata. A szövetes növények szaporodása. Az ivaros és ivartalan szaporodási módok, ezek jellemzői. A zárvatermők szaporítószervének felépítése. A zárvatermők egyedfejlődése. A szaporodás, az egyedfejlődés és a környezet kapcsolata.	modellek, naplók ismereteinek alkalmazásával.
Az állatok teste és életműködései	Az állatok testszerveződésének és életműködéseinek általános jellemzői szervi differenciálódás, a szárazföldi élethez való alkalmazkodás, a versengés és az evolúciós újítások szempontjából. Az állatok szerveződési szintjei. Az állati sejt és a főbb szövettípusok jellemzői. Az állatok, mint heterotróf élőlények, szerepük a bioszférában. Az önfenntartó életműködések összefüggése. A legfontosabb állattörzsek képviselőinek testfelépítési sajátságai, életműködései szervi differenciálódás, a szárazföldi élethez való alkalmazkodás, a versengés és az evolúciós újítások szempontjából. Az önfenntartó életműködések, valamint a környezet, az életmód és a testszerveződés kapcsolatának összehasonlítása az alábbi állatcsoportoknál: Gerinctelen állatok: a szivacsok és a csalánozók, a férgek törzsei, a puhatestűek törzsén belül a csigák, a kagylók és a fejlábúak, az ízeltlábúak törzsén belül a rovarok, a rákok és a pókszabásúak. A gerincesek törzsén belül a porcos és a csontos halak, a kétéltűek, a hüllők, a madarak és az emlősök.	Az állatok felépítésének, életműködéseinek, a bioszférában betöltött szerepüknek, a heterotróf táplálkozás lényegének megismerése a szervi differenciálódás, a szárazföldi élethez való alkalmazkodás, a versengés és az evolúciós újítások szempontjából. Szövegfeldolgozással, terepgyakorlattal, laboratóriumi vizsgálatokkal, DVD- és digitális taneszközök képi anyagaival. Az állattörzsek és legfontosabb képviselőinek megismerése, értelmezése, jellemzése az életmód (kültakaró, mozgás, táplálkozás, légzés, szaporodás, érzékelés) és a környezettel levő kapcsolataik alapján a szövegfeldolgozáskor, terepgyakorlatkor, laboratóriumi vizsgálatokkor, DVD- és digitális taneszközök képi anyagainak megtekintésekor szerzett ismeretek felhasználásával, alkalmazásával (egyéni és csoportos tanulási formákkal).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az állatok viselkedése. Az állatok öröklött és tanult magatartása. Az állatok társas viselkedése, kommunikációja. Az állatok szexuális viselkedése, az ivadékgondozás különböző formái.	Az állatok viselkedésének tanulmányozása: szövegfeldolgozással, terepgyakorlattal, laboratóriumi vizsgálatokkal, DVD- és digitális taneszközök képi anyagaival, állatkertek látogatásával, kisállatok tartásával. Az állatok viselkedésének elemzése, értelmezése és jellemzése a tanulmányozáskor keletkezett vázlatok, ábrák, modellek, naplók ismereteinek alkalmazásával.

Követelmények:

A tanuló ismerje az élőlények legfontosabb csoportjaira jellemző testszerveződési formákat. Legyen képes a különféle élőlények életműködéseinek lényegét kiemelni és röviden megfogalmazni. Ismerje fel, hogy ugyanazt az életműködést többféle testfelépítés is eredményezheti. Tudja az élőlényeket testszerveződésük és életműködéseik alapján összehasonlítani, csoportosítani.

Nem sejtes rendszerek

A tanuló legyen képes jellemezni a nem sejtes élőlényeket.

Vírusok: Tudja ismertetni a vírusok biológiai, egészségügyi jelentőségét, a vírusok felépítését és a vírusfertőzés folyamatát. Hozzon példát vírus által okozott emberi megbetegedésekre. Legyen tisztában alapvető járványtani fogalmakkal (fertőzés, járvány, higiénia).

Önálló sejtek

Baktériumok: A tanuló legyen képes összehasonlítani a baktérium és az eukarióta sejt szerveződését. Tudja ismertetni a baktériumok környezeti, evolúciós, ipari, mezőgazdasági és egészségügyi jelentőségét; lássa ezek kapcsolatát változatos anyagcseréjükkel. Magyarázza, hogy a felelőtlen antibiotikum-szedés miért vezet a kórokozók ellenálló formáinak elterjedéséhez. Hozzon példát baktérium által okozott emberi megbetegedésekre. Ismertesse ezek megelőzését és a védekezés lehetőségét. Ismertessen fertőtlenítési, sterilizálási eljárásokat.

Egysejtű eukarióták: A tanuló legyen képes az alábbi fajokon mutatni az egysejtű élőlények változatos testszerveződését és felépítő anyagcseréjét: amőba, a papucsállatka, a zöld szemes ostoros és élesztőgomba faj. Ismerje fel ezeket az élőlényeket fénymikroszkóppal, és figyelje meg mozgásukat.

Többsejtűség

Gombák, növények, állatok elkülönülése: A tanuló legyen képes megmagyarázni a gombák, növények, állatok elkülönülését, hogy a testszerveződés és az anyagcsere-folyamatok alapján miért alkotnak külön országot az élőlények természetes rendszerében a növények, a gombák és az állatok.

Indokolja, hogy a sejtek működésbeli különbsége miért jár differenciálódással.

A zöldmoszatok példáján mutassa be az egysejtű szerveződés és a többsejtű szerveződés típusait (sejttársulás, sejtfonal, teleptest).

Sejtfonal: Ismertesse a gombák fonalas testfelépítését, spórás szaporodását. Vizsgáljon fénymikroszkóppal penészgombát és fonalas zöldmoszatokat, rajzolja és jellemezze a mikroszkópban látottakat.

Teleptest és álszövet: A tanuló tudja, hogy ez a szerveződés jellemző a vörös- és barnamoszatok többségére, a zöldmoszatok egy részére (pl. csillárkamoszat), a kalapos gombákra és a mohákra.

Ismertesse a szivacsok testfelépítésének főbb jellemzőit.

Különböztesse meg a legismertebb ehető és mérgező kalapos gombákat. Ismertesse a gombafogyasztás szabályait, tudja, hogy a gyilkos galóca halálosan mérgező.

Ismertesse a peronoszpóra, a fejespenész, az ecsetpenész, a farontó gombák, az emberi megbetegedéseket okozó gombák és a sütőélesztő gyakorlati jelentőségét.

Tudja, hogy a zuzmók a levegőszennyezés indikátorai.

Vizsgáljon kézi nagyítóval és mikroszkóppal lombosmohákat, zuzmókat, ismertesse a megfigyeltek alapján testfelépítésüket.

Szövetek, szervek, szervrendszerek, testtájak

A növényvilág főbb csoportjai a szervi differenciálódás szempontjából: A tanuló legyen képes jellemezni a növényvilág főbb csoportjait a szervi differenciálódás szempontjából. Tudja, hogy a növényvilág fejlődését befolyásolta a fényért, vízért való verseny, a szárazabb élőhelyeken való szaporodás lehetősége. Hozza ezeket összefüggésbe a szervek megjelenésével, felépítésével. Mutassa be a harasztoknál megjelenő evolúciós „újításokat" (szövetek, szervek), hozza ezeket összefüggésbe a szárazföldi élethez való hatékony alkalmazkodással. Jellemezze a nyitvatermőknél megjelenő evolúciós „újításokat" (virág, mag, víztől független szaporodás), hozza ezeket összefüggésbe a szárazföldi élethez való hatékonyabb alkalmazkodással. Ismertesse a zárvatermőknél megjelenő evolúciós „újításokat" (takarólevelek, bibe, zárt magház, termés, szállítócsövek, gyökérszőrök) hozza ezeket összefüggésbe a szárazföldi élethez való hatékonyabb alkalmazkodással. Jellemezze a termés biológiai szerepét és a magterjesztés stratégiáit.

Tudja használni a növényismeret könyvet a környezetében élő növények megismeréséhez, és élőhelyének, ökológiai igényeinek jellemzéséhez.

Az állatvilág főbb csoportjai a szervi differenciálódás szempontjából: A tanuló legyen képes jellemezni az állatvilág főbb csoportjait a szervi differenciálódás szempontjából. Tudja bemutatni, jellemezni a testfelépítés, az életmód (kültakaró, mozgás, táplálkozás, légzés, szaporodás, érzékelés) és a környezet kapcsolatát az alábbi állatcsoportok példáján: szivacsok – laposférgek gyűrűs férgek rovarok fejlábúak (lábasfejűek).

A növények szövetei, szervei: Ismertesse, hogy milyen működésekre specializálódtak a következő szövetek: osztódó szövet és állandósult szövetek: bőrszövet, táplálékkészítő alapszövet és szállítószövet.

Vizsgáljon fénymikroszkóppal növényi szövet preparátumot, készítsen bőrszövet nyúzatot (pl. hagyma allevél). Vizsgáljon sejtüreget és kristályzárványt. Értelmezze a látottakat.

Mutassa be a gyökér, a szár és a levél alapfunkcióit. Ismerje fel egyszerű, sematikus rajzon a gyökér hossz- és keresztmetszetét, a kétszikű és egyszikű lágyszár keresztmetszetét, a fás szár keresztmetszetét, a kétszikű levél keresztmetszetét, tudja magyarázni a látottakat. Magyarázza a fás szár kialakulását, az évgyűrűk keletkezését.

Vizsgáljon mikroszkópban gázcserenyílást és értelmezze a látottakat. Figyelje meg a víz útját színes tintába mártott fehér virágú növényen.

Ismertesse a virág biológiai szerepét és részeit. Ismertesse az egyivarú és a kétivarú virág, az egylaki és a kétlaki növény fogalmát. Ismertesse a virágos növények fajfenntartó működéseit (mag-, illetve termésképzés, vegetatív szervekkel történő szaporodás). Ismertesse az ivaros és az ivartalan szaporítás előnyeit és hátrányait. Ismertesse a növények főbb ivartalan szaporítási módjait (tőosztás, dugványozás, oltás, szemzés, klónozás).

Ismertesse a csírázás külső és belső feltételeit egy csírázási kísérlet kapcsán. Ismertessen hormonális hatásra bekövetkező növényi életműködéseket (gyümölcsérés).

Az állatok szövetei, szaporodása, viselkedése: Magyarázza, hogy milyen működésekre specializálódtak a következő szövetek: hámszövet (működés és felépítés szerint is), izomszövet, kötőszövet és idegszövet, és ez hogyan tükröződik a felépítésükben.

Ismerje fel fénymikroszkópos készítményen a következő szöveteket: többrétegű elszarusodott laphám, vázizom, csontszövet, idegszövet, emberi vér.

Mutassa be a petesejt, a hímivarsejt, a zigóta, a hímnősség és a váltivarúság, az ivari kétalakúság, az embrionális és posztembrionális fejlődés fogalmát. Vonjon párhuzamot példák alapján az életkörülmények és a szaporodási mód között (ivaros, ivartalan, külső és belső megtermékenyítés, szaporodási rendszerek, az ivadékgondozás és az utódszám összefüggése). Tudjon példát az ivartalan szaporodásra és a regenerációra.

Példák alapján ismertesse az önfenntartással kapcsolatos viselkedéseket (tájékozódás, komfortmozgás, táplálkozási magatartás, menekülés). Példák alapján ismertesse a fajfenntartással kapcsolatos viselkedéseket (a partner felkeresése, udvarlás-nász, párzás, ivadékgondozás, önzetlenség, agresszió). Jellemezze az alábbi magatartásformákat: reflex, irányított mozgás, mozgásmintázat, társítások, belátásos tanulás. Tudjon ezekre példát hozni, illetve példákból ismerje fel ezeket.

11. évfolyam

Alapelvek, célok

A biológia tanulásának célja a 11. osztályban, hogy a tanuló mélyítse el az önálló tanulási technikákat, a könyvtári munkát, a laboratóriumi vizsgálatokat, a digitális ismeretterjesztő eszközök használatát.

Alkalmazza a biológia tudomány szakterminusait a megszerzett ismeretek: sejtalkotók és felépítésük-működésük, az ember önfenntartó és szaporító életjelenségeinek, egészséges életmódjának bemutatásakor.

Alakuljon ki benne az egészséges életmód iránti igény és a megfelelő szabályok betartásának képessége. Utasítsa el az egészségkárosító szerek kipróbálását és használatát, fogadja el a betegségmegelőzés szükségességét. Alakuljon ki igénye a mindennapi élet kritikus szemléletére.

Tartózkodjon a szexuális szabadosságtól, a meggondolatlan és felelősség nélküli nemi élettől. Alakuljon ki az igénye a harmonikus, felelősségteljes partnerkapcsolat iránt.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok

Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	6 óra
Laboratóriumi vizsgálatok	10 óra
A saját test megfigyelése, vizsgálata	4 óra
A sejtek felépítése és anyagcseréje	10 óra
Az ember önfenntartó életműködései és ezek szabályozása	20 óra
Az ember szaporodása és egyedfejlődése	6 óra
Általános egészségtan	10 óra

A tanterv összesen 66 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	Ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikái.	Ismeretterjesztő szövegek feldolgozási technikáinak (lényegkiemelés, cédulázás, vázlatok, ábrák, könyvbemutatások készítése) elmélyítése, fejlesztése, gyakorlása egyéni és páros munkában.
	Ismeretszerzés a könyvtárban.	Könyvtári munka fejlesztése, kutatómunka megismerése: katalógushasználat, téma és szerzők szerinti keresés, kölcsönzés (könyvtári és könyvtárközi), nternet használata, fénymásoltatás.
	Ismeretszerzés a digitális ismerethordozók segítségével.	A digitális ismerethordozók (DVD, videó, CD, digitális taneszköz) szelektív használatának fejlesztése a „digitális ismeretek naplójának” vezetése, a megszerzett ismeretek feldolgozása, rendszerezése.
	A megszerzett ismeretek bemutatása.	A szövegfeldolgozáskor, a labor-gyakorlatok, a természetjárás, tapasztalatainak feldolgozásakor, a digitális ismeretek értelmezésekor, a viták alakalmával keletkezett produktumok bemutatása: kutatási napló, kiadvány, előadás formájában.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Laboratóriumi vizsgálatok	Biokémiai vizsgálatok: a sejtek felépítése, és anyagcsere folyamatai.	A biogén elemek (C, O, H, N, S) kvalitatív kimutatása. A fotoszintézis és az erjedés anyagcsere folyamatok kvalitatív vizsgálata.
A saját test megfigyelése, vizsgálata	Természetjárás parkokban, ligetekben, erdőfoltokban, erdőkben, vízpartokon.	A természetjáráskor szabad szemmel, távcsővel, nagyítóval, hordozható „laboratóriummal” történő megfigyelése és vizsgálata az élőhelyeken fellelhető élettelen anyagoknak, szerves hulladékoknak, növényi és állati maradványoknak, valamint az ott élő növényeknek és az állatoknak.
A sejtek felépítése és anyagcseréje		
A sejtek felépítése	A sejtek szervetlen és szerves alkotóinak megismerése.	A sejtek felépítésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, kísérletekkel, egyéni és csoportos munkával.
	A biogén (C, H, O, N, S, P) elemek jelentősége az élő szervezetben. Szervetlen molekulák (a víz, a széndioxid és az ammónia) biológiai szempontból fontos tulajdonságai.	A biogén elemek kvalitatív kimutatása elhalt növényi és állati részekből. A víz, a széndioxid és az ammónia kvalitatív kimutatása.
	A szénhidrátok (szőlőcukor, keményítő, glikogén, cellulóz, glükóz, ribóz, dezoxiribóz), lipidek, foszfatidok (polaritás, membrán és hártya) epe, neutrális zsírok (glicerin, palmitinsav, sztearinsav, olajsav), szerkezete, biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem).	A keményítő vizsgálata mikroszkóppal, kimutatása jóddal. Keményítő bontása a kenyérhéj hosszan tartó rágásával. A zsírok szétoszlatása epével. A glicerin, a palmitinsav és a sztearinsav tulajdonságainak vizsgálata és kimutatása, azonosítása.
	A fehérjék (aminosavak, peptidek, polipeptidek) és biológiai szerepük (enzimek, összhuzékony fehérjék, vázanyagok, receptorok, szállítófehérjék, tartalék tápanyagok, antitestek, jelölő	Fehérjék kicsapása hőkezeléssel, nehézfémekkel, mechanikai hatással. A vér alvadásának vizsgálata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	fehérjék, véralvadás, szabályozó fehérjék)	
	A nukleinsavak, nukleotidok legfontosabb tulajdonságai.	A nukleinsavak szerkezetének modellezése, elektronmikroszkópos felvételének tanulmányozása. Kromoszómatérkép elemzése.
	A membránok, a színtestek, a mitokondrium és a sejtmag funkciója. A pro- és eukarióta sejtek összehasonlítása.	A prokarióta és az eukarióta sejtek tanulmányozása mikroszkóppal, elektronmikroszkópos felvételek tanulmányozásával.
A sejtek anyagcsere-folyamatai	A sejtek anyagcsere folyamatainak megismerése.	A sejtek anyagcsere folyamatainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, kísérletekkel, egyéni és csoportos munkával.
	A sejtek anyagfelvétele és leadása, a passzív és aktív transzport jellemzői. Az enzimek, az enzimkatalízis.	Az anyagáramlás vizsgálata: diffúzió zselatinnal, az ozmózis béldarabokkal.
	A felépítő és lebontó anyagcsere-folyamatok szerepe, összefüggése. Az élőlények energiaforrás (fototrófok, kemotrófok) és C-forrás (autotrófok, kemotrófok) szerinti csoportosítása.	A felépítő és lebontó folyamatok összefüggéseinek vizsgálata ábraelemzéssel.
	Felépítő folyamatok. A fotoszintézis alapvető szükségessége a földi életben, a fotoszintézis fény- (a víz bomlása, a molekuláris oxigén keletkezése, a H szállítómolekulára kerülése, ATP keletkezése) és sötétszakasz (a CO_2 redukálódása a H és az ATP segítségével, glükóz és más molekulák keletkezése) történései.	A felépítő folyamatok elemzése, értelmezése folyamatábrákkal. A fotoszintézis laboratóriumi vizsgálata: a klorofill kromatográfiás szétválasztása, a klorofill-oldat fényelnyelése, a fényerősség és a fotoszintézis intenzitása, a fotoszintézis CO_2 szükséglete és a keletkező O_2 kimutatása.
	Lebontó folyamatok. A végső oxidáció (a szállítómolekulához kötött H a molekuláris oxigénnel egyesül, víz és ATP keletkezik).	A lebontó folyamatok elemzése és értelmezése folyamatábrákkal. A lebontó folyamatok laboratóriumi vizsgálata: a felszabaduló CO_2

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A biológiai oxidáció lényege és bruttó egyenlete. A szerves molekulák szénvázának átalakulása CO_2-dá, és a H szállítómolekulára kerülése.	kimutatása, mérése; a felhasznált O_2 kimutatása, mérése; a felszabaduló hő kimutatása; az erjedés vizsgálata.
Sejtalkotók az eukarióta sejtekben	A sejtalkotók megismerése.	A sejtalkotók megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, mikroszkópos vizsgálattal, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, kísérletekkel, egyéni és csoportos munkával.
	Sejtalkotók szerkezete, működése és jelentősége a sejt életében: sejthártya, citoplazma, sejtközpont, ostor, csilló, endoplazmatikus hálózat, riboszóma, sejtmag, mitokondrium, sejtfal, zöld színtest, zárvány.	Vöröshagyma és bőrszövet, egy Begonia-faj levélkeresztmetszetének, felületi metszetének vizsgálata fénymikroszkóppal.
	A biológiai hártyák (membránok) szerepe (anyagforgalom, határolás, összekötés, jelölés, jelfelfogás) felépítésének általános elve. Aktív és passzív szállítás lényege (iránya, energiaigénye)	A plazmolízis és a hemolízis vizsgálata vöröshagymával, ujjhegyről vett vérrel.
	A sejtek mozgása: állábas, ostoros, csillós.	A papucsállatka és a zöld szemes ostoros mozgásának tanulmányozása fénymikroszkóppal.
	A sejtek anyagcseréje és a belső hártyarendszer kapcsolata, a mitokondrium szerepe (biológiai oxidáció, fotoszintézis).	A fényerősség és a fotoszintézis intenzitása, a fotoszintézis CO_2 szükséglete és a keletkező O_2 kimutatása.
	A sejtek osztódási típusai (mitózis, meiózis) és szakaszai. A kromoszóma szerkezete és a kromoszómaállomány.	A hagyma belső levelének mikroszkópos vizsgálata Juel-féle rögzítő segítségével. Hajtatott vöröshagyma gyökérsejtjeinek mikroszkópos vizsgálata. Muslinca tenyészet lárváinak vizsgálata Ringer-oldattal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A sejtműködés vezérlése, a sejt válasza a külső és a belső ingerekre.	A papucsállatka mozgásának mikroszkópos vizsgálata NaCl és CH_3COOH hatására.
Az ember önfenntartó életműködései és ezek szabályozása		
A szaporodás és öröklődés sejttani alapjai	A szaporodás és az öröklődés sejttani alapjainak megismerése.	A sejtalkotók szaporodás és az öröklődés sejttani alapjainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, mikroszkópos vizsgálattal, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, kísérletekkel, egyéni és csoportos munkával.
	Az információ kódja és átírása, a nukleinsavak és a fehérjék szintézise. A gén és allél fogalma.	Laboratóriumi vizsgálatok: a sejtmag és a magvacska a hagyma belső levelében, kromoszóma a vörös hagyma gyökér végében, a muslinca lárvában, mitózis a csíráztatott hagymamagban, meiózis a virágtalan növények spóráiban.
	Az öröklődő információ megjelenésének kémiai alapjai: DNS $\rightarrow$ RNS $\rightarrow$ fehérje $\rightarrow$ tulajdonság. A kromoszómák, a kromoszómaszám, haploid és diploid sejtek. A mitózis és meiózis folyamata és biológiai jelentősége.	Az öröklődő információ kémiai alapjainak elemzése, értelmezése folyamatábra, elektronmikroszkópos fényképsorozatok segítségével.
	A genetikai információ variálódása a meiózis és a megtermékenyítés során. A mutációk típusai és következményei. Az embert érő mutagén hatások és ezek következményei.	A genetikai információ variálódásának, a mutációk és következményeinek modellezése, valószínűségének elemzése folyamatábrák és Pönett-tábla segítségével.
Az ember önfenntartó működésének áttekintése	A szervezet belső környezete. Az egyes életműködések funkciója a belső környezet állandóságának fenntartásában.	A homeosztázis és a környezet kapcsolatának megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával.
A bőr és a mozgás	A bőr és a mozgás szervrendszer felépítésének, működésének megismerése.	A bőr és a mozgás szervrendszer felépítésének és működésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, emberi torzó és csontváz

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		tanulmányozásával, mikroszkópos vizsgálattal, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, egyéni és csoportos munkával.
	A bőr felépítése, az egészséges bőr. A bőr részvétele a szervezet hőháztartásában.	A bőr szerkezetének, felépítésének mikroszkópos vizsgálata.
	A csontok szerkezete, felépítése és kapcsolódása. A csontváz fontosabb részei (gerincoszlop, arc és agykoponya, mellkas, medence, végtagok), felépítése, alakja. A csontok összeköttetése (varratos, porcos, ízületes). A csigolyák a függesztő övek felépítése, funkciója. Az izmok (gyűrű alakú záróizmok, mimikai izmok, bordaközti izmok, mellizom, hasizom, gátizmok, rekeszizom, végtagok hajlító, és feszítő izmai, fejbiccentő izom) típusai, helyei felépítése, funkciója és kapcsolódása a vázrendszerhez.	A csontvázrendszer tanulmányozása anatómiai atlasszal, emberi torzóval, emberi csontvázzal, ízületi modellekkel. A csontváz és az izomzat vizsgálata: az izomfáradás mérése egyszerű eszközzel, ízületpreparátumok tanulmányozása.
	Az izmok felépítése: izomsejt, izomrost, izompólya, inak. Izomsérülések: húzódás, szakadás. Izomláz. A versenysportágak specifikus sérülései.	Az izmok és inak felépítésének mikroszkópos tanulmányozása, az izomsérülések elemzése modellek, ábrák segítségével.
	A mozgási szervrendszer működésének akaratlagos és akaratunktól független szabályozásának lényege.	Az akaratlagos mozgás mechanikájának elemzése, értelmezése emberi torzó, csontváz és egyszerű mérések segítségével.
	Mozgásszervi betegségekkel és sérülésekkel (törés, gerincsérülés, ficam, rándulás, ízületi gyulladás, húzódás, lúdtalp, bokasüllyedés, gerincferdülés, csípőficam) kapcsolatos egészségügyi ismeretek, a mindennapos testmozgás jelentősége.	A mozgásszervi sérülések tanulmányozása preparátumok és modellek segítségével. Az elsősegélynyújtás tanulmányozása elsősegélynyújtó kézikönyv feldolgozásával, modellek felhasználásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A testépítés során alkalmazott káros táplálék kiegészítők hatásai. A testedzés jelentősége, típusai (erőnléti, ügyességi, állóképességet fokozó). A mozgás szerepe a testsúly szabályozásában. Szabadidős sportágak (teke, aerobic, ugrókötél, falmászás, tenisz, testépítés, sztepp aerobic, zenés sportok, küzdősportok, görkorcsolya-gördeszka) hatása a test állapotára, fittségére.	Vita a káros táplálék kiegészítők hatásairól, a testedzés jelentőségéről. A káros táplálék kiegészítők hatásairól készült tanulmányok és konkrét esetek elemzése, értelmezése. Beszélgetés a szabadidős sportágak művelésének tapasztalatairól, a személyes élményekről.
A táplálkozás	A táplálkozás megismerése. Az emésztés lényege, a nyál, a gyomornedv, a hasnyál, az epe és a bélnedv funkciója az emésztésben. Az előbél szakaszai és ezek funkciói. A középbél funkciója, a szerves és szervetlen anyagok felszívódása. Az utóbél funkciói. A táplálkozási folyamatok szabályozásának lényege. A táplálkozással kapcsolatos egészségügyi ismeretek.	A táplálkozás és a táplálkozási szervrendszer felépítésének és működésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, mikroszkóp, emberi torzó tanulmányozásával, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal egyéni és csoportos munkával. A tápanyagcsatorna szöveti vizsgálata mikroszkóppal. Laboratóriumi vizsgálatok: a nyál enzimhatása, a gyomornedv enzimhatása, a hasnyál zsírbontó, szénhidrátbontó, fehérjebontó hatása, a vékonybél fehérjebontó hatása. A vitaminok laboratóriumi vizsgálata: a C-vitamin-tartalom, a vitaminok hatása.
A légzés	A légzés folyamatának és szervrendszerének megismerése.	A légzés folyamatának és szervrendszerének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, mikroszkóp, emberi torzó tanulmányozásával, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal egyéni és csoportos munkával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A légutak szakaszai (légcső, hörgők, hörgőcskék, léghólyagocskák) és funkciói, a hangképzés. A tüdő felépítése, a gázcsere (légcsere, gázcsere, sejtlégzés) folyamata. A légző mozgások (mellhártya, rekeszizom, bordaközti izmok szerepe). A légzési folyamatok szabályozásának lényege (a vér CO_2 tartalmának hatása a légző központra). Az orron, és a szájon át légzés előnyei és hátrányai. A hangképzés szerve (gége, pajzsporc, kannaporc, gégefedő, hangszalagok) és a hangképzés.	A légzőszervrendszer szöveteinek mikroszkópos vizsgálata. Laboratóriumi vizsgálatok: a kifújt levegő CO_2 tartalma, a kifujt levegő térfogata. A légzésszám változása: nyugalmi, terheléses és terhelés utáni légzésszám.
	A légzőszervekkel kapcsolatos egészségügyi ismeretek: légúti és rákos megbetegedések, asztma, a dohányzás hatása a légúti szervekre.	Laboratóriumi vizsgálatok: a nikotin hatása a növények fejlődésére, az állatok aktivitására, az emberi tüdő vitálkapacitására.
	A tüdőszűrés jelentősége.	A tüdőszűrés röntgenfelvételeinek tanulmányozása.
	A sportolók vitálkapacitása és táblázatba foglalt értékei.	A vitálkapacitás változását bemutató táblázatok tanulmányozása, a nők és a férfiak vitálkapacitási különbségének értelmezése.
A keringési rendszer	A keringési szervrendszer felépítésének, működésének megismerése.	A keringési szervrendszer felépítésének és működésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, mikroszkóp, emberi torzó tanulmányozásával, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal, egyéni és csoportos munkával.
	A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele, mennyisége, alkotói, keletkezése és kapcsolatuk. A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék keletkezése	A vér mikroszkópos vizsgálata. Laboratóriumi vizsgálatok: a vér sejtes elemei, vérkenet, a vörösvérsejtek száma, a fehérvérsejtek száma, a véralvadás,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	funkciója, a véralvadás. A lép helye és szerepe. Az értípusok (artéria, véna, hajszálerek, nyirokér) összehasonlítása, a hajszálerek működése. A szív szerkezete és működése, a nagy és a kis vérkör funkciója. A vérkeringés és a nyirokkeringés szabályozásának lényege. A vérnyomás és az erek rugalmasságának kapcsolata, az érelmeszesedés és érelzáródás. A falósejtek és a nyiroksejtek működése, a sejtes és az antitestes immunitás, védőoltások. A vércsoportok.	a hemoglobin tulajdonságai, a vérszérum szerves alkotórészei, a vércsoport.
	A szív- és érrendszeri betegségek veszélyeztető tényezői és ezek megelőzése: érelmeszesedés, visszértágulat, trombózis, vérnyomás ingadozása, szívritmuszavar, infarktus. A testedzés, a helyes táplálkozás hatása a keringési rendszer egészségére.	A szív- és érrendszeri betegségeinek tanulmányozása EGK mérés szalagjával, vérnyomásméréssel, statisztikákkal. Tanulmányok elemzése a testedzésről és a helyes táplálkozásról.
	Elsősegélynyújtás a keringési rendszer sérülésekor.	Elsősegélynyújtó kézikönyv tanulmányozása a keringési rendszer sérülésének kezeléséről, az elsősegély adásának gyakorlása.
A kiválasztás	A kiválasztás folyamatának és a kiválasztó szervrendszere felépítésének, működésének megismerése.	A kiválasztó szervrendszer felépítésének és működésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, mikroszkóp, emberi torzó tanulmányozásával, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal egyéni és csoportos munkával.
	A vese felépítése és működése (a víz, a glükóz, a sók és a karbamid visszaszívása, gyógyszerek, ionok kiválasztása). A húgyutak és	Laboratóriumi vizsgálatok: a vizelet kémhatása és húgysavtartalma, a vizelet néhány kationjának és anionjának kimutatása, a vizelet

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	a vizelet összetétele. A kiválasztó működés szabályozásának lényege. A kiválasztó szervekkel kapcsolatos egészségügyi ismeretek: vesekő képződés, vesemedence gyulladása, művese kezelés.	cukortartalma, fehérjetartalma. A kiválasztó szervrendszer betegségek tüneteinek megismerése az „Orvos a családban” című könyv tanulmányozásával.
Az idegi és hormonális szabályozás	Az idegi és a hormonális szabályozás megismerése. A szabályozás, a vezérlés és a visszacsatolás fogalma. Az ideg-sejtek és típusaik, az idegszövet felépítése, működése (az ingerület keletkezése, membránpotenciál vezetése, más sejtekre átadása) az idegszövet. A nyugalmi és akciós potenciál kialakulása, funkciója. A szinapszis, az ingerküszöb, a csúcspotenciál. A reflexív elve, feltétlen (vázizom reflex, adekvát inger) és feltételes reflex (tanulás, inadekvát inger). A külső és a belső környezet változásainak érzékelése. Az érzék-szervek működésének elvei, az érzéki csalódás. A szem felépítése és működése (a látás folyamata, a szem hibái és korrekciói). A hallószerv felépítése és működése (a hallás és az egyensúlyozás folyamata) az egyensúly érzékelése. Az íz- és szagérzékelés (az ízlelés és a szaglás folyamata). A bőr érző működése (a hő, a tapintás, a fájdalom érzékelésének folyamata).	Az idegi és a hormonális szabályozás megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, anatómiai atlasz, mikroszkóp, emberi torzó tanulmányozásával, modellezéssel, digitális ismerethordozók használatával, laboratóriumi vizsgálatokkal egyéni és csoportos munkával. Az idegsejt és az idegszövet mikroszkopikus vizsgálata. Laboratóriumi vizsgálatok: az emberi kemo-, hő-, és mechano-receptorok. Az érzékelés laboratóriumi vizsgálata: a hang- (a hangirány megállapítása), egyensúly- (egyensúlyozási próbák, gyakorlatok), látás (vakfolt, színtévesztés, látásélesség, térbeli tájékozódás, pupillareflex). Az érzékszervek modelljeinek tanulmányozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az érzékszervek védelme és betegségei.	
	Az idegrendszer tagolódása: a környéki és a központi idegrendszer. A központi idegrendszer felépítése, az agyvelő részei. Az idegrendszer szomatikus és vegetatív működése.	Az idegrendszer felépítésének tanulmányozása modelleken.
	A hormonális szabályozás alapelvei. A hipotalamusz-agyalapi mirigy rendszer. A pajzsmirigy, a mellékvese, a hasnyálmirigy legfontosabb hormonjai és ezek hatása.	A belső elválasztású mirigyek modelljeinek tanulmányozása.
	Az idegrendszer és a hormonrendszer működésével kapcsolatos egészségügyi ismeretek, az idegrendszer terheltsége, az idegrendszert stimuláló szerek hatása és következményei.	Az idegrendszer és a hormonrendszer betegségeinek tanulmányozása az „Orvos a családban” című könyvvel.
	Az idegrendszer állapotának hatása a sportolók teljesítményére.	Beszélgetés, vita arról, hogy az idegrendszer állapota mennyire befolyásolja a sportolók teljesítményét?
Az ember magatartása	Az öröklött és tanult magatartásformák.	Az öröklött és tanult magatartási formák megismerése szöveg-feldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával.
	Öröklött magatartásformák háttere a feltétlen reflexek (szopóreflex, érzelmet kifejező mimika, agresszió). A tanult magatartásformák. A tanulás fogalma, a feltételes reflexek kapcsolata a fájdalmas ingerekkel.	Beszélgetés az öröklött és tanult magatartási formákról a saját megfigyelési tapasztalatok alapján.
	A tanulás és az érzelmek kapcsolata (megközelítés-elkerülés, játék, kíváncsiság és unalom). A tanulás kritikus szakaszai az egyedfejlődés során (bevéső dés, járás, beszéd),	Vita a tanulás és az érzelmek kapcsolatáról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	a megerősítés rászoktató vagy leszoktató hatása.	
	A társas kapcsolatokban megnyilvánuló vonzódás és taszítás (pl. ivadékgondozás, rangsor, behódolás, fenyegetés). A csoportok közötti taszítás (agresszió), altruizmus megnyilvánulásai.	Etikai témájú beszélgetés a társas kapcsolatok megnyilvánulásairól.
	Az érzelmi fejlődés hatása az értelmi fejlődésre, a család szocializációs funkció. A fizikai, mentális és szociális jólét fogalma. Az életmód szerepe az idegrendszeri betegségek kialakulásában megelőzésében, a stressz betegségek kialakulásának feltételei.	Beszélgetés a család szocializációs funkcióiról a személyes életút alapján.
	A fájdalomcsillapítás módjai, ezek esetleges veszélyei. A pszichoaktív szerek főbb csoportjai, a kémiai és a viselkedési függőségek közös jellegzetességei, a szülő, a család, a környezet felelőssége és lehetőségei a drogfogyasztás megelőzésében.	Beszélgetés, vita a pszichoaktív szerek kipróbálásának és használatának veszélyeiről.
	A hormonok hathatása a viselkedésre. A belső elválasztású mirigyek elhelyezkedése és termelődési helyei, hatásai: inzulin, adrenalin, tiroxin, tesztoszteron, oxitocin. A női nemi ciklus során végbemenő változások. A hormonális fogamzásgátlás biológiai alapjai.	Beszélgetés, vita a hormonok hatásairól az emberi viselkedésre.
	A belső környezet állandóságának a biztosítása az inzulin, tiroxin és az adrenalin termelésén keresztül. Az antitest, antigén, immunitás fogalma. Az immunrendszer jellemző sejtjei (falósejtek, nyiroksejtek), a memóriasejtek szerepe a másodlagos immunválasz kialakításában. A gyulladás tüneteit,	Beszélgetés az immunrendszer reakcióiról, a személyes betegségek élményei alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	kialakulásuk okai, a falósejtek szerepe és a genny eredete. Az immunizálás különböző típusai (aktív, passzív, természetes, mesterséges).	
	Védőoltások, a vírus és baktérium által okozott betegségek eltérő kezelései. Pasteur és Semmelweis tudománytörténeti jelentősége. Az AB0 és Rh - vércsoport rendszer, az anyai Rh-összeférhetetlenség, a vérátömlesztés és a véradás jelentősége. A szervátültetésekkel kapcsolatos gyakorlati és etikai problémák. A láznak a védekezésben betöltött szerepe és a lázcsillapítás módjai. Az allergia (pl. asztma) kialakulása, allergén anyagok és a környezetszennyezés közti kapcsolat.	Vita a védőoltások szükségességéről, a szervátültetés etikai kérdéseiről.
	A család, az iskola, a hírközlés, reklám stb. szerepe a szokások kialakításában.	Vita a reklámok hatásairól és a reklámetikáról.
Az ember szaporodása és egyedfejlődése		
Az ember szaporodása és egyedfejlődése	Az ember szaporodásának megismerése.	Az ember szaporodásának megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával.
	Az ember neme (kromoszomális, ivarmirigy általi, másodlagos és pszichés). Az ivarsejtek részei és működései. A hím ivarszervek: a here felépítése és működése, a járulékos ivarmirigyek funkciója, az ivarutak. A hím ivari működések hormonális szabályozása. A női ivarszervek: a petefészek és az ivarutak felépítése és működése, a ciklus. A ciklus hormonális szabályozása.	Beszélgetés és vita az ember nemének jellemzőiről, a nőies és a férfias tulajdonságokról, az ivari hormonok hatásáról a viselkedésre.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az emberi szexualitás. A megtermékenyítés és az embrionális fejlődés (magzati fejlődés, a terhesség, szülés, a szoptatás biológiai folyamatai, a méhlepény és a magzatvíz szerepe).	Beszélgetés és vita az ember szexuális életéről, a felelősségről, a gyermekvállalásról és azok etikai kérdéseiről.
	A posztembrionális fejlődés (tömeg- és hosszgyarapodás, fogak megjelenése, járás, beszéd, jellemző tevékenység, nemi érés, a gondolkodásmód változása). Az akceleráció, az öregedés során bekövetkező biológiai változások a szervezet, szervek szintjén. A klinikai és a biológiai halál, az eutanázia biológiai és etikai vonatkozásai és etikai problémái. A családtervezés, fogamzásgátlás különböző módjai, terhességi tesztek lényege, a terhesség megszakítás lehetséges következményei. A meddőség gyakoribb okai és az ezeket korrigáló orvosi beavatkozások, valamint az ehhez kapcsolódó etikai problémák (mesterséges ondóbevitel, lombikbébi, béranyaság, klónozás).	Beszélgetés a posztembrionális fejlődésről, az akcelerációról, az öregedésről, a halálról, a családtervezésről, a meddőség kezeléséről és a klónozásról. Etikai vita a témákhoz kapcsolódó problémák kapcsán.
	A várandóság jelei, a terhesgondozás jelentősége, a terhesség és szoptatás alatt követendő életmód, a szoptatás előnyei a csecsemőre és az anyára nézve. A nemi úton terjedő betegségek (szifilisz, AIDS, gombás betegségek) megelőzése és a rendszeres nőgyógyászati szűrővizsgálat.	Beszélgetés és vita a várandóságról, a nemi úton terjedő betegségekről, a nőgyógyászati kezelésről az ahhoz való viszonyról.
Általános egészségtan		
Egészségügyi ismeretek	Az egészségügyi ismeretek elsajátítása.	Az egészségügyi ismeretek elsajátítása szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A mindennapok egészségügyi ismeretei, elsősegélynyújtás, az orvosi ellátás igénybevétele.	Az elsősegélynyújtás gyakorlása egészségügyi babán.
	Rizikófaktorok, civilizációs ártalmak. Szenvedélybetegségek.	Vita a rizikófaktorokról, a civilizációs ártalmakról és a szenvedélybetegségekről.
	Az utódvállalás, családtervezés, genetikai tanácsadás és terhesgondozás.	Beszélgetés és vita az utódvállalás, a családtervezés, a genetikai tanácsadás és a terhesgondozás szükségességéről.
	Környezet-egészségtan, környezeti higiéné.	Vita a környezet problémákról, az ember felelősségéről az egészség és a környezeti higiéné vonatkozásában.
	A lelki egészség.	Beszélgetés és vita a lelki egészségről, a depresszióról, a pszichoszomatikus betegségekről, az öngyilkossági hajlandóságról.

Követelmények:

Szervetlen és szerves alkotóelemek

Elemek, ionok: A tanuló ismertesse a C, H, O, N, S, P szerepét az élő szervezetben. Tudja a H^{+}, Ca^{2+}, Mg^{2+}, Fe^{2+3+}, HCO_3-, a CO_3^{2-}- ionok természetes előfordulásait és miért jódozzák a sót, miért tesznek a fogkrémekbe fluort.

Szervetlen molekulák: A tanuló értelmezze a víz, a szén-dioxid és az ammónia jelentőségét az élővilágban. Mutasson ki szén-dioxidot meszes vízzel.

A tanuló mutassa be a lipidek oldódási tulajdonságait, hozzon rá köznapi példákat, értelmezze, hogy a zsírban oldódó vitaminokat miért nem kell mindennap fogyasztani. Tudja és ismerje fel a zsírok szerkezetét (glicerin + zsírsavak), a zsírok és olajok biológiai szerepét (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), és hozza ezt összefüggésbe a zsírszövet szervezeten belüli előfordulásával. Magyarázza a foszfatidok polaritási tulajdonságai alapján, miért alkalmasak a biológiai membránok kialakítására (hártyaképzés). Mutassa be, az epesav polaritása alapján, az epe zsírokat szétoszlató szerepét.

Végezzen kísérletet az epe zsírokat szétoszlató szerepének bemutatására.

Szénhidrátok: A tanuló jellemezze a szénhidrátok tulajdonságait (íz, oldhatóság, emészthetőség) az alábbi példákon: szőlőcukor, keményítő, glikogén, cellulóz. Ismertesse természetes előfordulásukat és az élő szervezetben betöltött szerepüket, ismerje fel a glükóz, ribóz, dezoxiribóz molekulájának vázát. Mutassa be a glükóz összegképletét és a poliszaharidok általános képletét.

Végezze el a keményítő kimutatását jóddal, vizsgálatát mikroszkóppal. Magyarázza, miért édes a sokáig rágott kenyérhéj.

Fehérjék: A tanuló jellemezze és ismerje fel a fehérjék általános szerkezetét (peptidlánc). Mutassa be a fehérjék alapegységeit az aminosavakat, s hogy a fehérje térszerkezete függ az aminosav sorrendtől. Jellemezze a fehérjék biológiai szerepét (enzimek, összehúzékony fehérjék, vázanyagok, receptorok, szállítófehérjék, tartalék tápanyagok, antitestek, jelölő fehérjék, véralvadás, szabályozó fehérjék). Mondjon példát ezek előfordulására a mindennapi életből a fehérjék szerkezetének megváltozására (tojás- és hússütés). Magyarázza, miért elengedhetetlen alkotói étrendünknek az eszenciális aminosavak.

Végezzen el fehérjék kicsapódását bemutató kísérleteket (hő, nehézfémek, mechanikai hatás).

Nukleinsavak, nukleotidok: A tanuló magyarázza meg, hogyan rejlik a DNS szerkezetében az információhordozó, örökítő (önmegkettőződő) szerep.

Az anyagcsere folyamatai

Felépítés és lebontás kapcsolata: A tanuló hasonlítsa össze az élőlények felépítő és lebontó folyamatait, hasonlítsa össze az élőlényeket energiaforrás szempontjából (fototrófok, kemotrófok) és C-forrás szempontjából (autotrófok és heterotrófok). Tudja, hogy minden átépítés energiaveszteséggel jár. Magyarázza az endo- és exocitózis folyamatát.

Felépítő folyamatok: A tanuló mutassa be a felépítő folyamatok lényegét és helyét. Magyarázza a növények, a fotoszintézis alapvető szükségességét a földi életben. Értelmezze a fotoszintézis fény- és sötétszakaszának fő történéseit: a víz fényenergia segítségével bomlik, molekuláris oxigén keletkezik, a H szállítómolekulára kerül, ATP keletkezik (fényszakasz); a szén-dioxid redukálódik a H és az ATP segítségével, glükóz, majd más vegyületek keletkeznek (sötét szakasz).

Lebontó folyamatok: A tanuló mutassa be, hogy a végső oxidáció során a szállítómolekulához kötött H molekuláris oxigénnel egyesül, víz és ATP keletkezik, ismertesse a folyamat helyét a sejtben. Mutassa be a biológiai oxidáció lényegét, bruttó egyenletét. Tudja, hogy a szerves molekulák szénvázából szén-dioxid keletkezik, a hidrogén szállítómolekulára kerül.

Sejtalkotók (az eukarióta sejtben)

A tanuló ismerje fel rajzolt ábrán a sejthártyát, citoplazmát, sejtközpontot, ostort, csillót, endoplazmatikus hálózatot, riboszómát, sejtmagot, mitokondriumot; sejtfalat, zöld színtestet, zárványt. Ismertesse e sejtalkotók szerepét a sejt életében.

Vizsgálja és ismerje föl mikroszkópban a sejtfalat, színtestet, sejtmagot, zárványt.

A tanuló mutassa be a biológiai hártyák (membránok) szerepét (anyagforgalom, határolás, összekötés, jelölés, jelfogás) és felépítésének általános elvét. Hasonlítsa össze a passzív és az aktív szállítás lényegét (iránya, energiaigénye).

A tanuló legyen képes példákat hozni az állábas, ostoros, csillós mozgásokra az emberi szervezetben.

A tanuló ismertesse az anyagcsere lényegét. Magyarázza a sejt belső hártyarendszerének funkcióját. Tudja a mitokondrium és a színtest szerepét (biológiai oxidáció, fotoszintézis).

A tanuló mutassa be a sejtek osztódási ciklusát (nyugalmi szakasz, DNS-megkettőződés, nyugalmi szakasz, osztódás). Tudja a kromoszóma fogalmát, az ember testi sejtjeinek és ivarsejtjeinek kromoszómaszámát, hasonlítsa össze a mitózist és a meiózist. Tudja, hogy a meiózis folyamata miért eredményez genetikai változatosságot.

A tanuló ismertesse a sejtműködések vezérlését, magyarázza, hogy a sejt hogyan válaszolhat külső és belső ingerekre (valamilyen belső anyag koncentrációváltozása, működésének megváltozása: alakváltozás, elválasztás vagy elektromos változás).

Az emberi szervezet

Homeosztázis: A tanuló mutassa be a homeosztázis fogalmát, tudja magyarázni annak jelentőségét.

Kültakaró: A tanuló ismertesse a bőr funkcióit (védelem, hőszabályozás érzékelés: fájdalom, tapintás, nyomás, hő ingerek). Tudja a bőr szöveti szerkezetét, mirigyeit és azok funkcióit, és ábrán azonosítsa a bőr részeit. Magyarázza a hám megújulását. Mutassa be a bőr hajszálereinek szerepét a testhőmérséklet szabályozásában és az anyagforgalomban, a bőr festéksejtjeinek működését, a napsugárzás hatását a bőrre, a napozás egészségtani vonatkozásait, a védekezést. Tudja, mit jelent a bőr tisztán tartása, kozmetikázása, a bőrápolás, hajápolás Tudja, mi az anyajegy, a szemölcs, hogyan alakul ki a mitesszer, a pattanás, vízhólyag, vérhólyag és mi a teendő velük. Tudja, hogy miért veszélyes az égési sérülés és lássa el az égési sérülést.

A mozgás : A tanuló ismertesse a csontváz biológiai funkcióit. Ismerje fel csontvázon és rajzolt ábrán a gerincoszlop tájékait, a mellkas, az agykoponya és az arckoponya csontjait (orrcsontot, járomcsontot, felső és alsó állcsontot), tudjon az arcüreg szerepéről. Magyarázza a gerincoszlop kettős S alakját, a csont kémiai összetételét (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepét, hozza összefüggésbe arányuk változását az életkorral, a fiatalkori és időskori csontsérülésekkel. Tudja bemutatni egy lapos, egy hosszú csöves csont és egy csigolya szerkezetét a megfelelő funkciókhoz kötve.

Tudjon példát mondani a csontok összenövésére, varratos, porcos és ízületes kapcsolódására, magyarázza, hogy ezek milyen mozgást tesznek lehetővé az adott helyeken. Ismerje fel rajzon az ízület részeit. Tudja, hogy a csigolyák milyen funkciókat töltenek be. Ismertesse a függesztő övek funkcióját, csontjait, a gerincesek ötujjú végtagtípusának csontjait. Hasonlítsa össze a férfi és a női csontvázat, magyarázza a különbséget. Tudja a helyét és funkcióit a következő izmoknak: gyűrű alakú záróizmok, mimikai izmok, bordaközi izmok, mellizom, hasizmok, gátizmok, rekeszizom, végtagok hajlító- és feszítő izmai, fejbiccentő izom. Ismertesse a vázizom felépítését: izomsejt, izomrost, izompólya, inak. Ismertesse miért fontos a bemelegítés, hogyan szüntethető meg az izomláz. Tudja, hogy a vázizmok akaratlagos mozgásai agykérgi funkciókhoz kötöttek. Tudja a mozgási szervrendszer gyakoribb betegségeit és ellátásuk módját (elemi elsősegélynyújtás): törés, gerincsérülés, ficam, rándulás, ízületi gyulladás, húzódás, lúdtalp, bokasüllyedés, gerincferdülések, illetve ezek megelőzésének lehetőségei. Ismertesse a csípőficam szűrésének fontosságát és korrigálásának lehetőségeit Mutassa be az életmód szerepét a betegségek és a sérülések megelőzésében. Ismertesse a testépítés során alkalmazott táplálék kiegészítők káros hatásait. Ismertesse a testedzés jelentőségét, típusait (erőnléti, ügyességi, állóképességet fokozó). Ismertesse a mozgás szerepét a testsúly szabályozásában.

A táplálkozás: A tanuló ismertesse a táplálkozás jelentőségét, és értse folyamatait. Tudja, hogy mi a különbség a táplálék és tápanyag között. Ismerje fel ábrán, emberi torzón az emésztőrendszer részeit, tudja biológiai funkcióit. Mutassa be a máj szerepét az emésztőnedvtermelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben. Ismerje fel a fog részeit, a fogképletet. Ismertesse a szájápolás higiéniáját, a fogszuvasodás megelőzését, kezelését. Érveljen a rendszeres fogorvosi szűrővizsgálat jelentősége mellett. Mutassa be az emésztőnedveket, termelődési helyüket és szerepüket a fehérje, a szénhidrát, a zsír és a nukleinsav emésztésének folyamatában.

Értelmezzen a hasnyál vagy a gyomornedv hatását bemutató kísérletet.

Mutassa be az ábrán bélbolyhok helyét, és tudja működésük lényegét, a bél perisztaltika fogalmát. Tudja, hogy mi válthatja ki az éhség-, szomjúságérzetet és a tápcsatorna reflexes folyamatait (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés). Magyarázza a minőségi és mennyiségi éhezés fogalmát. Mutassa be a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok (nyomelemek), vitaminok természetes forrásait, tudja, hogy hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk káros következményekkel jár.

Figyelje meg az élelmiszerek csomagolásán feltüntetett összetevőket és magyarázza a lehetséges kockázati tényezőket, táblázat segítségével. Megfelelő táblázat segítségével állítsa össze egy könnyű fizikai munkát végző fogyókúrázó napi étrendjét.

Elemezze a tápcsatorna megbetegedéseiben kockázati tényezőit (helytelen életmód, helytelen fogápolás, kóros stressz, túlzott alkohol- és gyógyszerfogyasztás, nem az életmódnak-szükségleteknek megfelelő étkezés, túltápláltság és a környezet mikroorganizmusai, vegyszerei, valamint veleszületett hajlam, és a környezet káros hatása). Magyarázza, hogyan változnak az étrendi elvárások tevékenységtől, kortól, nemtől és állapottól (terhesség, szoptatás) függően. Ismertesse az élelmiszer- és ételtartósítás alapvető szabályait.

A légzés: A tanuló mutassa be a légző rendszer funkcióit. Tudja bemutatni ábra és emberi torzó segítségével a légző rendszer szerveit, beleértve a légcsövet, hörgőket, hörgőcskéket és a léghólyagocskákat. Magyarázza a légcsere, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggéseit, a belégzés és kilégzés folyamatát a mellhártya, rekeszizom, bordaközi izmok szerepének feltüntetésével. Tudja a vitálkapacitás fogalmát, hasonlítsa össze aktív sportoló és nem sportoló fiúk és lányok vitálkapacitását bemutató táblázat értékeit, adjon magyarázatot az eltérésekre.

Határozza meg a légzésszámot nyugalomban és munkavégzés után, magyarázza az eltérést.

Ismerje fel ábrán a gége alábbi részeit: pajzsporc, gégefedő, hangszalagok. Ismertesse a hangszalagok szerepét a hangképzésben. Magyarázza, hogy a légzés szabályozásában milyen szerepet játszik a vér szén-dioxid koncentrációja. Mutassa be az orron át történő belégzés előnyeit a szájon át történő belégzéssel szemben. Tudja a légző rendszert károsító tényezőket és a légző rendszer gyakori betegségeit (légúti és rákos megbetegedések, asztma). Indokolja a tüdőszűrés jelentőségét. Magyarázza, miért jár gyakran együtt a torokgyulladás középfülgyulladással.

Magyarázzon kísérletet a cigarettázás során keletkező anyagok kimutatására.

Az anyagszállítás: A tanuló ismertesse a vér, szövetnedv, nyirok összetételét, keletkezésüket, kapcsolatukat, a teljes vértérfogat mennyiségét, a sejtes elemek és a vérplazma arányát, a vérplazma fő alkotórészeit és jelentőségüket. Tudja a vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepét, keletkezésük helyét, a normál értéktartománytól az eltérés okait, és következményeit, a vérzéscsillapítás módjait. Mutassa be a vérszegénység lehetséges okait. Ismertesse a vér, a szöveti folyadék és a nyirok kapcsolatát; a szöveti folyadék szerepét, mint a sejtek közötti anyagcsere helyét. Magyarázza a hajszálerek keringési jellemzőit, funkcióját az anyagcserében. Értse a nyirokkeringés lényegét, a nyirokcsomók jelentőségét Ismertesse a szív felépítését és működését. Tudja, hogy mi a koszorúerek feladata, hogy miért életveszélyes ezek elzáródása. Tudja a vérnyomás fogalmát és normál értékét.

Tudjon pulzust és vérnyomást mérni.

Mutassa be a lép helyét és szerepét ábra és az emberi torzó segítségével. Tudja, hogy élettanilag milyen hatások emelik vagy csökkentik a pulzusszámot és vérnyomást. Magyarázza a véreloszlás megváltozásának élettani funkcióját. Tudja a helytelen életmód hatását az érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a vérnyomás-ingadozás, szívritmus-

zavar és az infarktus kialakulására, ismertesse ezek fogalmát. Értse a testedzésnek és a helyes táplálkozásnak a keringési rendszer egészségére gyakorolt hatását. Mutassa be az alapvető sebellátási módokat, tudja ellátni a kisebb vérzéssel járó sérüléseket.

A kiválasztás: A tanuló hasonlítsa össze a kiválasztás és az elválasztás funkcióját. Sorolja fel, és ábrán ismerje fel a vizeletkiválasztó rendszer főbb részeit. Tudja, hogy a vesében víz, glükóz, sók, karbamid visszaszívása; gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztása történik. Mutassa be a vizelet főbb összetevőit: víz, karbamid, Na^+, K^+, CI^- ionok, gyógyszerek, hormonok. Tudja, hogy mi és hogyan befolyásolja a vizelet összetételét és mennyiségét. Magyarázza, hogy egészséges emberben miért nem lehet fehérje, glükóz és vér a vizeletben. Indokolja a folyadékbevitel jelentőségét a vesekőképződés megelőzésében. Ismertesse a művese kezelés jelentőségét.

A szabályozás: A tanuló mutassa be és hasonlítsa össze az irányítás két alapformáját, a szabályozást és a vezérlést. Értse a visszacsatolások szerepét a szabályozásban. Mutassa be ábra segítségével idegsejt felépítését, változatosságát és funkcióját (az ingerület keletkezését, vezetését, valamint más sejtekre való továbbadását). Ismerje, hogy az élő sejtek membránjának két oldalán az ionok koncentrációja nem azonos, és ez potenciálkülönbséget alakít ki. Tudja, hogy az idegsejt membránpotenciáljának változásai az axoneredésnél tovaterjedő csúcspotenciált válthatnak ki. Mutassa be az inger, az ingerküszöb fogalmát, példával igazolja, hogyan változhat ez meg a külső és belső környezeti hatásokra. Ismertesse a receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalmát, típusait (mechanikai, kémiai, fény, hő). Tudja a szinapszis fogalmát, magyarázza a serkentő vagy gátló hatást az átvivő anyag (vagy más molekulák) és a receptor kölcsönhatásával. Ismertesse az idegrendszer működésének fő folyamatait, és az ezt megvalósító sejttípusokat (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs sejtek, mozgatóidegsejt). Hasonlítsa össze a reflexív és a reflexkör fogalmát

Készítsen rajzot a gerincvelő keresztmetszetéről és ábrázolja a gerincvelői idegek eredését. Ismerje fel ábrán és tudja magyarázni a bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexkörét, funkcióját. Váltson ki térdreflexet, és magyarázza funkcióját.

A mozgatóműködések példáján mutassa be az idegrendszer hierarchikus felépítését. Tudja, hogy az idegrendszer központi része csontos tokban, agy-gerincvelői folyadékkal és agyhártyákkal védetten helyezkedik el. Mutassa be a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr reflexes érszűkülete, ill. nemi szervek vérbősége). Ismerje fel (rajzolt ábrán) az agy nyílirányú metszetén az agy részeit (agytörzs/nyúltvelő, híd, középagy/, köztiagy/talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy). Tudja, hogy az elsődleges érzőkéreg sérülése a tudatosuló érzékelés kiesését jelenti. Ismertesse a bőr (mechanikai, fájdalom, hő, kemoreceptorok) és a belső szervek receptorait. *Értelmezzen* kétpontküszöb térképet. Értse az érzékszervek működésének általános elveit: (adekvát) inger, ingerület, érzet. Ismertesse az érzékcsalódás (illúzió, hallucináció) fogalmát, és hogy kiváltásukban pszichés tényezők és drogok is szerepet játszhatnak. Mutassa be ábrán és modellen a szem alapvető részeit, magyarázza ezek működését, a szemüveggel korrigálható fénytörési hibákat, a szürke és a zöld hályog lényegét.

Mutasson be egyszerű kísérleteket a vakfolt, a színtévesztés, a látásélesség és a térbeli tájékozódás vizsgálatára. Próbálja ki és magyarázza a pupillareflexet.

Értse a pupilla akkomodációs és szemhéjzáró reflex funkcióit. Ismertesse a távolságészlelés módjait, támpontjait. Ismerje föl rajzon a külső, a közép- és a belső fül részeit. Értelmezze a dobhártya és a hallócsontocskák működését, a szabályozás lehetőségét.

Értelmezzen kísérletet a hangirány érzékelésének bemutatására.

Mutassa be a zajszennyeződés forrásait, halláskárosító-pszichés hatását. Tudja a tömlőcske és zsákocska, a három félkörös ívjárat szerepét. Ismertesse a nyúltvelői kemoreceptorok szén-dioxid-érzékenységét, hatásukat a légzésre. Ismertesse a szaglóhám, az

ízlelőbimbók szerepét az érzékelésben. Magyarázza, hogy alapvetően motivációs állapotok irányítják és aktiválják magatartásunkat. Mutassa be az akaratlagos mozgások szerveződésében az agykéreg és a kéreg alatti magvak szerepét. Magyarázza a mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményeit. Ismertesse a kisagy fő funkcióját (mozgáskoordináció). Tudja, hogy alkohol hatására ez az egyik leghamarabb kieső funkció. Értelmezze milyen folyamatok szabályozását jelenti a vegetatív működés, hogyan valósul ez meg. Ismertesse a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolásának következményeit.

A magatartás: A tanuló mutassa be és hasonlítsa össze az öröklött és tanult magatartásformákat. Tudja, hogy az öröklött magatartási elemek hátterében feltétlen reflexek is állnak. Hozzon példákat az emberi magatartás öröklött elemeire (szopóreflex, érzelmet kifejező mimika, agresszió). Értelmezze a tanulás fogalmát a viselkedés megváltozása alapján. Feltételes reflexeket hozza összefüggésbe a fájdalmas ingerekre fellépő vérnyomásnövekedéssel, szívfrekvencia-fokozódással, félelemmel, drogtoleranciával. Világítsa meg a tanulás és az érzelmek kapcsolatát (megközelítés-elkerülés, játék, kíváncsiság és unalom). Példákon mutassa be a tanulás kritikus szakaszait az egyedfejlődés során (bevéső dés, járás, beszéd). Példákon mutassa be a megerősítés rászoktató vagy leszoktató hatását, a szokás, a rászokás és a függőség kialakulását.

Lássa a család, az iskola, a hírközlés, reklám stb. szerepét a szokások kialakításában. Foglaljon állást a fentiekkel kapcsolatban.

Hozzon példákat a társas kapcsolatokban megnyilvánuló vonzódásra és taszításra (pl. ivadékgondozás, rangsor), ezek formáira (pl. verbális) megnyilvánulására (pl. behódolás, fenyegetés). Hasonlítsa össze a csoportok közötti taszítás (agresszió), alturizmus megnyilvánulásait emberek és állatok esetében. Ismertesse az érzelmi fejlődés hatását az értelmi fejlődésre, hozza összefüggésbe a család szocializációs funkcióival. Értelmezze a fizikai, mentális és szociális jólét fogalmát. Mutassa be az életmód szerepét az idegrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében, a stressz betegségek kialakulásának feltételeit. Tudja a fájdalomcsillapítás néhány módját, ezek esetleges veszélyeit. Ismertesse az idegrendszer néhány betegségét: agyrázkódás, migrén, epilepszia, szélütés, agyvérzés. Ismertesse a pszichoaktív szerek főbb csoportjait, a kémiai és a viselkedési függőségek közös jellegzetességeit, a szülő, a család, a környezet felelősségét és lehetőségét a drogfogyasztás megelőzésében. Tudja a hormonrendszer működésének a lényegét, a hormontermelést és szabályozását. Hasonlítsa össze a hormonrendszer és az idegrendszer működését, tudja, hogy a hormonok hathatnak a viselkedésre is. Ismertesse az ember belső elválasztású mirigyeinek elhelyezkedését, az alábbi hormonok termelődési helyét és hatását: inzulin, adrenalin, tiroxin, tesztoszteron, oxitocin. Ábra alapján értelmezze a női nemi ciklus során végbemenő hormonális, valamint a méhnyálkahártyában, petefészekben és testhőmérsékletben végbemenő változásokat. Értse a hormonális fogamzásgátlás biológiai alapjait. Magyarázza a belső környezet állandóságának a biztosítását az inzulin, trioxin és az adrenalin termelésén keresztül. Ábra alapján – a pajzsmirigy példáján – elemezze a hormontermelés szabályozásának alapelveit. Tudja a cukorbetegség lényegét, tüneteit és kezelési módjait. Értelmezze az antitest, antigén, immunitás fogalmát. Sorolja fel az immunrendszer jellemző sejtjeit (falósejtek, nyiroksejtek). Tudja a memóriasejtek szerepét a másodlagos immunválasz kialakításában. Magyarázza meg a gyulladás tüneteit, kialakulásuk okát. Ismertesse a falósejtek szerepét és a genny eredetét. Ismertesse az immunizálás különböző típusait (aktív, passzív, természetes, mesterséges), minden típusra mondjon példát. Hozzon példát a Magyarországon kötelező védőoltásokra. Magyarázza a vírus és baktérium által okozott betegségek eltérő kezelésének az okát. Ismertesse Pasteur és Semmelweis tudománytörténeti jelentőségét. Tudja

az AB0 és Rh-vércsoport rendszert, az anyai Rh-összeférhetetlenség jelenségét. Ismertesse a vérátömlesztés és a véradás jelentőségét.

Ismertesse a szervátültetésekkel kapcsolatos gyakorlati és etikai problémákat.

Tudja a láz védekezésben betöltött szerepét és a lázcsillapítás módjait. Magyarázza az allergia (pl. asztma) kialakulását, tudjon felsorolni allergén anyagokat, értse az allergiák és a környezetszennyezés közti kapcsolatot.

Szaporodás és egyedfejlődés: A tanuló ismertesse a férfi és női nemi szervek felépítését, működését, valamint a megtermékenyítés folyamatát. Tudja a nem meghatározottságát (kromoszomális, ivarmirigy általi, másodlagos, pszichés). Ismerjen fel ábráról petesejtet és hímivarsejtet és ezek részeit. Mutassa be az ember magzati fejlődésének és születésének fő szakaszait, a terhesség, szülés, a szoptatás biológiai folyamatait, a méhlepény és a magzatvíz szerepét. Tudja az ember posztembrionális fejlődésének szakaszait, ezek időtartamát és legjellemzőbb változásait (tömeg- és hosszgyarapodás, fogak megjelenése, járás, beszéd, jellemző tevékenység, nemi érés, a gondolkodásmód változása). Ismertesse az akceleráció fogalmát, az öregedés során bekövetkező biológiai változásokat a szervezet, szervek szintjén. Tudjon különbséget tenni a klinikai és a biológiai halál fogalma között. Tudja az eutanázia biológiai és etikai vonatkozásait és soroljon fel etikai problémákat. Mutassa be a családtervezés különböző módjait, terhességi tesztek lényegét, a terhesség megszakítás lehetséges következményeit. Soroljon példákat a meddőség gyakoribb okaira és az ezeket korrigáló orvosi beavatkozásokra, valamint a kapcsolódó etikai problémákra (mesterséges ondóbevitel, lombikbébi, béranyaság, klónozás). Ismertesse a várandóság jeleit, a terhesgondozás jelentőségét, a terhesség és szoptatás alatt követendő életmódot, a szoptatás előnyeit a csecsemőre és az anyára nézve. Tudja, hogyan előzhetők meg a nemi úton terjedő betegségek (szifilisz, AIDS, gombás betegségek) és érveljen a rendszeres nőgyógyászati szűrővizsgálat mellett.

Egészségügyi ismeretek: A tanuló sajátítsa el az egészségügyi ismereteket, az elsősegélynyújtást egészségügyi babán. Tudjon a rizikófaktorokról, a civilizációs ártalmakról és a szenvedélybetegségekről. Érveljen az utódvállalás, a családtervezés, a genetikai tanácsadás és a terhesgondozás szükségességéről. Vitatkozzon a környezet problémákról, az ember felelősségéről az egészség és a környezeti higiéné vonatkozásában. Tudjon beszélgetni és vitatkozni a lelki egészségről, a depresszióról, a pszichoszomatikus betegségekről, az öngyilkossági hajlandóságról. Foglaljon állást az életigenlő magatartás mellett.

12. évfolyam

Alapelvek, célok

A biológia tanulásának célja a 12. osztályban, hogy a tanuló birtokolja az önálló tanulási technikákat, a könyvtármunkát, a laboratóriumi vizsgálatokat, a digitális ismeretterjesztő eszközök használatát.

Alkalmazza a biológia tudomány szakterminusait a megszerzett ismeretek: öröklődés, populációk és életközösségek, az élővilág evolúciója és a jelenkori bioszféra jellemzésekor és bemutatásakor.

Érveljen a természetvédelmi területek fontossága mellett és a környezetszennyező, környezetpusztító magatartás ellen és ábrázolja a táplálkozási hálózatokat, életközösségeket.

Igényelje, hogy biológiai környezetét minél több oldalról, és minél részletesebben megismerje, használjon ehhez ismeretterjesztő folyóiratokat, könyveket, határozókat és egyéb információhordozókat.

Alakuljon ki benne az egészséges életmód, a tudatos táplálkozás igénye és lássa be az egészségkárosító szokások egyéni és társadalmi hátrányait.

Váljon igényévé, az egészséget erősítő értékek felismerése és az egészséget elősegítő magatartás elsajátítása.

Lássa világosan, hogy az örökítő anyag változatosságának csökkenése a földi élet számára veszélyes, ez legyen természetvédő tevékenységének egyik mozgatója és lássa be, hogy egyes emberi tevékenységek a földi környezetet szélsőséges mértékben változtatják, illetve a változásokat olyan mértékben felgyorsítják, amit az evolúció nem képes követni.

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok

Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	8 óra
Öröklődés	15 óra
Populációk és az életközösségek	14 óra
Egyed feletti szerveződési szintek	14 óra
Az élővilág evolúciója és a jelenkori bioszféra	15 óra

A tanterv összesen 66 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Önálló tanulási technikák, könyvtármunka	Információkeresés és feldolgozás.	Információk keresése és feldolgozása könyvtármunkával és iskolán kívüli kultúraközvetítő létesítményekben.
	Egy-egy téma iránti kutató tevékenység a diákot foglalkoztató probléma mentén.	Kutatómunka a nyomtatott és a digitális ismerethordozók felhasználásával, múzeumok, kutatóhelyek stb. látogatásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Beszámolók, kiselőadások, ismertetők készítése.	Beszámolók, kiselőadások, ismertetők készítése egyéni és csoportos munkában.
	Vita a tanuló, a tanulócsoportok, az emberiség, a lakóhely, az ország, Európa és a világ globális problémáiról.	Vita (érvek és ellenérvek ütköztetése) az egyéni és a globális problémákról egyéni és csoportos munkaformában.
Az öröklődés		
Egy gén által meghatározott tulajdonság öröklődése	Az egy gén által meghatározott tulajdonság öröklődésének megismerése.	Az egy gén által meghatározott tulajdonság öröklődésének megismerése, szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával.
	A gén és allél, a genetikai kód, a kromoszóma, a rekombináció, a kromatinfonál és homológ kromoszóma alapfogalmak. Általános összefüggés a DNS bázissorrendje, a fehérje aminosav sorrendje, térszerkezete és biológiai funkciója, valamint a tapasztalható jelleg között. A DNS megkettőződés folyamata és a DNS → m RNS átírás (transzkripció) és a fehérje leolvasás (transzláció) főbb lépései. A genetikai kód általános érvényű jelentősége. A fehérjeszintézis fázisainak és az eukarióta sejt alkotórészeinek kapcsolata.	Az örökítő anyag szerkezetének és funkciójának, a transzkripció és transzláció, a fehérjeszintézis folyamatának ábrázolása, modellezése.
	A mutáció és ivaros szaporodás összehasonlítása, mint a genetikai változékonyság forrásai. A mutáció fogalma, evolúciós szerepe és lehetséges hatásai (hátrányos, közömbös, előnyös). Példák az emberi népességben többféle génváltozat tartós jelenlétére. A mutagén hatások (kémiai és sugárzó), hatásuk felismerésének	A mutáció és evolúciós szerepének ábrázolása, modellezése, a mutagén hatások problémáinak és a Down-szindróma megvitatása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	problémája, csökkentésük vagy kivédésük lehetőségei. A mutagén és a rákkeltő (karcinogén) hatás együttes gyakorisága, a Down-szindróma a kromoszómák számbeli rendellenessége, kialakulásuk kockázati tényezői. A génműködés szabályozása, a különböző felépítésű és működésű testi sejtjeink azonos genetikai információi. A gének aktivitása, megnyilvánulása a hormonális állapot befolyása. A jó és rosszindulatú daganat, az áttétel fogalma, néhány daganattípusra utaló jelek (bőr-, emlő-, here-, prosztata-, méhnyakrák), korai felismerésének jelentősége.	A génműködés szabályozásának, a gének aktivitásának modellezése, a daganatos betegségek korai felismerésének megvitatása, érvelés a szükségessége mellett.
Több tulajdonság egyidejű öröklődése	A több tulajdonság egyidejű öröklődésének megismerése. A Mendeli genetika, minőségi jellegek. A haploid, diploid, homozigóta és heterozigóta, genotípus és fenotípus fogalmak. Az öröklésmenetek alaptípusai (domináns-recesszív, intermedier és kodomináns). A tesztelő keresztezésből levonható következtetések, példák az ember esetében dominánsan, illetve recesszíven öröklődő jellegekre. A dominanciaviszonyok ismeretében az egy egygénes enzimbetegség, az Rh- és AB0-vércsoportok öröklődése. A családfaelemzés, mint a humángenetikai egyik sajátos módszere. Az ivarsejtek szerepe az ivar meghatározásában.	A több tulajdonság egyidejű öröklődésének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával. A Mendeli genetika minőségi jellegének ábrázolása, a domináns-recesszív, az intermedier, a kodomináns öröklésmenetek folyamatának modellezése. A dominanciaviszonyok alkalmazása a minőségi jelleg elemzésekor, értelmezésekor, modellezésekor.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A génkölcsönhatás fogalma, a génkapcsoltság ténye és magyarázata.	
Gének kölcsönhatása a tulajdonság kialakításában	A gének kölcsönhatásának megismerése a tulajdonság kialakításában. Mennyiségi jellegek. Az öröklődő mennyiségi tulajdonságok és hajlamok az élővilágban és az emberi öröklésben. A mennyiségi jellegeket és a minőségi jellegeket kialakító gének hatásai (sok gén, jelentős környezeti hatás). A mennyiségi öröklődés kapcsolata a háziasítással, a hibridvetőmagok elterjedése.	A gének kölcsönhatásának megismerése a tulajdonság kialakításában: szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával Az öröklődés mennyiségi jellegének elemzése, értelmezése, folyamatának ábrázolása, modellezése. A mennyiségi jelleg törvényszerűségeinek és azok alkalmazásainak elemzése, értelmezése, gyakorlati példák bemutatása.
A genetikai ismeretek gyakorlati vonatkozásai	A genetikai ismeretek gyakorlati vonatkozásainak megismerése. A genetikai kutatások jelentősége a mezőgazdaságban és a gyógyításban. Génerózió a növénytermesztésben és az állattenyésztésben. A genetikai eredmények és kutatások etikai kérdései. A klón fogalma, a genetikai technológia alkalmazása inzulintermeltetés, génátvitel haszonnövénybe, klónozott fajták a mezőgazdaságban. Érvek és ellenérvek a géntechnológia mellett és ellen.	A genetikai ismeretek gyakorlati vonatkozásainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával A genetikai kutatások jelentőségének megvitatása, az eredmények alkalmazási problémáinak tükrében. Érvek ütköztetése a géntechnológia mellett és ellen.
A populációk és az életközösségek		
A populációk tulajdonságai és változásai	A populációk tulajdonságainak és változásainak megismerése.	A populációk tulajdonságainak és változásainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával
	Ideális és reguláris populáció. A populációk genetikai szempontú (allél- és genotípus gyakoriságok) jellemezése. A mutációk jelentik a populációk genetikai változatosságának forrását. Az irányító, a stabilizáló és a szétválasztó szelekció fogalmai és ezeket kapcsolata a fajkeletkezés elméletével. A populáció nagyságának természetvédelmi jelentősége. Az egyedszám, egyedsűrűség és ezek változása, koreloszlás, és túlélési stratégiák.	Az ideális és a reguláris populációk és a genetikai változásuk elemzése, értelmezése és modellezése. Vita a populáció természetvédelmének szükségességéről és a populációk túlélési stratégiáiról.
Az élettelen környezeti tényezők és ezek változásai	Az élettelen környezeti tényezők és ezek változásainak megismerése.	Az élettelen környezeti tényezők és ezek változásainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával egyéni és csoportos munkával.
	A legfontosabb élettelen környezeti tényezők jellemzői, a víz, a levegő és a talaj védelme. Az élettelen környezeti tényezőknek az élővilágra gyakorolt hatása, az élőlények tűrőképessége, szűk és tág tűrés.	A legfontosabb élettelen környezeti tényezők hatásának elemzése, értelmezése és modellezése az élővilágra gyakorolt hatásuk vonatkozásában. Vita az ezt érintő ember szerepéről, felelősségéről.
Ökológiai rendszerek	Az ökológiai rendszerek megismerése.	Az ökológiai rendszerek megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepgyakorlattal, egyéni és csoportos munkával.
	Populáción belüli és populációk közötti kölcsönhatások. Táplálkozási kapcsolatok, táplálkozási hálózatok. Termelők, fogyasztók, lebontók. A különböző létfontosságú anyagok körforgása a természetben. Az emberi tevékenység következményei az anyag-	A populáción belüli és a populációk közötti kölcsönhatások elemzése, értelmezése, modellezése és a természeti környezetben történő megfigyelése, vizsgálata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	forgalomban. Az életközösségek anyag- és energiaforgalmának összefüggése, mennyiségi viszonyai.	
Természetes és mesterséges életközösségek	A természetes és a mesterséges életközösségek megismerése.	A természetes és a mesterséges életközösségek megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepgyakorlattal, egyéni és csoportos munkával.
	Az életközösségek fogalma és jellemzői. A természetes életközösségek, mint önszabályozó rendszerek. Az élővilág sokféleségének fontossága. A monokultúrák előnyei és hátrányai.	A természetes és a mesterséges életközösségek összehasonlítása, elemzése és modellezése. Vita a mesterséges életközösségek fontosságáról, az ember felelősségéről.
Az élővilág evolúciója és a jelenkori bioszféra		
Az evolúció alapjai és bizonyítékai	Az evolúció alapjainak és bizonyítékainak megismerése.	Az evolúció alapjainak és bizonyítékainak megismerése szövegfeldolgozással, ábra-elemzéssel, digitális ismeret-hordozók használatával, terep-gyakorlattal, kövületek és leletek megtekintésével, múzeumok látogatásával egyéni és csoportos munkával.
	Az evolúció lényege és a legfontosabb evolúciós tényezők. Adaptív és nem adaptív evolúciós folyamatok. A természetes szelekció darwini modellje. Adaptív és nem adaptív jellegű evolúciós folyamatok. A homológ és analóg szerv fogalma, a konvergens és divergens fejlődés. Az evolúció közvetlen bizonyítékaira (zárvány, kövületek, lenyomat, lerakódás).	Az evolúció lényegének, tényezőinek és folyamatának, bizonyítékainak elemzése, értelmezése és modellezése. Vita az evolúciós bizonyítékok jelentőségéről.
Az evolúció folyamata	Az evolúció folyamatának megismerése.	Az evolúció folyamatának megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, növény és állatrendszertani gyűjtemények látogatásával egyéni és csoportos munkával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Kormeghatározási módszerek. Az élet keletkezésére vonatkozó elképzelések, a prebiológiai evolúció. A földi környezet lényeges változásainak összefüggése az élővilág evolúciójával. A prokarióta és eukarióta sejtek kialakulása. A többsejtű növények és állatok kialakulása. A szövetes állatok kialakulása és evolúciója a tengerekben. A szárazföldi telepes és szövetes növények kialakulása. A virágos növények törzseinek kialakulása. Az állatok alkalmazkodása a szárazföldhöz. A levegő meghódítása. A jelenkori élővilág kialakulása.	Az evolúció folyamatát modellező elméletek elemzése, értelmezése. Vita az evolúció folyamatáról, a növények, az állatok fejlődési kapcsolatairól, a törzsek kialakulásáról, alkalmazkodási képességeikről.
Az ember evolúciója	Az ember evolúciójának megismerése.	Az ember evolúciójának megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, antropológiai múzeumok, tárlatok, ásatások látogatásával egyéni és csoportos munkával.
	Az emberszabású majmok és az ember vonásainak összehasonlítása. Egy töredékes koponyából következtetések levonása az adott emberelőd tulajdonságairól. Az ember evolúciója során kialakult nagyrasszok értékükben nem különböznek; a biológiai és kulturális örökség az emberiség közös kincse. A korai emberfélék evolúciója. A homo nemzetség evolúciója. A nagyrasszok kialakulása és a kulturális evolúció.	Az ember evolúciójának elemzése, értelmezése és modellezése a leletek és a közvetett bizonyítékok alapján. Vita az ember evolúciójáról a nagyrasszok kulturális örökségéről és evolúciójáról.
A bioszféra jelene és jövője	A bioszféra jelenének és jövőjének megismerése.	A bioszféra jelenének és jövőjének megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepmunkával egyéni és csoportos munkával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A főtermék-központú, rövidtávra tekintő gazdálkodás. A talajt, a vizeket és a légkört károsító hatások és ezek következményei. A Föld globális folyamatai és az emberiség globális problémái. A humán-ökológia, civilizációs hatások és ártalmak. A genetikai változatosság jelentősége. Az ember tevékenységének hatása a saját és a többi élőlény evolúciójára. Az ember tevékenységének hatása saját és környezete egészségére. A fejlődés alternatív lehetőségei. A bioszféra jövője.	A főtermék-központú, rövidtávra tekintő gazdálkodás és hatásainak elemzése, értelmezése, modellezése. Vita a globális problémákról, az emberiség tevékenységeiről és felelősségéről a globális problémákkal kapcsolatosan. Vita, érvek és ellenérvek a bioszféra jövőjéről és a fejlődés alternatív lehetőségeiről.
Egyed feletti szerveződési szintek		
A populáció	A populációk megismerése.	A populációk megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepmunkával egyéni és csoportos munkával.
	A populáció ökológiai és genetikai értelmezése, a populáció egyedszáma korlátlan és korlátozott növekedési modelljei, a környezet eltartó képessége. Példák a hirtelen elszaporodó (gradáció) majd összeomló létszámú populációra, ezek mezőgazdasági szerepe (pl. sáskajárás), a védekezés módjai, a biológiai védekezés előnyei. Az emberi korfák.	A populáció ökológiai és genetikai elemzése, változási lehetőségeinek értelmezése és modellezése. Vita a környezet eltartó képességéről, a mezőgazdasági tevékenység szerepéről, felelősségéről.
Környezeti kölcsönhatások	A környezeti kölcsönhatások megismerése.	A környezeti kölcsönhatások megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepmunkával egyéni és csoportos munkával.
	Az élettelen és az élő környezet, a környezet időbeli (periodikus és előrehaladó) és térbeli (horizontális, vertikális) változásai. A tűrőképességi görbék: minimum, maximum, optimum, szűk és tág	Az élettelen és az élő környezet elemzése, értelmezése, a tűrőképesség modellezése, a legfontosabb élettelen környezeti tényezők vizsgálata a természeti környezetben és az emberi

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	tűrés és az indikátor szervezetekkel való összefüggésük. Az élettelen környezet legfontosabb tényezői – a fény, a hő, a víz, a levegő és a talaj – hogyan szabják meg az élőlények elterjedését, a talaj kialakulásának feltételei. A trágyázás jelentősége, a szakszerűtlen műtrágyázás lehetséges következményei. A faj elterjedését befolyásoló több környezeti tényező. A peszticidek, mérgek felhalmozódása a táplálékláncban.	tevékenységek következményeinek megfigyelése terepgyakorlatokon. Vita az ember felelősségéről az élettelen környezet szennyezésével, mérgezésével kapcsolatosan.
Viselkedési kölcsönhatások	A viselkedési kölcsönhatások megismerése. Viselkedési kölcsönhatások: a territórium, a rangsor, az önzetlen és az agresszív magatartás, a rituális harc, a behódolás, a társas kapcsolatok, párosodási rendszerek (csoportszerveződés) szaporodási viselkedés típusai.	A viselkedési kölcsönhatások megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, etológiai laboratóriumok, állatkert látogatásával egyéni és csoportos munkával. A viselkedési kölcsönhatások elemzése, értelmezése, modellezése. Vita a viselkedési kölcsönhatások szerepéről, a túlélési stratégiák kapcsán.
Ökológiai kölcsönhatások	Az ökológiai kölcsönhatások megismerése. Ökológiai kölcsönhatások: a szimbiózis, a versengés, az asztalközösség (kommenzalizmus) az antibiózis, az élősködés és a táplálkozási kölcsönhatás (predáció), állati és növényi példái.	Az ökológiai kölcsönhatások megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepgyakorlattal egyéni és csoportos munkával. Az ökológiai kölcsönhatások elemzése, értelmezése, modellezése. Vita az ökológiai kölcsönhatásokról a túlélési stratégiák tükrében.
Életközösségek jellemzői	Az életközösségek jellemzőinek megismerése.	Az életközösségek jellemzőinek megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepgyakorlattal egyéni és csoportos munkával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A szintezettség kialakulásának okai, az életközösségek időbeni változásai. A változások természetes és ember által befolyásolt folyamatai, a szennyezés csökkentésének lehetőségei.	Az életközösségek szintezettségének elemzése, értelmezése és modellezése. Vita az emberi szennyezésről és a szennyezés csökkentési lehetőségeiről.
Hazai élet-közösségek	A hazai életközösségek megismerése. Az iskolához vagy lakóhelyéhez közeli terület élővilága (élőhelytípusok, környezeti tényezők, talaj, uralkodó állat- és növényfajok, szintezettség, időbeni változások). A fajok és az életközösségek jellemzése a növényismeret- és állatismeret könyvekkel. Egy tó feltöltődése az életközösségek előrehaladó változásaival.	A hazai életközösségek megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, természetjárással, terepgyakorlattal egyéni és csoportos munkával. Az iskolához közeli területek élővilágának és változásának elemzése, modellezése, jellemzése. Vita a megismert élőhely fennmaradási lehetőségeiről, jövőjéről, az ember felelősségéről.
Bioszféra, globális folyamatok	A bioszféra globális folyamatainak megismerése. A bioszféra, mint ökoszisztéma (Gaia). Civilizációs ártalmak (helytelen életmód, kábítószer-fogyasztás, túlzott gyógyszer-fogyasztás, vegyszerek károsító hatásai) a bioszférában. A természetes növény- és állat-világot pusztító és védő emberi beavatkozások (pl. az esőerdők irtása, a monokultúrák hatása, kőolajszennyezés, nemzeti parkok, nemzetközi egyezmények). Hazai lehetőségeink és felelősségünk (pl. vásárlási szokások) a bioszféra szennyezésében.	A bioszféra globális folyamatainak megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, egyéni és csoportos munkával. A bioszféra és a civilizációs ártalmak, a globális problémák elemzése, értelmezése, modellezése. Vita a globális problémákról, az ökológiai válság társadalmi és gazdasági kérdéseiről, azok megoldási lehetőségeiről. Érvek és ellenérvek a fenntartható fejlődésről.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A globális problémák: népességrobbanás, globális felmelegedés, hulladékprobléma, a savasodás, a tengerek-óceánok, édesvizek problémái, az ózonpajzs csökkenése. Az ökológiai válság társadalmi és gazdasági kérdései.	
Ökoszisztéma	Az ökoszisztémák megismerése.	Az ökoszisztémák megismerése szövegfeldolgozással, ábra-elemzéssel, digitális ismeret-hordozók használatával, terep-gyakorlattal, egyéni és csoportos munkával.
	Az anyagforgalom. Az életközösség értelmezése ökoszisztémaként, a termelők, a lebontók és a fogyasztók szerepe az életközösségek anyagforgalmában és energia-áramlásában. A táplálkozási lánc és hálózat különbsége.	Az anyagforgalom elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése.
	A szén és az oxigén körforgásának útja: az autotróf és heterotróf lények szerepe, a humuszképződés lényege, a szénhidrogén- és kőszénképződés oka, a karbonát-kőzetek keletkezése és az élőlények szerepe e folyama-tokban.	A szén és az oxigén körforgásának elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése
	Környezet és természetvédelem, a mellette szóló etikai, egészségügyi, kulturális és gazdasági érvek. A biológiai sokféleség megőrzésének etikai, jogi és gyakorlati szükségessége, a természetvédelem lehetőségei. A védett területek csoportosítása (természetvédelmi terület, tájvédelmi körzet, nemzeti park). Hazánk nemzeti parkjai, a lakóhelyhez legközelebb fekvő nemzeti park, és annak fontosabb értékei. Környezetvédelem fogalma, a kibocsátás és ülepedés, és a határérték.	A környezet és a természetvédelem szükségességének, etikai és jogi problémák megvitatása. A hazai természetvédelem szükséges-ségének megvitatása, érvek és ellenérvek ütköztetése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A levegő, a víz, az energia és sugárzás, a talaj és a hulladék	A levegő, a víz, az energia és sugárzás, a talaj és a hulladék megismerése.	A levegő, a víz, az energia és sugárzás, a talaj és a hulladék megismerése szövegfeldolgozással, ábraelemzéssel, digitális ismerethordozók használatával, terepgyakorlattal, egyéni és csoportos munkával.
	A fontosabb légszennyező anyagok, ezek eredete és károsító hatásai (CO, CO_2, nitrogén-oxidok, ólom és ólomvegyületek, korom, por, halogénezett szénhidrogének). A savas esők oka és következményei, az üvegházhatás, a hő szennyezés és a lehetséges következményei. Teendők szmogriadó esetén.	A fontosabb légszennyező anyagok és azok hatásainak elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése. Vita a légszennyezés kialakulásának emberi felelősségéről.
	A vizek öntisztuló képessége, és korlátai. A fontosabb vízszennyező anyagok. Az ivóvíz nyerésének módjai, a forrásokat fenyegető veszélyek. A „közműolló” fogalma, a mechanikai és biológiai víztisztítás lényege, lehetőségei.	A fontosabb vízszennyező anyagok és azok hatásainak elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése. Vita a vízszennyezés kialakulásának emberi felelősségéről.
	A hagyományos és az „alternatív” energiaforrások, a megújuló és a nem megújuló energia különbsége. Az atomenergia felhasználásának lehetősége és veszélyei. A hazai energiatakarékosság lehetőségei.	A fontosabb hagyományos és alternatív energiaforrások elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése. Vita az atomenergia felhasználásának veszélyeiről, az emberi felelősségéről.
	A talajerózió okai, csökkentésének lehetőségei. A talaj romlásának, illetve javításának folyamata.	A talajerózió okainak elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése. Vita a talajerózió veszélyeiről, az emberi felelősségéről.
	A hulladék típusai, kezelésük lehetséges módjai, a szelektív gyűjtés előnyei.	A hulladékok kezelési lehetőségeinek elemzése, értelmezése, jellemzése és modellezése. Vita a hulladék veszélyeiről, az emberi felelősségéről.

Követelmények:

Öröklődés, változékonyság, evolúció

Alapfogalmak: Ismertesse a gén és allél, a genetikai kód, a kromoszóma, a rekombináció, a kromatinfonál és homológ kromoszóma fogalmakat. Fogalmazza meg az általános összefüggést a DNS bázissorendje, a fehérje aminosavsorrendje, térszerkezete és biológiai funkciója, valamint a tapasztalható jelleg között. Ábra alapján ismertesse a DNS megkettőződés folyamatát és a DNS → m RNS átírás (transzkripció) és a fehérje leolvasás (transzláció) főbb lépéseit. Ismerje annak jelentőségét, hogy a genetikai kód általános érvényű. Kösse a fehérjeszintézis fázisait az eukarióta sejt alkotórészeihez.

Mutáció: Hasonlítsa össze a mutációt és ivaros szaporodást, mint a genetikai változékonyság forrásait. Ismertesse a mutáció fogalmát, evolúciós szerepét és lehetséges hatásait (hátrányos, közömbös, előnyös). Hozzon példát ezekre. Ismertessen példát az emberi népességben többféle génváltozat tartós jelenlétére. Hasonlítsa össze a mutagén hatásokat (kémiai és sugárzó), hatásuk felismerésének problémáját, csökkentésük vagy kivédésük lehetőségeit

Tudja, hogy a mutagén és a rákkeltő (karcinogén) hatás gyakran jár együtt. Tudja, hogy a Down-szindróma a kromoszómák számbeli rendellenessége. Ismertesse kialakulásának kockázati tényezőit.

A génműködés szabályozása: Indokolja, hogy különböző felépítésű és működésű testi sejtjeink miért hordoznak azonos genetikai információt. Magyarázza, hogy miért nem mindig aktív minden gén. Értelmezze, hogy a gének megnyilvánulását a hormonális állapot is befolyásolja. Ismertesse a jó és rosszindulatú daganat, az áttétel fogalmát, néhány daganattípusra utaló jeleket (bőr-, emlő-, hereprosztata-, méhnyakrák), korai felismerésének jelentőségét.

Mendeli genetika: Mutassa be a haploid, diploid, homozigóta és heterozigóta, genotípus és fenotípus fogalmakat. Ismertesse az öröklésmenetek alaptípusait (domináns, recesszív, intermedier és kodomináns). Mutassa be a tesztelő keresztezésből levonható következtetéseket. Soroljon fel ember esetében dominánsan, illetve recesszíven öröklődő jellegeket. Tudja levezetni a dominanciaviszonyok ismeretében egy egygénes enzimbetegség, az Rh- és AB0-vércsoportok öröklődését. Ismertesse a humángenetikai sajátos módszereit (családfaelemzés). Magyarázza az ivarsejtek szerepét az ivar meghatározásában. Ismertesse a génkölcsönhatás fogalmát, és azt, hogy a legtöbb tulajdonság csak így magyarázható. Ismertesse a génkapcsoltság tényét, magyarázatát (azonos kromoszóma). Ismertessen öröklődő mennyiségi tulajdonságokat és hajlamokat az élővilágban és az emberi öröklésben. Hasonlítsa össze a mennyiségi jellegeket és a minőségi jellegeket kialakító gének hatásait (sok gén, jelentős környezeti hatás). Hozza kapcsolatba a mennyiségi öröklődést a háziasítással és a hibridvetőmagok elterjedésével.

Populációgenetika és evolúciós folyamatok

Ideális és reguláris populáció: Tudja, hogy a populációk genetikai szempontból allél- és genotípus gyakoriságokkal jellemezhetők. Értelmezze, hogy a mutációk jelentik a populációk genetikai változatosságának forrását. Mutassa be az irányító, a stabilizáló és a szétválasztó szelekció fogalmát, kapcsolja össze ezeket a fajkeletkezés elméletével. Értse a populáció nagyságának természetvédelmi jelentőségét.

Adaptív és nem adaptív evolúciós folyamatok: Ismertesse a természetes szelekció darwini modelljét. Ismertessen adaptív és nem adaptív jellegű evolúciós folyamatokat, illetve egy példa alapján ítélje meg, hogy a folyamat milyen típusba sorolható. Ismertesse a homológ

és analóg szerv fogalmát, a konvergens és divergens fejlődést, tudjon példaként ilyen fejlődésű szerveket, élőlényeket bemutatni.

Tudjon példákat említeni az evolúció közvetlen bizonyítékaira (zárvány, kövületek, lenyomat, lerakódás).

Biotechnológia: Ismertesse a klón fogalmát. Ismertessen néhány példát a genetikai technológia alkalmazására inzulintermeltetés, génátvitel haszonnövénybe, klónozott fajták a mezőgazdaságban). Ismertessen néhány, a géntechnológia mellett és ellen felsorakoztatható érvet, álláspontot.

Bioetika: Lássa a genetikai tanácsadás lehetőségeit, alkosson véleményt szerepéről. Ismertesse a humángenetika sajátos vizsgálati módszereit, a módszer korlátait (családfa-elemzés, magzati diagnosztika), etikai megfontolásait. Ismertesse a humángenetika sajátos vizsgálati módszereit, a módszer korlátait (családfaelemzés, magzati diagnosztika), etikai megfontolásait Lássa a biológiai alkalmasság (fittnes) és az emberi élet értéke közti különbséget. Ismerje a Human Genom Program célját.

A bioszféra evolúciója

Prebiológiai evolúció: Tudja, hogy a biológiai evolúciót fizikai és kémiai evolúció előzte meg. Ismertesse az élőlények anyagainak kialakulására vonatkozó elméleteket.

Az ember evolúciója: Hasonlítsa össze az emberszabású majmok és az ember vonásait. Ismertesse, hogy egy töredékes koponyából következtetéseket lehet levonni az adott emberelőd tulajdonságairól.

Értse, hogy az ember evolúciója során kialakult nagyrasszok értékükben nem különböznek; a biológiai és kulturális örökség az emberiség közös kincse.

Az egyed feletti szerveződési szintek

Populáció: Ismertesse a populáció ökológiai és genetikai értelmezését. Mutassa be a populáció egyedszámának korlátlan és korlátozott növekedési modelljeit, értelmezze a környezet eltartó képességének fogalmát. Ismertesse a populáció egyedszámának korlátlan és korlátozott növekedési modelljeit, értelmezze a környezet eltartó képességének fogalmát.

Mondjon példát hirtelen elszaporodó (gradáció) majd összeomló létszámú populációra. Ismertesse ezek mezőgazdasági szerepét (pl. sáskajárás), a védekezés módjait, a biológiai védekezés előnyeit. Értelmezzen emberi korfákat, vonjon le belőlük következtetéseket.

Környezeti kölcsönhatások: mutassa be a környezet fogalmát (élettelen és élő), a környezet időbeli (periodikus és előrehaladó) és térbeli (horizontális, vertikális) változását. Értelmezzen tűrőképességi görbéket: minimum, maximum, optimum, szűk és tág tűrés. Hozza összefüggésbe az indikátor szervezetekkel.

Esettanulmány alapján ismerjen fel összefüggéseket a környezet és az élőlény tűrőképessége között.

Példákkal igazolja, hogy az élettelen környezet legfontosabb tényezői – a fény, a hő, a víz, a levegő és a talaj – hogyan szabják meg az élőlények elterjedését. Ismertesse a talaj kialakulásának feltételeit. Ismertesse a trágyázás jelentőségét, a szakszerűtlen műtrágyázás lehetséges következményeit. Mutassa be példán, hogy egy faj elterjedését több környezeti tényező is befolyásolja. Magyarázza a peszticidek, mérgek felhalmozódását a táplálékláncban.

Viselkedési kölcsönhatások.

Mutassa be a territórium, a rangsor, az önzetlen és az agresszív magatartás, a rituális harc, a behódolás fogalmát, a társas kapcsolatok, párosodási rendszerek (csoportszerveződés) szaporodási viselkedés típusait. Tudjon ezekre példát hozni, illetve példákból ismerje fel ezeket.

Ökológiai kölcsönhatások: Ismertesse a szimbiózis, a versengés, az asztalközösség (kommenzalizmus), az antibiózis, az élősködés és a táplálkozási kölcsönhatás (predáció) fogalmát, állati és növényi példákkal.

Életközösségek jellemzői: Értelmezze a szintezettség kialakulásának okát. Magyarázza az életközösségek időbeni változásait. Értelmezze a változások természetes és ember által befolyásolt folyamatát, ismertesse a szennyezés csökkentésének lehetőségeit.

Hazai életközösségek.

Jellemezzen egy iskolájához vagy lakóhelyéhez közeli terület élővilágát (élőhely-típusok, környezeti tényezők, talaj, uralkodó állat- és növényfajok, szintezettség, időbeni változások).

A fajok és életközösségek jellemzésére használja a növényismeret és állatismeret könyveket. Egy tó feltöltődésének folyamatán keresztül mutassa be az életközösségek előrehaladó változásait. Ismertesse a gyomnövény fogalmát, hozzon rá példát.

Bioszféra, globális folyamatok.

Értelmezze a bioszférát ökoszisztémaként (Gaia). Soroljon fel és magyarázzon civilizációs ártalmakat (helytelen életmód, kábítószer-fogyasztás, túlzott gyógyszerfogyasztás, vegyszerek károsító hatásai.) Tudjon példát mondani a természetes növény- és állatvilágot pusztító és védő emberi beavatkozásokra (pl. az esőerdők irtása, a monokultúrák hatása, kőolajszennyezés, nemzeti parkok, nemzetközi egyezmények). Hozzon példát hazai lehetőségeinkre és felelősségünkre (pl. vásárlási szokások). Tudja, hogy a globális problémák között tartjuk számon a népességrobbanást, globális felmelegedést, hulladékproblémát, a savasodást, a tengerek-óceánok, édesvizek problémáit, az ózonpajzs csökkenését. Ismertesse, miért lehetnek ezek ökológiai válság tényezői. Magyarázza, hogyan függ össze az ökológiai válság társadalmi és gazdasági kérdésekkel.

Anyagforgalom.

Mutassa be az ökoszisztéma fogalmát, értelmezze az életközösséget ökoszisztémaként Értelmezze, és példák segítségével mutassa be a termelők, a lebontók és a fogyasztók szerepét az életközösségek anyagforgalmában és energiaáramlásában. Fogalmazza meg a táplálkozási lánc és hálózat különbségét. Értelmezze a szén és az oxigén körforgásának útját: az autotróf és heterotróf lények szerepét, a humuszképződés lényegét, a szénhidrogén- és kőszénképződés okát, a karbonát-kőzetek keletkezését. Értelmezze az élőlények szerepét e folyamatokban.

Környeztet és természetvédelem: Mutassa be a természetvédelem fogalmát, a mellette szóló etikai, egészségügyi, kulturális és gazdasági érveket.

Ismertesse a biológiai sokféleség megőrzésének etikai, jogi és gyakorlati szükségességét, a természetvédelem lehetőségeit. Tudja, hogyan csoportosítjuk a védett területeket példákkal (természetvédelmi terület, tájvédelmi körzet, nemzeti park).

Térképen ismerje fel hazánk nemzeti parkjait. Ismertesse a lakóhelyéhez legközelebb fekvő nemzeti parkot, ennek fontosabb értékeit.

Mutassa be a környezetvédelem fogalmát, a kibocsátás és ülepedés, a határérték fogalmát.

Levegő: Tudja a fontosabb légszennyező anyagokat, ezek eredetét és károsító hatását (CO, CO_2, nitrogén-oxidok, ólom és ólomvegyületek, korom, por, halogénezett szénhidrogének). Ismertesse a savas esők okát és következményeit.

Mutassa be az üvegházhatást, a hőszennyezést, a lehetséges következményeket.

Foglaljon állást a teendőkről. Tudjon a teendőkről szmogriadó esetén.

Víz: Értelmezze a vizek öntisztuló képességének magyarázatát, korlátait. Ismertesse a fontosabb vízszennyező anyagokat. Ismertesse az ivóvíz nyerésének módjait, az ezeket a forrásokat fenyegető veszélyeket. Értelmezze a „közműolló” fogalmát, a mechanikai és

biológiai víztisztítás lényegét, lehetőségeit. *Fogalmazza meg álláspontját a legfontosabb teendőkről.*

Energia, sugárzás: Mutassa be a hagyományos és az „alternatív" energiaforrásokat, a megújuló és a nem megújuló energia különbségét. Értelmezze az atomenergia felhasználásának lehetőségét és veszélyeit. Tudjon az energiatakarékosság lehetőségeiről.

Fejtse ki álláspontját a hazai energiagazdálkodás lehetőségeiről.

Talaj: Magyarázza meg a talajerózió okait, csökkentésének lehetőségeit. Értelmezze a talaj romlásának, illetve javításának folyamatát.

Hulladék: Ismertesse a hulladék típusait, kezelésük lehetséges módját. Ismerje a szelektív gyűjtés előnyeit, összefüggéseit a feldolgozás, újrahasznosítás során.

FÖLDÜNK ÉS KÖRNYEZETÜNK MŰVELTSÉGI TERÜLET

FÖLDRAJZ

7–8. évfolyam

Bevezetés

A Földünk és környezetünk műveltségi terület a tanulókat tájékozódni, eligazodni tanítja hazánkban és a kontinenseken.

Tudatosuljon bennük, hogy az emberiség jövőjét meghatározó feladatok döntően földrajzi jellegűek. Ismerjék fel, hogy helyi és regionális szinten mi mindent megtehet az egyén is a veszélyessé váló folyamatok mérséklésére.

Érdeklődjenek a szűkebb és tágabb környezetük természeti-, gazdasági- és politikai változásai iránt.

A földrajz tantárgy céljai, fejlesztési feladatai

Általános fejlesztési feladatok

- A tanulók minél több szempont alapján ismerjék meg a Földet, az ott kialakult természeti és társadalmi jelenségeket és folyamatokat. Lássanak példákat ezek pozitív és negatív következményeire.
- Legyenek képesek a kontinensekről ismereteiket összegezni. A kontinensek tanulmányozásakor ismerjék fel a földrajzi folyamatokat, jelenségeket, összefüggéseket és ezeket a szakkifejezések használatával tudják kifejezni.
- Legyenek nyitottak és érdeklődőek a szűkebb és a tágabb környezet változásaival szemben, ismereteiket folyamatosan bővítsék a különböző információhordozók segítségével.
- Alakuljon ki érzelmi kötődés a természeti és társadalmi jelenségek, a kulturális és tudományos értékek iránt.
- Kövessék figyelemmel a történelmi, politikai és gazdasági eseményeket.

Ismeretszerzés, tanulás

- Legyenek képesek az adott témákhoz való ismeretek gyűjtésére (lexikonok, enciklopédiák, szakkönyvek, atlaszok, videofilmek, számítógépes adathordozók felhasználásával).
- Tudjanak hosszabb szövegekből a lényeget kiemelni, tömöríteni.
- Tudják az ismereteiket szakkifejezésekkel kifejezni, ezekhez vázlatrajzot készíteni.
- Legyenek képesek a témakörökhöz tartozó topográfiai fogalmakat térképeken megmutatni, tudjanak a térkép használatával földrajzi helyeket meghatározni, határokat, földrajzi fekvéseket megállapítani, adatokat leolvasni.
- A legfontosabb ismeretforrásokból szerzett információkat tudják mérlegelni, azokból reális következtetésekhez legyenek képesek jutni.

Tájékozottság a földrajzi térben

- A tanulók minél nagyobb önállósággal tudják használni a különböző térképtípusokat. Alakuljon ki helyes képzet a környezet elemeinek elhelyezkedéséről, méreteiről.
- Szerezzenek általános tájékozottságot a földrészekről, távolabbi országokról.
- Tegyenek szert általános tájékozottságra Magyarország és Magyarországgal szomszédos országok, továbbá Európa országainak természeti és társadalmi jellemzőiben.
- Ismerjék fel a földrajzi térben való eligazodáshoz szükséges topográfiai fogalmakat.

Tájékozottság az időben

- Értsék a földtörténet és társadalomtörténet időintervallumában meglévő különbségeket.
- Tudjanak eligazodni a földtörténeti korokban. Ismerjék a kontinenseket felépítő nagy szerkezeti egységek kialakulásának időbeli rendjét.
- Legyenek tisztában az elemzett terület társadalmi, gazdasági változásainak időbeliségével.

Tájékozottság a környezet anyagairól

- Ismerjék fel a tanulók a leggyakoribb ásványokat, kőzeteket, nyersanyagokat.
- Tudják azt, hogy az ember a történelmi idők folyamán társadalmi és gazdasági fejlődésével nagymértékben átalakította környezetét, sokszor beavatkozott a természet rendjébe.

Tájékozottság a környezet kölcsönhatásaiban

- A tanulók tudják értelmezni az egyes tájak, országok, kontinensek természeti és társadalmi jellemzőinek kölcsönhatásait, összefüggéseit.
- Értsék meg, hogy a természeti környezet és a történelmi események együttesen hogyan hatnak egyes országok fejlődésére.
- Ismerjék meg különböző népek, népcsoportok hagyományait, gondolkodásmódját, így megérthetik gazdasági helyzetüket, világszemléletüket.
- Ismerjék meg a természet- és környezetvédelem alapvető céljait, feladatait és tudatosuljon bennük, hogy környezetünk védelméért mindannyian felelősek vagyunk.

Tájékozottság hazai földrajzi-környezeti kérdésekben

- Ismerjék Magyarország regionális földrajzát részletesebben, a hazai tájak természeti és társadalmi gazdasági értékeit.
- Ismerjék Magyarország gazdasági helyzetét, kapcsolatrendszerét a Kárpát-medencében, Közép-Európában.
- Tudják az egyes hazai országrészek, tájak hasonló és eltérő földrajzi jellemzőit, azok okait, ismerjék fel a következményeit.
- Ismerjék hazánk védett természeti, kulturális, néprajzi, gazdaságtörténeti értékeit.
- Tudjanak a magyar utazók, tudósok, szakemberek szerepéről a Föld megismerésében.

Tájékozottság regionális és globális kérdésekben

- Ismerjék fel a kontinensek, tájak, országok regionális sajátosságait, különbségét, rendszerét.
- Legyenek képesek a természetföldrajzi adottságok gazdaságra gyakorolt hatásának bemutatására.

– Ismerjék Európa országainak földrajzi jellemzőit, különösen Magyarországgal szomszédos országokra és az Európai Unió tagállamaira vonatkozóan.

7. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Részletes óraszám	Összóraszám
ÚJ ANYAG FELDOLGOZÁSA:		
I.Tájékozódás a földtörténetben		2
II. Európán kívüli kontinensek		37
Afrika, Ausztrália, Óceánia	11	
Amerika	12	
Ázsia	14	
III. Európa földrajza		20
Rendszerezés, gyakorlás, ellenőrzés		15
Összesen		74

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Tájékozódás a földtörténetben		
	A földtörténet időbeosztása. A földtörténet eseményei.	A földtörténet legfontosabb eseményeinek elhelyezése a földtörténeti időszalagon.
	Ősföldek, óidei hegységrendszerek. Újidei hegységrendszerek. Jelenkori felszínformálódás.	A különböző korú kontinensrészek (kiemelt tájak) felismerése és megmutatása a domborzati térképen.
II. Az Európán kívüli kontinensek		
1. Afrika		
Afrika regionális természetföldrajza		
	Afrika fekvése, határai, partvonala.	Adatok gyűjtése (a tankönyv függelékéből). Térképolvasás: a kontinens határainak megkeresése. Afrika földrajzi helyzetének meghatározása, a kontinensen húzódó nevezetes szélességi körök megnevezése. A tagolt és tagolatlan

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		partvonal fogalmak összehasonlítása és elmélyítése.
	Afrika megismerése, magyar utazók a kontinensen.	Gyűjtőmunka készítése és kiselőadás tartása egy szabadon választott magyar utazóról.
	Afrika felszínének kialakulása, nagy tájai. Magas-Afrika és Alacsony-Afrika tájai.	Metszetrajz elemzése a vetődéssel kialakult táblás vidékről, ennek segítségével a felszíni formák összegyűjtése. Vázlatrajz készítése, ezen a tájak jelölése a megfelelő térképi jelekkel. Domborzati térképen a tájak pontos megmutatása. Kőzetfelismerés: gránit, mészkő. Földrajzi szakszöveg olvasása, lényegkiemelés.
	Afrika éghajlata. A mérsékelt éghajlati övezet és a hegyvidéki éghajlat. A trópusi éghajlati övezet. A meleg-mérsékelt öv.	Tematikus térképek összehasonlító elemzése a hőmérséklet és a csapadék területi és időbeli eloszlását vizsgálva. Metszetrajz készítése a passzátszél mozgásáról és a csapadékmennyiség összefüggéséről.
	Afrika vizei. Folyóvizei. Állóvizei.	Domborzati térképen a folyók és tavak megkeresése, majd vaktérképen ezek jelölése. A folyók hosszának és vízgyűjtőterületének összehasonlító elemzése.
	Afrika természetes növényzete és állatvilága.	Az éghajlat és természetes növénytakaró összefüggéseinek vizsgálata tematikus térképek használatával, az övezetes elrendeződés fogalmának megtanulása. Szemelvények gyűjtése, kiselőadások az őserdők, szavannák élővilágáról, híres nemzeti parkjaikról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Afrika regionális társadalomföldrajza		
	Afrika lakossága. A népesség összetétele. A lakosságszám és a népsűrűség. Településtípusok.	A népesség területi eloszlására vonatkozó adatok értékelése tematikus térkép használatával. Fotók gyűjtése: afrikai lakosokról, településtípusokról, ezek segítségével a jellemzők összegyűjtése, rendszerezése. Szövegfeldolgozás, lényegkiemelés a tankönyv szemelvényeiből.
	Afrika országai. Az éhségövezet országai.	Az éhségövezet országainak jelölése vaktérképen. Videofilm megtekintése, kiértékelése.
	Afrika gazdasága. A mezőgazdasági művelési módok. Az övezetes trópusi mezőgazdaság. Afrika ásványkincsei, energiahordozói. Afrika ipara. A Dél-afrikai Köztársaság. Földrajzi elhelyezkedése, fővárosa, gazdasága.	A tankönyv függelékének használatával adatok keresése és értékelése az afrikai országok ipari termelésére vonatkozóan. Ismeretek gyűjtése, összegzése a mezőgazdaság kétarcúságának alátámasztására. Vázlatrajz készítése, a vaktérképen a legfontosabb ásványkincsek és nagyvárosok jelölése.
2. Ausztrália és Óceánia		
Ausztrália természeti földrajza		
	Ausztrália földrajzi helyzete. Területe, parttagoltsága. Ausztrália felfedezése.	Domborzati térkép használatával a kontinens földrajzi helyzetének meghatározása, a nevezetes szélességi körök megkeresése, határainak megnevezése. Forrásszöveg és képek elemzése a nagy-korallzátonyról. Gyűjtőmunka a kontinens felfedezéséről.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Ausztrália felszíne. Ausztrália éghajlata. A trópusi és mérsékelt éghajlati övezet. A meleg-mérsékelt öv. Ausztrália vízrajza. Ausztrália természetes növény- és állatvilága.	Atlasz használatával vaktérkép készítése, ezen a tájak, nagy folyók jelölése. Az éghajlati övek és a természetes növénytakaró elhelyezkedésének vizsgálata tematikus térképek összehasonlító elemzésével. Érdekességek gyűjtése Ausztrália állatvilágáról vagy rajzos tablók készítése.
Ausztrália gazdasága		
	Ausztrália energiahordozói, főbb ásványkincsei. Ausztrália ipara. Ausztrália mezőgazdasága.	A tankönyv függelékéből olyan adatok gyűjtése, amelyek Ausztrália ipari és mezőgazdasági termelésére vonatkoznak. Térképen ásványkincsek megkeresése, ezek és a nagyvárosok jelölése vaktérképen. A mezőgazdaság övezeteinek felismerése ábra elemzésével.
Óceánia		A szigetcsoportok elhelyezkedése, megnevezése domborzati térkép használatával. A szigetcsoportok bemutatása szakkönyvek segítségével csoportos munkában.
3. Amerika		
Amerika regionális természetföldrajza		
	Amerika fekvése, partvonala, területe, földrajzi felosztása. Amerika felfedezése és benépesülése.	Domborzati térképek tanulmányozása: a kontinens földrajzi helyének meghatározása; határainak, szigeteinek, félszigeteinek megkeresése. A tankönyv szemelvényeinek elemzése, a lényeg kiemelése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Amerika felszíne. Amerika felszínfejlődése a kontinens szerkezete. A kontinens tájai.	Domborzati térkép használatával a tájak pontos megmutatása, vaktérképen való bejelölésük. Animáció elemzése a Pacifikus-hegységrendszer kialakulásáról. Képek, képsorok elemzése a tájakhoz kapcsolódva.
	Amerika éghajlata. A hideg, mérsékelt és forró övezetek. A hideg és meleg tengeráramlások hatásai. Amerika vízrajza. Nagy folyói. Állóvizei. Amerika természetes növény- és állatvilága.	Grafikonok elemzése a hőmérséklet és csapadék mennyiségének összefüggéseiről. Metszetrajz készítése a tengeráramlások hatásainak megértésére. Domborzati térkép tanulmányozásával a folyók és a tavak megnevezése. Fotók, diaképek elemzése, összefüggések, jellegzetes tájak felismerése.
Amerika országai		
	Kanada. Kanada népessége. Ásványkincsei, ipari ágazatai. Mezőgazdasága.	Adatok gyűjtése, értékelése az ország területére, a lakosság számára és a népsűrűségre vonatkozóan. A tankönyvi szöveg feldolgozásával az ország természeti erőforrásainak összegyűjtése.
	USA. Az USA népessége. Gazdasági fejlődése. Az USA ipara – bányászata, – nehéz- és könnyűipara, – szolgáltató szféra.	Szemelvények feldolgozása, előadása az USA nagyvárosaihoz, nevezetességeihez kapcsolódóan. Vaktérkép készítése, ezen a tájak, folyók megnevezése, a nagyvárosok jelölése. Adatok keresése, összehasonlítása az USA ipari termeléséhez, azok összegyűjtése, amelyekben világelső.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az USA ipari körzetei. Az északi, déli és nyugati körzet.	Vázlatrajz készítése az ipari körzetekről, ipari központjaik megnevezésével. Szövegfeldolgozás a tankönyv használatával. Információgyűjtés amerikai vállalatokról és termékekről.
	Az USA mezőgazdasága. A mezőgazdasági övezetesség.	Adattár használatával a mezőgazdaságára vonatkozó adatok gyűjtése és értékelése. A mezőgazdasági övezetek legjellemzőbb terményeinek az összegyűjtése és megtanulása.
	Latin-Amerika. Közép-Amerika országai. Mexikó, Dél-Amerika országai. Brazília.	Térkép segítségével országok és fővárosaik kigyűjtése. Metszetrajz készítése Mexikó függőleges mezőgazdasági övezeteiről. Gyűjtőmunka készítése, mely Latin-Amerika ősi kultúráit, településeit mutatja be.
4. Ázsia		
Ázsia regionális természetföldrajza		
	Ázsia fekvése, határai, parttagoltsága.	Adatok gyűjtése, összehasonlító elemzése a kontinensek nagyságáról, a lakosság számáról. Kína, India, Indonézia, Japán, Oroszország népességszámának megkeresése az adattárból, ezek felhasználásával oszlopdiagram készítése. Domborzati térkép használatával Ázsia határainak megnevezése, a szigetek, félszigetek pontos megkeresése, majd vaktérképen való jelölése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Ázsia felszíne – szerkezeti egységei, – nagy tájai.	Ázsia felszínének tanulmányozása a földtörténeti kialakulás szempontjából, a tájak csoportosítása a felszíni formák szerint. A hegységrendszerek kialakulásának megismerése animációs anyag segítségével.
	Ázsia éghajlata – a hideg, mérsékelt, trópusi övezet, – a mérsékelt és trópusi monszun.	Tematikus térképek összehasonlító elemzésével az évi középhőmérséklet és csapadékmennyiség vizsgálata. Vázlatrajz készítése a monszun szél kialakulásáról.
	Ázsia vízrajza – folyó- és állóvizek, – lefolyásos és lefolyástalan területek.	Térképolvasással az óceánok vízgyűjtő területeinek meghatározása, a nagy folyók és azok torkolatainak megnevezése. Földrajzi kislexikonból a lefolyástalan terület fogalmának megkeresése, majd rögzítése.
	Ázsia természetes növény- és állatvilága.	Az éghajlat és a természetes növényzet térképi elemzése, az összefüggések megállapítása. Szakkönyvekből való rövid szemelvények elemzése a tajga érdekes állatvilágáról, a Bajkál-tóról.
Ázsia regionális társadalomföldrajza		
Ázsia országai		
	Ázsia lakossága – a kontinens lakosságszáma, népsűrűsége, – népcsoportjai, – vallásai.	Térképolvasás: országok, fővárosok kigyűjtése. Népsűrűségi térkép elemzése, a legsűrűbben és legritkábban lakott tájak megnevezése. Szemelvények, olvasmányok megértése, lényegkiemelés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Kína. Népessége, történelmi fejlődése. Mezőgazdasága – Kelet-Kína – Nyugat-Kína	Vázlatrajz készítése az országról, a tájak és folyók jelölése. Az ókori Kínáról tanultak felelevenítése. Nyugat-és Kelet Kína mezőgazdasága, különbségeinek feltárása, térképolvasás és a tankönyvi szöveg feldolgozásával.
	Kína gazdasági élete – ásványkincsei, – legjelentősebb nehézipari vidéke.	A természetföldrajzi adottságok és a gazdasági élet összefüggéseinek feltárása. Vaktérkép készítése, ezen az ásványkincsek és nagy városok jelölése. Adatok gyűjtése: mely ásványkincsek bányászatában világelső Kína.
	Japán. Japán földrajzi helyzete, lakossága, gazdasági helyzete.	Domborzati térképen a Japán szigetek földrajzi helyzetének meghatározása, a négy nagy sziget megnevezése. Vázlatrajz készítése a téli és nyári monszun éghajlatról, a csapadék kialakulásának okait elemezve.
	Japán ipara, mezőgazdasága.	Tanulói gyűjtőmunka a japán ipar termékeiről, az ország hagyományairól.
	Kelet- és Dél-kelet-Ázsia országai – a gyorsan iparosodó országok: Dél-Korea, Tajvan, Hongkong, Szingapúr, – Malajzia, Thaiföld, Indonézia, Fülöp-szigetek.	Térképolvasással: a kelet-és a dél-kelet-ázsiai országok és fővárosok megkeresése. Termékek, márkanevek gyűjtése az országok ipari termeléséhez kapcsolódóan.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	India. India népessége, vallásai. India mezőgazdasága.	Vaktérképen India tájainak, folyóinak jelölése, határainak megnevezése. A hinduizmusról és a buddhizmusról ismeretanyag összegyűjtése szemelvények felhasználásával.
	India gazdasága – ásványkincsei, – főbb ipari ágazatai.	A terület és népesség adatainak összehasonlítása, a népesedési folyamatok elemzése grafikon használatával.
	Az arab államok – földrajzi elhelyezkedés, – népesség, vallás, – kőolajkészleteik, – országaik.	Térképolvasás: Dél-nyugat-Ázsia államainak és fővárosainak megkeresése, ásványkincseinek felismerése. Földrajzi adattárból a világ kőolajtermelésére vonatkozó adatok kigyűjtése, ezek értékelése.
III. Európa földrajza		
Európa regionális természetföldrajza		
	Európa fekvése, határai, parttagoltsága.	Térképolvasással Európa határainak, szigeteinek, félszigeteinek a megnevezése és megtanulása.
	Európa felszíne – földtörténeti kialakulása, – tájai.	Domborzati térképen a tájak pontos megmutatása, vaktérképen helyük bejelölése. Európa szerkezeti térképének elemzése.
	Európa éghajlata. A hideg és mérsékelt övezet éghajlatai.	Tematikus térképek összehasonlító elemzése, hőmérsékleti és csapadék adatok gyűjtése, összehasonlítása Európa különböző területein.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Európa vízrajza – folyóvizei, – állóvizei.	Domborzati térképen a folyók, tavak megkeresése, a vízgyűjtő területek elemzése. A három leghosszabb folyó hosszúságának ábrázolása szalagdiagramon.
	Európa természetes növény- és állatvilága.	Európa éghajlati térképének és természetes növényzete térképének összehasonlító elemzése. Fotósorozatok elemzésével a növénytakaró vizsgálata.
	Európa népessége, országai.	Adatok összehasonlítása és értékelése terület-, népesség-népsűrűségre vonatkozóan. Országok – fővárosok megkeresése a térkép használatával.
	Az Európai Unió.	Az Európai Unióról szóló rövid szakszöveg feldolgozása.
Az európai országok földrajza		
Észak-Európa	Észak-Európa természeti földrajza.	Vázlatrajz készítése: ezen a határok, országok és fővárosok jelölése. A fjordok kialakulásának animációs anyaggal való szemléltetése.
	Gazdasága. Országai – Norvégia, – Svédország, – Finnország, – Dánia.	Oszlopdiagramok értékelése a mezőgazdasághoz kapcsolódóan. Ásványkincsek, ipari ágazatok kigyűjtése – térképolvasással. Gyűjtőmunkával az országokra vonatkozó érdekességek megismerése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Nyugat-Európa	Nagy-Britannia – Természetföldrajzi helyzete, jellemzői – Gazdasági életének alapjai, feltételei – Gazdasági körzetei – Mezőgazdaságának legfontosabb termékei – Közlekedése, kereskedelme	Térképolvasással a földrajzi helyzet meghatározása, határok leolvasása, magasságszámok keresése, legnagyobb folyó megnevezése. Hőmérsékleti adatok összehasonlítása: London–Budapest vonatkozásában. Térképvázlatok készítése: gazdasági körzetek bejelölése, központjaikkal. Tanulói gyűjtőmunka vagy fotóalbum összeállítása London nevezetességeiről.
	Benelux államok – természeti feltételeik, – gazdasági jellemzői.	Metszetrajzok készítése tájanként, az éghajlat, mezőgazdaság, ipar jellemzőinek az összegyűjtése.
	Franciaország – természetföldrajzi helyzete, jellemzői, – gazdasági életének természeti feltételei, társadalmi alapjai, – mezőgazdaságának legfontosabb termékei, – iparának jellemzői, iparvidékei, – az európai közlekedésben és kereskedelemben betöltött szerepe.	Térképolvasással határok, tájak megnevezése, földrajzi fekvés meghatározása, éghajlat összefüggéseinek felismerése, jelentős folyók leolvasása. Az ország mezőgazdaságához kapcsolódóan adatok értékelése a búza-, szőlő- és bortermelésről. Gyűjtőmunkával: Párizs nevezetességeinek a bemutatása.
Dél-Európa		
	Dél-Európa természeti földrajza.	Térképolvasással a félszigetek, országok, fővárosok felismerése, a tájak megnevezése, ezek vaktérképen való elhelyezése. Karsztjelenségek felismerése fotókon, ábrákon.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Gazdasági élete.	Az idegenforgalom szerepének értékelése adatok elemzésével. Nevezetességek bemutatása, utazási ajánlat készítése.
	Országai – Spanyolország, – Olaszország, – Görögország, – Horvátország, Szerbia, Szlovénia, Bosznia-Hercegovina.	Térképolvasással a Balkán-félsziget országainak és fővárosainak a pontos meghatározása, a 20. sz.-i politikai változások értékelése. Élmények előadása kiselőadás formájában, fotósorozatok elemzése.
Kelet-Európa		
	Kelet-Európa természeti földrajza.	Domborzati térképen helymeghatározás, határok megnevezése, országok – fővárosok keresése. A terület és népesség adatainak az összehasonlító elemzése. A zónaidő meghatározása atlasz használatával.
	Gazdasági helyzete	
	Oroszország – történelmi áttekintés, – ipar, – mezőgazdaság. Ukrajna. A balti országok.	Vázlatrajz készítése: Oroszország ipari körzeteinek, központjainak jelölésével. A Mező-gazdasági típusok c. térkép elemzése Oroszországra vonatkozóan. Ukrajna iparát megalapozó ásványkincsek összegyűjtése az atlasz használatával.

Követelmények:

Térképi ismeretek

Biztonsággal tudjanak tájékozódni a tanulók a kontinensek, illetve az egyes országok domborzati és politikai térképein. Képesek legyenek keresztmetszetről és tömbszelvényről szerzett ismereteket azonosítani a térképi ismeretekkel. Képesek legyenek a különböző méretarányú térképek használatával helymeghatározásra, távolságok mérésére.

A geoszférák földrajza

A tanulók ismerjék a földtörténeti időbeosztás nagy egységeit, a legfontosabb időszakokat, tudják ezekhez kapcsolni a felszínfejlődés legfontosabb eseményeit. Értsék a történelmi és a földtörténeti idő eltérő léptékét. Képesek legyenek a legfontosabb földtörténeti folyamatok időrendbe állítására.

Európa regionális földrajza

A tanuló tudja felsorolni, térképen megmutatni Európa nagy tájait, folyóit, vaktérképen ezeket képes legyen megnevezni. Legyen képes felidézni Európa éghajlati öveit és területeit, ismerje a területeken megjelenő természeti növényzetet, állatvilágot. Tudja Európa országait megnevezni fővárosaikkal együtt. Legyen képes ismertetni az országok gazdaságának természeti feltételeit, tudja bemutatni iparának és mezőgazdaságának legfontosabb termékeit. Példák alapján tudja bemutatni Nagy-Britannia, Franciaország, a Benelux országok, Olaszország, Oroszország, Spanyolország szerepét Európában. Ismerje az Európai Unió alapvető céljait és jelenlegi tagországait.

Az Európán kívüli földrészek földrajza

A tanuló ismerje a kontinensek kiterjedését, a térképen tudja megmutatni partvonalaikat, határaikat. Legyen képes a kontinensek nagy természeti tájait, folyóvizeit, tavait megnevezni, ezeket különböző méretarányú térképen felismerni.

Legyen képes felidézni a Föld éghajlati övezeteit, tudja megnevezni az éghajlati területeket. Szabatosan ismertetni tudja a nagy éghajlati területeken megjelenő természetes növényzetet, egy-egy állatfajt. Gazdasági térkép használatával fel tudja sorolni a kontinensek ásványkincseit, energiahordozóit, ezek lelőhelyeit meg tudja mutatni a térképen.

Rövid leírással tudja bemutatni a kontinensek különböző gazdasági fejlettségű országait, térségeit.

Ismertetni tudja az USA gazdasági körzeteinek legfontosabb jellemzőit, Japán gyors gazdasági fejlődésében szerepet játszó tényezőket, Kína, India népesség-földrajzi összefüggéseit.

Képes legyen az egyes kontinensek őslakosságát és népességének mai összetételét bemutatni. Térkép használatával elemezni tudja a népesség területi megoszlását.

Fel tudja sorolni a kontinensek legfontosabb mezőgazdasági terményeit, tenyésztett állatait. Képes a mezőgazdasági művelési módokról rövid leírást adni, a termelés területeit a térképen megmutatni.

Példák segítségével bemutatja az egyes országok, térségek szerepét a világban. Röviden tudják összefoglalni az egyes térségeket veszélyeztető környezeti problémákat.

8. évfolyam

Időkeret: 56 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Közép-Európa regionális földrajza	16 óra
Magyarország természet- és társadalomföldrajzi helyzete	8 óra
Magyarország nagy tájai	22 óra
Rendszerezésre, értékelésre, gyakorlásra javasolt	10 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Közép-Európa regionális földrajza **Közép-Európa természeti földrajza**	Közép-Európa területe, földrajzi helyzete. Közép-Európa szerkezetének kialakulása. Közép-Európa nagy tájai. A Kárpátok kialakulása, vonulatai, éghajlata, természetes élővilága. Az Alpok kialakulása, vonulatai, éghajlata. Közép-Európa éghajlata, vízrajza, természetes növényzete.	A tipikus tájak önálló bemutatása megadott szempontok alapján. Tematikus térképek összehasonlító elemzése tanári irányítással. Éghajlati diagramok elemzése és készítése. Vaktérképek készítése a tipikus tájak, folyók bejelölésével. Jellegzetes tájak felismerése diaképek alapján. Szakszöveg megadott szempontok szerinti feldolgozása.
Közép-Európa gazdasági földrajza	Közép-Európa népessége. Közép-Európa társadalmi-gazdasági helyzete. Közép-Európa országai. Az Európai Unió megalakulása, intézményei.	Vaktérkép rajzolása az országok és fővárosok bejelölésével. Önálló tanulói munka: sajtófigyelés: aktuális információk gyűjtése az országokkal és az Európai Unióval kapcsolatban. Történelmi atlasz használatával összehasonlítások végzése Közép-Európa 19. és 20. századi és mai országhatárairól.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Közép-Európa országai	Németország földrajzi helyzete, határai. Tájai. Népessége. Gazdasági körzetei, központjai.	Térképvázlaton határok, tájak, folyók jelölése. Metszetrajz készítése az épülő tengerpartról. Tematikus térképek összehasonlító elemzése. A német ipar termékeinek, márkaneveinek összegyűjtése.
	Lengyelország földrajzi helyzete, határai, nagy tájai, népessége, iparának, mezőgazdaságának legfontosabb termékei.	Térképvázlaton a határok, tájak, folyók jelölése. Tanulói gyűjtőmunka különböző információhordozók használatával: magyar–lengyel uralkodókról, történelmi eseményekről.
	Svájc földrajzi helyzete, határai, nagy tájai, népessége, gazdasági életének természeti feltételei és történelmi-társadalmi alapjai.	Vázlatrajz készítése a határok, tájak jelölésével. Adatok keresése, összehasonlító elemzése Svájc gazdasági helyzetéről. Diaképek megadott szempontok szerinti elemzése.
	Ausztria földrajzi helyzete, határai, tipikus tájai, népessége, gazdasági élete. Legfontosabb bevételi forrásainak megismerése.	Vaktérképen a határok, tájak, folyók jelölése. Atlasz használatával a tartományok, tartományi székhelyek megnevezése, térképi jelölése. Tanulói gyűjtőmunka készítése különböző információhordozók használatával az ország nevezetességeiről.
	Csehország földrajzi helyzete, tájai. Gazdasági életének természeti feltételei és társadalmi alapjai. Ipari központjai.	Domborzati térkép használatával a földrajzi helymeghatározás gyakorlása, tájak, folyók megnevezése. A tanulók ismereteit felhasználva a cseh ipar neves termékeinek összegyűjtése. Fotókkal, diaképekkel Prága nevezetességeinek ismertetése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Szlovákia földrajzi helyzete, tájai. Gazdasági életének megismerése. Ipari központjai, városai.	Vázlatrajz készítése a határok, tájak, folyók jelölésével. Éghajlati diagramok összehasonlító elemzése. Idegenforgalmi központjainak megtekintése diaképek használatával.
	Románia, földrajzi helyzete. Tájai. Gazdasági életének megismerése. Ipari központjai, városai.	Vaktérképen a szomszédos országainak, tájainak, folyóinak jelölése. Metszetrajz készítése, elemzése az éghajlat-domborzat-növényzet összefüggéseiről. Tanulói gyűjtőmunkával a magyarlakta nagyvárosok összegyűjtése, térképi jelölése. Kulturális emlékek felismerése képek segítségével.
Magyarország természet- és társadalomföldrajzi helyzete	Magyarország földrajzi helyzete, határai, területe.	Domborzati térkép használatával földrajzi helymeghatározás, hosszúság-különbség kiszámítása. Helyi idő meghatározása. Vaktérkép pontos rajzolása a szomszédos országok, természetföldrajzi határok jelölésével.
	Magyarország felszínének kialakulása. Hegységek kialakulása. Mészkőhegységeink keletkezése. Vulkáni hegységek kialakulása. A negyedidőszak eseményei.	Földtörténeti időszalag készítése. A földtörténeti korok fontosabb eseményeinek feldolgozása animációs anyag segítségével. A különböző korú tájak megmutatása domborzati térképen.
	Magyarország éghajlata. Éghajlati elemek, éghajlati hatások.	Éghajlati térképek vizsgálata, összehasonlító elemzése. Éghajlati diagramok értékelése, következtetések levonása. Számítási feladatok megoldása: évi középhőmérséklet, évi közepes hőingás számolásához kapcsolódó feladatok.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Magyarország vízrajza. Felszín alatti vizek. Állóvizeink. Vízgazdálkodásunk.	Földrajzi szakszótár használatával fogalmak meghatározása rétegvíz, talajvíz, belvíz, ásványvíz, geotermikus energia. Vaktérkép kitöltése: ezen a fő- és mellékfolyók, tavak jelölése. Tanulói gyűjtőmunkával hazánk népszerű gyógyfürdőinek megnevezése, térképi jelölése.
	Magyarország természetes növényzete, állatvilága. Magyarország talajtípusai. Talajvédelem.	Metszetrajzon a domborzat-csapadék-növényzet összefüggéseinek megértése. Fotókkal, rajzokkal illusztrált tablók készítése: „Mit tehetünk környezetünk védelméért?” címmel.
	Magyarország népessége. A népsűrűség.	Népsűrűségi térkép használatával adatok gyűjtése, táblázatban való feldolgozása, értékelése. Fogalom meghatározása szakkönyv használatával. Korfa értékelése megadott szempontok szerint.
Magyarország nagy tájai **Az Alföld** **Az Alföld természeti földrajza**	Az Alföld felszíne. Folyami hordalékkúpok. Lösztakarós tájak. Folyami árterek. Az Alföld természeti viszonyai: éghajlata, vízrajza, talajtípusai, természetes növény- és állatvilága.	Domborzati térképen a tájak pontos felismerése. Vaktérképen a tájak jelölése. Tematikus térképek összehasonlító elemzése az éghajlat-természetes növényzet-talajtípusokra vonatkozóan. Az atlaszban magasságszámok keresésével következtetések levonása. Kőzetvizsgálattal a lösz tulajdonságainak megismerésére. Szakszövegből a löszformák kigyűjtése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az Alföld gazdasági földrajza	Az Alföld mezőgazdasága. Gabona- és ipari növények termesztése. Zöldség- és gyümölcs termőhelyek. Állattenyésztés.	Adatsorok ábrázolása, diagramok értékelése hazánk területének művelési ágak szerinti megoszlásáról, valamint hazánk növénytermesztésének részesedésére a nagytájak között. Az éghajlat, a talaj, a mezőgazdasági termelés vizsgálata tematikus térképek használatával.
	Az Alföld ipara. Energiahordozók kitermelése és feldolgozása. Dél-Alföld, Észak-Alföld, Mezőföld.	A gazdasági életet bemutató térképek többszempontú értékelése tanári irányítással. Vaktérképen a városok, ipari ágak jelölése. Tanulói gyűjtőmunkával az Alföld nevezetes városainak bemutatása.
A Kisalföld **A Kisalföld természeti földrajza**	A Kisalföld felszínének kialakulása. A Kisalföld tájai. A Kisalföld éghajlata, vízrajza. Természetes növényzete és talajtípusai.	Vázlatrajz készítése a Kisalföld területéről, atlasz használatával a tájainak, folyóinak jelölése, magasságszámok leolvasása. A vulkáni tanúhegyek fogalmának a megtanulása, kialakulásuk modellezése. Az Alföld, Kisalföld éghajlati elemeinek összehasonlítása tematikus térképek használatával.
A Kisalföld gazdasági földrajza	A Kisalföld ipara, ipari központjai. A Kisalföld mezőgazdasága. Közlekedése, kereskedelme.	Az éghajlat-mezőgazdaság-feldolgozóipar összefüggéseinek vizsgálata, adatok gyűjtésével. Tanulói kiselőadások keretében a kisalföldi városok kulturális nevezetességeinek bemutatása, fotók, diaképek használatával.
Az Alpokalja **Az Alpokalja természeti adottságai**	Az Alpokalja tájai, ezek kőzetanyagai. Az Alpokalja éghajlata, vízrajza. Természetes növényzete és talajtípusai.	Domborzati térképen a tájak kikeresése, vaktérképen a kistájak bejelölése. Kőzetvizsgálat: gránit, gneisz, mészkő felismerése. Az éghajlat, a növényzet és a talaj összefüggéseinek megszilárdítása tematikus térképek használatával, metszetrajz készítésével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az Alpokalja gazdasága	A természeti adottságok és a mezőgazdaság összefüggései. Ipar. Városai.	Szövegfeldolgozás, lényegkiemelés a településhálózat megértéséhez. Könyvek, képek használatával páros munkában kirándulási útvonal összeállítása.
A Dunántúli-dombság és a Mecsek. A Dunántúli-dombság természeti földrajza	A Dunántúli-dombság kialakulása. Tájai, ezek elhelyezkedése. A Dunántúli-dombság éghajlata, vízrajza. Természetes növényzete és talajtípusai. A Mecsek és a Villányi-hegység.	A táj kialakulásának modellezése, metszetrajz készítése. Domborzati térképen a tájak felismerése, vaktérképen ezek bejelölése, kőzetanyagukkal együtt. A tankönyv Függelékében lévő adatok és tematikus térkép vizsgálatával az éghajlat jellemzése.
A Dunántúli-dombság gazdasági földrajza	A kistájak mezőgazdaságának jellemzői. Ipari ágazatai, központjai. Jelentős városai. Településtípusai.	Gazdasági térkép használatával a Dunántúli-dombság és a Mecsek ásványkincseinek és energiaforrásainak összegyűjtése. A táj idegenforgalmi vonzerőinek kigyűjtése könyvek, más információhordozók használatával. Pécs nevezetességeinek bemutatása fotók, diaképek segítségével.
A Dunántúli-középhegység A Dunántúli-középhegység természeti földrajza	A Dunántúli-középhegység földtörténeti kialakulása. A Dunántúli-középhegység részei: a Bakony, a Vértes, a Dunazug-hegység, a Velencei-hegység. A tájak éghajlata. A középhegység vízrajza, természetes növény- és állatvilága.	Domborzati térképen a középhegység részeinek megkeresése, az árkok megmutatása. Vaktérképen a vonulatok jelölése kőzetanyagaikkal és az árkokkal. A hegységek magasságszámainak összegyűjtése. Metszetrajz készítése, természetes növénytakaró rajzolása. Diagram készítése éghajlati elemek vizsgálatával. Térképvázlat és tömbszelvény összehasonlítása, következtetések levonása: tanúhegyek kialakulásáról, folyók, patakok folyásirányáról.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A Dunántúli-középhegység gazdasági földrajza.	A középhegység ásványkincs bányászatának mai jellemzői. Ipara, ipari központjai. A középhegység mezőgazdasága, idegenforgalma.	A Dunántúli-középhegység hasznosítható természeti adottságainak összegyűjtése addigi ismeretek és a térkép segítségével. Gazdasági térképek vizsgálatával ásványkincsek, ipari ágazatok, ipari városok gyűjtése tanári irányítással. A mezőgazdaság jellemzőinek feldolgozása adatkereséssel (erdők aránya), térképvizsgálattal, szakszöveg feldolgozásával. Csoportos tanulói feladatként idegenforgalmi plakát vagy ismertető készítése fotókkal, rajzzal, rövid szöveggel.
Az Északi-középhegység Az Északi-középhegység természeti földrajza	Az Északi-középhegység földtörténeti kialakulása. A középhegység vonulatai. A Börzsöny és a Cserhát. A Mátra. A Bükk és az Aggteleki-karszt. A Zempléni-hegység. A középhegység éghajlata, vízrajza. Természetes növény- és állatvilága.	Domborzati térkép használatával vázlatrajz készítése: a vonulatok pontos bejelölésével, kőzetanyagaikkal, a medencékkel és folyókkal. A vonulatok legmagasabb pontjai magasságszámainak kigyűjtése, az adatok táblázatba foglalása. Kőzetek vizsgálatának feleleventése: mészkő és andezit tulajdonságainak összehasonlítása. Karsztjelenségek modellezése. A Baradla-barlang diaképes bemutatása. A karsztjelenségek vázlatának elkészítése. Éghajlati adatok összehasonlítása.
Az Északi-középhegység gazdasági földrajza	A középhegység ásványkincs bányászatának mai jellemzői. Ipara, iparának központjai. A középhegység mezőgazdasága. Közlekedése. Települései.	Gazdasági térképek vizsgálatával az ásványkincsek, ipari ágazatok, ipari városok számbavétele. A mezőgazdaság különböző ágazatainak és a természeti viszonyok kapcsolatainak felismerése és összegzése. Tanulói kutatómunkaként neves történelmi személyiségek

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		összegyűjtése, akik kapcsolatban voltak e tájjal. A Bükki és az Aggteleki Nemzeti Parkok bemutatása szakirodalom felhasználásával.
Budapest és környéke	A táj természeti és gazdaságföldrajza. Kereskedelme. Közlekedése. Idegenforgalma. Vonzáskörzetei.	Budapest és környéke térkép használatával a tájak megkeresése. Budapest történetét bemutató szemelvény olvasása, a lényeg kiemelése. A gazdasági ágazatokban foglalkoztatottak arányáról adatok gyűjtése és értékelése. Csoportok feladatai: kerületek összegyűjtése, megnevezésük, hidak, közlekedési lehetőségek, fontosabb megállóhelyek feldolgozása vagy a főváros nevezetességeit bemutató útvonal összeállítása.
	Közlekedés. Távközlés és kommunikáció.	A tanulók addigi ismereteinek felhasználásával a közlekedés ágazatainak rendszerbe szedése. Vasúthálózati térképen a csomópontok megkeresése, vaktérképen való jelölése. Magyarország autósatlaszának segítségével az autópályák és nagyobb közutak megnevezése. Adatsorok elemzése, következtetések levonása az egyes országokban a mobiltelefonok és a számítógépek mennyiségének alakulásáról.
	Kereskedelem.	Fogalmak értelmezése: bel- és külkereskedelem. Adatkeresés szakkönyvekből hazánk bel- és külkereskedelmével kapcsolatban. Főbb külkereskedelmi partnerek összegyűjtése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Idegenforgalom.	A tanulók ismereteinek felhasználásával Magyarország idegenforgalmi adottságainak összegyűjtése. Vaktérképen a legfontosabb idegenforgalmi nevezetességek jelölése. Utazási iroda alkalmazottjaként idegenforgalmi ajánlat összeállítása.
	Települések. Településformák. Településtípusok.	A témához kapcsolódó olvasmány néma olvasása, majd szóbeli előadása. Képek, fotók használatával a településtípusok rendszerezése. Megyék, megyeszékhelyek vaktérképen való jelölése, majd megtanulása.
Magyarország és az Európai Unió	Az Európai Unió világgazdaságban elfoglalt szerepe. Magyarország az EU-ban.	Tanulói gyűjtőmunka internet használatával: mi az EU hivatalos nyelve, melyek az EU oktatási programjai. Szakszöveg feldolgozása hazánk uniós csatlakozásáról, erről tanulói előadás tartása. Ábraelemzés és -értelmezés a világkereskedelem megoszlásáról, az EU és Mo. külkereskedelmi termékforgalmának szerkezetéről.
	Magyarország régiói.	Fogalom meghatározása a könyv használatával, mi a régió. Térkép és a tankönyv együttes használatával a régiók és az azokat alkotó megyék megnevezése, vaktérképen történő jelölése.

Követelmények:

Magyarország földrajza

Tudja felsorolni és térképen megmutatni Magyarország nagy és kis tájait. Ismerje kialakulásuk főbb lépéseit, mai arculatuk jellegzetességeit. Ismertetni tudja az egyes éghajlati elemek területi eltéréseit, okait. Fel tudja sorolni és térképen meg tudja mutatni Magyarország fő- és mellékfolyóit, tavait. Fel tudja sorolni a hazánkban élő nemzetiségek többségét, röviden meg tudja fogalmazni az ország népességének területi elhelyezkedését és ennek okait.

Képes rövid értékelést adni az ipari körzetekről, a fejlődő ipari térségekről. Be tudja mutatni a magyar ipar mai változását előidéző okokat. Ismerje Magyarország legfontosabb mezőgazdasági körzeteit, az élelmiszeripar legfontosabb telephelyeit. Ismerje a nagyobb közút és vasúthálózatainkat. Képes ismertetni hazánk idegenforgalmi adottságait, megnevezni a legjelentősebb idegenforgalmi helyeket. Röviden tudja összefoglalni az országot veszélyeztető környezeti problémákat. Ismerje a legnagyobb nemzeti parkjainkat.

Európa regionális földrajza

Pontosan meg tudja határozni Közép-Európa földrajzi helyzetét, fel tudja sorolni az országokat és fővárosukat. Képes ismertetni Közép-Európa országai gazdaságának természeti feltételeit. Be tudja mutatni iparuknak és mezőgazdaságuknak legfontosabb termékeit, telephelyeit és körzeteit. Érzékeltetni tudja az ország fekvéséből adódó kereskedelmi, közlekedési és idegenforgalmi előnyöket.

Tudja ismertetni az Európai Unió céljait és feladatait, ismeri intézményeit. Tudja honnan gyűjthetők információk az EU intézményeivel kapcsolatban.

9–10. évfolyam

Bevezetés

A tantervben a középiskolai földrajz tananyagát az általános iskola 7–8. évfolyam ismereteire alapoztuk és a földrajzi környezet rendszerelvű komplex értelmezése kerül megvalósításra.

Ez a kerettanterv olyan sportoló fiataloknak készült, akik nagyon szoros időbeosztásban élnek, ezért figyelembe vettük a témák hangsúlyozásánál azokat a komplex, több szempontból is szemléletformáló földrajz-környezeti jelenségeket, melyek részben természettudományok, részben társadalomtudományok szempontjai szerint vizsgálják az összefüggéseket és folyamatokat. Ezeknél az anyagoknál különösen ügyeltünk a tanulói tevékenységek meghatározására.

A módszerek közül az egyéni- és csoportmunka egyformán előtérbe kerül. Lényeges a statisztikai elemzés, a kognitív feladatok, a térképezés.

Mindkét évfolyamon a fenntartható fejlődés elvét próbáltuk hangsúlyozni.

Alapelvek, célok, feladatok

Legfontosabb feladat, hogy érzékelje az ifjúság az élettelen és élő természet folyamatait és azok társadalomra gyakorolt hatását. A földrajz tudatosítja a tanulóban, hogy a környezet, a társadalom, és benne az ember egységes rendszert alkot.

A mára kialakult globális környezeti problémákat és gazdasági nehézségeket ezen egységes rendszeren belül kell felismerni, és tenni a fenntartható fejlődésért.

9. évfolyam: Az alapozó szakasz tantervi előzményeire építve a legfőbb cél a korszerű, tudományos alapú világkép kialakítása:

- az Univerzumról és benne a Földről,
- a geoszférákról,
- a Föld belső szerkezetéről, felépítéséről,
- a légkör felépítése alapfolyamatainak a mindennapi életre gyakorolt hatásáról,
- a vízburok erőforrásainak felhasználása a vízgazdálkodással,
- a belső és külső erők szerepe a felszínformálásban,
- a talajok ökológiai szerepe, hasznosítása,
- az övezetesség bemutatásánál a természetföldrajzi tényezők kölcsönhatásának eredményét: a zonalitást kell megismertetni, és ezáltal a tanulók analizáló-szintetizáló képességének a fejlesztése is megtörténik.

A földrajzi gondolkodás algoritmusának kialakítása az éghajlat tanulásakor nagyon lényeges feladat: éghajlati jellemzők-talaj-élővilág-vízháztartás, főbb felszínformáló folyamatok és a gazdasági tevékenység szisztematikus összehasonlításával.

Ezek az alapelvek, célok, a tanulók ökológiai szemléletének fejlesztését szolgálják.

A népesség és települések alapvető jellemzőinek a megismerése, a tanulót az ember egyéniségének és alkotásainak tiszteletére, a másság elfogadására neveli.

10. évfolyam: A tananyag feldolgozásánál a cél a tanulók közgazdasági szemléletének, problémafelismerő képességének, és a valóságlátásának fejlesztése. Alapfontosságú a munkaerő képzettségének, rugalmas alkalmazkodóképességének szerepe, a piacváltás, a szerkezeti és területi váltások bemutatásával.

A legfontosabb cél és feladat a népek és országok egymásra utaltságának, kölcsönös együttműködésének beláttatása, a hazai földrajznak konkrét példáin keresztül.

A tanulók vitakészségének fejlesztése a tények és a vélemények ütköztetésével történjen.

A társadalomföldrajz tananyagának feladata, hogy a világgazdaságban különböző szerepet betöltő régiókról, országcsoportokról, országokról átfogó képet kapjanak a tanulók.

A természetföldrajzi és gazdaságföldrajzi szemlélettel tanított Amerika, Ázsia és az egyesülő Európa a legfőbb célja a 10. évfolyam földrajz oktatásának.

A fejlődő országok világgazdaságban elfoglalt helyük és szerepük, a globális gazdasági rendszerben betöltött függő helyzetük bemutatása egyedi szerepkörök szerint történik. Magyarország gazdasági térszerkezetének a megismertetése természetföldrajzi alapokon, nagy tájak szerint történik, és ezzel összefüggésben látják Magyarország környezeti állapotát is.

9. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év: 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Térképészeti ismeretek–Univerzum	5 óra
Lakóhelyünk a Föld	8 óra
Légkör	7 óra

Vízburok	9 óra
A földfelszín formakincsei	10 óra
Éghajlati övezetesség	10 óra
Természetföldrajzi övezetesség hatása a társadalomra	5 óra
Új tananyag feldolgozása	54 óra
Összefoglaló, média- és könyvtárhasználat, értékelés	20 óra
Összesen:	74 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
TÉRKÉPÉSZETI ISMERETEK – UNIVERZUM		
Térképészeti alapismeretek	A térképi ábrázolás módszerei.	Tájékozódás a földgömbön, térképen. Iránytű használata. Méretarány-számítások.
Tájékozódás a földi térben és időben	Földrajzi helymeghatározás. Időszámítás, időmérés.	Helymeghatározás fokhálózat segítségével. Zónaidő-számítás.
Az Univerzum részei, a Naprendszer felépítése	A Naprendszer elhelyezkedése az Univerzumban.	A bolygók csoportosítása. A Nap hatása a földi életre: Rajzos modell.
A Föld mint égitest	A Föld alakja és mozgásai, következmények. A Föld holdja, a Hold.	A gömbalak bizonyítékai. Vázlat a kettős mozgás következményeiről. Modell a Nap- és a Holdfogyatkozásról.
Űrkutatás a Föld szolgálatában	Űrfelvételek típusai.	Meteorológiai műholdfelvételek elemzése.
LAKÓHELYÜNK A FÖLD		
A Föld belső szerkezete	A belső gömbhéjak tulajdonságai.	Keresztmetszet szerkesztése: a gömbhéjakról és felépítésükről.
Kőzetlemezek– lemeztektonika elve	Óceánfenék-vizsgálatok, a lemezszegélyek típusai.	Rajz: az asztenoszféra áramlásai és a lemezek. A Benioff-zóna.
A kőzetburokban lejátszódó folyamatok	A vulkánizmus típusai és a földrengések.	Magmakamra rajza. A felszíni vulkánok típusainak

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		felismerése, és a vulkáni utóműködések meghatározása diafilmről, képről.
A kőzetlemezek és a hegységképződés	A gyűrődés, vetődés, kiemelkedés, mint tektonikus mozgások. A különböző típusú lemezek ütközésénél kialakult hegységrendszereink.	Térképolvasás: a különböző típusú hegységek keletkezése és besorolásuk a hegységrendszerekbe.
A kőzetburok építőkövei a kőzetek	A kőzetek csoportosítása keletkezésük szerint.	A bemutatott kőzetek felismerése, tulajdonságaik szerint.
A Föld energiahordozói, ásványai	Kőszén, kőolaj és földgáz képződése, ércképződések.	Olvasmány: A bányászat hatása a környezetre. Milyen következményekkel jár?
A földtörténet évmilliárdjai az éghajlat, a felszínfejlődés és az élővilág evolúciója szerint	Ős-Előidő, Óidő időszakaszainak jellemzése.	Időóra rajzolása. Ábraelemzés: a földtörténet kőzet- és élővilága, életnyomok alapján.
	Középidő, Újidő időszakainak és korainak jellemzése.	Ábraelemzés: A Pangea feldarabolódása és a mai lemezek kialakulása. Olvasmány: „A dinoszauruszok kihalásának hipotézisei.”
LÉGKÖR		
A légköri jelenségek alapja a Nap sugárzása	A légkör anyagi felépítése és szerkezete.	Olvasmány: Hogyan jött létre az őslégkörből a mai légkör? Mi a jelentősége a légkörnek?
A levegő felmelegedése	A Nap sugárzása és az azt módosító tényezők.	Kiselőadás: Az üvegházhatás. Megadott szakirodalom alapján, önálló munka.
Időjárási és éghajlati elemek	A hőmérséklet, légnyomás és a szél.	Számítások: napi, évi középhőmérséklet és hőmérsékleti ingás.
	A nedvességtartalom és a csapadék.	Telítettségi görbe elemzése. Számítás: csapadékképződés felszálló és hegységen átkelő levegőben (főnszél).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Légmozgások: ciklonok és anticiklonok	A ciklonok és anticiklonok, keletkezési helyeik és időjárást befolyásoló hatásuk.	Ábra/fotó elemzése: a ciklonban keletkező meleg- és hidegfrontról.
Az általános légkörzés	Földünk felszínközeli és magaslégköri szélrendszerei és a monszun szelek.	Rajz: Földünk légnyomás övezeteiről, és a különböző szélességek között kialakult szélirányokról.
A légszennyezés nem ismer határokat	Savas esők, a fokozódó üvegházhatás, a vékonyodó ózonernyő.	A légszennyező források és a légszennyező anyagok csoportosítása táblázat segítségével (csoportmunka).
VÍZBUROK		
A vízburok tagolódása, elhelyezkedése, víztípusai	A tengervíz tulajdonságai: sótartalom, hőmérséklet, a tengeri jég.	Olvasmány : „A tenger kincsei”. Mi a jelentőségük?
A tengervíz mozgásai	A hullámzás, a tengeráramlások, a tengerjárás.	Tematikus térképi munka: a tengeráramlások éghajlatmódosító hatása a kontinensek partjainál (csoportmunka).
A szárazföld vizei	A felszín alatti vizek.	Olvasmány: „Az artézi vizekről.” Magyarország hévizei és ásványvizei, térképolvasás, megadott szempontok szerint.
	A vízfolyások, a folyók kialakulása a vízgyűjtő területeken.	Európa főfolyóinak torkolatai, kikötői: topográfiai feladat.
	A tavak keletkezés szerinti csoportosítása.	Folyamatábra szerkesztés a tavak pusztulásáról.
	Magyarország vízrajza. Folyóink és állóvizeink környezeti problémái.	Topográfiai feladatok(Csoport munka) A Duna és a Tisza jobb- és baloldali mellékfolyói.
A vízszennyezés sem ismer határokat	Az óceánok, a felszín alatti, felszíni vizek szennyeződései. Környezeti problémák.	A vízszennyező anyagok csoportosítása: eredet és a környezet károsítása szerint.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A FÖLDFELSZÍN FORMAKINCSE		
A belső és külső erők	A kőzetelőkészítés: a talaj és a talajképződés folyamata.	Rajz: talajszelvény szintjei. talajképződési folyamat.
A folyók felszínformálása	A bevágódó, az oldalazó, és a feltöltő folyószakaszok munkája.	Olvasmány: A Kárpát-medence folyóiról. (A Duna esésgörbéjének elemzése.)
Felszínformálás a tengerpartokon	A pusztuló magas és az épülő lapos tengerpartok formakincsei.	Keresztmetszet-szerkesztés: az abráziós tengerpart pusztulási formáiról.
A jég felszínformálása	A gleccserek és a jég felszínformálása.	Táblázat: a hóhatár magasságáról a Föld néhány területén.
A szél felszínformálása	A szél pusztító és felhalmozó munkája.	Rajz: dűne, barkán, bucka (példákkal).
A FÖLDRAJZI ÖVEZETESSÉG		
A szoláris éghajlati övezetek	Az éghajlati és a földrajzi övezetesség kialakulása.	Ábraelemzés: A Föld a napfordulók és a napéjegyenlőségek idején.
A forró övezet	Az egyenlítői, átmeneti és a térítői öv: éghajlata, élővilága, talajai, mezőgazdasága.	A forró övezet természetföldrajzi keresztmetszete. Rajz.
A mérsékelt övezet I.	A meleg mérsékelt övezet: mediterrán és monszun területe.	A két terület éghajlati diagramjának összehasonlítása, a különbség okainak a feltárása.
	A valódi mérsékelt öv: óceáni, mérsékelten szárazföldi, szárazföldi és szélsőségesen szárazföldi területeinek: éghajlata, élővilága, talajai, felszínformálása, mezőgazdasága.	Olvasmány: ”A sztyepp és a préri környezeti problémái”. A talajerózió szerint.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A hideg övezet	A sarkköri öv és a sarkvidéki öv éghajlatai és életfeltételei.	Az Arktisz és Anktarktisz összehasonlítása, felfedezése.
A függőleges övezetesség	A mérsékelt övi és trópusi hegységek növényzeti övei és életfeltételei.	Rajz: Az éghajlati övezetek függőleges tagozódásáról. Alpok, Kárpátok, Andok növényzeti övei.
A FÖLDRAJZI ÖVEZETESSÉG HATÁSA A TÁRSADALMI-GAZDASÁGI ÉLETRE		
Természet és társadalom: a kapcsolat történelmi alakulása	A földrajzi környezet szerepe a társadalmi fejlődésben. Az ember hatása a földrajzi környezetre.	Táblázat készítése: a népesség számának alakulása, földrészek szerint.
A világnépesség növekedése	A mezőgazdasági forradalom, az ipari forradalom hatása. A XXI. századi jövőkép.	Statisztikai adatsor szerkesztése, a világ tíz legnépesebb országairól.
	A természetes szaporodás szakaszai.	Ábraelemzés a demográfiai átalakulás négy szakaszáról.
	Népesség-mozgások: vándorló milliók.	Tematikus térkép használata.
	Népességmutatók.	Korfa szerkesztése. Alaprajzok: a falu típusai, a városok fejlődése, szerkezete.
Településföldrajz alapjai	Települési formák és típusai.	Olvasmány: „Az urbanizáció következményei” (csoport munka).
	A városodás és városiasodás.	
	Az emberiség nyelvi és vallási megoszlása.	Kiselőadások: az öt világvallásról (megadott szemelvények alapján).

Követelmények:

I. TÉRKÉPÉSZET, UNIVERZUM

Ismerjék:
- a térkép és terep típusait, elemeit,
- a zónaidőt, tudják számítani,
- a már tanult bolygókat, és helyezzék el a Naprendszerben és az Univerzumban,
- a Föld mozgásainak következményeit,
- a műholdfelvételeket.

II. LAKÓHELYÜNK A FÖLD

Ismerjék:
- a kőzetlemezek mozgásfolyamatait és azoknak a társadalomra gyakorolt hatását,
- készségszinten a leggyakoribb ásványokat, kőzeteket,
- a földtörténet legfontosabb eseményeit, és a földtörténeti korok sorrendjét,
- a belső és külső erők legfontosabb hatásait, a felszínformákat és azok területi elhelyezkedését,
- a földtani értékeket és védelmük szükségességét.

Tudják:
- megmutatni a nagy kőzetlemezeket a térképen,
- a legfontosabb ásványkincseket felismerni és bemutatni.

III. A LÉGKÖR

Ismerjék:
- a légkör felépítését, szerkezetét,
- a legfontosabb anyag és energiaforgalom folyamatait,
- a légkör gazdasági jelentőségét,
- a légkör szélrendszereit,
- a légszennyező anyagok forrásait, fajtáit,
- a levegőszennyeződés elleni védekezés néhány módszerét,
- a Föld éghajlatát,

Értsék:
- az időjárás változásának okait.

IV. A VÍZBUROK

Ismerjék:
- a hidroszféra tagozódását,
- a tenger és szárazföldi víz különbségeit,
- a felszín alatti vizeket,
- a vízszennyezés okait és következményeit,
- a főbb tengeráramlások éghajlatmódosító hatását.

Tudják:
- rajzolni, felismerni diákon, képeken: a felszín alatti vizeket, tavak keletkezését,
- az óceánok és tengerek tagozódását,
- térképen mutatni a folyótorkolatok típusait.

V. A FÖLDFELSZÍN FORMAKINCSEI

Ismerjék és tudják
- a Kárpát-medence felszínét, folyóit, formakincseit,

Legyenek képesek:
- a talajképződés folyamatát értelmezni,
- a kontinens térképén példákkal szemléltetni a folyók, tengerpartok, a jégtakarók, a szél felszínformálását, és formakincsek szerint megjeleníteni.

VI. A FÖLDRAJZI ÖVEZETESSÉG

Ismerjék:
- a szoláris éghajlati övezetek-övek-területek kialakulását és okait,
- a természetföldrajzi zonalitást és azonalitást,
- az élővilág és a talajzónák rendszerét,
- a felszínformálás övezetes rendszerét.

Tudják:
- az egyes övezetekben az ember élővilágra és talajra gyakorolt hatásait,
- az övezetek legfontosabb környezeti problémáit.

VII. A TERMÉSZETFÖLDRAJZI ÖVEZETESSÉG HATÁSA A TÁRSADALMI-GAZDASÁGI ÉLETRE

Ismerjék:
- készségszinten a népesség földrajzi folyamatait,
- az ember életminőségét befolyásoló földrajzi tényezőket,
- a népességnövekedés korlátait,
- a települések funkcióinak változását időben és térben,
- a városi és falusi életmód lehetőségeit,
- az infrastruktúra szerepét az ember életminőségében,
- a nagyvárosok válságát,
- a legfontosabb környezeti ártalmakat és azok globális hatásait.

Tudják:
- az általános népesség- és településföldrajzi fogalmak tartalmi jegyeit.

Tudjanak:
- térképről, ábrákról, képekről, statisztikai adatokból példát mondani,
- a népességmutatókra, illetve a településtípusokra.

10. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

I. Témakör: A világ változó társadalmi-gazdasági képe	13 óra
II. Témakör: A világgazdaságban különböző szerepet betöltő régiók, országcsoportok, országok	22 óra
III. Témakör: A fejlődő országok	3 óra
IV. Témakör: Magyarország természeti adottságai, gazdasági jellemzői	9 óra
V. Témakör: Hazánk nagy tájai	7 óra
Új tananyag feldolgozása	54 óra
Összefoglalás, értékelés, média- és könyvtárhasználat:	20 óra
Összesen:	74 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A VILÁG VÁLTOZÓ TÁRSADALMI-GAZDASÁGI KÉPE		
A gazdasági élet szerkezete	A világgazdaság általános jellemzői, folyamatai.	Diagramelemzés, szerkesztés: a gazdasági szektorok és foglalkozási megoszlás szerint.
	A gazdasági növekedés és a fejlettségmutatók.	A világ országainak csoportosítása GNP/fő érték szerint.
	A világgazdaság jellemzői: energiaválság, globalizáció, multinacionális vállalatok.	Ábra elemzése: pl. a Ford Motor Co. világméretű szerveződése.
	Nemzetközi kereskedelem szerepe és tendenciái.	Az áruexport és a szolgáltatásexport egy főre jutó értékeinek statisztikai összehasonlítása.
	A regionális gazdasági integrációk.	Az EU, NAFTA, APEC
A pénz világa	A működő tőke és a kereskedelem.	Gazdasági alapfogalmak: KISLEXIKON
	A világ legfontosabb pénzügyi központjai. A nemzetközi tőkeáramlások.	Összefoglaló táblázat szerkesztés: bankok, tőzsde feladatai.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A gazdasági élet átalakulása	Az ENSZ, a Nemzetközi Valutaalap (IMF) és a Világbank (World Bank). A mezőgazdaság és az élelmiszergazdaság kapcsolata. A világ energiagazdasága. Az ipari termelés átalakulása. A szolgáltatás és az infrastruktúra szerepe a globális világgazdaságban.	USA-JAPÁN-EU működő tőkeáramlásainak modell szerkesztése (ábra alapján). Statisztikai adatsor a világ legjobban eladósodott országairól. Grafikon készítése: a mezőgazdaság %-os részesedése a GDP-termelésből. Tematikus térképek elemzése (csoportmunka). Gyakorlat: Az ipartelepítő tényezők változása napjainkban. Grafikonelemzés: a közlekedési ágazatok változása a személy- és áruszállításban.
A VILÁGGAZDASÁGBAN KÜLÖNBÖZŐ SZEREPET BETÖLTŐ RÉGIÓK, ORSZÁGCSOPORTOK, ORSZÁGOK		
A világgazdaság földrajzi szerkezete	Az amerikai világgazdasági erőtér, az USA gazdaságtörténeti fejlődése. Az USA átalakuló iparvidékei. Latin-Amerika az USA legfontosabb peremterülete. Japán a világ második legfontosabb gazdasága. Az újonnan iparosodó	Sematikus rajz: az USA tájai. Ábra elemzése: „Az USA forró pontjai”, gazdasági ágazatainak váltása. Projektmunka: 1. Ősi kultúrák. 2. Sokszínű népesség kialakulása. Tematikus térképekről: Természetföldrajzi fekvés, szigetek, tájak, ásványkincsek.Térképezés. Technopoliszok. Projektmunka: A „Kistigrisek”

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		2. A „második hullám országai”.
	Kína a világ leggyorsabban növekvő gazdasága.	Tematikus térképi munka: Kína tájai, éghajlata, ásványkincsei.
	India gazdasági átalakulás előtt.	Vallási megosztottság Indiában. Történelmi háttér feldolgozása /tanár/.
	Az Európai Unió kialakulása, bővülése, gazdasági fejlődése.	Olvasmány. Az Egyesült Európa jövőképe. A reformok elemeinek értelmezése.
	Németország gazdaságtörténete, ipara.	Németország tartományainak tájai. Térképezés.
	Egyesült Királyság gazdaságtörténete, ipara.	Rajz: A hagyományos iparvidékekről.
	Franciaország gazdasági élete.	Tematikus térképolvasás: tájak, ásványkincsek, éghajlat, városok.
	Olaszország történelmi és gazdasági megosztottsága.	Rajz: Olaszország tájai, városai.
	Az EU peremterületei (Írország, Görögország, Spanyolország, Portugália).	Projektmunka: 1. Dél-Európa kedvező, 2. Dél-Európa kedvezőtlen földrajzi adottságai.
	Észak-Európa fejlődése a XX. században.	Csoport munka: A természeti adottságok kiaknázása országonként.
A közép- és kelet-európai országok	Az Alpok országainak fejlett és specializált gazdasága.	Kiselőadás: Ausztria tartományai.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az EU növekedési tengelye: Régiók Európája a „kék banán” gazdasága. Csehország és Szlovákia gazdasága. Lengyelország gazdasága. Románia gazdasága.	Modell elemzése: Az Északi-tenger gazdasági területei. Vaktérképen: Szlovákia domborzata és városai. Határváltozások elemzése természetföldrajzi térképen, ábrán. Rajz: Románia tájai, városai.
FEJLŐDŐ ORSZÁGOK		
	Fejlődő térségek (Latin-Amerika, India nélkül). Közel-Kelet, „olajországok”, világgazdasági jelentőségük. Izrael sajátos helyzete. Trópusi Afrika problémái.	Olvasmány: Világbank a fejlődő országokról. Az adósságválság következményei, és a lehetőségek a fejlődő országok fejlődésére. Olvasmány: Kibuc. Mosav. Sabbat. Olvasmány: Egyiptom és a Száhel-övezet.
MAGYARORSZÁG TERMÉSZETI ADOTTSÁGAI, GAZDASÁGI JELLEMZŐI		
	A Kárpát-medence természeti és társadalmi sajátosságai. Magyarország természeti viszonyai. Magyarország élővilága, talajai. Népesség és települési formák jellemzői.	Tematikus térképről: nemzetiségi összetétel. Projektmunka: földtani adottságok, talajok, éghajlat, vízrajz. Tematikus térképolvasás. Tájak, talajtípusok. Hierarchia-modell szerkesztése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Urbanizáció és a városaink.	Budapest városszerkezete. Rajz.
	A magyar nemzetgazdaság mai jellemzői. A rendszerváltásból adódó sajátosságok.	Ábra elemzése: a GDP megoszlása főbb gazdasági ágazatok szerint.
	Az energiagazdaság és ipar jellemzői.	Topográfiai gyakorlatok, tematikus térképről.
	A mezőgazdaság földrajzi adottságai és termelési tényezői.	Grafikon készítése a mezőgazdaság mai szerkezetéről.
HAZÁNK NAGY TÁJAI		
	Az Alföld.	Rajz: az Alföld kis tájai.
	Kisalföld és az Alpokalja.	Vaktérkép kitöltése.
	Dunántúli-dombság és a Mecsek	Projektmunka: 1. Ásványkincsek. 2. Gazdasági ágazatok.
	Dunántúli-középhegység.	Keresztmetszet: a hegység töréses szerkezetéről.
	Északi-középhegység.	Tematikus térképi munka: felszín-ásványkincs-iparközpontok.
	Magyarország régiói.	Terület, népesség. GDP, külföldi tőke. Csoportmunka.
	Az EU és Magyarország. A külkereskedelmi forgalom összetétele és iránya.	Diagramok elemzése: áruszerkezet és irány szerint.

Követelmények:

I. A VILÁG VÁLTOZÓ TÁRSADALMI-GAZDASÁGI KÉPE

Ismerje :

- az áru, pénz és a piac gazdaságszabályozó szerepét,
- a gazdasági élet ágazatait,
- a gazdasági együttműködés feltételeit.

Tudja:
- a témákhoz kapcsolódó alapfogalmakat, ismereteket,
- a bankhoz kapcsolódó fogalmakat, ismereteket gyakorlati példákkal bemutatni.

II. A VILÁGGAZDASÁGBAN KÜLÖNBÖZŐ SZEREPET BETÖLTŐ RÉGIÓK, ORSZÁGCSOPORTOK, ORSZÁGOK

Amerika:

Ismerje:
- az USA nagy tájait, „forró” pontjait,
- az USA gazdaságtörténeti fejlődését, iparvidékeit,
- a NAFTA jelentőségét,
- Latin-Amerika államait és a mai gazdaságuk jellemzőit.

Tudja:
- az USA és Latin-Amerika nagy tájainak töréses, vetődéses formáit, keletkezésüket,
- ásványkincs megoszlásukat,
- az USA Nemzeti Parkjait,
- az USA és Latin-Amerika népességének kialakulását, összetételét.

Ázsia:

Ismerje
- Ázsia nagy tájait térképen, vázlaton azonosítani,
- Ázsia trópusi-mérsékelt-hideg éghajlati övezeteit,
- legfejlettebb országát: JAPÁNT, a tőkés fejlődés „japán-útját” és mai gazdaságát,
- a „Kis tigrisek” és a „Második hullám” országait,
- Kína leggyorsabban növekvő gazdaságát,
- India gazdaságának átalakulását,
- Ázsia népesedési problémáit.

Tudja:
- a monszun szerepét Ázsia éghajlatában.

Európa:

Ismerje:
- Európa nagy tájait, a felszín kialakulását, éghajlatát,
- É-Ny-D-Közép-és Kelet Európa elhelyezkedését meghatározni,
- az EU kialakulásának, fejlődésének okait,
- az EU legfejlettebb és peremterületeinek gazdasági életét,
- Közép- és Kelet-Európa társadalmi fejlődésének sajátosságait.

Tudja:
- az EU gazdaságának átalakulását: a „Kék banán”, „Patkóváros”,
- a „Kikötők” iparának ágazatait,
- Közép-és Kelet-Európa országainak, rendszerváltás utáni mai gazdasági különbségeit.

III. FEJLŐDŐ ORSZÁGOK

Ismerje:
- Közel-Kelet kőolajának készleteit, termelését,
- Izrael kulturális, nyelvi, gazdasági különbségeit az arab világban,
- Trópusi Afrika éghajlatát, gazdasági elmaradottságának okait, a népesedési folyamatokat.

Tudja:
- a Száhel-övezetet,
- a kőolaj és ércek előfordulását, és jelentőségét egyes országok fejlődésében.

IV. MAGYARORSZÁG TERMÉSZETI ADOTTSÁGA, GAZDASÁGI JELLEMZŐI

Ismerje:
- Magyarország természeti adottságait, társadalmi berendezkedését,
- A Kárpát-medence domborzattípusainak kialakító tényezőit.

Tudja:
- értékelni a legfontosabb természeti erőforrásokat és természeti értékeinket,
- Magyarország társadalmi berendezkedését, népességét, településtípusait és az ezeket kialakító tényezőket.

Ismerje:
- iparunk sajátosságait, az ipari fejlődésünk lehetőségeit,
- az ipartelepítő tényezőket, és az iparágazatok legfontosabb termékeit,
- a természeti adottságok hatását a mezőgazdasági termelésre,
- a megváltozott társadalmi viszonyok hatását a magyar mezőgazdaság alakulására,
- a mezőgazdaság legjelentősebb termékeit,
- a mezőgazdasági termelés és az élelmiszeripari üzemek telepítésének okait,
- a modern mezőgazdaság környezetre gyakorolt hatásait, a kedvezőtlen hatások megszüntetésének lehetőségeit.

V. HAZÁNK NAGY TÁJAI

Ismerje:
- a hat nagy táj kistájait,
- a nagy tájak kialakulását, felszínét, felépítését, éghajlati adottságait,
- a nagy tájak gazdaságát és nagyobb iparközpontjait.

Tudja:
- megyéje természeti adottságait,
- gazdaságának telepítő tényezőit és a gazdasági ágazatok legfontosabb termékeit,
- ismerje és védje megyéje természeti értékeit.

MŰVÉSZETEK
MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

A sportiskolai kerettantervben a művészeteket megjelenítő tantárgyak funkciója kettős. Biztosítani szeretnénk azt, hogy a sportiskolában tanulmányait folytató gyerek, kamasz, fiatal, birtokában legyen a műveltségnek azon fontos alrendszerével, melyet az emberi kultúrában a művészetek töltenek ki. Legyen képes tájékozódni a művészetek végtelen világában, közösségét, sportegyesületét, hazáját művelt emberként képviselje a hazájában és azon kívül is.

Legyen képes arra, hogy önmagát, emberi viszonyait, kapcsolatait a művészeti élmények, az esztétikum segítségével (művészeti alkotások értő-együttérző befogadásával, illetve esztétikai jelenségek kreatív létrehozásával) ismerje meg, és ki tudja fejezni. A majdani sportember számára különösen fontos, hogy a ritmus, a mozgás világában otthonosan érezze magát, hiszen megannyi sportfeladat teljesítését e képesség kellő fejlettsége megkönnyíti. Ugyanígy súlyt helyezünk arra, hogy a sporttal járó küzdelem élményét, a konfliktusokat az esztétikai élmények gazdagsága segítse hatékonyan, építő, kreatív módon feldolgozni.

A művészeti nevelés fontosságát azért is hangsúlyozzuk, mert az aktív sportolói pályafutás végeztével megtalálandó "második pálya" gyakran állhat kapcsolatban a művészetek, a művészetközvetítés világával is. E célból kívánunk olyan tematikát a tanulók elé tárni, melyet leendő életpályáik során hasznosítani, beépíteni tudnak A karriertanulás egyik fontos állomása lehet a kreatív személyiség kialakítása, melyhez a művészetek tantárgyai is kellő segítséget nyújthatnak.

A Nemzeti Alaptantervben a Művészetek műveltségi területéhez rendelt műveltségi részterületek arányos képviseletét hangsúlyozzuk, hiszen a „múzsákat” egyfelől egyenértékűnek tekintjük, másfelől vélelmezzük, hogy a különböző személyiségű diákok, különböző művészetek iránt fogékonyak. Ennek érdekében sajátos munka és témakapcsolat is kialakulhat az egyes tantárgyak között – tantárgyi kooperáció formájában –, melynek révén nemcsak lehetségessé válik a művészetek közti kapcsolat (egyfajta újértelmezésű Gesamtkunstwerk), de a specifikusságot feloldani tudó művészeti összhang is létrejöhet (tánc-mozgás – dráma, vagy dráma – vizualitás, vagy sport – vizualitás, – mozgás-ritmus).

A Művészetek tantárgyi rendszerében mindez így jelenik meg:

- Ének-zene-ritmus (a NAT ének-zene és tánc alterületeinek integrációjában)
- Vizuális kultúra (a NAT vizuális kultúra, média és mozgókép alterületeinek integrációjában)
- Játék és küzdelem (a NAT dráma alterülete alapján létrehozott tantárgy)
- Művelődéstörténet (A 12. évben a projektmódszer eszközeit alkalmazó, szintézist, kreatív alkalmazást jelentő összefoglaló tantárgy. Négy projektje a sportolói életút nagy léthelyzetei köré fűzi fel a különböző művészetek ikonikus alkotásait: *Próbatétel – Vesztesek és győztesek – Kell egy csapat – A pálya széle*

A sportiskola sajátos műveltségi arányainak megfelelően, a művészeti tantárgyak óraszámának aránya szerénynek mondható. Ezt a helyzetet a mértéktartó tananyag válogatással és a kreativitást igénylő élményszerű metodika javaslatával látjuk feloldhatónak.

Úgy véljük, hogy a NAT kompetencia-orientált felfogása ebben az értelmezésben remekül (alkalmazásra képesen) megjeleníthető.

Értékelési szempontok a tanulói teljesítménynél (1–10. osztály)

- Személyes preferenciák tudatosítása.
- Saját képességek számbavétele.
- Saját és mások munkájának összehasonlítása.
- Páros munkák.
- Saját és mások alkotásának értékelése.
- Saját értékek számbavétele.
- Önkritika.
- Együttműködés csoportmunkában.
- Műalkotások elemzése során saját vélemény árnyalt megfogalmazása.
- A tanári korrigálásoknál szóbeli segítség figyelembevétele, a vállalt, vagy megadott feladat elkötelezett és következetes teljesítése, az alkotó munkában való intenzív részvétel.

ÉNEK-ZENE-RITMUS

1–10. évfolyam

Bevezetés

A művészeti nevelésen belül a „hangzó nyelv” élményét, a zenei nevelés alapjait az Ének-Zene-Ritmus nevű tantárgy adja e tantervben. A zenével történő komplex élménynyújtás és a hatékony zenei nevelés legfőbb feltétele a zenében való aktív részvétel, amely alatt az énekes, zenés-mozgásos, táncos, esztétikus mozgásos megnyilvánulásokat, hangszeres (ritmushangszer), valamint az aktív zenehallgatási formákat értjük. Mivel tantervünk sporttagozatos iskolák számára készült ajánlásként, kiemeltük a ritmusképzés területét. A kerettanterv témakörei: Éneklés, Ritmus-mozgás, Hallás és kottaismeret, Zenehallgatás, Improvizáció.

Az „Éneklés” – legmagasabb százalékos arányt kap kerettantervünkben, hiszen az éneklés és ezen belül a közös éneklés – mint az érzelmi élet egyik spontán kifejezési lehetősége – a sporttal foglalkozók számára is örömforrás, feszültségoldó aktív cselekvés, és közösségformáló erővel bír. A zenével élést, a saját élmény megteremtését legközvetlenebbül az emberi énekhang adja. A megismert dalanyag jelentsen valódi „énekszó-kincset”, s egyben zenei kommunikációt, vagyis az érzések és a zenei mondanivaló kifejezni tudásának személyes megtapasztalását.

A „Ritmus-mozgás” önálló témakör tantervünkben, de mivel alap zenei jellemző és valamennyi zenei tevékenység velejárója, minden tematikus részben jelen van. A ritmusképzésen belül nagyobb hangsúlyt szánunk – a sporttevékenységekre gondolva – az időbeliség, a tempó érzékelésére, nagyobb odafigyelést ajánlunk a zene ihlette mozgások kivitelezésére, amelyek a súlyos-súlytalan, vagy feszültség-oldás váltakozását, és a mozdulatok dinamikájának átélését is kívánják. Ezt a célt szolgálják az énekes játékok, a

zenei figyelemfejlesztő mozdulat és ritmikai feladatok, a ritmus és mozgás improvizáció zenei játékai, valamint az egyes táncmotívumok ajánlásai.

A „Hallás és kottaismeret” témakör tartalmazza a zenei ismereteket, amelyek elsajátítása a többi témakör zenei tevékenységeivel valósulhat meg. A sportiskola sajátos feladatai miatt a kottaismeret elmélyítésére kevesebb időt terveztünk, és így a követelmény is visszafogottabb.

A „Zenehallgatás” az ember és zene találkozását teszi lehetővé a befogadás oldaláról, így e személyes megérintettség szintén fontos szerepet játszik a személyiség alakításában. Az ifjú sportemberek megannyi stresszhatásnak lesznek kitéve, ezért lényeges, hogy énképük, érzelmi intelligenciájuk – a zene segítségével – karbantartott és karbantartható állapotban maradjon. A zenehallgatás-zeneirodalom témakörben, a felső tagozatban és a 9–10. osztályban igen bő választási lehetőséget adtunk, remélve, hogy az új, eddig csak kevésbé ismert és alkalmazott témák ebben az iskolatípusban, a gyerekek attitűdjének, érdeklődési körének megfelelően, könnyebben és hatásosabban felhasználhatók.

Az „Improvizáció” témakör célja a zenével való játszás és a kreativitás mellett a tanulók mozgáskészségének, ritmusérzékének, belső hallásának fejlesztése, valamint a kommunikációs készségek kibontakoztatása.

Az ének-zene tankönyvek közül az 1–8. évfolyam számára a Mozaik Kiadónál megjelent Lassúné Ruskó Renáta: Ének-zene 1–4. munkatankönyvét, majd Király Katalin: Ének-zene 5–8.–Muzsikáló nagyvilág c. tankönyveket, valamint Foltin – Neuwirth – Karczagi – Salamonné: Játék és tánc az iskolában I–IV. (Hagyományok Háza Kiadása) ajánljuk, a 9–10. évfolyam számára pedig Kéry Mihály – Kéryné Mészáros Mária: Ének-zene könyveit. (Pedellus Kiadó). A ritmikai és improvizatív zenei játékokhoz, a táncelemek tanításához, valamint az ötletek bővítéséhez gyakorlati segítséget nyújthatnak a következő kiadványok: Sáry László: Kreatív zenei gyakorlatok (Jelenkor Kiadó, Pécs, 1999), Gonda János: A rögtönzés világa (Zeneműkiadó, Bp. 1996), A populáris zene antológiája (Zeneműkiadó, Bp.1992), Kovács Gábor: Reneszánsz táncok (Garabonciás Alapítvány kiadása, 2002), Kovács Gábor: Barokk táncok (Garabonciás Alapítvány kiadása, 1999), Csepei Tibor: Táncritmus kislexikon (Zeneműkiadó, Bp. 1973), Széll Rita: Régi táncok iskolája (Nemzeti Tankönyvkiadó Bp. 2001), Barsi Ernő: Népi hagyományaink iskolai és amatőr színpadon (Hazánk Könyvkiadó, Győr, 1995).

Alapelvek, célok

A zene befogadásán, reprodukálásán és improvizálásán keresztül olyan zenei élmények átélése, és olyan motivációk kialakítása a célunk, amelyek a harmonikus személyiség kibontakozását segítik elő. A kodályi elvek az éneklés, a játék, a zeneérzés fontosságát, az értékes és életkornak megfelelő zenékkel való találkozást hangsúlyozzák. Ezek az elvek irányt mutatnak a mai kor tanárának is. Az egészséges énekhangon való kifejező, örömteli tiszta éneklés megalapozza a zenei anyanyelv kialakítását. A zenei alkotóelemek és a zeneirodalom kiemelkedő alkotásainak megismerése jelentse a zene és zenélés megszerettetését, a zenei ízlésformálást, az érzékelés érzékenységének és a kifejezés árnyaltságának fejlesztését.

A hagyományos metodika megvalósítható értékeit frissítse a kreatív – aktivizáló – improvizatív szemlélet. Széles lehetőséget ad pl. a dalokhoz, vagy hangszeres zenékhez illeszthető különböző mozgásformák, ritmuskíséretek, hangszín effektusok szabad, vagy irányított improvizálása. Nemcsak a népi gyermekjátékok tanítását jellemezheti a mozgással összekapcsolt hallás utáni daltanulás. Az önálló ritmuszenék megszületése szintén a szabad improvizáció részei lehetnek.

A zene sajátos kifejezőeszközeinek mozdulatjellege által, illetve a zenei mozgások érzékelésével és leképzésével kapcsolatot lehet teremteni az általános, és sporttevékenységekkel. Mivel tantervünk sporttagozatos iskolák számára készült, különösen fontosnak tartjuk a ritmus és mozgás harmóniáját, a zenei ismeretek és a zenei tevékenységek harmonikus összekapcsolását. Az aktív ritmikai tevékenységek, a kreatív és belső hallást fejlesztő játékos feladatok segítsék a koncentrációs készség, a fantázia, a képzelet, az idő-, tér- és dinamikai érzékelés képességét, valamint a kinesztéziás érzetek kialakulását, az esztétikus mozgásnak emberi minőségre, kultúrált magatartásra, közelebbről a sportteljesítményekre gyakorolt kedvező hatását.

Elengedhetetlen, hogy a tanulók megismerjék és megszeressék a magyar zene és tánc legfontosabb jellemző hagyományait, a finnugor örökségből, a türk együttélés emlékeit őrző, a Kárpát-medence kulturális olvasztótégelyben kialakult magyar zene alapvető jellemző sajátosságait, nemzeti kultúránk művészi értékeit, vállalják ezt a tradíciót. Ezért tantervünkben is a magyar nép- és műzene az alap. Elképzelhetőnek tartjuk, hogy a magyar népszokások és néptánc alapelemei, motivikája és egyes motívumfűzések nagyobb teret kapjanak az énekórákon (pl. csárdás, höcögő, a ciframotívum és változatai, a rida, lengető, ugrós…). A motívumfűzés összeállításokat (pl. Kanásztánc, Mezőföldi leánytánc), a nagyobb lélegzetű koreográfiák kivitelezését a 6. osztály plusz óra keretében, vagy tömbösítve ajánljuk. A 7–10. évfolyamok táncos óramozzanatai kapcsolódnak a zenetörténeti ismeretekhez. (pl. menüett, mazurka, bolero stb.)

Valljuk, hogy a világkultúra elsajátításához is a zenei és mozgásos anyanyelv elsajátításán keresztül vezet az út. Más népek zenéjével való találkozás elősegíti az európai és Európán kívüli kultúrák iránti nyitottságot. Az ifjú sportolók valóban világpolgárok lesznek, képesek képviselni a magyar kulturális örökséget, egyúttal éljenek azzal a különös szerencsével, hogy más zenei és mozgásos kultúrára is befogadók lehetnek.

A zenetörténeti korszakok, zenei stílusok ismerete, az értéket képviselő zenék és zenei alkalmak megismerése alakítsa ki a hangverseny látogatás igényét a 10 év folyamán.

1. évfolyam

Cél:

A közös éneklés, az énekes játék, a ritmikus mozgás megszerettetése. Zenei élmények nyújtása és befogadása. A zeneérző, -értő képesség alapjainak kialakítása, a zenei hallás, – képzelet, – memória, – fantázia fejlesztése.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	30%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás	10%
Improvizálás	10%

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	mrd (Héja,héja.), lsm (Borsót főztem.,Gyertek lányok ligetre.), smd (Aki nem lép), ls (Süss fel nap), sm (Szóljsíp,szólj!),ls (f)mrd (Sötétes az erdő),s(f)mrd (A hajnali harangszónak), mrd(t,)l (Kis kece lányom), rdl,s, (Csipp,csepp..), mrdl,s, (Csizmám kopogó) hangkészletű magyar népi gyermekjátékok és magyar költők gyermekverseire komponált gyermekdalok; népszokások, ünnepek dallamai (pl. Rozmaringos ablakomban, A pünkösdi rózsa…stb.).	A hallás utáni éneklés/ daltanulás képességének kialakítása. Az éneklési öröm felkeltése, gyermekjátékok eljátszása. A szövegtartalomnak megfelelő kifejező éneklés. Csoportos, kiscsoportos és egyéni éneklés fejlesztése.
Ritmus-mozgás	Egyenletes lüktetés, (mérő). A negyed, a páros nyolcad, a negyedszünet neve, jele, hangzása és mozdulata. Altatók, ringatók, kiolvasók. Gyermekjátékok (Körjátékok-Egyél libám, Sári néni utazik, Lánc-Kis,kis kígyó, Kapu Híd-Szőjünk ,fonjunk., János úr, Még a kácsát…stb.) mozgásmotívumai; 2-4 negyednyi ritmusmotívumok. Egyszerű mozdulat- osztinátó. A kettes ütem, ütemvonal, ismétlőjel, záróvonal.	Az egyenletes lüktetés érzékeltetése (dobbantás, koppantás, sarok emelgetés, páros lábú szökdelés, járás, taps, stb); a tanult ritmusok és dalritmusok hangoztatása változatos formában (test, ritmus hangszerek). Ütemhangsúly, motívumhangsúly kiemelése mozgással. Kiolvasók, mondókák és gyermekjátékok esztétikus megjelenítése. Ritmusmotívumok (2-4 negyednyi) visszhangozása, felismerése, mozgásban kifejezése. Ritmikus beszéd és mozgás.
Hallás és kottaismeret	Dallamvonal, dallamrajz. Szó; mi, lá; szolmizációs hangok; s-m s-l l-m relációk. Dallami jelrendszerek: kézjel, betűjel, vonalrendszer és hangjegy.	„Magas-mély” különbségének érzékelése a megismert relációkban is. A tanult dalok és relációk dallamrajza, ill. térbeli elrendezése kézjellel, koronggal, dallamkirakón, éneklése, és felismerése hallás után, jelrendszerről.
Zenehallgatás	Tanult dalok és feldolgozásuk. 1-2 perces élő (vagy gépi) zenei bemutatás; hangkeltő anyagok,	A tanult dalok felismertetése hangszerről hallás után. A csend, a zaj, a zörej, a zenei

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	zörejek. Zongora, furulya, hegedű, gyermek ritmushangszerek, a metallofon, és a női-, férfi-, gyermekhang hangszíne. A zene összetevői (dallam, ritmus, dinamika…).	hang megfigyeltetése és összehasonlítása. Az emberi hang színeinek és a bemutatott hangszerek hangjainak megkülönböztetése. A zenei alkotóelemek megfigyelése; a feltűnő (jellegzetes) alkotóelemek megnevezése az adott zenehallgatási részletben.
Improvizálás	Beszéd-ritmus-dallam-mozgás szabad összekapcsolása (tanári irányítással). Tempó, dinamika, hangszín variálása. Különböző karaktereket, élethelyzeteket ábrázoló versek, dalok, zenék.	Hangszín rögtönzés mondókára ritmushoz. Szöveg ritmizálása. Énekes beszéd (ismerős dallamfordulatok szabad alkalmazása) Mozgás-improvizálás a dalokhoz, zenére. Gondolatok, érzelmek, történetek kifejezése ritmussal, mozgással, dinamikával, tempóval.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 10-15 tanult dalt tisztán, egészséges énekhangon, érthető szövegkezeléssel és formálással elénekelni. Vegyenek részt a mondókák (5-7) és gyermekjátékok élményszerű eljátszásában.
- *Ritmus-mozgás:* Legyen képes egyenletes tempótartásra, negyed mérő vagy dalritmus hangoztatására éneklés közben. Tudjanak 2-4 negyednyi ritmusmotívumokat visszhangozni hallás után. Legyen képes a tanult ritmusokat felismerni, megnevezni és ritmusjelről folyamatosan olvasni. Használják örömmel a ritmushangszereket és a testet, mint ritmushangszert.
- *Hallás és kottaismeret:* Legyen képes a tanult dalok egyszerű motívumainak utószolmizálására, kézjelezésére, dallamrajzára. Ismerjék fel a tanult szolmizációs hangokat jelről.
- *Zenehallgatás:* Legyen képes a zenei bemutatás figyelemmel követésére, a hangforrások megfigyelésére, a dallam, ritmus, hangerő, tempó megkülönböztetésére.
- *Improvizáció:* Próbálja ki hangjának változatos hangszínét, lelje örömét a ritmikus testmozdulatok variálásában. Próbálja ki a zene mozdulatainak és a szöveg tartalmainak megjelenítését mozgással, rajzzal, énekhangjával.

2. évfolyam

Cél:

Zenei élménynyújtás a zenei tevékenységek és a befogadás által. A zeneérző,- értő képességek, a zenei hallás, – képzet, – memória, – gondolkodás, – fantázia fejlesztése.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	30%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás	10%
Improvizálás	10%

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Tri- (Bújj,bújj,itt megyek, Tekereg a szél), tetrachord (Elvesztettem zsebkendőmet, Megy a kocsi,fut a kocsi), pentachord (Pacikám,paripám), és pentaton (Anyám, édesanyám, Kinyílt a rózsa, Hervad már a lombnak…stb.), hexachord (Már meg jöttünk estére, Száraz tónak) hangkészletű magyar és más népek gyermekdalai, énekesjátékai; könnyű népdalok és komponált gyermekdalok. Népszokások (Ezüstfenyő, szép sudár, Elmúlott a rövid farsang…stb.), ünnepek dallamai (Kirje, kirje, kisdedecske, Esik eső karikára…stb.)	Éneklési készség, zenei memória, belső hallás fejlesztése. Az egységes hangzás, a helyes éneklési szokások kialakítása. Az énekes gyermekjátékok (kör, sor, lánc, kapu-híd) élvezetes előadása.
Ritmus-mozgás	Fél értékű ritmus és szünete Egyszerű többszólamúság: felelgetős kopogósok, két tanult dal ritmusának egyidejű hangoztatása. Egyszerű mozdulat-osztinátó. Mozgásos figyelemfejlesztő játékok. Gyermekjátékok/táncok lépésmotívumai. Pl: egyes csárdás, páros-egylábú ugrós, höcögés (Zöld erdőben, A pünkösdi rózsa, Két szál	A tanult dalok ritmizálása, ritmusról felismerése. 2-4-6 negyed lüktetésnyi ritmusmotívum megnevezése (hallás után, kottaképről), mozgásban megjelenítése. Gyermekjátékok szép kivitelezése. Mérő, dalritmus, osztinátó hangoztatása éneklés közben. Ritmusbújtatás, ritmusjárás, tempótartás. Egyensúly-érzék, ritmus-és

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	pünkösdrózsa, Kicsi vagyok én…stb.)	térérzékelés fejlesztése.
Hallás és kottaismeret	A dó, ré, és az alsó lá szolmizációs hang neve, kéz-és betűjele, helyük a vonalrendszerben. A pentaton hangkészlet változatos motívumai. Dallami és ritmusjel összekapcsolása. A kötőív szerepe.	Az új szolmizációs hangok kapcsolása a már ismert hangokhoz. A lehetséges relációk, a dalok jellegzetes dallamfordulatainak dallamrajza, utószolmizálása, kézjelezése és elrendezése térben, vonalrendszeren. A pentaton motívumok visszaéneklése hallás után, kézjelről és kottaképről. Tájékozódás a kettes ütembeosztásban.
Zenehallgatás	Gyermek-, és népdalok énekes és hangszeres előadásban egy és többszólamban. A hegedű, a fuvola, a fagott hangja, a fúvós-és vonószenekar, a gyermekkar hangzása. Cselekményes zenék. Zenei karakterek szomorú-vidám Prokofjev: Péter és a farkas	A magas-mély hangzásának megfigyeltetése hangszeren, hangszer- együttesben. A különböző karakterek és zenei megjelenítésük (dinamika: halk-hangos, tempó: gyors-lassú, dallam, ritmus) közötti összefüggés megfigyeltetése.
Improvizálás	Mondókák, versek ritmizálása. 4-5 hangos dallamhoz ritmus kitalálása. Történetek, események, érzelmek kifejezése zenei eszközökkel és mozgással. Zenei kérdés-felelet.	Szöveg ritmikus megjelenítése, valamint történetek és érzelmek kifejezése különböző hangszínnel, tempóval, dinamikával és mozdulatokkal. Rövid dallam ritmizálása. Szabad mozdulat improvizációk (táncok) zenére, énekre. Kérdő vagy válaszoló ritmusmotívum/dallammotívum befejezése, a nyitás-zárás érzékelése.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyenek képesek 10-15 tanult dalt tisztán, egészséges énekhangon, érthető szövegkezeléssel és formálással elénekelni a dalok hangulatának megfelelően.
- *Ritmus-mozgás:* Legyen képes egyenletes tempótartásra, negyed mérő és dalritmus (járás és ritmustaps) hangoztatására éneklés közben. Dalfelismerés ritmusról. Tudjanak 2-4 negyednyi ritmusmotívumokat visszhangozni hallás után. Legyen képes a tanult ritmusokat felismerni, megnevezni és ritmusjelről folyamatosan olvasni, a tanult ritmusokat lejegyezni. Használják örömmel a ritmushangszereket és a testet, mint ritmushangszert, valamint a megismert gyermektáncok alapelemeit, lépésmotívumait.

– *Hallás és kottaismeret:* Legyen képes a tanult dalok egyszerű motívumainak utószolmizálására, kézjelezésére, dallamrajzára. Ismerjék fel a tanult szolmizációs hangokat jelről, kottáról.
– *Zenehallgatás:* Legyen képes a zenei bemutatás figyelemmel követésére, a hangforrások megfigyelésére, a dallam, ritmus, hangerő, tempó megkülönböztetésére. Legyen képes a különböző karakterek (szomorú–vidám) és fogalom párok (lassú–gyors, halk–hangos) összehasonlítására. Ismerje fel a bemutatott hangszíneket és a tanult dalokat feldolgozásban is.
– *Improvizáció:* Próbálja ki hangjának változatos hangszínét, lelje örömét a ritmikus testmozdulatok variálásában. Próbálja ki a zene mozdulatainak és a szöveg tartalmainak megjelenítését mozgással, rajzzal, énekhangjával.

3. évfolyam

Cél:

Zenei élménynyújtás a zenei tevékenységek és a befogadás által. A zeneérző, -értő képesség, a zenei hallás, – képzet, – memória, – gondolkodás, – fantázia további fejlesztése.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	30%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás	10%
Improvizálás	10%

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Pentaton (Megismerni a kanászt) Hexachord (Itt ül egy kis kosárban, Fa fölött, fa alatt) és hétfokú (Ugyan édes komámasszony, Én elmentem a vásárra…stb.), vagy pentaton hangkészletű oktáv, nóna hangterjedelmű népdalok (Volt nekem egy kecském, Kis kertemben uborka stb.), népi játékdalok, komponált dalok. Népszokások (Pásztorok keljünk fel, A,a,a,a farsangi napokban…stb.), ünnepek dallamai (Esik az eső,ázik a heveder.	Tiszta intonáció, egészséges énekhang, kifejező éneklés készségének fejlesztése. Hangterjedelem bővítése. Formaérzék fejlesztése, motívumok, zenei sorok összehasonlítása. Kánon éneklés csoportokban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Hej,tulipán,tulipán…stb.). Játékos hangképző gyakorlatok. Kánonok. Motívum, sor.	
Ritmus-mozgás	Nyolcad mérő, az önálló nyolcad ritmus és szünete (Ettem szőlőt). Az egész hang és szünete (Fut a kicsi kordé). Négyes ütem. A szinkópa ritmus. Ritmusértékek. Ritmuskánon, kétszólamú ritmusgyakorlatok. Néptánc alapelemei. Pl: egyes csárdás, két lépéses csárdás, cifra és változatai (Éva szívem, Éva, Gyere be rózsám.., Új a csizmám most vették.., Megismerni a kanászt..stb..)	Az új ritmusok hangoztatása változatos mozdulatokkal. A ritmus gyakorlónevek és értéknevek összekapcsolása. Kétszólamú ritmizálás készségének kialakítása. Tánclépések: cifra, csárdás motívumfűzések. A tanult dalok ritmizálása, felismerése ritmusról. Nevek ritmizálása. Ritmusolvasás, -írás készségének fejlesztése.
Hallás és kottaismeret	Alsó szó, felső dó szolmizációs hang. A d-s, (Anyám ,édesanyám) d'-s (Hopp,Juliska) relációk. Hangsúlyjel, kánon jelzése.	Zenei képzet kialakítása az oktáv hangközről, az oktáv (nóna) hangterjedelmű pentaton dallamok szolmizációs éneklése kézjel, kottakép, belső hallás segítségével. Az alsó, felső szolmizációs hangok elhelyezése a vonalrendszerben. Ismert dal részletének kottázása betűjelről. Tájékozódás a négyes ütemben. A kötőív ritmikai értelmezése, alkalmazása a kottában. Folyamatos ritmusolvasás.
Zenehallgatás	Népzenei felvételek. A nőikar, gyermekkar, férfikar, vegyes kar, a fúvószenekar és vonószenekar összetétele. A kürt és üstdob hangja. Cselekményes zenék, mesealakok a zenében. Zenei karakterek: tréfa, induló, tánc.	Új hangszerek, együttesek, hangzásának megfigyeltetése, összehasonlítása. Formai, dallami, dinamikai ritmikai összehasonlítások a zenei gondolkodás fejlesztése: hasonlóság- különbség- azonosság meghallása, megállapítása.
Improvizálás	Nevek, versek ritmizálása. Ritmus kiegészítés. Dallami/ritmikai kérdés – felelet. Ritmus – és dallamlánc, -dominó. Mozdulatrögtönzés.	Szöveg ritmizálásának lejegyzése. Ritmussorok kiegészítése ritmusnévvel, mozdulattal, írásban. Kérdés – felelet improvizáció a tanult ritmusokkal, szolmizációs hangokkal. Visszhang és

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		rögtönzés összekapcsolása a staféta játékokban. (koncentrációs gyakorlat) Szabad mozdulat improvizációk zenére, énekre.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyenek képesek 10-15 tanult dalt tisztán, egészséges énekhangon, érthető szövegkezeléssel és formálással előadni a dalok hangulatának megfelelően. Vegyenek részt a gyermekjátékok előadásában.
- *Ritmus–mozgás:* Ismerjék fel a tanult ritmusokat és ütemnemeket az énekelt dalokban, 4-6 negyednyi ritmusmotívumokban hallás után és kottaképről. Legyenek képesek ezek folyamatos ritmizálására és a ritmusok, valamint a megismert gyermektáncok alapelemeinek, lépésmotívumainak változatos megszólaltatására.
- *Hallás és kottaismeret:* Tudjanak tájékozódni a vonalrendszeren. Legyenek képesek a tanult szolmizációs hangok felismerésére, megnevezésére kézjel, betűjel, hangjegy alapján, és az énekelt dalok, az egyszerű és pentaton dallamfordulatok utószolmizálására.
- *Zenehallatás:* Legyenek képesek formai, dallami, ritmikai, dinamikai hasonlóságok – különbségek – azonosságok meghallására, összehasonlítására. Ismerjék fel a bemutatott hangszereket hangjukról és képről.
- *Improvizáció:* Legyenek képesek szöveg ritmizálására, ritmusmotívumok kiegészítésére. Leljék örömüket az énekhez és zenéhez adott mozdulat improvizációban, táncban.

4. évfolyam

Cél:

Élményszerzés a zenei folyamatok tudatos követésében, a zenei ismeretek felismerésében és alkalmazásában, valamint az énekes, a mozgásos reproduktív és improvizatív zenei tevékenységekben. A zenei karakterek, zenei történések, és az életkornak megfelelő népi, egyházi, társadalmi ünnepeink megismerése az életkor és a zenei anyag függvényében.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	30%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás	10%
Improvizálás	10%

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladat/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Öt-,hat és hétfokú népdalok (Láttál-e már valaha., Kelj fel juhász, Csömödéri falu végén., Kácsa, kácsa., Sárga csikó, Kősziklán felfut, Új a csizmám stb.), műdalok (Mozart: Szánkózás). Népszokások, ünnepek dalai (Virágos kenderem, Ma van húsvétnapja, Elhozta az Isten, Hayes: Karácsony ünnepén). Szomszéd népek, nemzeti kisebbségek, európai népek dalai, kánonjai (Zöld levél-román, Áll egy ifjú nyírfa-orosz, Ébresztő-francia, Nyílik a sok virág-német, Gábor Áron rézágyúja-magyar…stb.) Hangképző gyakorlatok.	Daltanulás jelrendszerről és hallás után. Népszokások felelevenítése az adottságok, életkor függvényében. A csoportos és egyéni éneklés fejlesztése.
Ritmus-mozgás	Alkalmazkodó ritmus (Új a csizmám); a nyújtott, az éles, és a pontozott fél ritmusok. A háromnegyedes ütem. Váltakozó ütemű dalok. (Béres legény, Szánt a babám...stb.) Ritmus olvasógyakorlatok. Tánclépések (pl: rida, bokázó, csapásoló), ritmikus mozdulatsorok. (Hajlik a meggyfa levele, Kerekiben lakom, Az oláhok, Megfogtam egy szúnyogot, Két szép rózsafa nőtt, stb.).	A tanult dalok ritmizálása, ritmusról dalfelismerés. Az alapritmusok felismertetése hallás után, kottaképről és folyamatos hangoztatásuk az olvasógyakorlatokban. Kétszólamú olvasógyakorlatok megszólaltatása változatos hangszínnel, mozgással. Népdalcsokor összekapcsolása mozgással, tánccal.
Hallás és kottaismeret	A fá és ti szolmizációs hang neve, kézjele, betűjele és vonalrendszerre helyezése. Kétszólamú énekes, ének-ritmusgyakorlatok.	A kis szekund (d-t, m-f) relációk zenei képzetének és tiszta intonálásának kialakítása (Esik eső zúg a gát, Áll egy ifjú, Láttál-e már, Szélről legeljetek…stb). Tájékozódás a változó ütemű dalokban hallási élmény és kottakép alapján. A pont, a nyújtás jelének érzékelése és alkalmazása.
Zenehallgatás	A gordonka, az oboa hangja. Kamarazenei művek. Zenei karakter: groteszk. Zenei	Az új hangszerek hangszínének megfigyeltetése. Az „elvont” zenék hangulatának,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladat/Ajánlott tanulói tevékenységek
	ellentétek. Bartók Béla, Kodály Zoltán gyermekeknek írt zongoradarabjai, zenekari művei, kórusművei. (Bartók: Gyermekeknek I-IV; Mikrokozmosz I-VI; Kodály: Háry János stb.)	karakterének felismerése. Formai, dallami, ritmikai összehasonlítások.
Improvizálás	Versek, nevek ritmizálása. Dallamhoz ritmus, ritmushoz dallam rögtönzése. Alkotó jellegű játékok. Dallami/ ritmikai pótlások. Mozdulatrögtönzés.	Szöveg ritmizálásának önálló lejegyzése. A megismert zenei elemek improvizatív használata. Szaporítás, ritkítás, cserebere ritmusjátékok. Ritmus- kíséret, tánc, mozgás improvizáció énekhez, zenéhez.

Követelmények:

- *Éneklés*: Legyenek képesek 10-15 dalt tisztán, egészséges énekhangon, érthető szövegkezeléssel és formálással előadni a dalok hangulatának megfelelően. Vegyenek részt a gyermekjátékok előadásában.
- *Ritmus–mozgás:* Ismerjék fel a tanult ritmusokat és ütemnemeket az énekelt dalokban, 4-8 negyednyi ritmusmotívumokban hallás után és kottaképről. Legyenek képesek ezek folyamatos ritmizálására és a ritmusok változatos megszólaltatására. Tudják a tanult ritmusjeleket lejegyezni kottaképről, ritmusnév alapján és emlékezetből. Legyenek képesek a ritmus gyakorlónév és a ritmus értéknév összekapcsolására. Legyenek képesek éneküket, vagy hangszeres zenét egyszerű ritmus-, mozgás osztinátóval, tánclépésekkel kísérni.
- *Hallás és kottaismeret:* Tudjanak tájékozódni a vonalrendszeren. Legyenek képesek a tanult szolmizációs hangok felismerésére, megnevezésére kézjel, betűjel, hangjegy alapján, és az énekelt dalok egyszerű dallamfordulatainak utószolmizálására, olvasására és lejegyzésére.
- *Zenehallatás:* Legyenek képesek formai, dallami, ritmikai, dinamikai hasonlóságok – különbségek – azonosságok meghallására, összehasonlítására. Ismerjék fel a bemutatott hangszereket hangjukról és képről. Tudjanak különbséget tenni a szöveg nélküli zenék karaktereiben.
- *Improvizáció:* Legyenek képesek szöveg ritmizálására, ritmusmotívumok kiegészítésére. Leljék örömüket az énekhez és zenéhez adott mozdulat improvizációban, táncban. Próbálják ki a megismert zenei alkotóelemek szabad variálását éneklésben, ritmizálásban, ritmikus szövegalkotásban, mozdulatsorokban, kérdés–felelet és egyéb zenei játékokban.

5. évfolyam

Cél:

Az osztály váljon muzsikáló közösséggé. Kezdődjön el a zeneszerető/értő közönségnevelés. Éneklésben a tiszta intonáció, helyes artikuláció, a dallam és a szöveg kapcsolatára épülő megfelelő előadásmód kialakítása.

A magyar népszokások ápolása a jeles napi szokások dramatizált játékával.

A többszólamúság iránti érzék fejlesztése, stílusérzék fejlesztése énekléssel, zenehallgatással, a zenei memória fejlesztése. Improvizációs készség fejlesztése dallamok, ritmusok, mozgásformák rögtönzésével. A zenei ismeretek bővítése új ritmikai, dallami elemek tudatosításával. Belső hallás, zenei memória és zenei képzelet fejlesztése. A mozgáskultúra további fejlesztése a táncos gyakorlatokkal, a zenei karakternek, a zenei történésnek, az életkornak megfelelően. Legyenek oldottak zenei megnyílvánulásaikban. Így fejleszthetjük zenei forma- metrum-, ritmus- és tonalitás érzéküket, zenei fantáziájukat.

Az 1-4. osztályok dallami és ritmikai elemeinek elmélyítése.

A zenei nevelés a dalok szövege révén jelentősen hozzájárulhat a történelmi, erkölcsi tudat fejlődéséhez is. Az éneklés mellett megnő a zenehallgatásból eredő ismeretek köre. Kapjon egyre nagyobb szerepet az ismeretszerzésben a tankönyvek, szakkönyvek tanórai és önálló, könyvtári használata.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	20%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Magyar, rokon és más népek dalai, népdalfeldolgozások (Vejnemöjnen muzsikál, Fut a nyúl). Régi stílusú és új stílusú népdalok (Érik a szőlő, Erdő, erdő, erdő). Népszokások dalai (Szent Gergely doktornak, Talalaj, talalaj, Tök Lőrinc). Egyszerű kánonok (Pál, Kata, Péter), Gregorián dallamok (Salve Regina), reneszánsz és barokk táncok és zenei szemelvények	Az alkalmazkodó ritmus elsajátítása. Népdalok előadásmódjának gyakorlása. Dallamvonal és kvintváltó szerkezet megállapítása régi és új stílusú népdalokban. A gregorián dallamok kötetlen előadásmódjának megismerése, gyakorlása. Dalok, műzenei szemelvények éneklése az adott előadási jel alapján. Legtöbbször hallás utáni

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	(Apor Lázár tánca). Egyszerű bicíniumok (Kodály: Volt nekem egy kecském). Himnusz, Szózat. Egyszerű szöveges és vokális hangképző gyakorlatok.	daltanítás, de egyszerűbb dallamoknál lehetséges a kottaképről való tanulás is. Egyes népszokások énekes-mozgásos, táncos megjelenítése.
Ritmus-mozgás	A tizenhatod érték és kombinációi, a kis éles, kis nyújtott ritmus, a kis szinkópa ritmus megismerése (Mozart: Éliás, Szőnyi: Postaváró). Tempó jelölések. XVI. sz. branleok, mint a ritmus szemléltetése, mozgókép felvételről, egy branle megtanulása. Menüett (tánc) megfigyelése (mozgókép felvételről). Térformák felismerése. Sétalépések a térformának megfelelően, majd a sétalépések felváltása a menüett alaplépéssel.	A tanult ritmus elemek megszólaltatása, felismerése. Ritmizálás manipuláció a 2/4-es ritmusképletekkel, „csere-bere”. Egyszerű kétszólamú ritmus-olvasógyakorlatok. Tizenhatod ritmusú dal felismertetése, ritmizálása ritmushangszerekkel, ritmusneves énekléssel. "Kihagyós" játék a belső hallás fejlesztésére, ritmustelefon, ritmusvisszhang. Egyszerűbb dalritmus leírása emlékezetből. Ismeretlen ritmussor memorizálása, hangoztatása és lejegyzése. Könnyű ritmuskánon hangoztatása. Kétszólamú ritmusgyakorlat. Dallamok éneklése táncos mozgással. A ritmus természetszerű követése, beidegzése. A menüett ritmusképletének beidegzése, a hagyományos menüett térforma felépítés.
Hallás és kotta ismeret	A felső ré és mi hangok.(Érik a szőlő) Kvintváltás a népdalokban. (Megrakják a tüzet) Tiszta hangközök /prím, kvart, kvint, oktáv/ tudatosítása. (Hull a szilva) A violinkulcs, az ábécés hangok és helyük a vonalrendszerben.	A l-m-l; s-r-s; l-r-l.; s-d-s; relációk gyakorlása. Egyszerű dallam lejegyzése, ábécés olvasása. Hétfokúság gyakorlása. Hallás után tanult dalok utószolmizálása, kézjeles és ábécé neves éneklése. Zeneművek énekelhető témáinak megszólaltatása szolmizálva. Betűkotta átírása hangjegyekre.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Hétfokúság. A dúr és moll hangsor. C-dúr, a-moll, F-dúr, d-moll.	A dúr, moll hangsorok jellegének értelmezése, megfigyelése az előjegyzés nélküli, és 1b előjegyzésű hangnemek tudatosításával.
Zenehallgatás-zeneirodalom	A duda, tekerő, cimbalom, klarinét, trombita, csembaló, orgona hangszerek és hangjuk. A népi zenekar hangzása. A regős ének, a verbunkos. A XIII. századi egyházi és világi zene egyes szemelvényei (ifj. Somorjai: Trubadúrmollban). Válogatás a reneszánsz és barokk műfajokból, formákból: Madrigál (Josquin: Évszakköszöntő), motetta, korál (Már nyugosznak a völgyek), oratórium (Händel: Júdás Makkabeus), kantáta (Bach: Parasztkantáta), szvit (Händel: Tűzijáték szvit-IV.), concerto (Vivaldi: 4 évszak). Zenei formák: rondó (Purcell: Trombitafanfár), menüett (Bach: G-dúr menüett), fúga (Bach: C-dúr preludium és fúga), szekvencia, Bartók és Kodály egy-egy művének megismerése (Este a székelyeknél, Kállai kettős).	Régi stílus: sorszerkezet, ereszkedő dallamvonal, kvintválasz. Új stílus: visszatérő sorszerkezet, kupolás dallamvonal. Néhány népszokás megismerése, dramatikus előadása. A tanult zenei korszakokhoz kapcsolódó stílusjegyek, zenei formák, műfajok felismerése, ill. megkülönböztetése.
Improvizáció	Dallamhoz ritmus rögtönzése. Ritmushoz, vershez egyszerű, előkészített dallam rögtönzése. Kvintváltó dallam befejezése. Ütemek kiegészítése.	Kvintváltó dallamok jellegzetes fordulatainak készségszintű megismerése. Ismert dalok hiányzó befejezésének rögtönzött pótlása. Magyar népszokások, játékok rögtönzött megjelenítése mozgással, szerepjátékkal.

Követelmények:

- *Éneklés*: Legyen képes 15 népdalt, műdalt tisztán egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni, alkalmazkodó ritmusban is. 2-3 műzenei dallam témájának éneklése. A Szózat és Himnusz éneklése emlékezetből. Vegyen részt a dalokhoz fűződő mozgásos előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerje fel a tanult ritmusokat, ütem nemeket az énekelt dalokban, és legyen képes folyamatos hangoztatásukra, a zene lüktetését, a kettes, hármas, négyes

ütem hangsúlyait érzékeltetni. Variációk szerkesztése 2-4 ütemes terjedelemben a tanult ritmusképletekkel. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.

– *Hallás és kottaismeret:* A felső ré, mi hangok éneklése, felismerése dalokban kottaképről. A tiszta hangközök éneklése szolmizációval dallamfordulatokban, felismerésük kottaképről. A violinkulcs és az ábécés hangok ismerete c'-c"-ig. A hétfokúság felismerése kottaképről, esetleg dallamfordulatokból. A dúr és moll hangsor ismerete. Az előjegyzés nélküli és 1b –s hangsorok felismerése kottaképről.
– *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népdalok stílusjegyeit. A magyar népi hangszerek hangjának felismerése. Ismerje fel többszöri meghallgatás után a gregorián dallamvilág, a reneszánsz és a barokk korszak tanult műveit, műfajait, formáit. (5-6 zenemű részleteinek ismerete) Zeneművek stíluskorszakokban való elhelyezése. A csembaló, trombita, orgona hangjának felismerése. 6-8 perces hangzó zenei szemelvény figyelemmel kísérése.
– *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni adott ritmusértékekkel, adott forma keretein belül. (pl. kvintváltó dallam improvizálása megadott formaképlet és kezdő sorok alapján.) Variációk szerkesztése 2-4 ütemes terjedelemben a tanult ritmusképletekkel.

6. évfolyam

Cél:

Az osztály váljon muzsikáló közösséggé. Folytatódjon a zeneszerető/értő közönségnevelés. Éneklésben a tiszta intonáció, helyes artikuláció, a dallam és a szöveg kapcsolatára épülő megfelelő előadásmód kialakítása.

A magyar népszokások ápolása a jeles napi szokások táncával, dramatizált játékával. Élménynyújtás az egy- és kétszólamú éneklési készség fejlesztésében.

A stílusérzék fejlesztése, a zenei memória fejlesztése. Improvizációs készség fejlesztése dallamok, ritmusok, mozgásformák rögtönzésével. A zenei ismeretek bővítése új ritmikai, dallami elemek tudatosításával. Váljanak magabiztossá a hangszeres ritmusjátékok. Belső hallás, zenei memória és képzelet fejlesztése. A mozgáskultúra további fejlesztése a táncos gyakorlatokkal, a zenei karakternek, a zenei történésnek, és az életkornak megfelelően. Legyenek oldottak zenei megnyílvánulásaikban. Az 1–5. osztályok dallami és ritmikai elemeinek elmélyítése. Az érdeklődés felkeltése a zenetörténet nagy alakjai, és a zeneirodalom értékes alkotásai iránt. Szerezzenek élményeket az órai és az esetleges élő zenehallgatáson keresztül.

A zenei nevelés a dalok szövege révén jelentősen hozzájárulhat a történelmi, erkölcsi tudat fejlődéséhez is. Kapjon egyre nagyobb szerepet az ismeretszerzésben a tankönyvek, szakkönyvek tanórai és önálló használata.

Időkeret: 55 óra/év, 1,5 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	20%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 55 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 6 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

A heti fél óra többlet elsősorban a dramatikus, mozgásos játékok kidolgozására, a népszokások énekes, táncos megjelenítésére, táncok tanulására, improvizatív játékokra fordítódhat.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Magyar és más népek népdalai, népdalfeldolgozások (Ősszel érik babám, Röpülj páva, Én a hegyre – lengyel). Népszokások, jeles napok dalai (Gyimesi betlehemes, Pünkösdi kosár). Kánonok, műdalok (Ó, jertek énekeljünk kánont). Régi magyar táncdallamok (Ungaresca, hajdútánc, stb). Históriás énekek (Tinódi: Egri históriának summája). Virágénekek, a kuruc kor dalai (Tyukodi nóta). Klasszikus szerzők dalai (Haydn: Szerenád, Mozart: Vágyódás a tavasz után), klasszikus zeneművek könnyen énekelhető témái (Haydn: 94. Üstdob szimfónia II.). Többszólamú szemelvények.	Új stílusú magyar népdal és sorszerkezeteinek felismertetése. Dalok, műzenei szemelvények éneklése az adott előadási jel alapján. A periódus nyitás-zárás formájának felismerése. Kottaképről való daltanulás. Egyes népszokások, táncok dramatikus, mozgásos megjelenítése.
Ritmus-mozgás	Egy- és kétszólamú ritmizálás. Az előke, utóka, díszítés ritmusfeladatai. A 3/8-os és 6/8-os ütemformák. Felütés, csonka ütem, triola. (Mozart: Vágyódás a tavasz után)	A 3/8 és 6/8-os lüktetés érzékeltetése mérővel, tapssal, mozgással, tánccal. Dalritmus hangoztatása tapssal, ritmushangszerekkel, ritmusneves énekléssel. Dalfelismerés jellemző ritmusmotívum alapján hallás után és kottáról. Ritmusmotívumok rendezése, ritmusvisszhang, „párbeszéd”.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Ungaresca – zenei és táncstílus. Régi stílusú ugrós lépések megismerése. Hajdútánc elemei – ugrós, verbunk lépések. Esetleg fegyvertánc (botoló, kardozó). Az európai zeneóriások megismeréséhez kapcsolva Contra dance.	(felelgetős ritmusjáték) az új ritmuselemekkel. Megadott ritmussorhoz ellenritmus hangoztatása. Szöveg ritmizálása. Énekléshez dalritmus, ritmusosztinátó, egy-/vagy több/szólamú ritmuskíséret ritmushangszerekkel. A mozgáselemek néptánc-gyökerének tudatosítása. Táncos rögtönzések. A ritmus tudatosításával párhuzamosan a stílusos testtartás megvalósítása. A korabeli társasági élet magatartás-elemeinek gyakorlása.
Hallás és kotta ismeret	Népdalelemzés szerkezet, dallamvonal, hangnem szerint. A módosító jelek értelmezése, A G-dúr, e-moll, hangsorok, hangnemek. Az ábécés hangok G kulcsban kis g-től g”-ig. A k2, n2, k3, n3 hangközök (Sárga kukoricaszár). Módosított hangok (fi, szi, ta, ri), (Ha felmegyek a budai nagy hegyre).	A zenei ismeretek bővítése a módosító jelek, módosított hangok tudatosításával. Előjegyzés és dó-viszony felismertetése a kottaolvasásban. Utószolmizálás, abc-neves énekeltetés. A zenei memória fejlesztése a tanult dalok emlékezetből történő szolmizációs énekeltetésével, jellemző motívumaikról való felismertetésével. A zenei íráskészség fejlesztése 1# 1b-s hangnemekben. Szekund és terc hangközök felismertetése, szolmizációs éneklése. A dúr, moll hangsorok jellegének értelmezése, az 1# előjegyzésű hangnemek tudatosításával.
Zenehallgatás-zeneirodalom	Lehetőleg autentikus népzenei felvételek (Kallós archívum, Pátria). Magyar népdalfeldolgozások (Kodály: Mátrai képek). Jeles napok zenéje.	Az új stílusú magyar népdalok elemzése. A bécsi klasszicizmus műfajainak, formáinak, zenei jellemzőinek megfigyeltetése. A szimfónikus zenekar hangszereinek,

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A 16–18. századi magyar történeti műfajok: históriás ének. Kodály kórusművei (Mátrai képek). A bécsi klasszicizmus műfajai, formái: dal, opera (Mozart: Varázsfuvola), oratórium (Haydn: Évszakok). Mise, gyászmise (requiem) (Mozart: Requiem), szonáta (Mozart: A-dúr zongoraszonáta /Török induló/), szimfónia (Haydn: 94. Üstdob szimfónia II.), versenymű (Beethoven: Hegedűverseny I.), szerenád (Mozart: Egy kis éji zene), triós forma, menüett, szonátaforma, rondó. Haydn, Mozart, Beethoven. A szimfonikus zenekar; trió; vonósnégyes (Haydn: D-dúr /Pacsirta/ Kvartett I.). Hangszerek: harsona; lant.	hangszercsoportjainak megismertetése. A hangszínérzék fejlesztése: kórusfajták és szólamaik, a lant és a harsona hangzásának felismertetésével.
Improvizáció	Zenei periódus /kérdés-felelet/ improvizációk. Ritmusvariációk és tánclépések rögtönzése 3/8-os és 6/8-os ütemformákban.	Ismert dalok hiányzó befejezésének rögtönzött pótlása pentaton és diatonikus fordulatokkal. Magyar népi játékok, népszokások rögtönzött megjelenítése szerepjátékkal, mozgással. Dallamhoz ritmusosztinátó, ellenritmus rögtönzése.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 15 népdalt, műdalt tisztán egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni, alkalmazkodó ritmusban, a megfelelő előadásmódban. 2-3 műzenei dallam témájának éneklése. Vegyen részt a dalokhoz, népszokásokhoz fűződő mozgásos, dramatikus előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerje fel a tanult ritmusokat, ütemnemeket az énekelt dalokban. A kis éles, kis nyújtott ritmus, a kis szinkópa és triola ritmus folyamatos hangoztatása dalokban és olvasógyakorlatokban. Lejegyzésük hallás után, vagy emlékezetből. A tanult dalok ritmizálása, felismerése ritmusról. Legyen képes a zene lüktetését, a 3/8-, 6/8-os ütem hangsúlyait érzékeltetni. Variációk szerkesztése 2-4 ütemes terjedelemben a tanult ritmusképletekkel. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.

– *Hallás és kottaismeret:* Az 1#–s hangsorok felismerése kottaképről. A módosító jelek értelmezése. A módosított hangok szolmizálása /ti, fa, di/. A szekund és terc hangközök éneklései szolmizációval dallamfordulatokban, felismerésük kottaképről. Az ábécés hangok ismerete kis g-g”-ig.
– *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népdalok stílusjegyeit és elemezze azokat. Ismerkedjen meg és ismerje fel többszöri meghallgatás után barokk és klasszikus korszak legjelentősebb műveit, zeneszerzőit (Bach, Händel, Haydn, Mozart, Beethoven), műfajait. 5-6 zenemű részletének ismerete. Zeneművek stíluskorszakokban való elhelyezése. Ismerje fel a tanult műfajokat /szvit, versenymű, szimfónia, opera, vonósnégyes/, formákat /motívum, periódus, rondó, szonátaforma/. A harsona és lant hangjának felismerése. 6-8 perces hangzó zenei szemelvény figyelemmel kísérése.
– *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni a tanult ritmusértékekkel adott forma keretein belül. Zenei kérdés-felelet szerkesztése (2x2 ütemes terjedelemben). Vegyen részt szerepjátékokban, a magyar népszokások és táncok rögtönzésében.

7. évfolyam

Cél:

Az osztály váljon muzsikáló közösséggé. Folytatódjon a zeneszerető/értő közönségnevelés. Éneklésben a tiszta intonáció, helyes artikuláció, a dallam és a szöveg kapcsolatára épülő megfelelő előadásmód kialakítása.

A magyar népszokások ápolása a jeles napi szokások dramatizált játékával. Élménynyújtás az egy- és kétszólamú éneklési készség fejlesztésében.

A stílusérzék fejlesztése, a zenei memória fejlesztése. Improvizációs készség fejlesztése dallamok, ritmusok, mozgásformák rögtönzésével. A zenei ismeretek bővítése új ritmikai, dallami elemek tudatosításával. Váljanak magabiztossá a hangszeres ritmusjátékok. Belső hallás, zenei memória és képzelet fejlesztése. A mozgáskultúra további fejlesztése a táncos gyakorlatokkal, a zenei karakternek, a zenei történésnek, és az életkornak megfelelően. Ismerkedjen Európa népeinek néptáncaival. Legyenek oldottak zenei megnyílvánulásaikban. Az 1–6. osztályok dallami és ritmikai elemeinek elmélyítése. Az érdeklődés felkeltése a zenetörténet nagy alakjai, és a zeneirodalom értékes alkotásai iránt. Szerezzenek élményeket az órai és az esetleges élő zenehallgatáson keresztül.

A zenei nevelés a dalok szövege révén jelentősen hozzájárulhat a történelmi, erkölcsi tudat fejlődéséhez is. Jöjjenek rá, hogy a történelem, művészetek, a népzene hatnak a műzenére. Kapjon egyre nagyobb szerepet az ismeretszerzésben a tankönyvek, szakkönyvek, internet tanórai és önálló használata.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	20%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Új és régi stílusú magyar népdalok, főleg Kodály daljátékaiból (Sej, Nagyabonyban, A csitári hegyek alatt). Nemzetiségi, rokon és szomszéd népek dalai (Nap süt kék az ég – svéd, Árok partján- mari, Ugye peng ez a pénz – mari). Ünnepkörök újabb dalai, más földrészek dalai. Népies műdal, verbunkos (Magasan repül a daru, Három a tánc). Romantikus zeneszerzők dalai (Schubert: Pisztráng, Pusztai rózsa). Zeneműveik énekelhető témái (Muszorgszkij: Egy kiállítás képei /sétatéma/, Smetana: Moldva). Kánonok, bicíniumok. Olimpiai himnusz.	Népdalelemzés. Parlando – rubato – tempo giusto előadásmódok megismerése, megjelenítése. Dalok, műzenei szemelvények éneklése az adott előadási jel alapján. A verbunkos zene jellegzetességeinek megfigyelése (ritmus, sorzárlat, tempó).
Ritmus-mozgás	A nyolcad alaplüktetés. A 3/8-os, 6/8-os ütemek hangsúlyrendje, írásmódja. Ritmushoz, ütemsúlyokhoz kapcsolódó mozgásos gyakorlatok. Verbunkos tánc. Szomszéd népek táncai (mazurka, polka, kolo, stb.). Polonéz különböző formáinak megismerése, a térbejárást követően a polonéz lépéseinek megtanulása.	A tanult ritmuselemek, ritmusképletek felismerése, megszólaltatása, lejegyzése. Gyakorlatok, műzenei szemelvények egy- és többszólamú ritmizálása. A megismert táncok ritmusképleteinek mozgásos kifejezése. Korabeli viselkedéskultúra elemek megismerése. Báli „táncrend-divat” játékos, rögtönzéses megjelenítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Hallás és kotta-ismeret	Hangközök: k6, n6 (Gerencséri utca), k7 és n7 (Volt nékem egy…). A D-dúr, B-dúr, és a h-moll, g-moll hangsorok és hangnemek. Előadási jelek, zenei szakkifejezések: pp, p, mp, mf, f, ff, crescendo <, decrescendo>, andante, moderato, allegro, vivace.	Előadási és dinamikai jelek értelmezése, alkalmazása. A zenei olvasási készség fejlesztése a hallás után tanult dalok utószolmizálásával, ábécé neves olvasásával. A zenei íráskészség fejlesztése ismert dallamok lejegyzésével az előjegyzés nélküli és 2# 2b előjegyzésű hangnemekben. Az új hangközök hallás utáni és kottáról való felismertetése, szolmizációs éneklése.
Zenehallgatás-zeneirodalom	Autentikus népzenei felvételek (Kallós archívum, Pátria). A 19. századi zeneszerzők. Schubert (A-dúr zongoraötös IV.), Schumann, Liszt (Mazeppa), Chopin (g-moll mazurka), Mendelssohn (Hegedűverseny III.), Erkel (Hunyadi), Muszorgszkij (Egy kiállítás képei), Verdi (Nabucco), Wagner, Csajkovszkij (Vonós szerenád IV.) művészete, művei. Műfajok: népies műdal, verbunkos, rapszódia, programzene, szimfonikus költemény, a romantikus dal, nemzeti opera. Kodály daljátékainak és Bartók egy-egy hangszeres művének megismerése (Háry János, Mikrokozmosz, Gyermekeknek).	A régi stílusú népdalok elemzése, jellegzetességeik felismerése. Más földrészek népzenéjének hallgatása autentikus előadásmódban. A romantikus zene stílusjegyeinek és műfajainak megismerése. A romantikus nagyzenekar hangzásának elemzése. A zenei memória fejlesztése a tanult dalok, könnyen énekelhető zeneművek témáinak emlékezetből való énekeltetésével dúdolva, szolmizálva.
Improvizáció	Kupolás és visszatérő, valamint ereszkedő kvintváltó sorszerkezetű dallamok ritmikai, dallami, formai elemeinek improvizációja. Mozgás improvizáció a megismert táncelemekkel.	A tanult népdalok jellegzetességeinek felismerése, reprodukálása. Új stílusú és régi stílusú kvintváltó népdalforma rögtönzése megadott kezdősorral. Ritmusvariációk rögtönzése.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 13 népdalt, műdalt tisztán egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni, alkalmazkodó ritmusban, a megfelelő előadásmódban. 2-3 műzenei dallam témájának éneklése. Vegyen részt a dalokhoz, népszokásokhoz fűződő mozgásos, táncos, dramatikus előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerje fel a tanult ritmusokat, ütemnemeket az énekelt dalokban. A tanult ritmuselemek folyamatos hangoztatása dalokban és olvasógyakorlatokban. Lejegyzésük hallás után, vagy emlékezetből. A tanult dalok ritmizálása, felismerése ritmusról. Variációk szerkesztése 4-8 ütemes terjedelemben a tanult ritmusképletekkel. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.
- *Hallás és kottaismeret:* A dúr és moll hangsor ismerete. Az 2#, 2b –s hangsorok felismerése kottaképről. A szext és a szeptim hangközök éneklése szolmizációval dallamfordulatokban, felismerésük kottaképről. A dinamikai jelek: pp, p, mp, mf, f, ff, crescendo <, decrescendo >, és a tempójelzések: andante, moderato, allegro, vivace ismerete, alkalmazása.
- *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népdalok stílusjegyeit és elemezze azokat. Ismerje meg a romantikus korszak fontos zeneszerzőit, műfajait Kodály és Bartók életútját, tanult műveit. 5-6 zenemű részletének ismerete. Zeneművek stíluskorszakokban való elhelyezése. Ismerje fel a tanult műfajokat, /népies műdal, verbunkos, rapszódia, programzene, szimfonikus költemény, a romantikus dal, nemzeti opera./
  8-10 perces hangzó zenei szemelvény figyelemmel kísérése.
- *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni a tanult ritmusértékekkel adott forma keretein belül.
  Vegyen részt szerepjátékkal a magyar népszokások rögtönzött megjelenítésében, a tánc elemek improvizálásában.

8. évfolyam

Cél:

Az osztály váljon muzsikáló közösséggé. Folytatódjon a zeneszerető/értő közönségnevelés. Éneklésben a tiszta intonáció, helyes artikuláció, a dallam és a szöveg kapcsolatára épülő megfelelő előadásmód kialakítása.

Élménynyújtás az egy- és kétszólamú éneklési készség fejlesztésében.

A stílusérzék fejlesztése, a zenei memória fejlesztése. Improvizációs készség fejlesztése dallamok, ritmusok, mozgásformák, táncok rögtönzésével. Komplex látásmód jelenjen meg a társművészetekkel való kapcsolatban. (A világverseny megnyitójának elképzelt, vizuális megjelenésében.)

A mozgáskultúra további fejlesztése a zenei karakternek, a zenei történésnek, és az életkornak megfelelően. Ismerkedjen Európa népeinek néptáncaival és az európai társastáncokkal.

A zenei ismeretek összegzése az 1–7. osztályok dallami és ritmikai elemeinek elmélyítésével. Belső hallás, zenei memória és képzelet fejlesztése.

Összefoglaló jellegű ismeretszerzés a zenei korszakok ismétlésével. Az érdeklődés felkeltése a zenetörténet nagy alakjai, és a zeneirodalom értékes alkotásai iránt. Szerezzenek élményeket az órai és az esetleges élő zenehallgatáson keresztül.

Lássanak meg összefüggéseket a zene, ritmus, mozgás kapcsolatában. Az önálló ismeretszerzés váljon mindennapossá a könyvtárban és az interneten keresztül!

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	40%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	20%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Régi és új stílusú magyar népdalok (Éva szívem Éva, Által mennék), ballada, (A két nővér), virágének. Rokon és szomszéd népek dalai, európai dalok (Volt nékem tegnap – cseh, Kakukk-kánon – német). Egyházi énekek. A századforduló és a XX. század zeneirodalmának énekelhető szemelvényei. Könnyű kánonok. Kodály, Bartók, Bárdos egyszerű népdalfeldolgozásai. Gershwin (Klára bölcsődala és Porgy dala – a Porgy és Bess c. operából). A populáris magyar zene értékes dalai.	A tanult dallamok igényes, átélt éneklése. A mutálás problémáinak megismertetése, az új hangszín elfogadása, szépségeinek felismertetése. Egy elképzelt magyarországi világverseny nyitó ünnepségének zenei szerkesztése a tanult népdalok, műdalok, valamint zeneművek felhasználásával.
Ritmus-mozgás	Az eddig tanult ritmusok, ritmusképletek, metrumok. Poliritmia. Motívumok és egyszerű lépésfüzés, „tánciskola” a század társastáncaiból.	A tanult dalok, zenei szemelvények felismerése és megszólaltatása ismert és ismeretlen dallamokban, emlékezetből és kottaképről. Folyamatos ritmizálás 2/4, 4/4, 3/4, 3/8, 6/8-ban, a tanult ritmusokkal, ritmusképletekkel. A társastáncok viselkedéskultúrájának rögtönzött megjelenítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Jazz-ritmuselemek, dallamelemek (dixiland, ragtime, a charleston).	Rövid koreográfia, mozdulatsor megalkotása az elképzelt megnyitó egyik dallamára.
Hallás és kottaismeret	Az eddig tanult ismeretek elmélyítése. A leggyakoribb tempo – és dinamikai jelek alkalmazása a csoportos és egyéni éneklés során. Atonalitás.	A 8 év anyagának összefoglalásaként könnyű dallamok, ritmusok olvasása-írása.
Zenehallgatás-zeneirodalom	A magyar és külföldi értékes zenét játszó rádiók, televíziós csatornák megismerése (pl. Bartók, Mezzo, stb.). Összefoglalás az évszázadok muzsikájából. A XX. század zenéje, fontosabb zeneszerzői, irányzatai. Válogatás Bartók (Fából faragott királyfi) és Kodály (Fölszállott a páva), Weiner, Gershwin (Egy amerikai Párizsban), Debussy (Gyermekkuckó), Sztravinszkij (Petruska), Honegger (Pacific 231), Prokofjev, Hacsaturján, Britten (Variációk és fúga egy Purcell témára) műveiből. Impresszionizmus, neoklasszicizmus, folklorizmus, elektronikus zene. A jazz. A szórakoztató zene Magyarországon (pl: Illés, Fonográf, LGT, KFT, NOX, Dés László (Jazz+Az) stb.	Zenei könyvtárhasználat: a tanult dalok földrajzi, korrajzi, néprajzi vonatkozásainak gyűjtése; zenei műszavak, régies népies szavak jelentésének önálló megismerése. A XX. század zenei irányzatainak jellegzetességei. A jazz néhány jellegzetes műfajának felismerése. A zene szórakoztató funkciói: táncok a zenetörténetben (a szvittől a rock and rollig).
Improvizáció	Az előző évek improvizatív tevékenységeinek komplex megjelenítése.	Ritmikai, dallami, formai, dinamikai és mozgásos-táncos rögtönzések meghatározott zenei és általános szerkezeti rendezőelvek alapján, a fent említett megnyitó részlet munkájában.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 13 népdalt, műdalt tisztán egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni, alkalmazkodó ritmusban, a megfelelő előadásmódban. 2-3 műzenei dallam témájának éneklése. Vegyen részt a dalokhoz, táncokhoz fűződő mozgásos, táncos, dramatikus előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerje fel a tanult ritmusokat, ütem nemeket az énekelt dalokban. A tanult ritmuselemek folyamatos hangoztatása dalokban és olvasógyakorlatokban. Lejegyzésük hallás után, vagy emlékezetből. A tanult dalok ritmizálása, felismerésük ritmusról. Variációk szerkesztése 4-8 ütemes terjedelemben a tanult ritmusképletekkel. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.
- *Hallás és kottaismeret:* Az eddig tanult dallami és ritmikai elemek tudatos felismerésének, használatának elmélyítése.
- *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népdalok stílusjegyeit és elemezze azokat. Ismerje meg a XX. század fontos zeneszerzőit, műfajait, tanult műveit. 5-6 zenemű részletének ismerete. Zeneművek stíluskorszakokban való elhelyezése. Ismerje fel az eddig tanult műfajokat, stílusokat, stílusirányzatokat.
  8-10 perces hangzó zenei szemelvény figyelemmel kísérése.
- *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni a tanult ritmusértékekkel adott forma keretein belül.
  Vegyen részt önálló ötletekkel a tánc és látvány elemek improvizálásában.

9–10. évfolyam

Cél:

A tanult dalok tiszta, egészséges énekhangon, érthető szövegkezeléssel és formálással történő éneklése a dalok hangulatának, stílusának megfelelően, jó ritmusban és tempóban.

A zenei anyanyelv további fejlesztése. A magyar népzene jellemző vonásainak megismerése.

A tanult ritmikai és dallami ismeretek, tempó- és dinamikai jelek használatának elmélyítése.

A zenei tevékenység-formák (befogadás, reprodukálás, alkotás) kibontakozása. A ritmikus-mozgásos elemek további fejlesztése. A mozgás és ritmus harmóniájának, gyakorlása a tánc kínálta lehetőséggel. Az improvizációs alkotás továbbfejlesztése. A ritmus, a zene, a mozgás, a test összhangjának megvalósítása fontos feladat, mely segítheti a sportoló aktív tevékenységét.

A tanult ritmikai és dallami ismeretek, tempó- és dinamikai jelek, zenei szakkifejezések használatának elmélyítése.

A zenei írás-olvasás fejlesztése.

A zenetörténeti korszakok, zenei stílusok mélyebb megismerése, kapcsolatuk és egymásra hatásuk. A zenehallgatás-zeneirodalom témakörben egy igen bő választási lehetőséget adtunk, remélve, hogy az új, eddig csak kevésbé ismert és alkalmazott témák ebben az iskolatípusban,

a gyerekek attitűdjének, érdeklődési körének megfelelően, könnyebben és hatásosabban felhasználhatók.

Fontos tehát a megújulás, a frissítés szándéka is /jazz-ritmus elemek, a populáris zene újszerű ritmikája, modern táncok stb./.

Az értéket képviselő zenék és zenei alkalmak megismerése. A hangverseny-látogatás igényének felkeltése.

A 9–10. osztály készítse elő a középszintű érettségi sikeres megvalósítását.

9. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	30%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	30%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Régi stílusú, népdalok, balladák (Béres legény, Dunaparton, Katona vagyok én, A Vidróczki, Körösfői kertek alatt). Népszokások dalai (Ma van Húsvét napja, A pünkösdnek, Balázsolás). Rokon és szomszéd népek, etnikai kisebbségek dalai, európai dalok (Leesnek a téli havak- cigány, Falu végén- lengyel). Gregorián dallamok (Szent János himnusz, Assisi szent Ferenc Naphimnusza), trubadúrdallamok (Oly jó a nyár) minnesängerek dalai (Május jő). Kánonok – a többszólamúság kezdetei (Nyár kánon). Reneszánsz dallamok (Tengernek fényes csillaga).	A magyar népdalok előadásmódjainak megfelelő éneklés /parlando-rubato-tempo giusto/. Többszólamú dallamok egyik szólamának éneklése. Könnyebb 2-3 szólamú kórusművek hallás utáni éneklése. A vegyeskari hangzás megismerése. Az átélt,élményszerű előadásmód, a dal mondanivalóját kifejező éneklés. Az egyéni éneklés elfogadtatása, főleg a fiúknál. Kánon éneklés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	A barokk korál-dallam (Már nyugosznak a völgyek), dal, áriarészletek (Händel: Csordul a könnyem), táncok. A klasszikus kor dalai (Haydn: Szerenád, Beethoven: Örömóda). Magyarországi reneszánsz, és XVII–XVIII. századi dallamok, táncdallamok (Szent László himnusz, Tinódi: Ti magyarok, Ej, haj, gyöngyvirág, Apor Lázár tánca). Zeneművek témái (Vivaldi: Négy évszak-Tél II.).	
Ritmus-mozgás	A magyar népzene ritmikai jellegzetességei, váltakozó ütem, ritmus osztinátó. (Dunaparton) Egy és kétszólamú ritmussorok megszólaltatása. Tizenhatod triola. Tánczene a reneszánsz, a barokk és a klasszikus korban. Mai tánc elemek és a történelmi táncok ritmikai kapcsolata (pl: Renesaince Consort jubileumi koncertje: a reneszánsz zene és a rock zene. DVD 2006. Kecskemét). Reneszánsz táncok – pavane és gaillarde megismerése mozgókép felvételről. Pavane alaplépéseinek megtanulása, lépésfűzések. A barokk szvit megismerése. A menüett (ismétléskénti) gyakorlása.	A 8. osztályig tanult ritmusértékek és ritmusképletek készségszintű használata. Szimmetria megfigyeltetése, önálló alkalmazása mozgással való koordinációja. Tanult dalhoz ritmus kíséret önálló alkotása. Ritmusképletek, ritmussorok hallás utáni leírása, megszólaltatása. Ritmushangszerek változatos használata. A pavane táncház-szerű gyakorlása – a táncmester „előjelzése” alapján. A táncmester az egyszerűsített dallamot furulyán játszhatja. (Említsük meg a táncmesterek „egykezes furulya-technikáját!) A táncok ritmus-különbözőségének elemzése.
Hallás és kotta-ismeret	Ismeretlen 5 és7 fokú könnyebb dallam olvasása violinkulcsban 2# 2b előjegyzésig. A tanult dúr és moll hangnemek ismerete 2# 2b-ig, a dúr és moll különbözőség.	A dúr és a moll hármashangzat felismerése kottaképről, olvasása, írása. Funkció elv megfigyeltetése. /T-S-D-T./ Írás betűkottáról hangjegyekbe.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Módosított szolmizációs és abc-s hangok. Dúr és moll hangzatok (Mozart: Szép május, Szél zúg a széles..).	A dallam szerkezetének, hangnemének, formájának, felismerése.
Zenehallgatás-zeneirodalom	Autentikus népzenei felvételek (Kallós archívum, Pátria). A furulya, a duda, a tekerőlant, a citera, a cimbalom. Középkor művészete: gregorián, trubadúrok, minnesengerek, Ars antiqua (Leoninus: Cuncpotens genitor Deus, Viderunt omnes-részletek), Ars nova (Machaut motetták), többszólamúság. Reneszánsz: mise (Palestrina: Missa Papae Marcelli), motetta **(**Josquin: Ave vera virginitas), madrigál (Lassus: Zsoldosszerenád). Barokk: énekes műfajok: opera (Purcell: Didó és Aeneas-Didó búcsúja), oratórium (Händel: Messiás), kantáta (Bach: Ein feste Burg), mise (Bach:h-moll mise), passió (Bach: Máté passió). Hangszeres műfajok: concerto (Corelli: Karácsonyi concerto grosso), prelúdium (Bach: B-A-C-H preludium és fúga), fúga, szvit (Händel: Vízi zene), szonáta (D. Scarlatti: A vadászat – csembaloszonáta). Formák a barokkban: rondó, variáció. Klasszikus műfajok: vonósnégyes (Haydn: Császár kvartett II.), szimfónia (Mozart:„nagy” g-moll szimfónia, Beethoven: IX. szimfónia IV.), szonáta. Klasszikus versenyműű (Mozart: C-dúr zongoraverseny I.), klasszikus opera. (Mozart: Figaro házassága-részletek), és oratórium (Mozart: Requiem). A klasszicizmus formavilága	Népdalelemzés /dallamvonal, sorszerkezet, hangkészlet, hangsor, forma, stílus/. Előadásmódok felismerése. A különböző korszakok zenéjének stílusjegyek alapján való felismerése. Polifónia-homofónia felismerése. Összefüggések meglátása, közvetítése a zenei korok és a történelmi események, a zenei, a képzőművészeti és az irodalmi műalkotások között. Kritikai érzék megjelenése (értékes-értéktelen). Az élő zeneélményének megismerése. Könyvtár és internet használata az ismeretek bővítésében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	/periódus, két és háromtagú formák, szonátaforma stb./. Magyar zenetörténet emlékei. Magyarországi reneszánsz és barokk zene (Esterházy Pál: Harmonia Caelestis-részletek). A magyar verbunkos zene jellemzése, kiemelkedő mesterei (Bihari János: Lassú és friss). Josquin, Palestrina, Lassus, Tinódi, Purcell, Lully, Monteverdi, Corelli, Vivaldi, D. Scarlatti, J.S. Bach, Händel, Haydn, Mozart, Beethoven.	
Improvizáció	Az ismert ritmusképletekkel való ritmus-sor alkotás. Adott zenéhez állandó ritmus-kíséret (osztinátó), esetleg mozgás, tánc alkotása.	Motivikus látásmód. Zenei mondatok arányainak felismerése, alkalmazása. Népdalperiódus rögtönzése.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 10 népdalt, műdalt tisztán egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni. 2-3 műzenei dallam témájának éneklése. Vegyen részt a dalokhoz fűződő mozgásos, táncos előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerjék fel a tanult ritmusokat, ütem nemeket az énekelt dalokban. Legyenek képesek megszólaltatni 4-8 ütemnyi ritmus motívumokat hallás után és kottaképről. Legyenek képesek kísérni éneküket az általuk létrehozott változatos ritmusosztinátóval. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.
- *Hallás és kottaismeret:* Biztonságos tájékozódás a vonalrendszeren. Egyszerű 5-7 fokú dallam olvasása 2# 2b előjegyzésben. Ismerje fel a dúr és moll hangsorokat hallás és kottakép alapján. Ismerje fel a dúr és moll hangzatokat kottakép alapján. Egyszerű dallam lejegyzése betűkottáról hangjegyekbe.
- *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népdalok stílusjegyeit és elemezze azokat. Stíluskorszakok legfontosabb stílusjegyeinek ismerete. Korszak-meghatározó zeneszerzők művészetének ismerete (Palestrina, Lassus, Tinódi, Vivaldi, Bach, Händel, Haydn, Mozart, Beethoven)

  5-6 zenemű részleteinek ismerete. Zeneművek stíluskorszakokban való elhelyezése. Ismerjék fel a tanult műfajokat, formákat.
- *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni adott ritmusértékekkel, adott forma keretein belül. Népdalperiódusok rögtönzése adott sorszerkezethez.

10. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt arányok:

Éneklés	30%
Ritmus-mozgás	20%
Hallás és kottaismeret	10%
Zenehallgatás-zeneirodalom	30%
Improvizáció	10%

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi ünnepi órák számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Éneklés	Új stílusú és vegyes osztályú népdalok (A bolhási kertek alatt, Szép a gyöngyvirág, Hármat tojott a fekete kánya). Magyar zenei nyelvjárások népdalai, egyes népszokások, jeles napok népdalai (Regölés, Écsi lakodalmas). Romantikus dalok, esetleg operarészletek (Brahms: Bölcsődal, Erkel: Hunyadi – Meghalt a cselszövő). Népies műdalok (Mosonyi: Felleg borult az erdőre). A XX. századi zenei szemelvények énekelhető témái, ritmusai (Ravel: Bolero, Kodály: Psalmus Hungaricus-Mikoron Dávid). Népdalfeldolgozások. Spirituálék (O, when the Saints, Joshua fit the battle of Jerrico), musicalok (Presser-Adamis: Képzelt riport, Szörényi-Bródy: István a király, Webber: Macskák), a populáris zene értékes darabjai (Beatles: Yesterday), táncok énekelhető motívumai.	A kulturált, tiszta, kifejező, közös éneklés elsajátítása. A népzene és műzene kapcsolatának megismerése. Ismerjék fel, és éneklésükben alkalmazzák a különböző stílusok jellegzetességeit. Személyes érzelmeket tükröző előadás. Csoportos éneklés hangszerkísérettel.
Ritmus-mozgás	XX. századi ritmika Orff munkássága alapján.	Szimmetria- aszimmetria megfigyeltetése önálló alkalmazása. Azonos ritmusképletek változatai különböző hangsúly

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		változatokkal. Orff gyakorlatok (pl: Orff: Ritmus rondó stb.).
	A jazz ritmuselemek, és a populáris zene újszerű ritmikája.	Swing ritmika: beat-off beat, szinkópált ritmika, felüt,és hangsúlyeltolódás stb. A tánc, a mozdulat és a ritmus harmóniája. Egyes táncok ritmuselemeinek megismerése.
	Walzer alaplépésének megtanulása, egypáros mozgásforma megvalósítása. Latin táncok /rumba, tango, cha-cha-cha, bolero/. A rock and roll.	A test, mint ritmushangszer felfedezése. Csoportos körkörös (báli) walzer-koreográfia előkészítése. Egypáros gyakorlás.
Hallás és kottaismeret	7 fokú dallamok lejegyzése betűkottáról hangjegyekbe. A 3# és 3b-s dúr és moll hangnemek. /basszuskulcs szerepe/ Aszimmetrikus ütemű ritmus- és dallampéldák megszólaltatása kottaképről. 3/8, 5/8, 7/8 (A bolhási kertek alatt).	Ismert motívumok olvasása írása, 7 fokú dallam olvasása 3# 3b-ig. Tájékozottság a vokális és hangszeres kottákban.
Zenehallgatás-zeneirodalom	Autentikus népzenei felvételek (Kallós archívum, Pátria). Szonáta, vonósnégyes (Bartók vonósnégyesei a Muzsikás Együttes közreműködésével), szimfónia (Schubert: VIII. Befejezetlen szimfónia I. Dvořák: IX. újvilág szimfónia IV.), versenymű (Schumann: a-moll zongoraverseny I.), opera (Verdi: Trubadúr), oratórium (Mosonyi: F-dúr mise), balett (Prokofjev: Rómeó és Júlia) a romantika korában és a 20. században. Dal (Schubert: Erlkönig), dalciklus (Schumann: A költő szerelme). Karakterdarabok (Chopin: g-moll ballada, c-moll Forradalmi etűd), fantázia, rapszódia, variáció, etűd, mazurka, polonéz, nocturne,	Fontosabb jeles napok, népszokások ismerete, tájegységek, nyelvjárások jellegzetességei. Bartók és Kodály zenéje valamint a népzene kapcsolatának felismertetése. A különböző korszakok zenéjének stílusjegyek alapján való felismerése. Egyes zenei műfajok fejlődéstörténetének megértése, felismerése. Adott zenei részletek ritmikai és dallami sajátosságainak felismerése, esetleg hangoztatása. Összefüggések meglátása, közvetítése a zenei korok és a történelmi események, a zenei, a képzőművészeti és az irodalmi műalkotások között.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	prelűd stb. (Liszt és Chopin zongoradarabjai). Szimfonikus költemény (Liszt: Les Preludes, Berlioz: Faust elkárhozása-Rákóczi induló). A programzene jellemzése. Nemzeti zenék kialakulása (Grieg: a-moll zongoraverseny I, Peer Gynt I–II. szvit részletei). Kromatika, monotematika, virtuozitás, népiesség. Egész-hangúság, atonalitás, szélsőségek – újszerűségek a XIX–XX. század zenéjében. Válogatás különböző zenei irányzatokból: impresszionizmus, expresszionizmus, folklorizmus, neoklasszicizmus, dodekafónia. Spirituálé, blues, ragtime, jazz. Operett, musical, rock-opera, pop műfajok. Világzene – After Crying. Zene a filmben (Tűzszekerek – Vangelis) és a médiában. Válogatás: Schubert, Schumann, Mendelssohn, Brahms, Chopin, Dvořak, Csajkovszkij, Muszorgszkij (Egy kiállítás képei), Liszt, Erkel (Bánk bán), Verdi, Wagner, Debussy (A tenger) Ravel (Bolero), R. és J. Strauss, Sztravinszkij (Tűzmadár), Honegger, Hacsaturján, Britten (Ceremoni of Carols), Schönberg (Egy varsói menekült), Berg, Gershwin (Kék rapszódia), Orff (Carmina Burana), Penderecki (Lukács passió), Lutosławski, Bartók (Kékszakállú herceg vára). Bárdos, Kodály (Psalmus Hungaricus), Lajtha, Weiner, Lehár, Rota, Bernstein (West side story) művészetéből. Stockhausen és az elektronikus zene. A XX. század új lehetőségei: Kurtág (Játékok, Szálkák	Előadás, hangulat, hangszín, forma, karakter, műfaj, kifejezőerő, zenei eszközök. Megfigyelés→ felismerés → megkülönböztetés → összehasonlítás → összefüggések feltárása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	cimbalomra), Ligeti (Chamber concerto, Atmospheres), Arvo Pärt (Fratres), Vladimir Martynov. Válogatás a jazz-zenéből: Joplin, Armstrong (Hot five), Duke Ellington, Miles Davis (Birth of cool), Chick Corea (Return to forever), Zappa, Path Mattheney, Keith Jarret improvizatív lemezeiből (Kölni koncert) Presley, Beatles (Bors őrmester), Cream, Hendrix, Pink Floyd (A fal), Chicago, Emerson, Lake and Palmer (Egy kiállítás képei), Webber (Macskák, Volt egyszer egy csapat), Presser Gábor művészetéből. Nagy világversenyek, olimpiák dalai, zeneművei (pl: Barcelona).	Improvizatív mozgáslehetőségek a felsorolt zeneszerzők újszerű alkotásai révén. A klasszikus művek populáris feldolgozásai révén adjunk újabb lehetőséget a szabad mozgásos megnyilvánulásoknak.
Improvizáció	A XX. század jazz és populáris zenéjének dallam és ritmus modelljeinek létrehozása, hangoztatása. Mozgás improvizáció a megismert táncelemekkel.	A tanult ritmuselemek készség szintű alkalmazása, tánc és mozgás koordinációval.

Követelmények:

- *Éneklés:* Legyen képes 10 népdalt, műdalt tisztán, egészséges hangon, érthető szövegkezeléssel és megfelelő formálással elénekelni. 2-3 műzenei szemelvény témájának éneklése. Vegyen részt a dalokhoz fűződő mozgásos előadásban is.
- *Ritmus-mozgás:* Ismerje fel a tanult ritmusokat, ütem nemeket az énekelt dalokban, 8 ütemnyi ritmusmotívumokban hallás után és kottaképről. Legyen képesek alkalmazni, hangoztatni a tanult XX. századi ritmus modelleket. A tanult táncelemek csoportos bemutatása.
- *Hallás és kottaismeret:* Biztonságos tájékozódás a vonalrendszeren. Egyszerű 7 fokú dallam olvasása 3# 3b előjegyzésben. Ismerje fel a dúr és moll hangsorokat, és hangzatokat hallás és kottakép alapján. Egyszerű dallam lejegyzése betűkottáról hangjegyekbe. Legyen képes rövid aszimmetrikus ritmusok leolvasására.

– *Zenehallgatás-zeneirodalom:* Ismerje fel az egyes népi hangszereket és a szimfonikus zenekar hangszereit. Stíluskorszakok legfontosabb stílusjegyeinek ismerete. Ismerje fel a tanult műfajokat, formákat. Korszak-meghatározó zeneszerzők művészetének vázlatos ismerete: Muszorgszkij, Liszt, Erkel, Verdi, Ravel, Gershwin, Orff, Bartók, Kodály. 8-10 zenemű részleteinek ismerete.
– *Improvizáció:* Legyen képes önálló improvizációt létrehozni, előadni adott ritmusértékekkel, adott forma keretein belül. Használja a tanult ritmus modulokat.

RAJZ-VIZUÁLIS KULTÚRA

1–4. évfolyam

Cél:

A tantárgy alapozó szakaszában a szakmai ismeretszerzés, az anyagokkal, eszközökkel való beható ismeretség, az alkotó látás és alakítás, a vizuális kommunikáció alapjainak lefektetése a legfontosabb. Ebben az időszakban különül el a szín, forma és tér feldolgozásának eszközrendszere, ugyanakkor a vizualitás alkotó jellegű tevékenységeinek egységben tartása is cél. A tárgykultúrával összefüggő feladatok szükségszerűen tartalmazzák a fogyasztóvédelemmel, az egészségvédelemmel és a munkavédelemmel kapcsolatos program elemeit: az anyagokkal való munkavégzés, a használati eszközök kultúrája mind-mind lényegi elemeként fogadta magába ezeket a tartalmakat.

1. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A vizuális kultúra alapjainak, eszközök, témák, anyagok megismertetése és elsajátíttatásához szükséges kezdőlépések megtétele. A képi gondolkodás és nyelv kialakításának kezdetei. Az irányított és önálló feladatmegoldások lehetőségeinek megteremtése. A kreatív gondolkodás és anyaghasználat, a felszabadult vizuális játék kialakításának kezdetei.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Színvarázs	A festészeti eljárások kezdetei, színpacák, színes foltok, összemosások.	Különböző anyagok élményszerű megtapasztalása, az élmények szóbeli megfogalmazása.
Ágak-bogok	Vonalak rajzolása, különböző vastagságok, kanyargás, utak rajza.	Eszköz nélkül és kéziszerszámmal végzett anyagalakítás. Szabadkézi rajzolás, festés. Érzékelhető tulajdonságok alapján az azonosságok és különbözőségek tudatosítása.
Nyomhagyás	Nyomok kézzel –lábbal papírra, homokba, agyagba, ujjlenyomat.	Mozgásélmények megjelenítése. Időbeli folyamatok, változások megfigyelése, ábrázolása.
Formázunk	Agyagformálás, só-liszt szobrok, papírplasztikák, gyűréssel, vágással.	Látvány képi, szobrászi eszközökkel történő megjelenítése. Mozgások megfigyelése, megjelenítése.
Képek és tárgyak	Képek, festmények, fotók válogatása, múzeumlátogatás, tárgyakkal való játék.	A kifejezés, közlés különböző rajzi technikának használata. Kézműves technikák munkafolyamatainak kipróbálása. Műalkotások, építészeti és természeti térélmények megfogalmazása szóban. Új technikák kipróbálása, a technika nyújtotta lehetőségek számbavétele.

Követelmények:

- Ismerje és tudja a szín, a vonal, az anyagok használatát alapszinten.
- Tudjon különbséget tenni folt, vonal és forma között.
- Alkosson saját elképzelés alapján tanári segítséggel ezekkel az alapelemekkel önállóan.
- Legyen ismerete a műalkotások fogalmáról és a múzeumról, mint gyűjteményi helyszínről.

2. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A festői, grafikai plasztikai technikák és anyagok ismeretszerű alkalmazása, használata. A festői eljárásokban a vízfestés és a színkeverés gyakorlása. Egyszerű nyomatok készítésének megismerése és sokféle anyaggal plasztikai munkák készítése önálló ötletek alapján. Képgyűjtemény kialakítása és ismerkedés műalkotásokkal múzeumlátogatások alkalmával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Színszivárvány	Szivárvány színei, egyszerű színkeverések. Vízfesték, tempera, pasztell anyagának kipróbálása.	Különböző anyagok élményszerű megtapasztalása, az élmények szóbeli megfogalmazása. Festés, színhasználat gyakorlása.
Vonalhálók	Vonalrajzok tussal, tollal. Vonal és tónus, felületrajzok, görbülő vonalhálók.	Tájékozódás a lakóhelyen és annak környékén. Természeti látványok megfigyelése.
Nyomozás	Kinek a nyoma? Állat és embernyomok, szerszámok nyomai, kőben, fában, vésések puha anyagba, pecsét krumpli nyomat.	Szabadkézi rajzolás, festés. Jelenségek megfigyelése adott szempontok alapján, a célirányos figyelem fejlesztésére. Érzékelhető tulajdonságok alapján az azonosságok és különbözőségek tudatosítása.
Mintázunk	Kis érmek, pénzek, domborművek agyagból, felületjátékok, kedvenc állatom agyagból.	Eszköz nélkül és kéziszerszámmal végzett anyagalakítás. Egyszerű téri helyzetek megjelenítése szabadkézi rajzban. Ismert útvonal rajzának elkészítése. Mozgásélmények megjelenítése. Időbeli folyamatok, változások megfigyelése, ábrázolása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Képek és tárgyak	Képgyűjtemények kialakítása, saját képtár egy témára, ismerkedés festőkkel, grafikusokkal, szobrászokkal. Az iparművészet tárgyai.	Különböző festő technikák kipróbálása. Látványok, jelenségek kapcsán a célirányos megfigyelés szempontjainak önálló kiválasztása. Látvány képi, szobrászi eszközökkel történő megjelenítése. Formák helyes arányviszonyainak elemzése, megítélése. Mozgások megfigyelése, megjelenítése. Kézműves technikák munkafolyamatainak kipróbálása. Új technikák kipróbálása, a technika nyújtotta lehetőségek számbavétele. Saját munkák, gyűjtések.

Követelmények:

- Alkosson tanári segítséggel festményeket a három fő szín és kevert színek segítségével, készítsen egyszerű grafikákat és nyomatokat önállóan.
- Legyen ismerete a tárgykultúra alapjairól, használja eszközeit szabadon.
- Tudjon egyszerű gyűjtőmunkával kis képalbumokat létrehozni, legyen fogalma műtárgyak közti alapvető különbségekről (képző-, ill. iparművészet).

3. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A főszínek és a kevert színek megismerése és színes feladatok során alkalmazásuk. Papírnyomatok, frottázsok technikájának megismerése, a tér ábrázolásának eszközeivel, agyaggal, papírplasztikával formálás, műalkotásokkal történő ismerkedés múzeumokban és osztályteremben. Feladatlapok alkalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Színkeverés	Két szín és egy harmadik – játék a fő és mellékszínekkel. Szín és tér, játékforma és színharmónia, hideg és meleg színek csatája.	Különböző anyagok élményszerű megtapasztalása, az élmények szóbeli megfogalmazása. Tájékozódás a lakóhelyen és annak környékén. Festés, színkeverés.
Vonalfonál	Ecsetrajzok és tollrajzok keverése, nagyméretű vonalrajzok, eső, napfény, hóesés ábrázolása.	Műalkotások, természeti látványok megfigyelése, leírása, esztétikai minőségeinek jellemzése. Egyszerű téri helyzetek leírása, megjelenítése szabadkézi rajzban. Ismert útvonal rajzának elkészítése.
Nyomtatunk	Papírnyomatok, egyszerű átnyomások, frottázs, nyomatsorozatok.	Szabadkézi rajzolás, festés. Jelenségek megfigyelése adott szempontok alapján, a célirányos figyelem fejlesztésére. Érzékelhető tulajdonságok alapján az azonosságok és különbözőségek tudatosítása.
Formák és felületek	Állatszobrok a tollak, szőrök érzékeltetésével, építmények kartonból, gipszes géz arcmás, festett szobrok.	Eszköz nélkül és kéziszerszámmal végzett anyagalakítás. Mozgásélmények megjelenítése. Időbeli folyamatok, változások megfigyelése, ábrázolása. Egyszerű kéziszerszámok használata. Különböző festő technikák kipróbálása. Látványok, jelenségek kapcsán a célirányos megfigyelés szempontjainak önálló kiválasztása. Formák helyes arányviszonyainak elemzése, megítélése. Mozgások megfigyelése, megjelenítése. A kifejezés, közlés különböző rajzi technikáinak használata. Kézműves technikák munkafolyamatainak kipróbálása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Képek és tárgyak	Látogatás múzeumokban, beszélgetés a stílusról, a technikáról, feladatlapos élményszerzés, katalógusok gyűjtése.	Műalkotások, építészeti és természeti térélmények megfogalmazása szóban és ábrázolásban. Műalkotások kompozíciójának elemzése. Makettek, modellek konstruálása. Saját munkák, gyűjtések felhasználása.

Követelmények:

- A színkeverés segítségével tudjon önállóan festményeket létrehozni nagyméretben.
- Formák és felületek létrehozása és alkalmazása az alkotó munkában.
- Tudjon vonalas rajzot készíteni történetek illusztrálására, meseszerű bonyolultságú ábrákat alkotni vonalhálók segítségével.
- Legyen képes papírnyomatokat létrehozni, ismerje a nyomódúc fogalmát.
- Szabad és zárt térben megfigyelés utáni rajzokat legyen képes alkotni.
- Plasztikai munkákban bonyolultabb térbeli formákat tudjon egyszerű anyagokkal létrehozni.
- Ismerjen néhány magyar múzeumot, azok gyűjtési köréről legyen ismerete.

4. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A színes, grafikai és plasztikai feladatok önálló alkalmazása választott és ajánlott témák során. Ezek kombinációja (festett grafika, színezett szobor, plasztikus kép) elkészítése, ismerekedés a művészettörténet alapjaival (gyűjtések és gyűjtemények), a múzeumi látogatások élményszerű feldolgozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Paletta	A három fő és három kiegészítő szín ismeretében festmények készítése. A színkör tanulmányozása, színkontrasztok.	Eszköz nélkül és kéziszerszámmal végzett anyagalakítás. Különböző festő technikák kipróbálása. Látványok, jelenségek kapcsán a célirányos megfigyelés szempontjainak önálló kiválasztása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Firka és vonal	Satírozás, foltképzés vonalhálóval, toll és ecset valamint ceruza és szén-rajzok.	Szabadkézi rajzolás, festés. Jelenségek megfigyelése adott szempontok alapján, a célirányos figyelem fejlesztése céljából. Érzékelhető tulajdonságok alapján az azonosságok és különbözőségek tudatosítása, téri helyzetek leírása, megjelenítése szabadkézi rajzban.
Nyomatok	Monotypiák, festett és lenyomtatott síktárgyak, montázsok készítése nyomatok, frottázsok segítségével.	Mozgásélmények megjelenítése, változások megfigyelése, ábrázolása.
Formák és felületek	Arckép és figura mintázása agyagból. Építmények, fantasztikus térbeli lények és épületek mintázása síkból kiemelkedve ill. domborműben.	Látvány képi, szobrászi eszközökkel történő megjelenítése. Formák helyes arányviszonyainak elemzése, megítélése.
Képek és tárgyak	Múzeumi látogatások rögzítése rajzban, írásban. A nagy történelmi korokhoz kapcsolódó művészeti alkotások áttekintése.	Műalkotások, építészeti és természeti térélmények megfogalmazása szóban. Műalkotások, természeti látványok megfigyelése, leírása, esztétikai minőségeinek jellemzése. Új technikák kipróbálása, a technika nyújtotta lehetőségek számbavétele. Makettek, modellek konstruálása. Saját munkák, gyűjtések felhasználása. Különböző tárgyak külső jegyeinek összehasonlítása. Tárgyak, műalkotások csoportosítása különböző szempontok alapján. Műalkotások származási helyének megkeresése térképen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Elemző beszélgetés műalkotásokról. Vizuális jelek jelképek alkotó használata. Képek, látványok, események leírása, leírás alapján kép készítése. Ismerkedés műalkotásokkal. Elemző beszélgetés műalkotásokról. Tárgyakkal, jelenségekkel, műalkotásokkal kapcsolatos információk gyűjtése.

Követelmények:

- Legyen tisztában a színkör mibenlétével és használatával.
- Ismerje az egyszerű nyomtatási technikákat, a folt és vonalképzés, a térábrázolás és a plasztika alapszabályait és lehetőségeit.
- A fentiek segítségével készítsen önálló alkotásokat.
- Feladatlapok segítségével tájékozódjon múzeumi környezetben, ismerjen néhány jelentős műalkotást és tudja azt adott korszakba behatárolni.

5–8. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

A felső tagozatos tananyag kifejti a tér, forma, szín fogalmát, megismertet és alkalmazásra ösztönöz a környezet és tárgykultúra körében. A látás, alakítás, az eszközökkel való önálló, feladattudatos bánásmód megerősítése és a vizuális nyelv alkalmazásának kreatív szempontjai kerülnek előtérbe sajátos sportjáték témakör segítségével.

5. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

Az alsó tagozatban megismert technikák felhasználásával tudatos alkotómunkával tematikus feladatok végzése. A színdinamika, a vonalas és tónusos rajz, a könnyed agyagvázlatok segítségével sporttémájú alkotások létrehozása. A mozgás, a lendület kifejezésére a sajátos képző- és iparművészeti eszközök alkalmazása. Feltárandók a művészet

és sport összefüggései saját gyűjtések és gyűjtemények, valamint múzeumi körülmények segítségével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A szín dinamikája	A színek egymásra való hatása, színkompozíciók, színolimpia, ki kit győz le.	Felületképzés különböző anyagokkal. Faktúra. A véletlen hatások kreatív beépítése a térbeli és síkbeli kompozíciókba.
A mozgás és a vonal	A vonalas rajz, mint a mozgás ábrázolásának eszköze, sportjelenetek lerajzolása, a sebesség érzékeltetése vonalhálókkal.	Kompozíció tervezése a különböző léptékű mintákkal. Mozgásélmények megjelenítése a témának megfelelő grafikai, plasztikai eszközökkel. Időbeli folyamatok, változások megfigyelése, ábrázolása. Illusztráció.
A mozgó figura	Mozdulatvázlatok szobrok segítségével és agyagban, gipsszel, papírból.	Szabad asszociációs játékok a színek tulajdonságaiból kiindulva. Hang és kép együttes alkalmazása. Dinamikus forma létrehozása, kézzel alkotott anyagokkal.
Művészet és sport **Az antikvitás**	A művészettörténetben megtalálható és a sporttal kapcsolatba hozható alkotások megismerése (vadászat a barlangképeken, egyiptomi vadász és halász, valamint játékjelenetek, görög sportolószobrok, római gladiátorábrázolások).	Látványok, műalkotások képi, plasztikai átírása, egyszerűsítése, átalakítása. Népművészeti alkotások néhány jellegzetes példája (szerszám, fafaragás, bútorok, tojásfestés). Helytörténeti múzeumok látogatása és a Szépművészeti Múzeum gyűjteményének megismerése (egyiptomi, görög és római emlékek). Rekonstrukciós feladatok a műalkotás-elemzéshez kapcsolódóan. Műalkotásokkal kapcsolatos információk gyűjtése: könyvtárhasználat, múzeumlátogatás.

Követelmények:

- Legyen alapfokú ismerete a színdinamikai képi hatásokról, ezek segítségével tudjon képeket létrehozni.
- A sporttémájú alkotásokban alkalmazza a grafikai, festészeti ismereteit.
- Tudjon mozdulatvázlatokat létrehozni agyaggal.
- Ismerje a művészettörténet első korszakainak néhány fontos sporttémájú darabját.

6. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A sporttémájú feladatok kapcsán az eddig megismert technikák alkalmazása, megfigyelési és tanulmány jellegű alkotások létrehozása. A megadott témákra a szín, forma és tér ábrázolása, alakítása, azok egymással is kevert módon való alkalmazása. Olyan feladatmegoldások beépítése az önálló tevékenységekbe, melyek alkalmasak a sajátos tematika érzékeltetéséhez (montázsok, karikaturisztikus elemek, építészeti ábrázolások.)

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az ünnep színei	Különböző színes eszközök keverésével egy színes megvilágítás, egy tűzijáték, egy fesztivál képeinek ábrázolása. Színes nyomatok készítése több dúcról.	Saját élmények kifejezése színekkel. Képi információk gyűjtése, elemzése és tervezése.
A stadion-építészeti feladatok	Sportcsarnok vagy stadion tervezése, makettben való elkészítése, hozzá dekorációk, szobrok készítése (makett anyagok, kartonok, gipsz stb).	A térélmény. A statikus és a dinamikus elrendezés kifejező hatása a síkbeli és térbeli alkotásokban. Egyszerű téri helyezetek leírása és megjelenítése szabadkézi rajzban.
A sportolás a plasztikában	Sportjelentek szoborban, drótvázzal ellátott agyagszobor előtte, krokik, mozdulatvázlatok, domborművek sportjelentekkel.	Mindennapi élmények, mozgalmas jelenetek képi, plasztikai feldolgozása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Művészet és a játék **A középkor és a reneszánsz**	A művészettörténet középkori és reneszánsz alkotásaiban megtalálható szórakozást, játékot és sportot ábrázoló alkotások megismerése, múzeumlátogatás.	A színkontrasztok hatásának megfigyelése festményeken. Néhány alkotás (grafika, festmény, szobor, épület, tárgy) rajzos és szóbeli elemzése, és a műalkotás továbbgondolása (képfolytatás, behelyettesítés, átalakítás, átszínezés, stílusváltoztatás). Elemző beszélgetés a műalkotásokról. Azonosságok és különbségek keresése.

Követelmények:

- A tanév végén legyen ismerete a tér és szín összekapcsolásáról.
- Tudjon önállóan épületeket, építészeti tereket elképzelni és építészeti nyelven tervezni.
- Tudjon több dúcról színes grafikai nyomatokat készíteni.
- Legyen képes mozgalmas (sport) jelenetek képi és plasztikai ábrázolására kevert anyagokkal.
- A művészettörténet nagy korszakai közül a középkor és reneszánsz ábrázolási módjainak, stílusváltozásainak ismeretéről tudjon beszámolni, a szórakozás, játék és sport témájú ábrázolások közül számosat felismerni, ezeket múzeumi környezetben szóban elemezni.

7. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A sport témáját, mint központi tematikát a díszítő és alkalmazott művészetek ill. az alkotó (festészeti, grafikai, plasztikai) tevékenységek során használják fel.

A tervező feladatok szakmai követelményei: a műszaki és a szerkesztő rajz és a kreatív rajz kapcsolata.

A díszletek és szcenikai tervezésnél a képzelet és valóság összhangja a fontos szempont.

A művészettörténeti gyűjtőmunka az eddigi rend szerint az adott tematika mentén folyik.

Médiaismeret: (7–8. o.) A közönség médiafogyasztási szokásainak tanulmányozása megadott szempontok alapján, az eredmények lejegyzése.

Az emberek viselkedésének megfigyelése a valóságban és a filmeken, illetve a televíziós műsorokban, megadott, majd a tanulók által önállóan javasolt szempontok alapján. Lényeges információk, tények azonosítása.

Mozgóképi szövegek felidézése (elmesélése, illetve lejegyzése), a mozgóképi memória működtetése.

Az elemi mozgóképi szövegalkotó kódok felismerése, mozgóképolvasás.

Az elemi mozgóképi szövegalkotó kódok alkalmazása, mozgóképírás.

Egyszerű (időben és térben egybefüggő) cselekmények képsorozatokkal történő megjelenítése, tagolása.

Átélt, elképzelt vagy hallott esemény mozgóképi megjelenítésének megtervezése az életkornak megfelelő szinten (story-board, animáció, interjú).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A serlegek, kupák és érmek–tervező feladatok	Díszítő feladatok, tervezések plasztikai feladatok az előzőekben tanult technikák alkalmazásával, a győzteseknek járó emléktárgyak tervezése.	Tagoltabb, testes formák (tárgy, emberalak, növény) ábrázolása rajzbeli, színbeli, plasztikai tanulmányokban (arányok, belső szerkezet, tónus, szín). Valós forma módosítása megszemélyesítéssel. Különböző mozgások vizuális rögzítése, síkbeli, térbeli megjelenítése Rajzos vagy plasztikai tanulmány alak, tárgy mozgásáról. Mozgássor ábrázolása egy téma feldolgozása kapcsán. Eseménysor megjelenítése.
Oklevelek és diplomák betű és grafika	Tervező feladatok, betű és rajz, az alkalmazott grafika alapelemei, sokszorosítás.	Reklámgrafikai feladatok (pl. bélyeg, plakát, csomagolóanyagok, dobozok, sporteszközök tervezése). Tervezés: képi sűrítés, redukált formák, színek alkalmazása. A szóbeli információ átalakítása képi üzenetté.
Díszletek egy ünnepélyhez Festészeti problémák	Makett készítése, díszlettervek, színes vászonfestmény, fénytervek.	A térélmény. A statikus és a dinamikus elrendezés kifejező hatása a síkbeli és térbeli alkotásokban. Egyszerű téri helyezetek leírása és megjelenítése szabadkézi rajzban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Média	Sportesemények, versenyek és ünnepségek elemzése rádiós, tévés műsorok, és a sajtó elemzése nyomán, egy ünnepség bemutatása reklámmal (tervezés).	Ábrák, közismert jelek, szimbólumok, betű- és szöveg-képek, egyszerű mozgóképi példák elemzése.
Művészet és szórakozás a barokktól a XIX. sz. végéig	A művészettörténet alkotásaiban fellelhető sport és szórakozás tematika alakulása a XX. sz. alkotásaiban – új játékok és technikák (boksz, krikett, autóverseny stb). Látogatás a Magyar Nemzeti Galéria XX. századi gyűjteményeiben.	Néhány alkotás (grafika, festmény, szobor, épület, tárgy) rajzos és szóbeli elemzése, és a műalkotás továbbgondolása (képfolytatás, behelyettesítés, átalakítás, átszínezés, stílusváltoztatás).

Követelmények:

- Alkalmazott és más alkotó munkájában tudja feldolgozni a tárgykultúra és az alkalmazott iparművészet megismert technikáit, tervező és kivitelező tevékenységek segítségével.
- Legyen képes egyszerű tereket berendezni tervezéssel.
- Ismerje a sport és művészet kapcsolatát bemutató művészettörténeti alkotásokat a XIX. századig.
- Ismerje fel a média szerepét a különböző jelentős események (sport, ünnep, stb) népszerűsítésében, annak alakításában.
- Tudjon mediális szempontok alapján csoportban médiakampányt tervezni.

8. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

Képző-, iparművészeti, művészettörténeti ismereteinek bővítése és médiaismereti alapelemek bemutatása, kép, kompozíció, tervezés fogalmának átértékelése a XX. századi technikák során. A média szerepe a kultúrában, véleményformálás és gyűjtőmunka, a film és képi nyelv alaposabb ismerete.

A képelemzés, a TV, a média más területeinek szóban és képben való kritikus értelmezése, saját médiaalkotások készítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Sportfilm – video	Video készítése: tervezés, forgatókönyv, szereplők, operatőri munka, vágás. Animáció és film, mozdulatvázlatok segítségével készült rajzolt animációs film készítése.	A kollázs, montázs, dekollázs értelmezése a képzőművészetben és médiában. Díszlet, jelmez és reklámtáblák tervezése. Animációs film készítése a filmkészítés, a mozgásfázisok rögzítésének gyakorlása.
Egy képes iskolai sportmagazin	Sportmagazin tervezése, 6 lapoldal elkészítése, fénymásolás, szkennelés, nyomtatás, szövegszerkesztés. Kollázs, montázs feladatok megjelenése az újságkészítésben.	Az elemi mozgóképi szövegalkotó kódok alkalmazása, mozgóképírás. Egyszerű (időben és térben egybefüggő) cselekmények képsorozatokkal történő megjelenítése, tagolása. Átélt, elképzelt vagy hallott esemény mozgóképi megjelenítésének megtervezése az életkornak megfelelő szinten (story-board, animáció, interjú).
Vita a magyar sportpolitikáról	Egy vita megszervezése, újságcikkek elemzése és értékelése nyomán.	Az emberek viselkedésének megfigyelése a valóságban és a filmeken, illetve a televíziós műsorokban megadott, majd a tanulók által önállóan javasolt szempontok alapján. Mozgóképi szövegalkotó kódok felismerése, mozgóképolvasás.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Művészettörténet	A XX. század művészete, a sport, mint témakör a művészeti ábrázolásokban. Látogatás a Sportmúzeum képzőművészeti gyűjteményében. Sport és film kapcsolata filmrészletek a magyar filmtörténetből (Két félidő a pokolban, KO., A napfény íze stb).	Vita a média használatával kapcsolatos megfigyelések alapján a média társadalmi szerepéről, működésmódjáról. Saját médiahasználati szokások kritikus megfigyelésén alapuló tudatos mű- és műsorválasztás. Egyszerű mozgóképi szövegek létrehozásának előkészítése és azok kivitelezése. Miért van annyi reklám a világban? Vajon mit lehet és mit nem lehet reklámozni? Milyen szempontok szerint, milyen módon elemezhető egy reklámfilm? A közönség médiafogyasztási szokásainak tanulmányozása megadott szempontok alapján, az eredmények lejegyzése.

Követelmények:

- Tudjon önálló véleményt alkotni a média egyes ágainak alkotásairól.
- Legyen képes megtervezni egy egyszerű formátumú sajtóterméket (sport témában), egy rövid kis reklámfilmet és egy fotósorozatot, amelyet el is készít.
- Ezek munkafázisait legyen képes portfolio formájában rögzíteni.
- Művészettörténetből legyen ismerete a XX. század nagy művészeti irányzatairól, s azon belül a játék, sport, szórakozás témakörében készült néhány alkotásról.

9-10. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

A középiskola első két évfolyamán a vizuális gondolkodás emeltebb szintjén az alkotó és tervező szemlélet érvényesül. Olyan feladatcsoportok, egyéni és csoportos projektek elkészítése kívánatos, melyben a tanulók reflektív módon tudják kifejezni sajátos látásmódjukat, a világhoz és azon belül a látvány, kép világához való viszonyukat is. Új eszközök és anyagok – elsősorban a mediális eszközök – segítségével a vizuális nyelv kiterjesztésére is sor kerülhet.

9. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

A média és vizuális kultúra egyes elemeinek összekapcsolása a sport és művészet témakörben. Önálló és csoportos alkotások létrehozása a sport tematikájának általánosabb értelmezésében, esetleges karrierjellegű feladatbemutatások. A sokszínű kivitelezés és az egyéni alkotói hangnem kialakítása a feladatmegoldásoknál. Önismeret, együttműködés, választás, tolerancia, alkotásra való beállítódás. Saját médiahasználati szokások kritikus megfigyelésére alapozó tudatos mű- és műsorválasztás.

A művekben, műsorokban megjelenő konfliktusok, viselkedési módok és megoldások tudatos-kritikai elemzésén, illetve a valóságismereten alapuló szerepjátékok, szövegképzési gyakorlatok.

Mozgóképi szövegek létrehozásának előkészítése és azok kivitelezése.

Önportré, portré készítése tárgyakon keresztül.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A saját sporteszközöm	Tanulmányrajzok, tervezés, formaalakítás sok eszközzel, az árú reklámszerű népszerűsítésének kampányterve.	Fényképek, újságképek, reklámképek csoportosítása, "olvasása", értelmezése Egyszerű feliratok készítése. Tervezés, formaelemzés, alakítás, terv utáni dokumentáció alapján kivitelezés egyszerű anyagból.
Az én versenyem	Kollázsbeszámoló, videoklip tervezése, elkészítése. Plakát készítése a sportversenyről, beszámoló írása maximum 1 oldalban, szerkesztett formában, (újsághasáb).	Képi utasítások követése, illetve ilyenek létrehozása. A sík- és térbeli kifejezés, közlés vizuális nyelvi elemek (vonal, sík, forma, szín) korosztályi szintű használata különböző célú kompozíciókban. Nem vizuális természetű információk érzékletes, képi megfogalmazása diagramokban, grafikonokon.
Milyen az ideális edzőterem?	Tervező-belsőépítészeti feladat, térmetszet készítése, sík és térbeli ábrázolás, vázlat, műszaki és látványrajz.	Forma és struktúra elemzése, kis vázlatok alapján szerkesztő-tervező –alakító feladatok elvégzése. Szín, forma kapcsolatának értelmezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Egy sportélmény fázisai	Kis ceruzarajzokból animációs film tervezése, főcím, zene, felvétel digitális kamerával. Tervezés, story bord, kivitelezés.	Filmtervezés, storybord, kamera mozgások, hang és látvány összehangolása képben, technikában.
Műalkotás és sport	Látogatás egy kortárs képzőművészeti kiállítására. Pl.: Ezüstgerely pályázat bemutatójára.	Látványok, képek jellemzése, elemzése rajzban, szóban és írásban. A vizuális kommunikáció különböző formáinak csoportosítása. Legfontosabb vizuális jelek, jelzések, szimbólumok értelmezése, alkotó használata
		A tömegkommunikáció formáinak csoportosítása. A technikai médiumok képalkotó módszereinek megismerése.

Követelmények:

- Egyéni látásmód alapján legyen képes önálló és csoportos feladatmegoldásokra a vizuális kommunikáció nyelvén a festészet, építészet, szobrászat és grafika eszközrendszerével.
- Legyen képes sport vonatkozású témákat képi eszközökkel ábrázolni, azokat önálló módon tervezni, ábrázolni, az egyes munkafázisokat bemutatni.
- Tudjon dokumentációt készíteni az alkotó munkáról.
- Legyen kialakult elképzelése, ismerete és tudása a művészet és sport valamint a sport és média kapcsolatáról, ezt az ismeretet tudja képben és szóban megfogalmazni.
- Ismerje és használja a média különböző eszközeit.

10. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Cél:

Az eddig tanultak átismétlése sport és művészet, valamint média témakörben. Önálló és csoportos feladatmegoldások, projekt jellegű feladatok elkészítése, azok dokumentálása (portfolio). A számadásjelleggel bemutatásra kerülő sport témájú alkotások bemutatásra alkalmas kivitelezése, azokból egyéni válogatás és közös kiállítási bemutató szervezése. A művészet és sport kortárs alkotásainak megismerése és elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
FÉLÉVES projektek: **A cirkusz varázsa, a mi olimpiánk**	Egy nagyszabású gála megtervezése jelmezekkel, díszletekkel, külső és belső térben, a sportra, ügyességre, mozgásra reflektálva. Az első fázis: a tervezés, csoportok megalakítása, szereposztás, a feladatok szétosztása. Minden fázisban dokumentálás. Végső fázis: bemutató (félév ill. év vége). A dokumentáció külön kezelése, iskolai honlapon, iskolaújságban stb. megjelentetése. Egyéni és csoportteljesítmények értékelése.	Reflektálás irodalmi, zenei, filmes élményekre saját kifejező szándékú alkotásokban. Tervvázlatok készítése. Tárgytervezői feladatoknál természeti "előképek" alkalmazása. Felületek dekoratív kialakítása. A gyakorlati feladatokban saját elképzelések megvalósítása. Egy tárgy más funkcióra történő átalakítása. Gondolatok, érzelmek, hangulatok kifejezése a művészet képi, plasztikai műfajaiból tanult kifejezőeszközök, módszerek, technikák alkalmazásával. Belső terek különböző funkciókra történő önálló átrendezése. Egyszerű tárgyak tervezése, a célszerűség, illetve az esztétikai szempontok érvényre juttatásával. Kísérletezés új anyagokkal, technikákkal. Különböző esztétikai minőségek tudatos alkalmazása képi, plasztikai megjelenítésben.

Követelmények:

- A vizuális kultúra tantárgy befejezéseként legyen önálló ismerete a vizuális eszközök, tárgyak anyagok használatáról és alkalmazásáról.
- Tudjon egyénileg és csoportban tudatos tervezéssel, folyamatos alkotómunkában önálló illetve csoportban készített műveket létrehozni.
- Tudjon beszámolni rajzi, képi és plasztikai ismereteiről egy feladatsor segítségével.
- Tudja szóban is ismertetni és dokumentációval (portfolioval) érzékeltetni gondolkodásának, és önálló alkotófolyamatának egyes állomásait.
- Legyen képes önállóan alkalmazni a vizuális nyelv teljes eszközrendszerét munkája (alkotásai) során.
- Legyen ismerete a művészettörténet és a média történetéről, azok számos alkotását tudja elemző módon ismertetni.
- Ismerje a média eszközeit, és ennek használatában legyen jártassága.
- Tudjon önállóan sajtó és médiatermékeket létrehozni egyszerű formában egyénileg és csoportosan.

KÜZDELEM ÉS JÁTÉK

1–7. évfolyam

Bevezetés

Tantárgyunk a hagyományos tantárgyi rendszerben Drámának nevezett tananyagokat és fejlesztési feladatokat foglalja össze. Úgy véltük, hogy a tárgy elnevezésével határozottabban utalhatunk sajátos funkciójára egy sportiskolai tanulási- személyiségfejlesztési folyamatban. A fantázianév nem önkényes: hiszen a dráma a cselekvés, az akciók, a konfliktusok és konfliktusok megoldásának, a katarzisnak művészete, ezt "játsszák" az emberiség kezdetei óta a színpadon, a játéktéren, – a dráma ebben rokon az erőpróbákat jelentő sportban. A konfliktustűrés, konfliktuskezelés, az erőpróbákon való helytállás, a sportszerű kommunikáció fontos személyiségjegyeinek fejlesztéséhez kíván tárgyunk hozzájárulni.

A kerettanterv e tárgya sokoldalú és tevékeny oktatót kíván. Elképzelhető egyes anyagrész műfajokhoz szakértő segítség igénybe vétele.

Kívánatos az órakeret két óránkénti (7. évfolyamon esetleg „négy félóránkénti”) blokkosítása.

A 30 órából a tanterv átlagosan annak negyed részét „tartalékként” kezeli, mely egyes témák időkeretének bővítését, vagy az imént javasolt blokkosítást segíti.

A témák sorrendje tanéven belül – egymáshoz képest – tetszőleges. A résztémák témán belüli sorrendje sem kötelező, helyi logikának alávethető.

Láthatóan adódtak téma-párosítások, azaz e témák többnyire, az évfolyamokat tekintve, egymás nyomában haladnak. Így az „Érzékelés…” az 5. évben a „Tárgykezeléssel” folytatódik, a „Kommunikációt” a „Saját test…” résztéma követi. A „Játék” és a „Helyzetgyakorlat, rögtönzés” csaknem minden évfolyamon átívelnek.

Még egy megnyugtató mondat: a tanterv-adta ötleteket kezeljék szabadon, jó indokuk lehet rá, ha ezt teszik. Így saját gyakorlatuk csiszolt ékkövei is a tanítás értékét növelhetik.

A célok évenként egymással egyezőek, az igények ugróléce emelhető a tapasztalatok és a tanulók fejlődése okán. De alább ne adjuk.

A Követelmények: évente – néhány téma kiemelésével – azonosak.

Alapelvek, tantárgyi célok

A tantárgy célja a közösség előtti szerepvállalás ártalmatlanságának és szükségszerűségének ösztönzése. Az emberi-társadalmi megfigyelőképesség fejlesztése. A tárgyi tudás növelése. Sikerélményhez juttatás a tárgy különböző területein.

A figyelemfelhívás a műveltségi részterület elemeinek fontosságára és szépségére. A tárgy oktatása segítheti más műveltségi területek tanítását, lehetőséget ad ezekkel a tárgyakkal való együttműködésre.

1. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Érzékelés, -fejlesztés	3
Kommunikáció	5
Báb, maszkos játék	3
Néprajz, mese, irodalom	3
Játék	2
Beszédművelés	2
Összesen	18
Felosztható	12

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Érzékelés, -fejlesztés	Érzékszervek próbája. Összpontosítás, kiválasztás.	Szaglás, ízlelés, kiválasztás szag- ill. ízminta alapján. Zajfajták felismerése természetes forrásból, hangfelvételről. Zajforrás irányának, távolságának meghatározása, hang követése. Tapintási feladatok. Kiválasztott hang kiszűrése zajból, azonos anyag kiválasztása anyag- (minta-) halmazból.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kommunikáció	Tekintet üzenete.	A szem a lélek tükre – jószándék, megértés, szeretet, harag, gonoszság, ijedtség a tekintetben. Tekintetvezetés, „szemmel tartás.” Kerüli a tekintetét.
	Arckifejezés, arcjáték.	Az arc közvetíti, hogy – szenved, fél, boldog, aggódik, összpontosít, stb. Arcparancs, arcüzenet (utasító, hívó, helybenhagyó, néma kiáltás, stb.).
	Gesztusok.	Fejmozgás (helyeslés, de bolgároknál másképp!, sablonszerű méltatlankodás, büszkeség, megalázkodás, stb.).
	Az összetartozás jelképes üzenete.	Kézfogás, baráti/segítő ölelés.
Báb, maszkos játék	Bábtechnikák megismerése.	Fakanálbáb, fejre vehető kúpbáb készítése, szertári kesztyűs báb mozgatása paraván nélkül és paravánnal.
Néprajz, mese, irodalom	Néphagyományok.	Dramatikus népszokások (regölés, farsangolás, pünkösdi király választás).
	Mesevilág.	Klasszikus mese dramatizálása.
Játék	Közösségi játékok. Lovagi bajvívás.	Játékoskönyv szerkesztése. A herold a torna szabályainak őre. A fair play nyomon követése. Büntetés: a lovagi páncélon lévő oroszlán farkának eltávolítása. Lovagi címerek „üzenetének” eljátszása.
Beszédművelés	Mondókák, kiszámolók.	Ezek kántálása.

Követelmény:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Néprajz… és Beszédművelés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

2. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Érzékelés, -fejlesztés	3
Kommunikáció	5
Báb, maszkos játék	3
Néprajz, mese, irodalom	3
Játék	2
Beszédművelés	2
Összesen	18
Felosztható	12

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Érzékelés, -fejlesztés	Érzékszervek próbája.	Szagló-, ízlelő próba. Hallláspróba: hangszín érzékelése (hangszer, emberi hang és állathang). Tapintó érzékelés testünk különböző pontjain, „rajzolás” a hátadra.
Kommunikáció	Arckifejezés, arcjáték. Gesztusok.	Arcjátékok színesítése, grimaszátadó játék, ízek/szagok tükröződése. Korábbiak bővítése.
Báb, maszkos játék	Bábtechnikák megismerése. Ókori színház maszkjai.	Tálcás (titiri) báb (szertári) megismerése, papír színház vagy árny-bábjáték készítése. Kor- és jellem kifejező maszkok, maszkok festése és rögtönzött ókori rege előadása.
Néprajz, mese, irodalom	Néphagyományok. Állatmese. Történelmi mese.	Dramatikus népszokások (lakodalmas, lucázás, betlehemezés). Ókori és újabb (pl. La Fontaine) állatmese „olvasópróbája.” Mátyás király egyik álruhás kalandjának eljátszása rögtönzött szöveggel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Játék	Virtusjátékok.	Történelmi és más, eszközös és eszköz nélküli virtusjátékok megismerése, művelése.
Beszédművelés	Nyelvi játékok.	…„hozott anyagból.”

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Báb és Játék témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

3. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Érzékelés, -fejlesztés	3
Kommunikáció	5
Báb, maszkos játék	3
Néprajz, mese, irodalom	3
Játék	2
Mozgás	2
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	4
Beszédművelés	2
Összesen	24
Felosztható	6

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Érzékelés, -fejlesztés	Összetett próbák. Térérzékelés.	Érzékelés egyszerre két kézzel, egyidejű hallás- és érintéspróba. Tér-méret becslés teremben, távolság becslés kútba (alkalom szerint völgybe) dobott kő visszhangjából. Terület- és űrmértékek érzékelése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kommunikáció	Testtartás formálása.	A testtartás életkort, jellemet, rangot, szándékot, indulatot jellemezhet. Jelképes testtartások. Hősiesség, anyaság, harciasság, sportág (diszkoszvető). A testtartás kifejező eszköz: erőt sugároz, ártatlanságot ígér, odaadásról biztosít.
Báb, maszkos játék	Bábtechnika, vásári bábozás. Báb sztárok, sablonok. Sminkek, álarcok.	Marionett bábok készítése, mozgatása. Magyar bábjáték történet, Vitéz László. Állat- és bohóc smink festése, farsangi álarc, barokk álarc készítése.
Néprajz, mese, irodalom	Meserögtönzés.	Adott három kellékből, három szó kötelező felhasználásával mese alkotása, mesehősök találkozása (közös meseszövés).
Játék	Szabálytartó játékok.	Mozgásos játékok sportlexikonba foglalása, közösségi/szobajátékok gyűjtése, kipróbálása.
Mozgás	Mozgás változó talajon. Közeg-szabta mozgás. Helyzetváltoztatás.	Mezítláb köveken, vízben, jégen, forró homokon. Járás vízben, viharban, esőben, ködben, sötétben, súlytalanság elképzelt állapotában. Leülés/felállás, elindulás, esés indító motívumai, változatai, üzenete.
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	Megjelenés – eltávozás viselkedésjegyei. Rögtönzési segédeszközök.	Belép, megérkezik, beesik – „mikor látlak?”, búcsúzva, lelép, tűnj el. Rögtönzés hangkulisszára (effektek), felvett szövegre, jelmez-kellék elem „köré” épített történettel, relaxáló zenére.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Beszédművelés	Szólások, közmondások.	Gyűjtése küzdelemmel, bíztatással kapcsolatban. Kultúrált indulatszavak**.**

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Báb és Néprajz témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

4. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Érzékelés, -fejlesztés	3
Kommunikáció	5
Néprajz, mese, irodalom	3
Játék	2
Mozgás	3
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	6
Beszédművelés	2
Összesen	24
Felosztható	6

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Érzékelés, -fejlesztés	Megosztott figyelem. Térérzékelés.	Beszéd kiszűrése zajból, sugárzó hő forrásának behatárolása. Tér felmérése, „berendezés” megjegyzése, felidézése, csukott (bekötött) szemmel áthaladás a „berendezett”, megfigyelt terepen, megállás jelképes fal (jelző kordon) előtt, hátrálás visszafelé azonos útvonalon (bekötött szemmel).
Kommunikáció	Emberi kapcsolatok kommunikációja. A megállás testtartásának üzenete.	Néhány megjelenítendő példa: „hozzám tartozol”, „megvédelek”. A mozgás megszűnése, figyelemfelkeltő „mi történt”, „eszembe jutott”, visszafordulok.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Néprajz, mese, irodalom	Mese-dramaturgia.	Mesekonfliktusok, mesehősök sablon hőstettei.
Játék	Ókori játékok.	Archaikus játékok, játékos versenyek.
Mozgás	Kézmozgás, kezek találkozása. Eszközös mozgás	A karmester, a forgalom irányító rendőr, a vívó, a masszőr, stb.; bemutatkozó, „csapj bele” kézfogás, szkanderezés, hegymászók kapaszkodnak egymás kezébe, gratuláció/díj átvétele. Sajátos viselet: báli-, esküvői női ruha, lovagi páncél, gipszelt láb, korcsolya, különféle sporteszközök.
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	Társaságba érkezik. Én érkezem.	Belopakodik, ismerjük, ki ez, már csak ez hiányzott, tartunk tőle. Kik ezek, miről fecsegnek éppen, csak nem rólam?, minek örülnek, miért szomorkodnak, jaj csupa lány/fiú, elkéstem.
Beszédművelés	Szókincsünk.	Archaikus magyar fogalomnevek, cselekvés- és mesterségszavak gyűjtése. Régi mértékegységek.

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Néprajz és Beszédművelés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

5. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Tárgykezelés	3
Kommunikáció	5
Néprajz, mese, irodalom	3
Játék	2
Mozgás	3
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	6
Beszédművelés	2
Összesen	24
Felosztható	6

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Tárgykezelés	Kapcsolat a tárgyakkal. Tárgyak megítélése, tárgyak szerepe. Elképzelt tárgyak.	Hogyan fogsz meg szerszámot (leveli békát, drága ékszert, piszkos rongyot, forró süteményt, robbanásveszélyesnek vélt tárgyat). Hogyan dobod el fentieket? Tojástartó ha üres, ha tele van, ha romlott tojástól van kellemetlen szaga, ha törött tojás csorog belőle. Légy fullad a megkívánt ételbe. A doboz ismeretlen tartalma ketyeg. Az ajándék felismerése a csomag kibontásakor. Kitüntetés tudomásulvétele dobozának felnyitásakor. Mi lehet ez a pálca – játszd el (fakanál, karmesteri pálca, furulya, stb.). Mi lehet ez az arasznyi átmérőjű karika – játszd el (gépkocsi kormány, lábas fedő, hímzőkeret, glória, stb.). Mi lehet ez a zsineg – játszd el (horgász zsinór, szabász centije, öv, kígyó, stb.)

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Kommunikáció	Kísérő információk akaratlanul. Tudatos információhalmozás. Személyes külsőségek üzenete.	Beleegyezés szóval és bólintással, csodálkozó indulatszó és hátrahőkölés. Utasítás és dobbantás, szomorú tekintet és a fej kézbe hajtása. Sztárok kihívó viselete (ruha, hajviselet, smink, szemüveg), egyéniesült mozgása.
Néprajz, mese, irodalom	Irodalmi hősök.	Ifjúsági/gyermek regények hőseinek találkozása (Pál utcai fiúk, Ágasvári csata…), küzdelmük értékelése.
Játék	Népek játékai.	Játékpárhuzamok, játékszabályok különbségeinek elemzése, játszás.
Mozgás	Mozgás sablonok. Távolságtartás.	Érintés („ne érints”, segítő érintés, bizalmaskodó érintés, a zsebtolvaj). Távolságtartás tapasztalata/szabályai: bizalmas – személyes – társasági – nyilvános, állatok „menekülési” és támadó távolságtartása, „kínai bunyó” (nem érünk egymáshoz).
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	Ketten találkoznak. Hármasban. Többen.	Szerelmesek, munkatársak, egymásra utaltak, alvilágiak, orvosi segítség. Szerep-forgó (hármuk között, rotációs módszerrel, adott jelre szerepváltás). Esemény (eredményhirdetés, avatás, koronázás, esküvő, konfliktus helyzet, hálózatos mozgás (ki-ki a maga szerepében egyszerre, pl. vásárban).
Beszédművelés	Beszédművelés – magyarítás.	Szakmai- és reklámszöveg magyarítása, nyelvrongáló idézetek feljegyzése a médiából.

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Játék és Beszédművelés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

6. évfolyam

Időkeret: 30 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Óra
Tárgykezelés	3
Saját test érzékelés	2
Néprajz, mese, irodalom	5
Játék	2
Mozgás	4
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	6
Beszédművelés	2
Összesen	24
Felosztható	6

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Tárgykezelés	Elképzelt tárgyak, tárgyak szerep-játéka. Anyag vagy tárgy?	Vívás penge nélküli karddal (csak markolat), övhúzás elképzelt övvel. Puhasági próba – a fagylalt olvad, a gipsz megkötött, a talaj mocsaras.
Saját test érzékelés	Test, testtartás. Ura a testének.	Természetes (egészséges és kényszerűen megváltozott), szándékosan változtatott testtartás (szerepjáték, színlelt megjelenési kép, tudatosan szabálytalanná váló testhelyzet). Testrészek mozgatása, egyes testrészek függetlenített mozgatása, különböző testrészek mozgatásának párhuzamos vezénylése.
Néprajz, mese, irodalom	Kedvenc regényem.	Egy Móra-elbeszélés forgatókönyvének/rendezői példányának elkészítése.
Játék	Szabálysértési eljárás.	Játékszabály sértési eljárás eljátszása (helyzetgyakorlat).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Mozgás	Mozgáselemek, mozgásfolyamat játékkontaktussal.	Jellegzetes járás (a muszklis/karatés, a bohém, a katonás, a komédiás/jópofa, a hivalkodó, stb), behatárolt térben egymással is kommunikálva közlekednek (bogaras természettudósok, sztárok és hódolóik, feljebbvalók és közlegények).
Helyzetgyakorlat, rögtönzés	Esemény-fantázia. Tánnc rögtönzés – ritmusgyakorlat. Státus szimbólumok.	Festmény, szoborcsoport az ábrázolt pillanat előtt/után. Kardozás, áldozati tánc, indián harci tánc, sámán-révülés, szalontánc, kontakt technika. Autó, divatos viselet, divatos tárgy státusz-jelentősége.
Beszédművelés	Szöveges rögtönzés.	Sportközvetítés, vendég érkezik a reptérre, történelmi esemény „közvetítése.”

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Mozgás és Rögtönzés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

7. évfolyam

Időkeret: 15 óra/év, 0,5 óra/hét

Témakör	Óra
Tárgykezelés	3
Saját test érzékelés	2
Mozgás	4
Színjáték	6
Összesen	15

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Tárgykezelés	Tárgyak használata. Különleges tárgyak. Tárgyak, mint játékeszközök.	Ruhadarabok „kezelése”, kalapemelés módjai. Botforgatás, -egyensúlyozás (kanász módra, mazsorett, ördögpálca, festő a létrán, artistamutatvány). Sporteszközök, játékszerek természetes használata.
Saját test érzékelés	Összehangolás. Képességek. Önméretek.	Két személy teljes és lokális mozgásának összehangolása. Saját test teljesítő- és tűrőképességének, a veszélyeztetés határának ismerete.
Mozgás	Mozgás stílusok. Mozgás dinamika, folyamatos mozgás.	„Pantomimes” mozgás (helyben illusztrált sétálás, -futás, lépcsőn járás, kötélhúzás, zenész – pl. dobos – „rájátszása”, táncos mozgások, árnyjátékos, szertartások szerep-mozgásai) Tempóváltások üzenete, mozgásszünet, csoportos mozgás megszabott térben (öregedünk-fiatalodunk, fáradunk-felfrissülünk).
Színjáték	Drámairodalom, filmarchívum. Színházi üzem. Ókori színház.	Színházi előadás vagy film megtekintése. Színházi munkaterületek és -technika megismerése, stábértekezlet rögtönzése, színikritika írása. Drámai verseny és szertartásai. Hősök az ókori drámában.

Követelmények:

A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, különösen a Mozgás és Színjáték témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.

MŰVELŐDÉSTÖRTÉNET

12. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Epochális felosztásban

A 12. osztályban a Művelődéstörténet epochális rendszerbe a 33 művészeti nevelési órához vizuális kultúra-rajz, a dráma, zene és ritmus, valamint a médiaismeretek anyagát komplex módon kapcsolja össze. Mintegy esszenciális módon összefoglalja a 12 év során tanultakat, megismerteket. Új összefüggéseket, új gondolkodási struktúrát is kínál olyan projektfeladatokban, melyek a kimenet szempontjából feltétlenül izgalmas eredményeket hozhatnak.

A tanterv szerzői javaslatokat tesznek az egyes témák feldolgozási idejére, módjára és a projektek kimenetének megvalósítására.

A művelődéstörténeti témák feldolgozása közös értelmezés és anyaggyűjtés után egy-egy happeningszerű előadással vagy/és kiállítással, bemutatóval zárul. Ezeket egy dokumentáció (fotó, film, videó) után az év végén összesítve is be lehet mutatni.

Az egyes egységek összeállításánál figyelembe vettük az érettségire készülés időarányos terhelését. Az első félévben 3 témát egymásra építve (3x9 órában, vagy 4x7 órában, vagy 5x6 órában) ajánlunk feldolgozni. A második félévre egy téma marad, a maradék (kb. 9 órában).

- Ajánlott tevékenység: a tanulók reflektív beszélgetése a művekről.
- Dramatikus /rajzos/ ének-zenei és mozgás improvizációk az adott művek alaphelyzeteire.
- Projekt munka performencekre, happeningekre, színi, vagy mozgásszínházi előadásokra.

Próbatétel

A sportoló gyakran kerül olyan helyzetbe, ahol tudása, ügyessége, ereje, gyorsasága megmérettetik. Az emberiség a sportokban saját próbatételeit idézi fel, játssza újra. Nem véletlen, hogy a művészetekben, mitologikus történetekben, drámában, regényben, zenében, operában, akár a reneszánsz bronzkapukon vagy filmek cselekményében megjelenik egy-egy kultikus hős próbatétele Herkulestől, Jézus kálváriáján, Orfeuszon, Taminón át a Hosszútávfutóig.

Ajánlott művek:

Irodalom:

Görög mitológia (Herakles-történetek, Orpheusz), Biblia

Művészettörténet:

Antik és hellenisztikus sportszobrok, Római gladiátor szobrok és mozaikok

XIX. és XX. századi sportoló és sportszobrok

Ingres: Szfinx

XIX. századi életképek

Csernus T.: Boxmérkőzés

Zene:

Mozart: Varázsfuvola
Presser–Hetényi: A próba

Film:

Hosszútávfutó magányossága (angol film), Tűzkerekek (angol film)

Kell egy csapat

A projekt címe Mándy Iván klasszikus filmnovelláját idézi. A sport világában nélkülözhetetlen együttműködés, sportszerűség, a csoportban/közösségben, csoportban teljesített feladat – teljesítmény fokozó erejét idézi fel.

Ajánlott művek:

Irodalom:

Szövetségesgyűjtő népmese, Aranygyapjú, Heten Thébai ellen
A Pál utcai fiúk

Művészettörténet:

A Horatiusok esküje, Rodin: Calais-i polgárok, Kienholz Hordozható amerikai háborús emlékmű, Segal szobrai, Schaár Erzsébet – szobrok

Zene:

Verdi Nabucco ,West Side Story, Hair

Film:

A gombháború (francia film), Megáll az idő (magyar film) Két félidő a pokolban (magyar film), Sodrásban (magyar film), Fellini: A zenekar (olasz film)

Győztesek és vesztesek

A győzelem felemel. Viktória szárnyas szobortorzója is erről szól. A veszteséget embermód, méltósággal kell tudni viselni (erre int az Antigoné kardala is, vagy a Hair pacifista hősének tragikus behajózása a háborúba induló repülőgép gyomrába). Egyszer fent, egyszer lent – erről az élményről szól a projekt.

Ajánlott művek:

Irodalom:

A Pál utcai fiúk

Művészettörténet:

Haldokló Gallus, Apollo és Marsyas, Csernus T.: Bibliai jelenet, Fishl: WTC elleni merénylet emlékműve, Barabás M. Zuhanó figura

Zene:

Egmont nyitány, Bach: Passiók, Carmina Burana, Hair (musical)

Film:

Hid a Kwai folyón (amerikai film), Szeressétek Odor Emiliát (magyar film), Fehér tenyér (magyar film), Billy Joel (angol film), Fellini: Országúton (olasz film)

A pálya széle

Mint ahogy a pálya szélére sodródik az a versenyző, aki valami miatt letért, lemaradt a mainstream-tól, bár teljesítménye önmagára nézve nem lebecsülendő, így van ez megannyi – éppen az ifjúsági kultúrában – művésszel, művészeti jelenséggel, megnyilvánulással. Az "extrémek" világába tekintünk be, hogy a másikat jobban elfogadva, ismerve jobban ismerjük önmagunkat.

Ajánlott művek:

Irodalom:

A vágy villamosa, Az ügynök halála

Művészettörténet:

videó installációk (Bill Viola stb.)

Zene:

Underground zene (pl. Velvet underground) aktuális kísérleti zenekarok

Film:

Pofonok völgye (magyar film), Dühöngő bika (amerikai film)

INFORMATIKA MŰVELTSÉGI TERÜLET

4–11. évfolyam

Bevezetés

Mindennapi életünkben megnőtt az információ társadalmi szerepe, és felértékelődött az információszerzés képessége. Az egyén érdeke, hogy időben hozzájusson a munkájához, az életvitelének alakításához szükséges információkhoz. E gyorsan változó, fejlődő területen nagyfokú az ismeretek elavulása. Mind nagyobb szerepet kap az intelligens és interaktív hálózati technológia. Folyamatosan nő a különböző intelligens szolgáltatások száma. Növekszik a vizuális kommunikáció szerepe, hatása. Az informatika életünk szerves részévé vált.

Alapelvek, célok

A bevezetőben említettekre és az élethosszig tartó tanulásra való felkészítés feltétele, hogy a tanulók legyenek képesek a számítógép mindennapi életben való alkalmazására, a világhálón való ismeretszerzésre. Ezek figyelembevételével a számítástechnika tanulásának céljai és feladatai a következők:

Alakuljon ki a tanulók korszerű alkalmazói készsége, váljanak képessé a számítógépek, az informatikai kultúra lehetőségeinek kihasználására. Alakuljon ki bennük az információ megszerzésének, tárolásának, feldolgozásának képessége. Szokjanak hozzá a különböző információhordozók használatához. Váljanak képessé a tanulók a számítógéppel való interaktív kapcsolat tartására, a mindennapi életben való alkalmazására.

Különösen fontos, hogy ezen a gyorsan változó, fejlődő területen kialakítsuk az ismeretek folyamatos megújításának igényét. Alakuljon ki a tanulókban igény az infotechnológia fejlődésének nyomon követésére.

Kiemelt cél az algoritmikus gondolkodás fejlesztése, a matematikához hasonló gondolkodásfejlesztő szerep, amely az iskolában, s a hétköznapi életben is alapvető fontosságú. A tanulókat fel kell készíteni a problémamegoldó gondolkodásra, mint a feladatmegoldás magasabb szintjére.

Váljanak képessé az önálló munkavégzésre, hiszen a számítógép, mint a tanuló tevékenységére azonnal reagáló eszköz, lehetőséget teremt az egyéni ütemű tanulásra, a tehetségekkel való különleges foglalkozásra.

Fejlessze az együttműködő-készséget, kihasználva a csoportmunka lehetőségeit, hiszen a nagyobb számítógépes feladatok megoldása megköveteli a csoportmunkát, feladatok részekre osztását, a másokkal való kapcsolattartást.

Fontos feladat az alkotó munkára nevelés, hiszen a legtöbb számítástechnikai feladat megoldásakor a gyermekek szubjektív vagy minőségi alkotást – terméket (rajzot, szöveges dokumentumot, táblázatot, programot stb.) – hoznak létre.

Ismerjék fel az informatika és a társadalom kölcsönhatását, mivel az informatika rohamos fejlődése az egész társadalmat gyökeresen átalakítja, s ebben az állandóan változó világban csak az érezheti otthon magát, aki érti a változásokat, s azok mozgatóit.

Ismerjék meg az információkezelés jogi és etikai szabályait.

Tudatosuljon bennük, hogy a számítógépek és perifériáik értékesebbek az átlagos hétköznapi tárgyaknál, ezért azokat nagy elővigyázatossággal, körültekintéssel, felelősséggel tanulják meg rendeltetésüknek megfelelően, a balesetvédelmi előírásaikat betartva használni.

Tudatosodjon a tanulókban, hogy a számítógépes játékoktól, illetve internet használattól való függőségi viszonynak komoly veszélyei vannak

Az Informatika kerettanterv alkalmazásához szükséges tárgyi feltételek

A kerettanterve kivitelezéséhez szaktanterem, a szaktanteremben megfelelő világítás és elektromos hálózat, fehértábla és ergonómiailag megfelelő számítógépasztalok, székek szükségesek

A jól felszerelt számítástechnikai szaktanterem feltétele, hogy fel legyen szerelve megfelelő multimédiás eszközökkel is (asztali DVD lejátszó, videokamera, projektor, webkamera stb.). Az ideális eset az egy tanuló–egy gép használata.

Szükséges helyi hálózat szerverrel, nagysebességű Internet kapcsolattal, hálózati nyomtatóval és szkennerrel. Ajánlott projektor, vagy olyan szoftver, amely segíti a tanári és tanulói bemutatást, a közös munkát.

A kerettanterv feltételezi továbbá a magyar nyelvű jogtiszta programokat: grafikus operációs rendszert a szükséges segédprogramokkal (vírusellenőrző, tömörítő programokkal), böngésző, rajzoló, képszerkesztő programokkal, továbbá szövegszerkesztőt, bemutató-készítőt, valamint a Comenius vagy Imagine LOGO programot. Szükségesek az oktatóprogramok és a digitális oktatási anyagok is (pl. CD-n), továbbá, transzparensek, képek, valamint a legalapvetőbb tanári és tanulói szakirodalom (folyóiratok és szakkönyvek egyaránt).

Az önálló ismeretszerzés elérése érdekében lehetővé kell tenni a számítástechnikai eszközökhöz való hozzáférést a tanórákon kívül is. A többi műveltségterület, tantárgy számára is biztosítani kell a géphasználatot.

A tananyag elsajátítását szolgáló módszerek

A pedagógus feladata kettős, segítés és tanácsadás. Segítse a tanulókat abban, hogy eligazodjanak az ismeretek között. Adjon tanácsot a megtalált információ értékelésében, és a megszerzett információk értékelésében és az információkban való kételkedésben. A számítógépes problémák megoldása sok esetben megköveteli a feladatok részekre osztását, a csoportmunkát és így kialakítja a tanulókban a másokkal való kapcsolattartás, kommunikáció igényét.

Meg kell jelennie a hagyományos tanórákon túlmutató informatikával támogatott projektmunkáknak is.

A tananyag elsajátítása tevékenykedtetéssel történjen.

Az értékelés módszerei

A tantárgy tanulásának alapja a tevékenykedtetés. Éppen ezért az értékelés alapja is elsősorban a tanulói tevékenység. Az értékelésben tanári, tanulói és önértékelés formáival élhetünk. Értékelhetjük a csoport- és projektmunkában való részvételt és az önálló tanulói produktumot. A jeggyel történő értékelés mellett alkalmazzuk gyakran a szöveges értékelést, minden jól elvégzett tevékenységet dicsérjünk. A tanulók órai tevékenységének megfigyelése is szolgáltasson adatot az érdemjeggyel való értékeléshez. Célszerű a több, kisebb munka értékelése.

4. évfolyam

Időkeret: 18,5 óra/év, 0,5 óra/hét

Célok:

A tanuló ismerje meg az adott informatikai környezetet, a közhasznú információforrásokat.

Váljon képessé:

- a feladat megoldásához szükséges, mások által összeépített alkalmazói környezet használatára,
- egyszerű problémák megoldására részben tanári segítséggel, részben önállóan,
- egy egyszerű fejlesztő rendszer használatára.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Informatikai eszközök használata	A számítástechnika terem eszközei. Az üzemeltetés rendje, baleset- és tűzvédelem. A számítógép fizikai felépítése, főbb tartozékai. Szoftverismereti alapok. Számítógépes játékok.	Ismerkedés a szaktanterem eszközeivel. A számítógép ki- és bekapcsolása. Az üzemeltetési rend, a balesetvédelmi és egészségügyi előírások megismerése. A számítógép főbb tartozékainak, perifériáinak megismerése. Kommunikálás a számítógéppel. Bejelentkezés, kijelentkezés, leállítás, újraindítás. Munka a képernyőn: ikonok, egérhasználat, munkaablakok. Ismerkedés a számítógépes játékokkal. Comenius Logo: gyerekjátékok használata.
II. Informatika-alkalmazói ismeretek	Szöveges dokumentumok. Rajzos dokumentumok. Zenés alkalmazások, animációk. Jel, adat, információ.	Szövegszerkesztő program használata. Egyszerű szöveges dokumentumok készítése. Rajzoló program használata. Egyszerű rajzok készítése. Comenius Logo használata egyszerű animációk, zene szerkesztésében. Adatok értelmezése, csoportosítása. Közhasznú információforrások megismerése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
III. Infotechnológia	Az információkifejezés eszközei. A problémamegoldás eszközei. Problémamegoldás. Algoritmusok. Adatmodellezés. Egyszerű fejlesztő rendszerek.	Információ kifejezése beszéddel, írással, rajzzal, jelekkel. Egyszerű problémák megoldása részben tanári segítséggel, részben önállóan. Egyszerű problémák megoldása. A mindennapi életben előforduló algoritmusok megismerése. Algoritmusok szöveges megfogalmazása, jelekkel történő leírása. Lineáris algoritmussal leírható tevékenységek kódolása. Mindennapi életben használt adatok értelmezése, leírása. Algoritmusokban használt adatok értelmezése.
IV. Info-kommunikáció	Internet-használat.	Információszerzés az internetről. Keresőprogramok használata.
V. Média-informatika	Az elektronikus média. Internetes portálok.	Az új, informatikai eszközöket alkalmazó média egyes lehetőségeinek megismertetése. Ismerkedés az internetes portálokkal. Tájékozódás az interneten található szöveges és képi információforrások között.

Követelmények:

Informatikai eszközök használata

- A tanuló tudja az informatikai szaktanterem egyes berendezéseinek rendeltetését.
- A tanuló tudja megnevezni a számítógép fő részeit (gépház, monitor, billentyűzet, egér), ezeket ismerje fel.
- Ismerje a számítógép bekapcsolási rendjét.
- Tudja és tartsa be az egészség- és balesetvédelmi előírásokat.
- Tudja elindítani a kiválasztott szoftvert az operációs rendszer betöltődése után.
- Ismerje a Comenius Logo program szolgáltatásait, tudja használni a gyerekjátékokat.

Informatika-alkalmazói ismeretek

- A tanuló tudjon egyszerű, rövid (néhány mondatból álló) szöveges dokumentumot elkészíteni.
- Tudjon rajzoló programmal egyszerű rajzokat készíteni, színezni.
- Infotechnológia
- Ismerje az információ fogalmát, megjelenítési formáit.
- Tudjon értelmezni néhány lépéses lineáris algoritmust.
- Tudja leírni szöveggel néhány lépésből álló tevékenység algoritmusát.

Médiainformatika

- A tanuló tudjon megtekinteni egy megadott honlapot.

5. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Célok a 5–6. évfolyamon

A tanuló váljon képessé:
- adott informatikai környezet tudatos használatára,
- a feladat megoldásához szükséges, mások által összeépített alkalmazói környezet használatára,
- közhasznú információforrások használatára,
- egyszerű problémák önálló megoldására,
- feladatok egyszerű fejlesztő rendszerrel történő megoldására,
- az információszerzés kibővülő lehetőségeinek, megtalálására, felhasználására, kritikus szelekciójára, feldolgozására.

A könyvtári informatika céljai a 5–7. évfolyamon

- A tanulók felkészítése az információszerzés kibővülő lehetőségeinek, megtalálására felhasználására, kritikus szelekciójára, feldolgozására.
- A tudatos és biztos használói magatartás kialakítása, az iskolai és más típusú könyvtárak, könyvtári források, eszközök megismertetésével.
- A könyvtár „forrásközpont”-ként történő felhasználásával az önműveléshez szükséges képességek, tanulási technikák megalapozása.
- Az információszerzés, feldolgozás, és felhasználás etikai szabályainak tudatosítása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
I. Informatikai eszközök használata		
Hardver	Az informatikai környezet. A számítógép fizikai felépítése, főbb tartozékai, a perifériák. A nyomtató.	Az iskolai informatikai környezet tudatos használata. A nyomtató működésének megismerése. Nyomtatási feladatok végzése.
Szoftver	Operációs rendszer. Könyvtárstruktúra és mappaszerkezet. Állományok. Műveletek állományokkal.	Az iskolai operációsrendszer megismerése. Kommunikálás a számítógéppel. A mappák létrehozása, törlése. Az állományokkal végezhető műveletek végrehajtása (törlés, áthelyezés, másolás).

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
II. Informatika-alkalmazói ismeretek		
Szövegszerkesztés.	Karakter, bekezdés. A szövegszerkesztő alapvető beállításai. Eszköztárak. Karakterformázás: betűtípus, méret, stílus. Bekezdésformázás: igazítás, sor- és térközbeállítás. Oldalbeállítás, margók. Multimédiás dokumentumok.	Szövegszerkesztő program használata. Sporthoz kapcsolódó szöveges dokumentumok létrehozása (pl. meghívó készítése). Eszköztárak használata. Képek, rajzok beillesztése szöveges dokumentumba. Beágyazott dokumentumok formázása.
Grafika	Rajzolóprogramok. Rajzos dokumentumok.	A feladat megoldásához szükséges, mások által összeépített alkalmazói környezet használata. Rajzoló program használata. Rajzok készítése.
III. Infotechnológia		
Az információ különböző formái.	Az információ-kifejezés eszközei. Szöveg, kép, rajz, sporthoz kapcsolódó logok és piktogramok.	Ismerkedés az információ kifejezésének eszközeivel. A sporthoz kapcsolódó piktogramok megismerése.
	Algoritmizálás, adatmodellezés	Informatikai jellegű problémák algoritmusának mondatszerű leírása. Algoritmusok szöveges megfogalmazása, jelekkel történő leírása. Lineáris algoritmussal leírható tevékenységek kódolása.
Problémamegoldás, programozás	A problémamegoldás eszközei. Problémamegoldás. Programozás.	Problémák informatikai jellegű megfogalmazása. Programozás Comenius logo-val. Egyszerű alakzatok készítése. Szabályos alakzatok rajzoltatása ismétlés használatával. Eljárások összekapcsolása.
IV. Infokommunkáció	Internet. Elektronikus levelezés.	Infromációszerzés az internetről (MEK, Magyar Képtár, szótár). Levelező programok használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
V. Médiainformatika	Az elektronikus média. Internetes portálok.	Ismerkedés az internetes portálokkal. A legfontosabb sporthoz kapcsolódó portálok megismerése. Tájékozódás az interneten található szöveges és képi információforrások között. Adott témához információk keresése.
VI. Információs társadalom	Informatikatörténet.	Informatikatörténet legfontosabb állomásainak megismerése (számítógép generációk, Neumann János).
VII. Könyvtári informatika		
A könyvtárban való tájékozódás, szabadpolc	A szabadpolc rendje. Szépirodalom betűrendje (Cutter szám). Ismeretközlő irodalom szakrendje (ETO szám).	A könyvek tartalmi megkülönböztetése. A szépirodalom raktári jelzetének megállapítása, táblázat segítségével. Az ismeretközlő irodalom szakszámainak felismerése gyakorlása. A könyvek gerincén levő jelzetek szerinti visszasorolása.
Könyvtárban való tájékozódás, katalógusok	A katalógus cédula adatai. A betűrendes katalógusba sorolás alapja. A rendszó.	A könyvtári állomány feltárásának hagyományos módja közül a betűrendes katalógus megismerése. A rendszó kijelölése. A besorolás gyakorlása, a könyvtári betűrend szabályainak ismeretében. Kereséséi feladatok megoldása.
Dokumentumtípusok	Nyomtatott dokumentumok: könyvek, sajtótermékek. Audiovizuális dokumentumok: hanglemez, CD, dia, film, videokazetta. Elektronikus dokumentumok: CD-ROM, DVD-ROM.	Az életkornak megfelelő folyóiratok bemutatása. Lemezhallgatás. A számítógéppel „olvasható” ismerethordozók használata.

A továbbhaladáshoz szükséges követelmények:

Informatikai eszközök használata

- A tanuló ismerje a számítógép főbb tartozékait és tudja használni a perifériákat.
- Tudjon létrehozni mappákat adott helyre, és törölni is tudja azokat.
- Ismerje fel a szöveges és futtatható állományokat.

- Tudjon törölni, áthelyezni, másolni állományokat adott helyről.
- Tudjon nyomtatási feladatot végrehajtani.

Informatika-alkalmazói ismeretek

- Létre tud hozni egy bekezdésnyi szöveges dokumentumot.
- Tudja javítani a hibákat.
- Tudja használni a legfontosabb eszköztári elemeket. (új dokumentum, kivágás, másolás, mentés, betűformázás, igazítás).
- Tudjon létrehozni egyszerű rajzot rajzolóprogrammal.

Infotechnológia

- Ismerje az információ különféle formáit, jellemző felhasználási lehetőségeit.
- Tudjon létrehozni egyszerű alakzatokat Comenius Logo programmal.
- Tudjon megfogalmazni lineáris algoritmusokat.

Infokommunikáció

- Tudjon keresni kulcsszó alapján az interneten.
- Médiainformatika
- Tudjon tájékozódni az internetes portálokon.
- Ismerje a böngészés veszélyeit.
- Könyvtári informatika
- Tudjon eligazodni az iskolai könyvtár szabadpolcos állományában.
- Legyen képes megkülönböztetni a főbb dokumentumtípusokat.
- Tudjon szerző és cím szerint dokumentumokat keresni a betűrendes leíró katalógusban.

6. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
I. Informatikai eszközök használata		
Hardver	Az informatikai környezet. Scenner.	Adott informatikai környezet tudatos használata. A scenner működésének megismerése. Scennelési feladatok végzése.
Szoftver	Operációs rendszer. Könyvtárstruktúra és mappaszerkezet. Állományok: programfájlok, adatfájlok: szöveges, kép, hang, táblázat, bemutató). Műveletek állományokkal.	Az adott operációsrendszer bővebb megismerése. Műveletek ablakokkal. Tálca és start menü használata. Állományokkal végezhető műveletek végrehajtása. A számítógéppel való interaktív kapcsolattartás.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
II. Informatika-alkalmazói ismeretek		
Szövegszerkesztés.	Szöveges dokumentumok. További szövegformátumok: szegélyek, iniciálé, felsorolás stb. Hasábok. Multimédiás dokumentumok. Táblázatkészítés. Közhasznú információforrások (menetrend, moziműsor, időjárás). Digitális tudásbázis, adatbázisok.	Szövegszerkesztő program használata. Szöveges dokumentumok készítése. Nagyobb terjedelmű (1-2 oldal) szövegek formázása. Táblázatok beillesztése a szövegbe. Hasábok használata. Rajzoló program használata. Rajzok készítése.
Bemutató készítés	Bemutató készítő program.	A bemutató készítés lépéseinek megismerése. Bemutató létrehozása.
Adatbázisok, adattáblák	Táblázatok a szövegben. A táblázatok alapfogalmai (sor, oszlop, cella).	A mindennapi iskolai életben használatos táblázatok készítése szövegszerkesztővel. Sporthoz kapcsolódó táblázatok készítése. (pl. eredmények nyilvántartása). Táblázatok tervezése, elemzése. Közhasznú információforrások használatának megismerése. (menetrend, moziműsor, időjárás). Keresés digitális adatbázisokban.
III. Infotechnológia		
Algoritmusok, adatmodellezés	Algoritmus fogalma. Szekvencia. Elágazás. Ismétlés. Algoritmus leíró eszközök. Folyamatábra. Mondatszerű leírás.	Algoritmusok szöveges megfogalmazása, jelekkel történő leírása. Lineáris és egyszerű elágazásos algoritmussal leírható tevékenységek kódolása. Mindennapi életben használt adatok értelmezése, leírása. Algoritmusokban használt adatok értelmezése. Egyszerű algoritmusok kódolása pl. Comenius logo algoritmusok.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
Problémamegoldás, programozás	Eljárások, adott alakzat, záródó alakzatok, egyéni terv, sorminták, körbeforgatott minták. Eljárás hívás. Paraméteres eljárások.	Megadott alakzatok megrajzolása. Rajzok készítése egyéni terv alapján. Színezés. Egyszerű problémák megoldása. Egyszerű fejlesztő rendszerek használata.
IV. Infokommunkáció	Internethasználat. Keresőprogramok. Tematikus keresés. Indexelt keresés.	Infromációszerzés az internetről. Keresőprogramok használata. Tematikus és indexelt keresés megismerése. Elektronikus levelezés.
V. Médiainformatika	Az elektronikus média.	Ismerkedés az internetes portálokkal. Legfontosabb sporthoz kapcsolódó portálok megtekintése. Tájékozódás az interneten található szöveges és képi információforrások között.
VI. Információs társadalom	Szabadon felhasználható források. Személyes adatok. Etikai kérdések.	Szabadon felhasználható források megismerése. Személyi információk, személyes adatok fogalmának tisztázása. Az informatikai eszközalkalmazás fontosabb etikai kérdéseinek megismerése.
VII. Könyvtári informatika		
A kézikönyvtár összetételének és a tájékoztatásban betöltött szerepének megismerése	Általános- és szaklexikonok, általános- és szakenciklopédiák, szótárak, fogalomtárak, kronológiák, atlaszok bemutatása.	A kézikönyvtár jellemző könyvtípusainak egyéni használata, szaktárgyi feladatok megoldásában. A különböző kézikönyvekben való tájékozódás gyakorlása.
A könyvtárak típusai. Könyvtártörténet	Nemzeti könyvtár. Felsőoktatási könyvtárak. Szakkönyvtárak. Közművelődési könyvtárak. Iskolai könyvtárak.	A világhíres könyvtárak megismerése, képes bemutató alapján, album, CD segítségével. A különböző típusú könyvtárakról információgyűjtés, majd bemutatása a feladatkör, a gyűjtőkör szerinti magyarázattal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
Tájékozódás a könyvtárakról az Interneten	A könyvtárak honlapjainak megismerése.	Az előző órán, képen és szóban megismert könyvtárakról, most a számítógép segítségével gyűjt információt. A megadott kérdésre keresi a választ.

Követelmények:

Informatikai eszközök használata

- A tanuló ismerje a tanult operációs rendszer (grafikus) felhasználói felületét és felépítését.
- Tudja alkalmazni a tanult mappa-és állománykezelési műveleteket.

Informatika-alkalmazói ismeretek

- Tudjon létrehozni több bekezdésből álló szöveges dokumentumot.
- Tudjon formázni egy oldalnyi adott szöveget minta alapján.
- Használni tudja a tanult szövegformázási műveleteket.
- Tudjon táblázatot, rajzot beilleszteni a szövegbe.
- Tudjon létrehozni 4-5 diából álló egyszerű bemutatót.
- Ismerje a közhasznú információforrások használatát (menetrend, moziműsor, időjárás).

Infotechnológia

- Tudjon kódolni egyszerű elágazásos algoritmust.
- Tudja értelmezni a mindennapi életben használt adatokat.
- Tudjon létrehozni egyszerű eljárásokat Comenius vagy Imagine Logo-ban.
- Infokommunikáció
- Ismerje a levelező program alapvető funkcióit.
- Tudjon elektronikus levelet küldeni és fogadni.

Médiainformatika

- Tudjon anyagot gyűjteni adott témához.
- A gyűjtött anyagot tudja beilleszteni szöveges dokumentumba.

Információs társadalom

- Ismerje a szabadon felhasználható forrás fogalmát és az informatikai eszközalkalmazás fontosabb etikai kérdéseit.

Könyvtári informatika

- A tanuló tudja, hogy milyen könyvtípusok tartoznak a kézikönyvtárhoz.
- Tudjon információt keresni a kézikönyvekben.
- Tudja, hogy az iskolai könyvtáron kívül milyen könyvtárakat használhat.
- Tudja, hogy hazánk nemzeti könyvtára az Országos Széchenyi Könyvtár.

7. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Célok és feladatok:

A tanuló váljon képessé:

- a különböző informatikai környezetekben való tájékozódásra,
- a feladat megoldásához szükséges alkalmazói környezet kiválasztására,
- iskolához kapcsolódó problémák önálló illetve csoportmunkában történő megoldására.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
I. Informatikai eszközök használata		
Hardver	A helyi hálózat. A szolgáltató és munkaállomások kapcsolata. Hálózati szolgáltatások. A cserélhető és fix adattárolók (merevlemez, floppy, CD-lemez, DVD, cserélhető lemez). Hang, kép és videó digitalizálás eszközei. Digitális fényképezőgép, mikrofon, hangszóró.	A számítógép és perifériáinak kezelése felhasználói szinten. A cserélhető és fix adattárolók megfigyelése, jellemzőik megismerése; használatuk. Az informatikai eszközök működési elveinek bemutatása és használata.
Szoftver	Az operációs rendszer. Fájlkezelő. Víruskeresők.	Ismerkedés az operációs rendszerek segédprogramjainak fogalmával, fajtáival, használatával. Víruskereső program használata.
II. Informatika-alkalmazói ismeretek		
Szövegszerkesztés	Típusdokumentumok. Multimédiás dokumentumok. Elektronikus faliújság.	Dokumentum formázása. Képek, rajzok bevitele a dokumentumba. Szöveg tagolása. Alapvető bekezdés formázási műveletek végrehajtása. Multimédiás dokumentumok készítése (szöveg, rajz, zene, fénykép, animáció, film). Elektronikus faliújságok, kirakati bemutatók készítése. Sporthoz kapcsolódó dokumentumok készítése.
Táblázatkezelés	Adatok csoportosítása, értelmezése. Grafikus ábrázolás. Táblázatok.	Ismerkedés táblázatkezelő programmal. A táblázat részei, szerkesztése táblázatkezelő programmal. Cellák kitöltése, adattípusok, cellák tartalmának

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
		módosítása, automatikus kitöltés, másolás, áthelyezés, oszlopszélesség, sormagasság, sor, oszlop beszúrása, törlése, műveletek munkafüzettel, formázás (kijelölések, betűformázás, igazítás, szegély, mintázat, számformátumok), egyszerű képletek használata. Adatbázisok kezelése táblázatkezelővel (rendezés, keresés, szűrés).
III. Infotechnológia		
Algoritmusok, adatmodellezés	Algoritmus fogalma. Szekvencia. Elágazás. Ismétlés. Algoritmus leíró eszközök. Folyamatábra. Mondatszerű leírás. Algoritmussal leírható feladatok.	Algoritmussal leírható feladatok megismerése, keresése és vizsgálata: algoritmikus feladatok felismerése a mindennapi életben, a különféle tantárgyakban, ezek leírásának gyakorlása; feladat vagy probléma algoritmikus megfogalmazása és leírása folyamatábrával vagy szöveggel; a leírt algoritmus tesztelése (lejátszása), szükség esetén korrigálása. Egyszerű szekvenciát, ismétlődéseket, elágazásokat tartalmazó algoritmusok értelmezése, kódolása pl. Logo nyelven. Sorsolás algoritmusa.
Problémamegoldás, programozás	Eljárások paraméterezése. Folyamatábra. Szekvencia, ismétlés, elágazás. Rekurzió.	Összetett programozási feladatokban paraméteres eljárások, használata. Különböző adattípusok megismerése. Algoritmusok készítése összetett programozási feladatokhoz. Paraméteres eljárások, használata programozási feladatokban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
IV. Infokommunikáció	Információszerzés és elhelyezés az interneten. Kommunikáció.	Hatékony, céltudatos információszerzés az internetről, információ elhelyezése az interneten. Szabadon felhasználható hang-, és video-anyagok letöltése és elhelyezése az interneten. A letöltés módjainak megismerése. Infokommunikációs eszközzel egyéni információ küldése és fogadása, mobilkommunikációs eszközök használata. Az MSN használatának megismerése. Beszélgetés MSN segítségével.
V. Médiainformatika	Az elektronikus média. Hang, zene, kép digitalizálása. Hangszerkesztés. Zenei CD előállítása.	A hagyományos médiumok (könyv, folyóirat, rádió, zene, film, tévé) informatikai eszközöket alkalmazó lehetőségei, azok alkalmazása a megismerési folyamatban. Videotechnikai alapok, digitális hang és képrögzítés technikai lehetőségei. Felvételek készítése, rögzítése CD-n vagy DVD-n.
VI. Információs társadalom	Szerzői jog. Informatikai biztonság, hitelesség. Szoftverhasználat jogi kérdései. Netikett	A szerzői jog fogalmának megismerése. A szabad felhasználás körébe tartozó adatok, dokumentumok bemutatása. Az informatikai biztonság és hitelesség kérdésének bemutatása példákkal. A biztonság és hitelesség kérdésének fontossága. Az alapvető infokommunikációs viselkedési szabályok megismerése A programok illegális másolásának terjesztésének büntetőjogi következményeinek megismerése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
VII. Könyvtári informatika		
Tájékoztatási eszközök	Az eddig tanultak ismétlése: a kézikönyvtár, a betűrendes katalógus. Új ismeret a másodlagos (indirekt) tájékoztatási eszközök: a bibliográfiák. Az ISBN ISSN azonosító jelek értelmezése. Könyvtári katalógusok: szakkatalógus.	A bibliográfia használata, a benne történő tájékozódás, a különféle mutatók ismerete, valamint a bibliográfia fajtáinak felismerése (önálló, rejtett, kurrens, retrospektív általános, szakbibliográfia) példákkal, jól előkészített szemléltetéssel. A könyvek és időszaki kiadványok nemzetközi azonosító jelenek megismerése. A tudományok könyvtári felosztásának megismerése. Az ETO /Egyetemes Tizedes Osztályozás/ főtáblázati számainak, a tíz főosztálynak megtanulása. A bibliográfiai adatbázisok a számítógépes könyvtári katalógusok a Magyar Elektronikus Könyvtár megismerése.
Az ismeretek feldolgozásának módja	Anyaggyűjtés – cédulázás, vázlatkészítés–kidolgozás – források feltüntetése – hivatkozások.	A megadott témához anyaggyűjtés, és a források pontos megjelölése. A vázlatkészítés és kidolgozás esetleg a kutatási terület tantárgyi órán történő előadása, a szaktanárral egyeztetést kíván.

Követelmények:

Informatika eszközök használata

- A tanuló tudja önállóan használni a helyi hálózatot.
- Tudja használni a számítógépet és perifériáit felhasználói szinten.
- Ismerje az operációs rendszereknek 3 segédprogramját és azok használatát.
- Tudjon használni legalább egy víruskereső programot.
- Tudja használni a digitális fényképezőgépet, mikrofont, hangszórót.

Informatika-alkalmazói ismeretek

- Tudja végrehajtani az alapvető bekezdés-formázási műveleteket.
- Tudjon objektumokat beilleszteni szöveges dokumentumba.
- Tudjon jól áttekinthető, esztétikusan megformázott táblázatot készíteni.
- Tudja a táblázat adatait rendezni, az adatok között tudjon keresni.

Infotechnológia

- Tudja azt, hogy mikor célszerű infotechnológiai eszközt alkalmazni a probléma megoldásához.
- Tudjon egyszerűbb, ismétlődést, elágazást tartalmazó algoritmust értelmezni.

Infokommunikáció

- Tudja használni a világháló nyújtotta információkeresési és kommunikációs lehetőségeket.
- Tudjon egyéni információszerzési kommunikációt lefolytatni különböző eszközök igénybevételével.
- Tudjon egyéni információt küldeni és fogadni, mobilkommunikációs eszközök használatával.

Médiainformatika

- A tanuló biztonsággal tudjon tájékozódik az internetes portálokon.
- Tudjon navigálni életkorának megfelelő magyar és idegen nyelvű honlapok oldalai között.
- Tudjon szöveges dokumentumot, képeket, hangfile-okat letölteni honlapról, internetes archív helyekről.

Az információs társadalom

- Legyen jártas a szabadon felhasználható források kérdéskörében.
- Tudja, hogy mit jelent a biztonságos világháló használat és hogy milyen jogi szankciók várnak ezen biztonság megszegőire.
- Tudja mi a netikett, tudja alkalmazni a világháló használata során.

Könyvtári informatika

- A tanuló ismerje a könyvtári tájékoztató eszközöket, a használatukhoz szükséges keresési technikákat.
- Tudjon keresni bibliográfiában, számítógépes katalógusban és a könyvtári adatbázisokban.
- Sajátítsa el a kutatómunka alapjait, az anyaggyűjtés, jegyzetelés, hivatkozás szakszerű folyamatát.

9. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Célok és feladatok 9–11. évfolyamon

A tanuló váljon képessé:

- az informatikai környezet tudatos alakítására,
- problémamegoldáshoz tudatos hardver- és szoftvereszköz választására,
- az összetett munkához szükséges eszközkészlet kiválasztására,
- a feladat megoldásához szükséges alkalmazói eszközök kiválasztására és összeépítésére,

- a problémák megoldásához szükséges informatikai eszközök és módszerek komplex alkalmazására,
- a hagyományos médiumoktól különböző, informatikai eszközök alkalmazására a megismerési folyamatban.

A könyvtári informatika célja: az iskolai könyvtár eszköztárának teljes körű és készségszintű használata. A könyvtártípusok ismerete. Az elektronikus könyvtár lehetőségei és alkalmazása a tanulási folyamatban, a közhasznú tájékozódásban.

Az általános műveltség részét képező könyvtárhasználati tudás birtokában a tanuló legyen képes a könyvtár informatikai (hagyományos és számítógépes) rendszerének, lehetőségeinek felhasználására.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
I. Informatikai eszközök használata		
Hardver	A számítógép fizikai felépítése, főbb részei. Különböző perifériák és azok használata. Adat és információ, kódolás, számrendszerek. Jelátalakítás és kódolás: analóg és digitális jelek, adat, adatmennyiség, bináris szám-, karakterábrázolás, kép- és színkódolás, hangkódolás.	A számítógéphez csatolt új, korábban ismeretlen perifériák megismerése. Az informatikai eszközök működésének fizikai alapjairól való ismeretek megszerzése. Perifériák használata. A (személyi) számítógép részeinek összekapcsolása és üzembe helyezése.
Szoftver	Az operációs rendszerek (fajtái) részei és funkciói, az operációs rendszer felhasználói felülete. Könyvtárszerkezet Állományok típusai, állománykezelés. Az adatkezelés eszközei: tömörítés, kicsomagolás, archiválás, adatvédelem. A szoftver és a hardver karbantartó (segéd)programjai: víruskeresés és irtás, víruspajzs, lemezkarbantartás. A hálózatok működésének alapelvei, hálózati be- és kijelentkezés, hozzáférési jogok, adatvédelem.	Az operációs rendszer és a segédprogramok szolgáltatásainak használata. A grafikus felhasználói felület, alapbeállításainak megváltoztatása, visszaállítása Mappák létrehozása, másolása, áthelyezése, átnevezése, fájlok keresése. Könyvtárak létrehozása, másolása, mozgatása, törlése, átnevezése. Állománykezelés: létrehozás, törlés, visszaállítás, másolás, mozgatás, átnevezés, nyomtatás, megnyitás, keresés. A segédprogramok használata: víruskeresés és irtás, víruspajzs, lemezkarbantartás. A helyi számítógépes környezet átismétlése, a hálózat biztonságos felhasználásának elsajátítása. Bejelentkezés különböző azonosítókkal, távoli gépek és háttértárolók elérése, fájlmásolás, létrehozás távoli gépeken.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
II. Informatika-alkalmazói ismeretek		
Szövegszerkesztés	A dokumentumok fajtái, részei és jellemzői. A munkakörnyezet beállítása. Karakterformázás. Bekezdésformázás. Stílusok. Szimbólumok beszúrása. Objektumok beszúrása, formázása. Körlevél.	Szövegek begépelése, beolvasása, fájlok megnyitása. Nagyobb terjedelmű dokumentumok létrehozása, formázása. Stílusok használata. Szövegblokk-műveletek alkalmazása. Szövegek kijelölése, másolása, mozgatása, törlése. A dokumentum illusztrálása képek és ábrák segítségével. Az objektumok tulajdonságainak megváltoztatása. Körlevelek készítése. Sporthoz kapcsolódó szöveges dokumentumok készítése.
Táblázatkezelés	A táblázatkezelő menürendszere. A táblázatok felépítése: cella, oszlop, sor, aktív cella, tartomány, munkalap. Adatok a táblázatokban: adattípusok, adatbevitel, cellahivatkozások. Képletek szerkesztése: konstans, hivatkozás, függvény. Formázási lehetőségek. Diagramok. Problémamegoldás.	A táblázatkezelő program használata. A munkakörnyezet beállítása Táblázat létrehozása, formázása. Diagramok készítése, szerkesztése. Tantárgyi feladatok megoldása. A mindennapi életben előforduló problémák megoldása. Sporthoz kapcsolódó táblázatok készítése.
Grafika	A program indítása. A munkakörnyezet beállítása. A program menürendszere. Elemi alakzatok megrajzolása, módosítása. Képek beillesztése, formázása.	A program kezelőfelületének használata. Grafika ill. képállományok megnyitása, mentése és nyomtatása. Elemi ábrákat rajzolása, javítása, transzformálása. Képfeldolgozó program használata. Képek módosítása, minőségének javítása. Grafikus ábrák, képek szöveges környezetben való elhelyezése. Sporthoz kapcsolódó képek készítése, szerkesztése.
III. Info-technológia (projekt készítés)	Önálló problémamegoldás-összetett feladatok különböző tantárgyak köréből. Aktuális hírek, események feldolgozása szöveges formában.	Feladataihoz a források létrehozása illetve felkutatása az Interneten, az állományok letöltése illetve elkészítése a további felhasználást lehetővé tevő formátumban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
		A feladatnak megoldás tervének elkészítése, majd végrehajtása a tanult eszközök felhasználásával.
IV. Infokommunikáció	A kommunikáció általános modellje. Az információs és kommunikációs technológiák és rendszerek. Számítógépes információs rendszerek, közhasznú információs források. Kommunikáció az interneten. WWW. Elektronikus levelezés.	A kommunikációs séma értelmezése, gyakorlati példák gyűjtése. Kulcsszavas és tematikus keresések végrehajtása, a találatok (szövegek, képek és egyéb adatok) archiválása. Egyszerű és összetett keresési feladatok megoldása. On-line adatbázisok használata. Tapasztalatok szerzése a hagyományos és az új technológiákon alapuló kommunikációs formákban. Hatékony, céltudatos információszerzés az internetről, információ elhelyezése a célnak megfelelő formátumban az interneten. Egy levelező rendszer használata, elektronikus levelek, csatolt állományok küldése és fogadása.
V. Információs társadalom	A informatika története, számítógép-generációk. Neumann-elvek. Az Internet története, fejlődése, jelentősége.	Szakszöveg feldolgozása, kiselőadás. Az informatika történetének illetve a modern informatikai társadalom jellemzőinek bemutatása prezentációval.
VI. Könyvtári informatika		
Általános könyvtárhasználati ismeretek	Könyvtártípusok. Funkciók, funkcionális terek. Állomány, állományegységek. Raktári rend. Szolgáltatás. Könyvtárhasználati szabályok. Információs rendszer.	A raktári rendről tanultak, valamint az információs rendszerekről szerzett tudás alkalmazásának gyakorlása. A tartalom többi pontjairól írásban feltett kérdések rövid megválaszolása.
Dokumentumismeret	Nyomtatott dokumentumok. Nem nyomtatott dokumentumok.	A könyv formai és tartalmi elemeinek szakszerű megnevezése, ezek gyakorlati beazonosítása, kiemelten a címlap adataiból és a mutatókból szerzett információk gyakorlása. A könyvtár időszaki kiadványainak megismerése. Ismerkedés a tanításban használt oktatócsomagok tartalmával.
A könyvtár tájékoztató segédeszközei	A direkt tájékoztatás eszközei. Az indirekt tájékoztatás eszközei.	Az iskolai könyvtár kézikönyvtárának használatával a segédkönyvekben való eligazodás gyakorlása. Tájékozódás a közhasznú információkból. A könyvtári katalógusok és a bibliográfiák használata. A számítógépes adatbázisokban való keresés gyakorlása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
A szellemi munka technikája	Anyaggyűjtés. Információ feldolgozás.	Egyéni feladatmegoldás. Az osztályban tanító szaktanároktól kért témákhoz forráskeresés, vázlat készítése, irodalomjegyzék összeállítás. A hivatkozás, az idézés szabályainak pontos ismerete. A szövegfeldolgozás szaktanári megbízás lehet, ami érdemjeggyel értékelhető.
A tudás ellenőrzése	A könyvtárban való tájékozódás.	A könyvtári rend és könyvtári betűrend témákhoz összeállított kérdések megválaszolása írásban. A válaszok közös ellenőrzése után a hibák korrigálása, a helyes válasz megerősítése.

Követelmények:

I. Informatikai eszközök használata

- A tanuló ismerje az analóg és a digitális jel fogalmát, különbözőségeit. Tudja, hogy minden érzékelhető jel jó közelítéssel digitalizálható.
- Ismerje a Neumann-elvet és azt, hogy más elven felépülő és működő számítógépek is léteznek.
- Ismerje a számítógép részeinek, perifériáinak funkcióit és fontosabb jellemzőit.
- Ismerje a helyi és távhálózatok felépítését, fontosabb jellemzőit.
- Ismerje az operációs rendszerek jellemzőit, fő részeit és legfontosabb feladatait. Legyen képes egy rendszer megjelenését, néhány paraméterét igényei szerint beállítani. Ismerje az operációs rendszer felhasználói felületét.
- Ismerje a könyvtárrendszer felépítését, igazodjon el benne. Ismerje a könyvtárműveleteket.
- Tudjon állományokat megkeresni.
- Ismerje és tudja használni az állománykezelő funkciókat.
- Értse a tömörítés lényegét, az archiválás és az adatvédelem szükségességét. Tudjon tömöríteni és kicsomagolni.
- Ismerje a vírus fogalmát, a leggyakoribb vírusok terjedési módját, valamint a védekezés eszközeit, módszereit.
- Tudja ellátni a lemezkarbantartás feladatait: lemez törlése, új lemez használatba vétele.
- Tudjon a hálózatba be- és kijelentkezni. Ismerje a (helyi) hálózati szolgáltatásokat és a felhasználói jogosultságokat.

II. Informatika-alkalmazói ismeretek

Szövegszerkesztés

- Tudja az általa tanult szövegszerkesztő programot indítani.
- Ismerje a szövegszerkesztő kezelőfelületét.
- Tudjon szöveget bevinni, javítani, törölni.
- Tudjon többféle formátumú dokumentumot megnyitni, menteni és nyomtatni.
- Tudjon fontosabb típusdokumentumokat (pl. meghívó, levél, …) önállóan készíteni.

- Ismerje a szövegszerkesztés alapfogalmait (karakter, szó, sor, bekezdés, blokk, szakasz, oldal).
- Legyen képes karakterek betűtípusát, méretét, stílusát, színét megadni.
- Tudjon bekezdéseihez behúzást és térközt állítani, szövegbeosztást megadni, szegélyt, háttérmintázatot megadni.
- Legyen képes felsorolást, sorszámozott felsorolást készíteni.
- Tudjon különböző fajtájú tabulátorokat használni.
- Legyen tisztában az oldalbeállítás alapjaival (élőfej, élőláb, lapszámozás, margók, …)
- Ismerje a szövegszerkesztő keresési, cserélési funkcióit.
- Tudjon kijelölni betűt, szót, bekezdést, szövegblokkot, legyen képes ezeket másolni, mozgatni, törölni. Tudjon ilyet más dokumentumból is beilleszteni.
- Tudja használni a szövegszerkesztő nyelvi segédeszközeit.
- Tudjon szöveges dokumentumokban táblázatokat szerkeszteni (sorokat, oszlopokat, cellákat beszúrni, törölni). Tudja a sorokat adott oszlop szerint sorbarendezni.
- Tudjon kördokumentumot készíteni.
- Legyen képes szimbólumokat és egyéb objektumokat beilleszteni a szövegbe, s azokat esztétikusan elhelyezni.

Táblázatkezelés

- Tudja az általa tanult táblázatkezelő programot indítani. Ismerje a program kezelőfelületét. Tudjon adatokat bevinni, illetve azokat törölni. Tudjon a megjelenítési üzemmódok között váltani. Tudjon többféle formátumú táblázatot megnyitni, menteni és nyomtatni.
- Ismerje a cella, az oszlop, a sor, az aktív cella és a tartomány, valamint a munkalap fogalmát. Tudjon cellát, sort és oszlopot beilleszteni, illetve törölni.
- Ismerje a szöveg, a szám és dátum adattípusokat.
- Tudjon egyszerű képleteket és függvényeket használni (összeg, átlag, maximum, minimum, darabszám, feltételek a képletben, keresés stb.)
- Tudja a táblázat összetartozó adatait adott szempont szerint rendezni.
- Tudjon hivatkozást használni munkalapon belül.
- Tudjon hivatkozást használni munkalapokon keresztül.
- Ismerje a címzési módokat (relatív, abszolút és vegyes).
- Tudja alkalmazni a karakterformázás és a cellaformázás lehetőségeit. Tudja alkalmazni a cellán, illetve a tartományon belüli igazítás lehetőségeit. Tudja beállítani az oszlopszélességet és a sormagasságot. Tudja alkalmazni a szegélyezés és mintázat készítés lehetőségeit. Tudjon fejlécet és láblécet készíteni.
- Tudjon egyszerű táblázatot létrehozni. Ismerje a kapcsolatot a táblázatkezelő és a szövegszerkesztő rendszerek között.
- Tudja alkalmazni az oldalbeállításhoz kapcsolódó formázási lehetőségeket (tájolás, margó).
- Ismerje a diagramok és grafikonok szerkesztésének, módosításának lépéseit. Tudjon az ábrázolandó adatoknak és a belőle levonandó következtetéseknek megfelelő grafikontípust választani (pont, vonal, oszlop, kör). Tudjon grafikont és más objektumot beilleszteni.
- Tudjon statisztikai problémákat megoldani táblázatkezelővel. Tudjon egyszerű és jól áttekinthető nyilvántartást készíteni. Tudjon táblázatot tervezni szöveges feladat alapján.

Grafika

- Tudja az általa tanult grafikai programot indítani.
- Ismerje a program kezelőfelületét.
- Tudjon grafikát, illetve képállományokat megnyitni, menteni és nyomtatni.
- Tudjon elemi ábrákat rajzolni, javítani, transzformálni.
- Tudjon képfeldolgozó programmal képeket kezelni, módosítani, minőségét javítani.
- Tudja grafikus ábráit, képeit szöveges környezetben esztétikusan elhelyezni.

III. Infotechnológia

- Tudja feladataihoz a forrásokat felkutatni az Interneten.
- Az állományok letöltése, illetve elkészítése után tudja a további felhasználást lehetővé tevő formátumba hozni.

IV. Infokommunikáció

- Ismerje a kommunikáció modelljét és tudjon gyakorlati példákat (kommunikációs rendszereket) bemutatni, értelmezni.
- Ismerje a használatos (tele)kommunikációs rendszereket (pl. telefon, tv, …).
- Ismerjen számítógépes katalógusokat és adatbázisokat.
- Ismerjen egy levelezési rendszert. Tudjon levelet küldeni, fogadni, megválaszolni, továbbítani és törölni. Ismerje az elektronikus levél részeit és a levél jellemzőit.
- Tudjon a levélhez állományt csatolni és csatolt állományt kezelni.

V. Információs társadalom

- Ismerje az informatika fejlődéstörténetének főbb fázisait, eseményeit.

VI. Könyvtári informatika

- A könyvtári információs rendszer szolgáltatásaink készségszintű felhasználása a tanulásban. Biztos tájékozódás az iskolai könyvtárban. Forrás- és információkeresés a direkt és indirekt tájékoztató eszközöknek megfelelő keresési módszerek alkalmazásával.
- A probléma helyzetnek megfelelő tájékoztató eszközök kiválasztása és komplex használata. Az információ szerzés stratégiájának ismerete.

11. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
I. Informatikai eszközök használata	Hardver. Szoftver.	A számítógéphez csatolt esetleges új, perifériák megismerése. Perifériák használata. A (személyi) számítógép részeinek összekapcsolása és üzembe helyezése. Az operációs rendszer és a segédprogramok szolgáltatásainak használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
II. Informatika-alkalmazói ismeretek		
Prezentáció	A prezentáció fogalma, alapelemei. Diaelrendezések, diák formázása. Az objektumok tulajdonságai. Szövegformázások. Fejléc és lábléc. Képek, mozgóképek, hangok. A Rajz eszköztár. A mintadia fogalma, szerepe. Grafikonok, táblázatok, szervezeti ábrák. Műveletek diákkal, áttűnések. Effektusok hozzáadása. Akciógombok. Sablonok felhasználása. Projektmunkák tervezése és megvalósításának folyamata.	A program használata. A különböző beépített elrendezések megismerése, a megfelelő kiválasztása. A dia tulajdonságainak megváltoztatása. A különböző objektum-típusok használata, tulajdonságaik módosítása. A szövegformázások végrehajtása. Képek, mozgóképek és hangok beillesztése és formázása. A Rajz eszköztár elemeinek segítségével egyszerűbb ábrák, képek létrehozása, a prezentáció esztétikus illusztrálása, díszítése. Az áttűnések és egyéni animációk gyakorlati megvalósítása. Az akciógombok használata, létrehozásuk, jellemzőik megváltoztatása. Diasablonok alkalmazása a gyakorlatban. Az elsajátított ismeretek komplex alkalmazása önálló illetve csoportmunka során. Sporthoz kapcsolódó prezentáció készítése.
Adatbázis-kezelés	Az adatbázis-kezelés alapfogalmai. Az adatbázis fogalma, típusai, adattábla, rekord, mező, kulcs. Adattípusok. Alapvető adatbázis-kezelési műveletek. Képernyő és nyomtatási formátumok.	Az adatbázis-kezelő program interaktív használata. Adatbevitel, adatok módosítása, törlése. Adatbázisok létrehozása, karbantartása. Lekérdezések, függvények használata. Keresés, válogatás, szűrés, rendezés. Összesítés. Űrlapok használata. Jelentések használata. Sporthoz kapcsolódó adatbázis készítése.
Weblap-készítés	Hálózati dokumentumok szerkezete. HTML webszerkesztő. Formázási lehetőségek.	Címsor, háttérszín, háttérkép, különböző színű, méretű, igazítású szöveg, listák, táblázatok, képek, animációk, hivatkozások elhelyezése egy grafikus webszerkesztővel. Saját magát, illetve sportágát bemutató weblap készítése és publikálása az iskola honlapjának részeként. Egy sportághoz kapcsolódó weblap készítése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
III. Info-technológia		
Algoritmusok, adatmodellezés	Elemi és összetett adatok: egész és valós számok, logikai értékek, karakterek, szöveg. Algoritmusleíró eszközök. Elemi algoritmusok típusfeladatokra: összegzés, eldöntés, kiválasztás, keresés, megszámlálás, maximum-kiválasztás, kiválogatás, elemi rendezések.	Problémák megoldása önálló, illetve csoportmunkában (projekt). A problémamegoldás során szükséges adatok és eredmények megtervezése, értelmezése Típusalgoritmusok készítése, használata. Elemi és összetett adatok használata. Adatmodellezés, egyszerű modellek megismerése. Adott feladat megoldásához algoritmusok tervezése, elemzése és megvalósítása. Mérések és szimulációk, a paramétermódosítás hatásai, törvényszerűségek megfogalmazása.
Probléma-megoldás, programozás	A programkészítés, mint termék-előállítási folyamat. A programkészítés lépései: feladat-meghatározás, tervezés, kódolás, tesztelés, hibakeresés, hatékonyság- és minőségvizsgálat, dokumentálás. Kódolási, szerkesztési eszközök valamilyen programnyelvi fejlesztői környezetben. Programkipróbálási eszközök valamilyen programnyelvi fejlesztői környezetben.	Algoritmusok kódolása. Programok futtatása. Programok tesztelése. Programkészítés az iskolai tananyag alapján megfogalmazott probléma meg-oldására.
IV. Info-kommunikáció	Kommunikáció az interneten. Állományok átvitele. Keresőrendszerek. Távoli adatbázisok használata.	Állomány-átviteli segédprogram használata. Platformfüggetlen formátumok. Információ küldése és fogadása, csoportos kommunikációs formák használata. Kommunikációs eszközök összekapcsolása.
V. Információs társadalom	A modern információs társadalom jellemzői. Az informatika etikai és jogi kérdései. Az Internet fontosabb szolgáltatásai.	Szakszöveg feldolgozása, prezentáció készítés az információs társadalom jellemzőiről ill. az informatika etikai és jogi kérdéseiről. Állományok letöltése az Internetről, és azok további felhasználása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
VI. Könyvtári informatika		
Könyvtárak, könyvtár-típusok funkciói	Könyvtártörténet. Híres könyvtárak. A könyvtárak belső rendje, funkcionális terei, könyvtári állomány, könyvtári szolgáltatások. Könyvtárhasználati szabályok. Könyvtártípusok: funkció, hozzáférhetőség szerint. A könyvtárban való tájékozódás.	Kultúrtörténeti ismeretek gyűjtése. Az ismert könyvtárak funkcionális tereinek, szolgáltatásainak felelevenítése. A szabadpolcon való tájékozódás, az önálló keresés gyakorlása.
Dokumen-tumtípusok. Tájékoztató eszközök	Nyomtatott, nem nyomtatott dokumentumok. Direkt, indirekt tájékoztató eszközök.	A könyv típusainak, tartalmi és formai elemeinek ismerete, a tájékozódás képességének fejlesztése érdekében. A vizuális, auditív, audiovizuális és géppel olvasható információhordozók használata az információszerzés lehetőségeinek széleskörű kihasználása. A lexikon, enciklopédia, szótár, adattárak, atlaszok, kronológiák használatának ismerete. A közhasznú információforrásokban való tájékozódás.
Katalógusok, számítógépes információ-keresés	Az információszerzés lehetőségei, technikái.	A logikai gondolkodás fejlesztése az információkereső nyelv szabályaira alapozva (mellérendelés, tárgyszó, alárendelés, ETO, kulcsszó, fogalomszűkítés, fogalomtágítás). Az indirekt tájékoztatás eszközeinek megismerése. A katalógusok és bibliográfiák használatához szükséges keresési technikák fejlesztése (könyvtári betűrend, Egyetemes Tizedes Osztályozás). (Integrált könyvtári rendszer: számítógépes katalógus). A számítógépes információkeresési technikák lehetőségeinek ismerete, gyakorlása, az információhoz jutása fejlesztése érdekében.
Az információ feldolgozás lépései	A szellemi munka technikáinak gyakorlása.	Az önálló ismeretszerzés során begyűjtött információk feldolgozásához szükséges tudás fejlesztése. Anyaggyűjtés jegyzetelés, vázlatírás, lépéseinek gyakorlása. A forrás megjelölés erkölcsi, jogi kötelességének ismeretében, a hivatkozás, az idézet, és az irodalomjegyzék szabályos elkészítése.

Követelmények:

I. Informatikai eszközök használata

– Lásd. 9. évfolyamon.

II. Informatika-alkalmazói ismeretek

– Prezentáció.
– A tanuló tudja az általa tanult bemutató-készítő programot indítani.
– Ismerje a program kezelőfelületét.
– Tudjon bemutatót megnyitni, menteni és lejátszani különböző módokon.
– Tudjon bemutatót készíteni.

Adatbázis-kezelés

– Tudjon különbséget tenni adattábla és adatbázis között.
– A rendelkezésére álló adathalmazból tudjon adatrekordokat összeállítani.
– Legyen tisztában az adattábla és a kulcsmező fogalmával, tudjon kulcsmezőt kiválasztani.
– Ismerje az adatbázis-kezelőben használatos fontosabb mezőtípusokat (szöveg, különböző számtípusok, dátum, logikai); milyen adat tárolására alkalmasak, mik a velük végezhető műveletek.
– Tudjon létező adatbázist megnyitni, abból az adatokat a képernyőn megjeleníteni.
– Tudjon rekordokat vagy egyes mezőket kitörölni, vagy a benne levő adatokat újakkal felülírni. Tudja a módosított adatokat kimenteni.
– Tudjon megadott szerkezetű adattáblát létrehozni. Legyen képes az adattábla mezőit helyesen kiválasztani, a kulcsmezőt meghatározni, az új táblát feltölteni.
– Tudjon a létező adatbázisban adott feltételeknek megfelelő rekordokat megjeleníteni és azokkal műveletet végezni.
– Tudja kiválasztani, hogy a kérdés megválaszolásához mely mezők megjelenítése szükséges.
– Tudjon az adattáblákból számítandó információkat megjeleníteni.
– Tudjon adott mezők felhasználásával jelentést kialakítani és nyomtatni.

Weblapkészítés

– Ismerje a weblap jellemző elemeit (címsor, háttérszín, háttérkép, különböző színű, méretű, igazítású szöveg, listák, táblázatok, képek, animációk, hivatkozások elhelyezése egy grafikus webszerkesztővel).
– Tudjon egyszerű weblapszerkesztési feladatot elvégezni.

III. Infotechnológia

– Tudjon adott feladat megoldásához algoritmust tervezni.
– Tudjon egyszerű algoritmust kódolni a tanult programnyelvre.
– Tudja az elkészített programot futtatni.

IV. Infokommunikáció

– Ismerjen és tudjon alkalmazni egy állományátviteli segédprogramot.
– Ismerje az állományátvitel szolgáltatást.
– Tudjon internetről állományokat letölteni.
– Tudjon egy böngészőt használni.
– Ismerje a böngészőprogramok navigációs eszközeit.

- Tudjon kulcsszavas és tematikus keresőt használni.
- Tudjon egyszerű és összetett keresési feladatokat megoldani.
- Tudjon on-line adatbázisokat használni.
- Ismerjen számítógépes katalógusokat és adatbázisokat.
- Legyen képes összetett keresésre az interneten (keresőszerverek segítségével).

V. Információs társadalom

- Legyen elképzelése a legújabb információs és kommunikációs technológiák társadalmi hatásairól.
- Ismerje a túlzott informatikai eszközhasználat személyiségromboló, egészségkárosító hatását.
- Ismerje a helyi és a távhálózatok használatának alapvető szabályait, illemtanát.
- Tudja, hogy a vírusok a szoftverben és hardverben károkat okozhatnak.
- Legyen tisztában azzal, hogy az adat, az információ áru, jelentős értéket képviselhet.
- Ismerje a szerzői jog fogalmát.
- Tudja csoportosítani a szoftvereket felhasználási jogosultság szerint (például szabadszoftver, korlátozottan szabad szoftver, üzleti szoftver).

VI. Könyvtári informatika

- A tanuló az információszerzés érdekében, ismerje a könyvtártípusokat, a könyvtárban való tájékozódás szabályait.
- Tudja, hogy több dokumentumtípus is rendelkezésére áll az információ megszerzésére.
- Használja a különféle tájékoztató eszközöket.
- Ismerje a tudás megszerzésének hagyományos és számítógépes technikáit.
- Legyen képes a szerzett ismeretek feldolgozására, ismerje a forrásmegjelölés szabályait.

ÉLETVITEL ÉS GYAKORLATI ISMERETEK MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

A technika, a műszaki tudományok legösszetettebb műveltségterülete. Napjainkban ez a terület olyan mértékű és ütemű változáson megy keresztül, amely laikus ember számára nem, vagy csak alig követhető. Nem véletlen, hogy a XX. század végét az „információ és a technológiai robbanás” időszakának nevezik. Az a feladat, amit a technika és az életvitel tanítása felvállal, nem irigylésreméltó. Olyan gyakorlati tudást kell továbbítania, amelyben a folyamatok analízise, szintézise ideális egyensúlyban van. A világ tapasztalati megismerésére és használható tudás szerzésére nyújt lehetőséget, egyben kapcsolatot teremt az iskolai tanulás és az iskolán kívüli világ, így a *sport világa* között. A műveltségterület a gyakorlati problémamegoldás folyamatában szintetizálja a tanulók ismereteit. Konkrét problémahelyzetekből indul ki, életszerű megoldásokkal, eljárásokkal dolgozik, végső soron hozzájárul a tanulás és a munka fontosságának felismertetéséhez, a tudás megbecsüléséhez. A műveltségterület célja a mesterséges környezet területeinek és összefüggéseinek bemutatásával a tanulók tájékozottságának, biztonságérzetének növelése, az emberi alkotások megismertetésével a világ teljességének és szépségének átélése. További célja a civilizáció társadalmi, környezeti vonatkozásainak feltárása révén a felelős, környezettudatos, toleráns magatartás fejlesztése, a fenntartható fejlődés megértése, elfogadása, a kritikus fogyasztói magatartás kialakítása. Az alkotómunka folyamatának, összetevőinek gyakorlati elsajátításával az alkotás örömének átélése, a munka megbecsülése, a pozitív alkotó magatartás kialakítása a cél. A munkafolyamatok és egyes szakmák bemutatása, megismerése a pályaorientációt alapozza meg. A problémák megoldása, a konfliktusok kezelése segíti kialakítani a helyes önértékelést, a fejlődőképes autonóm személyiséget. Ez rendkívül jól használható a *sport* területén is. Csupán szemlélet kérdése az, hogy párhuzamot vonjunk a *versenysport és a technika* között. Az eredmények, a produktum iránti igények megjelenése, a lehetőségek pontos felmérése, a helyes tervezési folyamat, a kitartó, módszeres munka, majd az ezt követő reális értékelés mindkét területen alapvető fontosságú. Egy új tantárgyat oktatunk, és ez csak nyomokban hasonlít a valamikori gyakorlati foglalkozásokra. Napjainkban a technika sokkal inkább szemléletmód, egy új életvitel, amelynek nem ismerete lehetetlenné teszi, hogy sikeresek legyünk és maradandót alkothassunk.

TECHNIKA ÉS ÉLETVITEL

1–4. évfolyam

Alapelvek, célok

Az életkori sajátosságok figyelembevételével ismerkedjenek meg a technikai környezet eszközrendszerével és anyagaival, legyenek képesek a nézeti ábrázolás alkalmazásával tervezni, egyszerűbb művelettervet készíteni. Ismerjék meg az anyagok összehasonlító

vizsgálatának elvét, az egyszerűbb gyártási folyamatokat, modellezzék tudásuknak megfelelően. Ismerkedjenek meg az állapotváltoztató technológiákkal és az otthoni munkák alapján helyesen alkalmazzák. Sajátítsák el a lakóhelyükre jellemző közlekedési eszközök használatának szabályait, legyenek képesek a menetrendekben tájékozódni, és tudják azokat kombináltan használni. Szerezzenek ismeretet az életvitel kultúrájában, sportpéldák hozzárendelésével, szemléltessék az egészséges életmódot, a szabadidős tevékenységet. Mélyítsék el az ünnepi szokásokkal kapcsolatos ismereteiket. Életkoruknak megfelelően ismerjék és tartsák be a biztonságtechnikai előírásokat. Legyenek képesek a felmerülő igények és gazdasági szempontok alapján bevásárlást tervezni.

1. évfolyam

Alapelvek, célok

Az életkori sajátosságok figyelembevételével a tanulók ismerkedjenek meg a technikai környezet eszközrendszerével. Tevékenységek által fejlesszék manuális és kommunikációs képességeiket. Váljanak képessé egyszerű tárgyak tervezésére és elkészítésére. Ismerjék meg a közúti közlekedési szabályait és készség szintjén alkalmazzák ismereteiket. Szerezzenek ismereteket az életvitel kultúrájában és *sportpéldákkal* képesek legyenek szemléltetni az egészséges életmódot, valamint a szabadidős tevékenységeket.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	A műszaki rajz alapjai. Méretek (kicsi, nagy, ugyanakkora) Lakás tervezése. Építés, modellezés.	Vízszintes, függőleges, ferde vonalak rajzolása. Vázlatrajz készítése szabadkézzel, lakás építése építőelemekből.
1.2. Anyagismeret	Környezetünk anyagai (papír, fa, fonal) Képlékeny anyagok (gyurma, agyag, sóliszt).	Az anyagok fizikai tulajdonságainak tapasztalati megfigyelése, megfogalmazása.
1.3. Az anyag megmunkálása	Az anyagok megmunkálása, alakítása, formázása (hajtogatás, tépés, nyírás, ragasztás, csiszolás, gömbölyítés, simítás, festés).	Mintakövetéssel origamik hajtogatása. Saját tervezésű figurák, faliképek készítése, festése. A termékek bemutatása.
2. A közlekedés világa		
2.1. A közlekedés rendszere **Környezeti nevelés**	A városi közlekedés járművei (autóbusz, villamos, trolibusz, metro).	Beszélgetés a járművekről és azok funkcióiról. Útvonalak tervezése.
2.2. Közlekedési szabályok	Viselkedési szabályok a közlekedési járművökön. A gyalogos közlekedés szabályai. Jelzőtáblák. Jelzőlámpák.	A szabálykövető magatartás megfogalmazása szerepjátékok alkalmazásával. A vonatkozó jelzőtáblák memorizálása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
3. Technikatörténet		
3.1. A közúti közlekedés története	A városi közlekedés járműveinek története.	Képek elemzése, a történeti sorrendiség megállapítása.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	Berendezési tárgyak. A helyiségek bútorai.	Beszélgetés a tárgyak szerepéről, funkcióiról.
1.2. Házimunka **Énkép, önismeret**	A terítés funkciója. Reggeli, déli, esti terítés.	Szalvéták hajtogatása. A tálaló és az evőeszközök elhelyezése.
1.3. Lakásdíszítés	A szobanövények szerepe, fajtái. A növények ápolása.	Tapasztalatok megfogalmazása a növények szerepéről, fajtáiról.
2. Az egészség világa		
2.1. A család egészsége **Testi-lelki egészség**	Az egészség, betegség fogalma. Egészséges életmód. Alapvető gyógyszerek.	A fogalmak megfogalmazása mindennapi példákkal. Beszélgetés az életmódról.
2.2. Táplálkozás	Táplálkozási szokások. Az egészséges táplálkozás jellemzői.	A szokások és a jellemzők megfogalmazása, általánosítása.
2.3. Tisztálkodás	Tisztálkodási szokások. A fogak ápolása.	Beszélgetés a szokásokról a tapasztalatok összegzése.
2.4. Ruházkodás	Az évszakok ruházkodási szokásai. Ruhaneműk. *Sportruházat.*	Az évszakokhoz ruhaneműk hozzárendelése.
3. A szabadidő világa		
3.1. Családi szabadidő	A szabadidő szerepe a család életében. *Sport – szabadidő.*	Hétvégi családi szabadidő tervezése.
3.2. Ünnepek **Hon- és népismeret**	Az ünnep fogalma. Mikulás, Karácsony, Farsang, Nemzeti Ünnep, Húsvét, Anyák napja.	Beszélgetés az ünnepekről. Ajándék- és emléktárgyak tervezése, készítése papírból, fonalból, gyurmából.
4. A biztonság világa		
4.1. Balesetvédelem	Az anyagmegmunkálás balesetvédelmi szabályai. A munkahely rendje, tisztasága.	A szabályok megismerése példák szemléltetésével. Mintakövető magatartás alkalmazása.
4.2. Elsősegélynyújtás	Mentők szerepe. A kézsérülések ápolása, kötözése. Gyorstapaszok.	A telefonszám memorizálása. Szimulált sérülések ápolása, kötözése.
4.3. Tűzvédelem	A tűzoltóság szerepe. A tűzoltóság telefonszáma.	Beszélgetés a tűzoltóság szerepéről. A telefonszám memorizálása.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Ismeri a környezeti és képlékeny anyagok főbb tulajdonságait.
- Tud mintakövetéssel anyagokat megmunkálni.
- Ismertetni képes a városi közlekedés járműveit.
- Alkalmazni tudja a viselkedési és a gyalogos közlekedés szabályait.
- Kultúráltan tud teríteni.
- Ismeri és alkalmazza a tisztálkodási és öltözködési szabályokat.
- Képes családi szabadidő tervezésére.
- Tud ünnepekre ajándéktárgyakat tervezni és készíteni.
- Ismeri és alkalmazni képes a balesetvédelmi szabályokat.
- El tudja végezni kisebb sérülések ellátását.

2. évfolyam

Alapelvek, célok

Az életkori sajátosságok figyelembevételével a tanulók ismerkedjenek meg a technikai környezet anyagaival. Tevékenységek által fejlesszék manuális és kommunikációs képességeiket. Legyenek képesek egyszerű tárgyak tervezésére és elkészítésére. Ismerjék meg és készség szintjén alkalmazzák a gyalogos közlekedés szabályait. A városi közlekedés menetrendjeit kombináltan tudják alkalmazni. Szerezzenek ismereteket az életvitel kultúrájában és *sportpéldákkal* legyenek képesek szemléltetni. Legyenek tisztában az ünnepi szokásokkal és készítsenek emléktárgyakat.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	A műszaki rajz alkalmazása a mindennapi életben. Mérés, becslés. Tervezés, épület összeállítása.	Ábrák rajzolása vonalzókkal (ház, kerítés stb.) Tárgyak becslése, cm pontosságú mérés. Épület pl. Lego-ból.
1.2. Anyagismeret	Környezetünk anyagai (papír, fa, textil). Képlékeny anyagok. (papírmasé, gipsz). Természetes anyagok (termések).	Az anyagok fizikai, mechanikai, kémiai tulajdonságainak vizsgálata, összehasonlítása, rendszerezése.
1.3. Az anyag megmunkálása	Az anyagok megmunkálása alakítása. (hajtogatás, csomagolás, nyírás, ragasztás, varrás, öntés). Alaklemez alkalmazása.	Egyszerű papír- és fajátékok tervezése, készítése. Öltések gyakorlása textileken. Tárgyak kiöntése, festése gipszből.
2. A közlekedés világa		
2.1. Közlekedési eszközök	A szárazföldi, vízi és a légi közlekedés eszközei.	A közlekedési eszközök rendszerezése, csoportosítása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
2.2. Közlekedési szabályok	Viselkedési szabályok a közlekedési járművökön. A gyalogos közlekedés szabályai. Jelzőtáblák. Jelzőlámpák.	A szabálykövető magatartás megfogalmazása szerepjátékok alkalmazásával. A vonatkozó jelzőtáblák memorizálása.
2.3. Menetrendek	A városi közlekedés menetrendjei (autóbusz, villamos, metró).	A menetrendek kombinált alkalmazása.
3. Technikatörténet		
3.1. A közúti közlekedés története	A magyarországi szárazföldi közlekedés objektumainak története (úthálózat, utak, hidak).	Képek gyűjtése, rendszerezése. Album készítése.
3.2. A posta története	A magyar posta története.	Postai bélyegek gyűjtése.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	A szoba és a gyerekszoba berendezési tárgyai, funkciói.	A helyiségekhez berendezési tárgyak rendelése.
1.2. Házimunka **Énkép, önismeret**	Munkamegosztás a családban. Ünnepi teríték. Szalvétahajtogatások.	A munkamegosztás modellezése. Terítékek képi elemzése. Ünnepi terítés tervezése.
2. A fogyasztói világ		
2.1. Postai szolgáltatások	Levélfeladás. Csomagfeladás.	Levelek- és csomagküldemények címzése. *Sportbélyegek gyűjtése*.
3. Az egészség világa		
3.1. Ruházkodás **Hon- és népismeret**	Textilfajták. Ünnepi öltözködés. *A sportolók ünnepi öltözködése.*	Textilfajták felismerése. Az ünnepi öltözet megfogalmazása.
4. A szabadidő világa		
4.1. Ünnepek **Hon- és népismeret**	Az ünneplés formái. Mikulás, Karácsony, Farsang, Nemzeti Ünnep, Húsvét, Anyák napja.	Beszélgetés az ünnepekről. Ajándék – és emléktárgyak tervezése, készítése fonalból, textilből, gipszből.
5. A biztonság világa		
5.1. Balesetvédelem	Az anyagmegmunkálás balesetvédelmi szabályai. A munkahely rendje, tisztasága.	A szabályok megismerése példák szemléltetésével. Mintakövető magatartás alkalmazása.
5.2. Elsősegélynyújtás	A kézsérülések ápolása, kötözése. Szúrt sebek. Gyorstapaszok.	Szimulált sérülések ápolása, kötözése.
5.3. Tűzvédelem	A tűzesetek okai. A tűz bejelentése.	Az okok feltárása. A bejelentés megismerése szerepjátékkal.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Képes egyszerű ábrákat vonalzóval rajzolni.
- Tárgyakat cm pontossággal tud mérni.
- Ismeri a természetes és képlékeny anyagok főbb tulajdonságait.
- Anyagokat tud megmunkálni mintakövetéssel.
- Képes a szárazföldi, vízi és a légi közlekedés eszközeit ismertetni.
- Alkalmazni tudja a viselkedési és a gyalogos közlekedés szabályait.
- Modellezni képes a család munkamegosztását.
- Ismeri a postai szolgáltatásokat, csomag és levélküldeményeket tud megcímezni.
- Tud tervezni és készíteni ünnepekre ajándéktárgyakat.
- Ismeri és alkalmazni képes a balesetvédelmi szabályokat.
- El tudja végezni kisebb sérülések ellátását.

3. évfolyam

Alapelvek, célok

Az életkori sajátosságok figyelembevételével a tanulók ismerkedjenek meg a nézeti ábrázolással. Képesek legyenek az anyagok összehasonlító vizsgálatára, ismerjék a gyártási folyamatot. Tevékenységek által fejlesszék manuális és kommunikációs képességeiket. Modellezni tudjanak egyszerű objektumokat. Ismerjék meg a magyarországi közlekedés rendszerét, valamint a közlekedési eszközöket. Szerezzenek ismereteket az életvitel kultúrájában és *sportpéldákkal* képesek legyenek szemléltetni az egészséges életmódot. Képesek legyenek takarékos vásárlási tervet készíteni.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	A műszaki rajz eszközei. Vonalvastagságok, méretarányok. Nézeti ábrázolás. Mérés, becslés. Makettek tervezése. *Olimpiai falu.*	Egyszerű geometriai ábrák szabadkézi rajza, nézeti ábrázolása. Tárgyak becslése, cm pontosságú mérése. *Olimpiai falu* makettjének tervezése.
1.2. Anyagismeret	Papírok, fapótlók, fémek, műanyagok összehasonlító vizsgálata, alkalmazásuk lehetőségei.	Az anyagok, fizikai, kémiai, mechanikai, technológiai tulajdonságainak vizsgálata, összehasonlítása, rendszerezése.
1.3. Gyártásismeret	A papírgyártás, fafeldolgozás folyamata. A fémek előállítása (alapanyag, nyersanyag, késztermék).	A gyártási folyamatok megismerése folyamatábra és képek elemzésével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
1.4. Az anyag megmunkálása	Papír, fa, fémek, műanyagok megmunkálása kombinált alkalmazása.	Dobozokból *olimpiai falu* készítése. Egyszerű közlekedési makettek összeállítása, készítése.
2. A környezet világa		
2.1. Mesterséges környezet **Környezeti nevelés**	Tárgyi környezet: szerszámok fejlődése. Épített környezet, lakóhelyek kialakulása.	Képi dokumentumok rendszerezése, elemzése.
3. A közlekedés világa		
3.1. A közlekedés rendszere	A magyarországi szárazföldi, vízi és a légi közlekedés rendszere.	Hierarchia séma készítése a rendszerről.
3.2. Közlekedési eszközök	A szárazföldi, a vízi és a légi közlekedés eszközei.	A közlekedési eszközök rendszerezése.
3.3. Menetrendek	Vasúti menetrendek.	MÁV-menetrend alkalmazása.
4. Technikatörténet		
4.1. Papírgyártás	A kínai papírgyártás.	Képi dokumentumok rendszerezése, elemzése.
4.2. Nyersvasgyártás	A kohók fejlődése.	
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	A konyha és a fürdőszoba berendezési tárgyai, azok funkciói.	A helyiségekhez berendezési tárgyak rendelése.
1.2. Házimunka **Énkép, önismeret**	Ételek melegítése, hűtése. Mosogatás, a mosogatás eszközei.	A melegítési, hűtési eljárások felsorolása. Tányérmosogatás.
1.3. Lakásdíszítés	A lakás dísztárgyai. Kézimunkák.	*Sport témájú* dísztárgyak, kézimunkák készítése.
2. A fogyasztói világ		
2.1. Vásárlás	Élelmiszerek vásárlása.	Takarékos vásárlási terv készítése.
2.2. Takarékosság	Takarékos élelmiszervásárlás.	
3. Az egészség világa		
3.1. Táplálkozás	Egészséges táplálkozás (jellemzők) Reggeli, ebéd, vacsora.	Heti étrend tervezése, indoklása.
3.2. Életmód **Testi-lelki egészség**	Jólét és jól-lét. Életmód, életstílus. *Sportolói életmód.*	Beszélgetés és a tapasztalatok összegzése az életmódról.
4. A szabadidő világa		
4.2. Ünnepek **Hon- és népismeret**	Az ünneplés formái. Mikulás, Karácsony, Farsang, Nemzeti Ünnep, Húsvét, Anyák napja. *Sportünnepek.*	Beszélgetés az ünnepekről. Ajándék- és emléktárgyak tervezése, készítése papírból, fémből, műanyagból.
5. A biztonság világa		
5.1. Balesetvédelem	A konyhai berendezések biztonságtechnikája. Baleseti források.	A szabályok megismerése példák szemléltetésével. Mintakövető magatartás alkalmazása.
5.2. Elsősegélynyújtás	Égési sérülések ápolása, kötözése. Horzsolások, vágott sebek.	Szimulált sérülések ápolása, kötözése.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Tud nézetben egyszerű geometriai ábrákat ábrázolni, cm pontossággal tud mérni.
- Képes az anyagok összehasonlító vizsgálatára.
- Képes megmunkálni mintakövetéssel anyagokat.
- Ismertetni képes a magyarországi szárazföldi, vízi és a légi közlekedés rendszerét.
- Alkalmazni tudja a viselkedési és a gyalogos közlekedés szabályait.
- Kombináltan tudja alkalmazni az autóbusz- és a MÁV menetrendeket.
- Ismeri a konyha és a fürdőszoba berendezési tárgyait és azok funkcióit.
- Tud készíteni dísztárgyakat, kézimunkákat.
- Képes készíteni vásárlási tervet figyelembe véve a takarékossági szempontokat.
- Tud tervezni heti étrendet.
- Ünnepekre ajándéktárgyakat tud tervezni és készíteni.
- Ismeri és alkalmazni képes a balesetvédelmi szabályokat.

4. évfolyam

Alapelvek, célok

Az életkori sajátosságok figyelembevételével a tanulók ismerkedjenek meg a tervezés fázisaival és a műveletterv készítésével. Bonyolultabb, összetettebb feladatok megoldásával fejlesszék tovább manuális és kommunikációs képességeiket. Ismerjék meg az állapotváltoztató technológiákat és a házimunkák során helyesen alkalmazzák azokat. Képesek legyenek a menetrendeket kombinatívan használni. Az életvitel kultúrájában ismereteiket tovább bővítsék és *sportpéldák* hozzárendelésével legyenek képesek szemléltetni a család szabadidős tevékenységét. A biztonságtechnikai előírásokat helyesen alkalmazzák.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	A műszaki ábrázolás rajzjelei. Mérethálózat, nézeti ábrázolás. Egyszerű mérő és ellenőrző eszközök. Mérés, becslés. *Sporttárgyak tervezése.*	Egyszerű tárgyak szerkesztett rajzolása mérethálózattal. Síkidomok nézeti ábrázolása. Mérés mm pontossággal. Szögbecslések. Tárgytervezés.
1.2. Anyagismeret	Természetes és mesterséges anyagok anyagvizsgálata, alkalmazásuk lehetőségei.	Hajlíthatóság, téphetőség, éghetőség, alakíthatósági vizsgálatok dokumentálása.
1.3. Az anyag megmunkálása **Hon – és népismeret**	Természetes és mesterséges anyagok kombinált megmunkálása. Népművészeti hagyományok (mézeskalács, szalmadísz, hímes tojás). Művelettervek.	Makettek tervezése, készítése. *Sportpályák, Sportcsarnok.* Ábra- és képelemzéssel a folyamatok megismerése. Gica készítés, tojásfestés.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
2. A termelés világa		
2.1. Állapotváltoztató technológiák **Környezeti nevelés**	Elsődleges energiaforrások (víz és szélerőmű). A mezőgazdaság fő területei.	Működési sémák elemzése. Beszélgetés a mg. fő területeiről, tapasztalatok összegzése.
3. A környezet világa		
3.1. Mesterséges környezet	Épített környezeti rendszerek. Agrotechnikai rendszerek.	Képek, folyamatábrák elemzése, a rendszerek leírása.
3.2. Környezetvédelem **Környezeti nevelés**	Szennyezőanyagok forrásai, terjedési lehetőségei. Prevenciós módszerek.	A lakóhely szennyezőanyagainak feltárása, megelőzési lehetőségek számbavétele.
4. A közlekedés világa		
4.1. A közlekedés rendszere	Tömegközlekedés (helyi, helyközi) Az áruszállítás rendszere.	A rendszerek megismerése hierarchia séma elemzésével.
4.2. Közlekedési eszközök	A tömegközlekedési, áruszállítási eszközök főbb jellemzői (távolság, gyorsaság, gazdaságosság).	A főbb jellemzők számbavétele, előnyök, hátrányok megfogalmazása.
4.3. Menetrendek **IKT**	A tömegközlekedési eszközök menetrendjei.	Útvonaltervezés. A menetrendek kombinált alkalmazása.
5. Technikatörténet		
5.1. A közúti közlekedés története **IKT**	A tömegközlekedési eszközök története. Az áruszállító járművek fejlődése.	Források felkutatása, rendszerezése. Demonstrációs tabló, album készítése.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	Az otthon fogalma, a helyiségek funkciói. Közlekedési terek.	Lakás tervezése, modellezése.
1.2. Házimunka **Énkép, önismeret**	Növények ültetése, ápolása. Csíráztatás.	A folyamatok leírása. Csíráztatási napló vezetése.
2. A fogyasztói világ		
2.1. Takarékosság	Az otthon energiaforrásainak takarékos üzemeltetése.	Jelen állapot felmérése, javaslatok megfogalmazása.
3. Az egészség világa		
3.1. Ruházkodás	Textilfajták tulajdonságai. Ruhák, *sportruhák* ápolása.	A jellemzők és az ápolási lehetőségek leírása.
4. A szabadidő világa		
4.1. Családi szabadidő **Testi-lelki egészség**	A szabadidő eltöltés lehetőségei. Iskolai szünetek. *Sportprogramok.*	Az iskolai szünetekre szabadidős programok tervezése.
4.2. Ünnepek	Állami ünnepek. *Sportünnepek.* Viselkedési, öltözködési szabályok.	Az ünnepek számbavétele a szabályok hozzárendelése.
5. A biztonság világa		
5.1. Balesetvédelem	Közlekedési vészhelyzetek. A balesetek megelőzése. *Sportbalesetek.*	A mindennapi tapasztalatok összegzése. A prevenciós lehetőségek feltárása.
5.2. Elsősegélynyújtás	Bejelentési kötelezettség. A mentők értesítésének szabályai.	A bejelentés megismerése mintakövető szerepjátékkal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
5.3. Tűzvédelem	A tűzkeletkezésének okai. Az otthon tűzvédelme, tűzoltása. A tűz bejelentése.	A tűzoltás szabályainak feltárása. A bejelentés megismerése mintakövető szerepjátékkal.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Tud nézetben egyszerű geometriai ábrákat ábrázolni.
- Tud mérni, becsülni tárgyakat mm pontossággal, szögeket 30 fokos pontossággal.
- Képes makettek tervezésére és elkészítésére.
- Ismeri az épített környezeti és agrotechnikai rendszereket.
- Ismertetni tudja a tömegközlekedés és áruszállítás rendszerét és eszközeit.
- Tudja alkalmazni kombináltan a tömegközlekedési eszközök menetrendjeit.
- Az otthoni energiaforrások takarékossági működtetését ismeri és alkalmazza.
- Szabadidős programokat tud tervezni és szervezni.
- Ismeri és alkalmazni képes a balesetvédelmi és tűzvédelmi szabályokat.

5–8. évfolyam

Alapelvek, célok

Korosztályuknak megfelelően legyenek képesek egyszerű tárgyak tervezésére, felhasználva az elsajátított szerkesztési, ábrázolási módokat. Szerezzenek ismeretet a környezetgazdálkodásról, mesterséges környezet kialakításáról, az ehhez szükséges különböző technológiákban. Legyenek tájékozottak az információtárolás és -továbbítás jelenlegi helyzetéről, és kövessék nyomon annak változását. Lássák a technikafejlődés fő irányát és a belőle fakadó problémákat. Tudjanak közlekedési rendszereket modellezni, értsék és alkalmazzák a szakszöveget. Legyenek képesek a technikatörténet világában való tájékozódásra, és tudjanak önálló prezentációt készíteni. Bővítsék ismereteiket a háztartástan világában és ismerkedjenek meg a fogyasztói társadalom problémakörével. Minél több adatot gyűjtsenek a pályaválasztás témaköréből. Aktívan és tudatosan alkalmazzák a környezetkímélő technikákat, technológiákat. Tudjanak saját *sportágukhoz* alkalmazkodó napirendet, megfelelő kalóriát biztosító étrendet készíteni mindennapi *edzéstervükhöz.*

5. évfolyam

Alapelvek, célok

A korosztály sajátosságait figyelembevéve a tanulók legyenek képesek egyszerű tárgyak tervezésére, szerezzenek ismereteket a mesterséges környezet kialakításáról, valamint a környezetgazdálkodásról. Legyenek tájékozottak a közlekedés világában, ismerjék és alkalmazzák a kerékpárosokra vonatkozó közlekedési szabályokat. Bővítsék a háztartással kapcsolatos ismereteiket. Legyenek képesek *sportkirándulások* tervezésére.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés **IKT**	A nézeti ábrázolás szabályai. Tárgyak tervezése. Anyagszükséglet meghatározása. Eszközszükséglet meghatározása. Műveletek meghatározása.	Egyszerű síklapú testek ábrázolása. Becslés centiméter, mérés milliméter pontossággal. Lakóépület, *sportcsarnok* tervezése, modellezése.
1.2. Anyagismeret	Épületek anyagai. Fafeldolgozás. Anyagvizsgálatok.	Építőanyagok és fafajták összehasonlító elemzése. Gipszöntés.
2. A környezet világa		
2.1. Az ember és környezete	Az ember és környezet közötti kapcsolat. Az emberi tevékenység hatása a környezetre.	Ismerje meg az ember természetátalakító tevékenységének pozitív és negatív oldalait.
2.2. Mesterséges környezet **IKT**	Tárgyi környezet. Épített környezeti rendszer. Lakóhely, lakóház. *Sportlétesítmények.*	Lakóházak, települések alapvető jellemzőiről gyűjtsön ismereteket, tudja modellezni ezek kialakítását.
2.3. Környezetvédelem **Környezeti nevelés**	Környezetgazdálkodás. Természetvédelem. Épített környezet védelme.	Ok-okozati összefüggések elemzése napjaink környezetvédelmi feladataiban.
3. A közlekedés világa		
3.1. A közlekedés rendszere **IKT**	Helyi, városi közlekedés, tömegközlekedés. Helyközi, távolsági közlekedés.	Tervezze és modellezze az egyes közlekedési rendszereket.
3.2. Közlekedési eszközök	A közlekedési eszközök kialakulása, fajtái, csoportosításuk. Kerékpárok típusai. *Sportkerékpárok.*	Sorolja be a megfelelő csoportba az egyes közlekedési eszközöket, ismerje alapvető működési elvüket.
3.3. Közlekedési szabályok	Rendőri karjelzések. Közlekedési jelzőtáblák. Közlekedési jelzőlámpák. Kerékpáros közlekedés.	A közlekedési táblák és lámpák megismerése terepgyakorlaton. Szimulált közlekedési helyzetek elemzése, gyakorlása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
4. Az információ világa		
4.1. Információs és kommunikációs rendszerek	Emberi kommunikáció. Jelrendszerek, piktogramok. Tömegkommunikációs eszközök (rádió, tv, telefon, számítógép).	A jelrendszerek megismerése különböző kódok alkalmazásával. *Sport piktogramok tervezése, készítése.*
5. Technikatörténet		
IKT	A kerékpár története. A posta története. A tömegkommunikációs eszközök fejlődésének rövid története.	Adatgyűjtés könyvtárhasználattal, és internetes kereséssel. Ábra- és képelemzések. Kronológiai táblázat készítése.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	Az otthon kialakítása. Részek és azok kapcsolata. Berendezési tárgyak. A konyha, mint önálló rendszer.	Egy lakóépület működési rendszerének a részek közötti kapcsolatok modellezése. Konyha tervezése.
1.2. Házimunka **Énkép, önismeret**	Munkamegosztás a családban. A terítés eszközei. Hidegkonyhai ételkészítés. Mosogatás.	A családi munkamegosztás modellezése. Hidegkonyhai tál és terítés tervezése.
1.3. Lakásdíszítés	Szobanövények gondozása, ápolása. Dísztárgyak, kézimunkák.	A növényápolás művelettervének leírása. Egyszerű dísztárgy tervezése, készítése.
2. Az egészség világa		
2.1. Egészséges életmód	*Az egészséges életmód és a sport kapcsolata.*	A testmozgások tervezése a napirendben.
3. A szabadidő világa		
3.1. Ünnepek **Hon- és népismeret**	Népi ünnepek.	Ünnepi szokások, hagyományok megismerése képelemzéssel.
3.2. Kirándulás *Sport – kirándulások*	A gyalogos és a kerékpáros kirándulás szervezésének feltételei.	Kirándulás tervezése, útvonalterv készítés.
4. A biztonság világa		
4.1. Balesetvédelem	A kerékpáros közlekedés vészhelyzetei. A konyha baleseti forrásai.	A vészhelyzetek szimulálása, elemzése, prevenciós lehetőségek feltárása.
4.2. Elsősegélynyújtás	Horzsolásos és égési sérülések. Az ellátás módjai, eszközei.	Szimulált sérülések ellátása.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Képes ábrázolni egyszerű síklapú testeket.
- Tud mérni tárgyakat mm pontossággal és cm pontossággal tud becsülni.
- Képes egyszerű makettek tervezésére és elkészítésére.
- Ismeri és alkalmazni képes a természetvédelmi előírásokat.
- Tudja megadott szempontok alapján csoportosítani a közlekedési eszközöket.
- Alapszinten tudja modellezni a lakóépület működését.
- Alkalmazni tudja a jelrendszereket különböző kódok felhasználásával.
- Képes egyszerű háztartási technikák elsajátítására.
- Tud tervezni és elkészíteni egyszerű dísztárgyakat.
- Képes ellátni egyszerű sérüléseket.
- Tud tervezni és szervezni sportkirándulásokat.

6. évfolyam

Alapelvek, célok

A korosztály sajátosságait figyelembevéve a tanulók legyenek képesekegyszerű síklapfelületű testek ábrázolására, hálótervek készítésére. Ismerjék meg az állapotváltoztató technológiákat, az információtárolás és -továbbítás eszközeit, azok használatát. Tudjanak alapáramkört és logikai áramkört felismerni jelképesen ábrázolni. Legyenek tájékozottak a technika történetének világában és legyenek képesek prezentációkat készíteni. Ismerjék a háztartástechnikai eszközöket és tudják azokat szakszerűen, balesetmentesen használni.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	Rajzolvasás alapjai, mérés. Vetületi ábrázolás. Anyag- és eszközszükséglet meghatározása. Műveletterv. Hálótervezés.	Egyszerű síklapfelületű testek vetületi ábrázolása. Mérés, szerkesztés milliméter pontossággal. Hálótervek készítése. *Sportlétesítmény modellezése.*
1.2. Anyagismeret	A földkéreg anyagai, ásványok. Anyagvizsgálatok.	Ásványi anyagok összehasonlító vizsgálata, elemzése.
2. A termelés világa		
2.1. Technológiák	A termelés modellje. A termelés irányítása. Bányaművelés.	Forráselemzéssel ismerkedjen meg az egyes korok bányászati technológiáival.
2.2. Állapotváltoztató technológiák	Energiaforrások. Energiatermelő technológiák. Fémfeldolgozó technológiák. Technológiai hulladék.	Energiaforrások csoportosítása, energiatermelés modellezése. A technológiák műveleteinek, folyamatainak elemzése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
3. A környezet világa		
3.1. Az ember és környezete **IKT**	Az ember és környezet közötti kapcsolat. Az emberi tevékenység hatása a környezetre.	Forrásgyűjtéssel ismerje meg az ember természetátalakító tevékenységének pozitív és negatív oldalait.
3.2. Mesterséges környezet	Tárgyi környezet. Települések, lakóhely. Építészeti korok.	Települések kialakításának modellezése. Építészeti korok összehasonlító elemzése.
3.3. Környezetvédelem **Környezeti nevelés**	A vizek védelme. Levegőtisztaság-védelem. Épített környezet védelme.	Beszélgetés a tapasztalatok összegzése a környezetvédelem problémáiról.
4. A közlekedés világa		
4.1. A közlekedés rendszere **IKT**	A magyarországi közlekedés felépítettsége. Közúthálózat.	Közlekedési térképek elemzése. Új közúthálózatok tervezése.
4.2. Közlekedési eszközök	A közúti, a vasúti, a vízi, a légi közlekedési eszközök jellemzői.	A közlekedési eszközök vizsgálata megadott szempontok alapján.
4.3. Közlekedési szabályok	A kerékpárosokra vonatkozó közlekedés szabályai. Közlekedés főúton.	A KRESZ szabálygyűjtemény értelmezése. Szimulált közlekedési helyzetek elemzése.
4.4. A közlekedés tervezése	Közlekedési hálózatok. **Közlekedés az olimpiai faluban.**	Modellezze a városi közlekedés felépítését.
5. Az információ világa		
5.1. Információ-szerzés,-feldolgozás, -továbbítás,- tárolás	Információ fogalma. Információtechnikai alapfogalmak. Alapáramkörök, logikai áramkörök Az információáramlás és -feldolgozás. Természetes információforrások.	Az alapfogalmak megismerése, kódok alkalmazásával. Az információ áramlás, -feldolgozás, -tárolás modellezése. A mágneses és optikai tárolók működésének képi elemzése.
6. Technikatörténet		
IKT	A számítógép fejlődése. Bányászat története. Energiatermelés történetisége. A vízi közlekedés története. *Ókori Stadionok építészete.*	Könyvtárhasználattal és internetes kereséssel gyűjtőmunka, rendszerezés. Prezentáció készítése. *Az ókori stadionok rekonstrukciós rajza.*
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon	A lakás kiegészítő helyiségei. Berendezési tárgyak. Közművesítés.	Egy lakóépület működési rendszerének és a részek közötti kapcsolatok modellezése.
2. Az egészség világa		
2.1. Táplálkozás **Testi-lelki egészség**	Egészséges táplálkozás. Tápérték és szükséglet. **Kalóriaszámítás, energiaszükséglet**	Ételkészítési technológiák és eszközeik meghatározása. Kalóriaszámítás.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
2.2. Egészséges életmód	*Az egészséges életmód és a sport kapcsolata.*	Beszélgetés az életmód és a sport kapcsolatáról.
3. A szabadidő világa		
3.1. Ünnepek **Európai kultúra**	A környező országok ünnepei. *Nemzetközi sport ünnepek.*	Ünnepi szokások, hagyományok megismerése képelemzéssel.
3.2. Kirándulás *Sport – kirándulások*	A kerékpáros kirándulás szervezésének feltételei.	Útvonalterv készítése, kirándulás szervezése.
4. A biztonság világa		
4.1. Balesetvédelem	Kerékpáros közúti balesetek. Defenzív vezetési taktika.	A balesetek elemzése. A defenzív taktika alkalmazása.
4.2. Elsősegélynyújtás	Kerékpáros sérülések elsősegélynyújtása.	Szimulált sérülések ellátása.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Képes egyszerű síklapfelületű testek vetületi ábrázolására.
- Tud modellezni egyedi sportlétesítményt.
- Elemezni képes ásványi anyag- és energiatermelési folyamatokat.
- Képes az építészeti korok összehasonlító elemzésére.
- Ismertetni tudja a tanult technológiai folyamatokat.
- Alkalmazni tudja a tanult közlekedési szabályokat.
- Ismeri a mágneses és optikai adattárolók működését.
- Tudja modellezni az információtárolás és -feldolgozás folyamatát.
- Tájékozott az egészséges életmód és a táplálkozás kapcsolatrendszerében.
- Tudjon precízen előkészíteni, megszervezni egy kirándulást.
- Ismeri és alkalmazni képes a balesetvédelmi szabályokat.

7. évfolyam

Alapelvek, célok

A korosztály sajátosságait figyelembevéve a tanulók legyenek képesekegyszerű síkidomok szerkesztésére, forgásfelületek ábrázolására. Ismerjék az anyagok főbb tulajdonságait és legyenek tájékozottak a különböző technológiákban. Tudjanak közlekedési szakszövegeket értelmezni és közlekedési rendszereket modellezni. Legyenek tájékozottak a fogyasztás és gazdálkodás világában. Ismerjék és értsék a pályaválasztás folyamatát.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	Síkmértani szerkesztések. Mérés, szögmérés. Forgásfelületek ábrázolása. Metszet, szelvény. A technikai alkotás folyamata.	Egyszerű síkidomok szerkesztése. Forgásfelületű testek vetületi ábrázolása. Mérés milliméter és egy fokos pontossággal. *Stopperórával történő mérés.*
1.2. Anyagismeret	Az anyagok fizikai, kémiai, mechanikai, technológiai tulajdonságai. Igénybevételek. Roncsolásos anyagvizsgálatok.	Különböző anyagok összehasonlító vizsgálata. Igénybevételek modellezése. Anyagok alkalmazhatósága.
2. A termelés világa		
2.1. Állapotváltoztató technológiák	A technológiák közös jellemzői. Energiatermelő technológiák. Építőipari technológiák. Mezőgazdasági technológiák.	A technológiák folyamatábráinak elemzése. Hasonló folyamatok modellezése. A magyarországi energiatermelés modellezése.
2.4. Állapotmegóvó technológiák	Korrózióvédelem. Háztartási és élelmiszeripari technológiák.	A korrózió elleni védekezés módszereinek értelmezése. A tartósítási módok megismerése.
2.3. Bányászat	Bányászati technológiák. Kitermelés. Szállítás. Tárolás.	Eltérő bányászati eljárásokat elemzése. Szállítási módok hatékonysági vizsgálata. Energiatárolás modellezése.
3. A környezet világa		
3.1. Mesterséges környezet	Az ember és a gép kapcsolata. Gépek irányítása. Gépek, mechanizmusok.	Beszélgetés az ember és a gép kapcsolatáról. Egyszerű gépek, mechanizmusok modellezése.
3.2. Környezetvédelem **Környezeti nevelés**	Természetvédelem. Épített környezet védelme. Hulladékgazdálkodás.	Ok-okozati összefüggések kielemzése a napjaink környezetvédelmi feladataiban.
4. A közlekedés világa		
4.1. A közlekedés rendszere	A tömegközlekedés rendszere. A nagyvárosi közlekedés. Közlekedés tervezése.	Közlekedési rendszerek elemzése, modellezése. Közlekedési csomópontok modellezése.
4.2. Közlekedési szabályok	Segédmotor-kerékpárokra vonatkozó szabályok.	A KRESZ szabálygyűjtemény értelmezése.
5. Az információ világa		
5.1. Irányítás: vezérlés, szabályozás	Alapjellemzők. Vezérlés és szabályozás. Automatizált rendszerek.	Technikai rendszerek irányítási módjainak megismerése dokumentumelemzéssel.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
6. Technikatörténet		
IKT	Nagyvárosi közlekedés története. A villamosítás története. A textilipar története. *Sporteszközök története.*	Múzeumok látogatásával az eszközök fejlődéstörténetének megismerése. Prezentáció készítése.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A fogyasztói világ		
1.1. Fogyasztás	Termék, termékszerkezet, áru, piac Termékelemzés. Marketing, reklám.	A fogalmak értelmezése a napi tapasztalatok összegzésével. Termékek elemző vizsgálata.
1.2. Gazdálkodás **Énkép, önismeret**	Tervezés, költségvetés, források. Költség, haszon, elosztás.	A fogalmak értelmezése a napi tapasztalatok összegzésével. Családi költségvetés tervezése.
1.3. Utazás **Európai kultúra**	Utazási módok, lehetőségek. Szolgáltatások, látnivalók. *Stadionok, sportcsarnokok.*	Külföldi és belföldi utak tervezése a szolgáltatások, látnivalók figyelembevételével.
2. Az egészség világa		
2.1. Táplálkozás **Testi-lelki egészség**	Korszerű táplálkozás, ásványvizek *Sportoló heti étrendje.*	*Sportoló fiatal* számára heti étrend tervezése, kalóriaszámítás.
2.2. Ruházkodás **Testi-lelki egészség**	A textíliák fajtái. Textíliák alkalmazása. Textilipar kialakulása.	Textíliák, öltözködési stílusok korokhoz rendelése. *Sportokhoz sportruházatok kiválasztása.*
PÁLYAORIENTÁCIÓ		
1. A pályaválasztás folyamata		
1.1. Pályaérdeklődés **IKT**	Szakterületek, szakmacsoportok. OKJ. *Sportszakmák.*	Beszélgetés egyes szakmák pozitívumairól, negatívumairól. *Sportszakmák feltárása.*
1.2.Pályaalkalmasság **Énkép, önismeret**	Kritériumok. Kizáró okok.	Egészség, tanulmányi eredmény, alkalmasságok számbavétele.
1.3. Pályaorientáció	Munkaerő piaci lehetőségek. Személyiség (énkép, képesség).	Énkép, piaci helyzet, tudás, képességek összekötése.
1.4. Pályaválasztás, döntés	A pálya előnyei, hátrányai. Dokumentumok, felvételi eljárás.	Dokumentumok tanulmányozása, a választás indoklása.
1.5. Pályamódosítás	A pályamódosítás okai, folyamata.	Képességek számbavétele egy esetleges pályaváltáshoz.

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Tudjon egyszerű síkidomokat szerkeszteni, forgásfelületű testeket ábrázolni.
- Képes a technológiák folyamatábráinak elemzésére, folyamatok modellezésére.
- Ismertetni tudja az állapotváltoztató és állapotmegóvó technológiákat.

- Képes egyszerű gépek, mechanizmusok modellezésére.
- Ismeri a hulladékgazdálkodás alapelveit, folyamatát.
- Képes közlekedési rendszerek elemzésére és közlekedési csomópontok modellezésére.
- Értelmezi és alkalmazni képes a közlekedési jogszabályokat.
- Ismertetni tudja a technikai rendszerek irányítási módjait dokumentumelemzéssel.
- Képes technikatörténeti prezentációt készíteni.
- Tud tervezni családi költségvetést és heti étrendet.
- Ismeri a pályaválasztás folyamatát.

8. évfolyam

Alapelvek, célok

A korosztály sajátosságait figyelembevéve a tanulók legyenek képesek síklapú testek axonometrikus ábrázolására, elektromos hálózatok tervezésére. Ismerjék az elektromos áram útját az erőműtől a fogyasztóig. Legyenek tájékozottak Európa közlekedési rendszerében és a technikai sporteszközökben. Lássák a technikafejlődés fő irányát és a belőle fakadó problémákat. Ismerkedjenek meg a számítógépes folyamatirányítási módszerekkel. Tudják a szelektív hulladékgyűjtés feltételrendszerét. Tudatosan és aktívan alkalmazzák a környezetkímélő technikákat, technológiákat. Legyenek képesek költségvetési tervet készíteni.

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
TECHNIKAI KULTÚRA		
1. A munka világa		
1.1. Tervezés	Axonometrikus ábrázolás. Villamossági műszaki rajz. Hálózati rajzjelek (fűtési, vízvezeték, gázvezeték). Gazdaságos üzemeltetés.	Síklapú testek axonometrikus ábrázolása szerkesztéssel. Lakás elektromos hálózatának és közműhálózatának modellezése. Gazdaságossági számítások.
2. A termelés világa		
2.1. Anyag, energia, információ	Alapfogalmak (fogyasztó, vevő, csatorna stb.). Források, szállítás, tárolás.	Az alapfogalmak pontos használata ezek felhasználásával a csatornák, hálózatok, folyamatok elemzése.
2.2. Villamosenergia-rendszerek **Környezeti nevelés**	Lakóhely energia ellátó rendszere. Energiahordozók szállítása, tárolása. Üzemanyagcellák. Napenergia, napelemek. Bioenergiák.	A technológiák műveleteinek megértése ábraelemzéssel, a folyamatok modellezése. Villamosenergia-hálózatok elemzése, modellezése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
2. A környezet világa		
2.1. Az ember és környezete	Az ember és környezet közötti kapcsolat. Az emberi tevékenység hatása a környezetre.	Beszélgetés és összegzés az ember természetátalakító tevékenységének pozitív és negatív oldalairól.
2.2. Mesterséges környezet	Épített környezeti rendszer. Agrotechnikai rendszerek.	A rendszerek jellemzőiről ismeretek gyűjtése a rendszerek modellezése.
3. A közlekedés világa		
3.1. Az európai közlekedés rendszere **Európai kultúra**	**Európa közúti és vasúti hálózata.** **A folyók, tengerek hajózhatósága.**	Közúti, vasúti, hajózási térképek, dokumentumok elemzése. Útvonaltervek készítése.
3.2. Közlekedési eszközök **Környezeti nevelés**	**Környezetkímélő közlekedési eszközök.** **Technikai sporteszközök.**	Az eszközök megismerése szakszövegek feldolgozásával.
4. Az információ világa		
4.1. Kommunikációs rendszerek **IKT**	Az élő organizmusok információáramlása. **Információs rendszerek.** Információs hálózatok. Adattárolók (mágneses, optikai). Mesterséges intelligencia. **Informatika a sportban (mérés, adattovábbítás, adattárolás).**	Az alapfogalmakat alkalmazva a technológia folyamatok elemzése. Az információáramlás, feldolgozás modellezése. A digitális tárolók működésének értelmezése. A mesterséges intelligencia összehasonlítása az emberi agyhoz. Információs hálózatok működtetése.
4.2. Irányítás: vezérlés, szabályozás	Számítógépes folyamatirányítás. Automatizált rendszerek. **Technika a sportban.**	A technikai rendszerek irányítási folyamatinak megfigyelése, modellezése. Számítógépes folyamatirányítások leírása.
4.3. Csúcstechnikák **IKT**	Robotika. Űrtechnológia.	A technikákról adatok gyűjtése, prezentálása.
5. Technikatörténet		
IKT	A villamosenergia-rendszerek kialakulása. Magyar feltalálók. *Sporteszközök története.*	Könyvtárhasználattal és internetes kereséssel gyűjtőmunka, rendszerezés. Prezentáció készítése.
AZ ÉLETVITEL KULTÚRÁJA		
1. A háztartás világa		
1.1. Otthon **Környezeti nevelés**	Lakóépület közműhálózata. A lakás ergonómiája. Hulladéktárolás. Bio-házak. *Kondicionáló termek.*	Lakóépület működési rendszerének ábrázolása. Öko-házak tervezése. *Kondicionáló terem és berendezéseinek tervezése.*

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
2. A fogyasztói világ		
2.1. Fogyasztás	Kereskedelem. Fogyasztóvédelem, minőség.	Beszélgetés a tudatos fogyasztói magatartásról.
2.2. Gazdálkodás a háztartásban **Énkép, önismeret**	Pénzgazdálkodás, takarékosság. Költségvetés társadalmi és egyéni szinten.	Bevétel – kiadás egyensúlyának optimalizációja példákkal szemléltetve.
2.3. A technikai változás hatásai	A technikai változás gazdasági és szociális hatásai. Az árak hatása.	A technika fejlődésének és a társadalmi, gazdasági élet átalakulásának vizsgálata.
3. Az egészség világa		
3.1.Civilizációs betegségek **Testi-lelki egészség**	Civilizációs ártalmak. Szenvedélybetegségek.	Beszélgetés az ártalmakról, összegzés. A megelőzés lehetőségeinek megfogalmazása.
4. A biztonság világa		
4.1. Érintésvédelem	Az elektromos hálózat érintésvédelmi szabályai.	A szabályok értelmezése és alkalmazása.
4.2. Katasztrófavédelem	Települések katasztrófavédelme. Árvízvédelem. Lakóépületek tűzvédelme.	A védelmi rendszerek megismerése helyszínrajzok, dokumentumok elemzésével. Rendszerek tervezése.
PÁLYAORIENTÁCIÓ		
2. Közép- és alapfokú iskolarendszer		
2.1. Gimnázium **IKT**	Alternatív, két tannyelvű. *Speciális-* és *sportgimnáziumok.*	Információgyűjtés, rendszerezés a különböző pedagógiai programok áttekintésével, értelmezésével. A képzési ágazatok, területek feltérképezése. A felvételi eljárásmódok megismerése dokumentumok elemzésével, jelentkezési lapok kitöltésével.
2.2. Szakközépiskola **IKT**	Képzési ágazatok. Speciális képzések.	
2.3. Szakiskola	Képzési területek. Speciális szakiskola.	
2.4. Iskola rendszeren kívüli szakképzés	Társasági, vállalkozói, vállalati tanfolyami képzések.	
2.5. Felvételi eljárásrend	Dokumentumok. KIFIR.	

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Képes síklapú testek axonometrikus ábrázolására szerkesztéssel.
- Tervet tud készíteni a lakás elektromos és közműhálózatáról.
- Ismeri a lakóhely energiaellátó rendszerét, valamint a szállítási, tárolási módokat.
- Tájékozott és eligazodik Európa közúti és vasúti hálózatában.
- Érti és alkalmazni tudja a kommunikációs rendszereket.
- Tájékozott a számítógépes folyamatirányítás és csúcstechnológiák terén.
- Nyomon követi a technika fejlődését és reflektálni tud azokra.
- Tud technikatörténeti prezentációt készíteni.
- Ismeri a gazdálkodás, költségvetés alapelveit, képes költségvetést készíteni.
- Tájékozott a szenvedélybetegségek káros hatásairól.
- Ismeri az érintésvédelmi szabályokat.
- Információk feldolgozásával képes az önálló pályaválasztásra.

PÁLYAORIENTÁCIÓ

11. évfolyam

Alapelvek, célok

A tantárgy tanulásának célja, hogy a tanulók ismerjék meg a magyarországi foglalkoztatáspolitika jellemzőit, és az Európai Unió integrációs lehetőségeit. Legyenek tisztában a szakképzés sajátosságaival. Szerezzenek kellő tájékozottságot a felvételi eljárásrend szabályaiban, dokumentumok elemzésével és az IKT alkalmazásával ismerjék meg a Magyar Universitas Programot.

Időkeret: 6–8 óra

Ajánlás: Osztályfőnöki órák keretében

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenység
PÁLYAORIENTÁCIÓ		
1. Foglalkoztatás-politika		
1.1. Foglalkoztatási szerkezet **Európai Unió**	A foglalkoztatáspolitika normái, alapelvei, intézményrendszere. Európai Szociális Charta.	Dokumentumok, szakszövegek tanulmányozása, elemzése. A rendszer leírása.
1.2. Munkaerőpiac	A munkaerőpiac fogalma, szereplői, szociális partnerség. Felsőoktatás és a munkaerőpiac.	A fogalmak megértése, az összefüggések feltárása szakszöveg feldolgozással.
1.3. Munkanélküliség	A munkanélküliség okai. A munkanélküliség problémája.	Beszélgetés, az okok feltárása, a problémák megfogalmazása.
1.4. Munkajogi szabályozás	Munkaügyi ismeretek. A Munka Törvénykönyve	Dokumentumok tanulmányozása, munkavállalás szerepjátékkal.
1.5. A szakképzés rendszere	Alap- közép- és a felsőfokú szakképzés színterei.	Rendszervizsgálat, a rendszerek azonosítása, értelmezése.
2. A felsőoktatás rendszere		
2.1. Magyar Universitas Program	A felsőoktatási törvény. Bolognai folyamat.	Dokumentumok keresése, információgyűjtés, rendszerezés. A képzési szerkezet megismerése rendszerorganigram elemzésével. A területek feltérképezése az átjárhatóság lehetőségeinek feltárása. A felvételi eljárásmódok megismerése dokumentumok elemzésével, jelentkezési lapok kitöltésével.
2.2. A felsőfokú képzés szerkezete **IKT**	Osztatlan képzési területek. Alapképzés, mesterképzés. Képzési területek (12). *Sporttudományi alapszakok.*	
2.3. Akkreditált felsőfokú szakképzés	A szakképzés célja, a képzés rendszere, képzési területek.	
2.4. Felvételi eljárásrend	Dokumentumok. Jelentkezési lapok.	

Megjegyzés: A vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

TANULÁSMÓDSZERTAN

5. évfolyam

Alapelvek, célok

Az általános iskola alapozó szakaszának befejezését követő tagozati váltás, azaz az alsó tagozatból a felső tagozatba kerülés több tekintetben okozhat nehézséget a tanulóknak. A felső tagozatban szembesülnek először azzal a ténnyel, hogy sokkal több tanár tanítja őket, mint azt korábban megszokták. Több tantárgyat tanulnak, nagyobb elvárásoknak kell megfelelniük mind a tanulás, mind a sport teljesítmények vonatkozásában. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapokat felépíteni.

A tantárgy eredményes oktatása során megismerik saját pszichikai feltételeiket, különböző képességek fejlesztésével megtanulják a hatékony és eredményes tanulási stratégiákat, módokat, amelyek segítenek a tanulási nehézségek leküzdésében, hogy minden tanuló képességei legjavát nyújthassa.

Időkeret: 18 óra (0,5 óra/hét/félév)

Ajánlás: Epocha

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
A tanulásról Tanulási szokások	A tanulás fogalma és fajtái.	Szakirodalom feldolgozása páros munkában. A mechanikus és az értelmes tanulás közötti különbségek feltárása, összehasonlítása.
	A tanuláshoz való viszony.	Önismereti kérdőív kitöltése, feldolgozása, fogalmazás készítése.
	A tanulás belső feltételei.	Pozitív tulajdonságok gyűjtése, melyek hatnak a tanulási teljesítményekre.
	A tanulás külső feltételei.	Megfelelő külső tényezők összegyűjtése egyéni tapasztalatok, bemutatófilm és szakirodalom alapján.
Tanulási motivációk	Beépült tanulási motiváció. Belső tanulási motiváció. Külső tanulási motiváció. A presztizs motiváció.	Különböző tanulási motivációk szintek megismerése. Tanulási tevékenységre ösztönző célok, elvárások, belső hajtóerőkés külső tényezők kölcsönhatásának összegyűjtése, értelmezése, megfogalmazása egyéni tapasztalatok és szakirodalom alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
Az önálló tanulás tervezése	A tanulás időpontja. A tanulás helye. A tanulandó tantárgyak sorrendje. Szünetek beiktatása.	Beszámolók, tapasztalatok megvitatása kiscsoportokban. A sorrendiség elveinek megfogalmazása, tanulási tervek készítése. Napirendek, hetirendek tervezése.
Beszédművelés	Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok.	Légzéstechnikai, artikulációs gyakorlatok végzése mondókákkal, versrészletekkel, váltakozó hangerővel és dinamikával.
	Helyesejtési gyakorlatok.	Hangsúlyozás, intonáció, időtartam gyakorlása népi mondókákkal, kiszámolókkal.
	Szókincsfejlesztő gyakorlatok.	Szinonimák, ellentétek, hasonló hangzású, szavak gyűjtése. Szókeresés, szómagyarázat lexikonok, szótárak, különböző szövegek felhasználásával.
	Olvasási gyakorlatok.	Szakszövegek, történetek néma és hangos olvasása.
Tanulási technikák	Megértés.	Válogatás különböző tantárgyak tananyagaiból. A tananyag nem érthető részeinek jelölése, értelmezése, ismétlése rendszerezése. Jegyzetek készítése.
	A felidézés.	A kulcsfogalmak elemzése: kiemelése, definiálása. Logikai kapcsolatok felismerése a szövegben lévő fogalmak között. A tananyag saját szavakkal történő ismétlése, felmondása.
	Feldolgozás.	Az aktív tanulás alkalmazása különböző feladatokban.
	Kiterjesztés.	Szituációs játékok Pl.: Találkozás a tankönyv szerzőjével. Kérdések, feleletek adott témakörökön belül.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
	Áttekintés, ismétlés.	A tanultak felidézése, ellenőrzése, az esetleges hiányosságok pótlása, a hibák javítása.
	Korrekciók.	A korrekciós technikák megismerése különböző feladatok megoldásával. Kooperatív, páros és önálló munkaformában adott feladat preferálása, kompenzálása, javítása.
Tanulási stratégiák	Elemi tanulási stratégiák.	A tanulandó szöveg hangos és néma olvasása. Az olvasott szöveg felmondása. A szöveg előzetes áttekintése és összefoglalása. A szöveg utólagos áttekintése és összegzése. Ismeretlen szavak meghatározása az Idegen szavak szótárának használatával. Lényegkiemelés, kulcsfogalmak keresése, értelmezése. A feldolgozott szöveg összegzése. Ábrák készítése.
	Összetett tanulási stratégiák.	A tananyag olvasása, ismerkedés a szöveg információival. Az olvasott információk átgondolása, jegyzetelése. A megtanulandó szöveg kérdések formájában történő feldolgozása, kooperatív munkaformában. A szöveg felidézése és reprodukálása.
Tanulási formák	Egyéni tanulás. Páros tanulás. Kooperatív tanulás.	A megismert tanulási technikák alkalmazása. Szövegszerkesztés, szövegszűkítés, -bővítés, különböző feladatok megoldásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
		Szakszövegek feldolgozása kérdés-felelet formájában, konzultációs forma alkalmazásával.

Követelmények:

- Ismeri és alkalmazza a tanulást segítő motivációs tényezőket.
- Tud tanulási tervet készíteni és azt alkalmazni.
- Követi és alkalmazza a beszédlégzés és a helyesejtés tanult szabályait.
- Képes a tanulási folyamat során a helyes tanulási technika kiválasztására és alkalmazására.
- Képes önálló tanulásra és önellenőrzésre.

9. évfolyam

Alapelvek, célok

A XXI. század emberének az élete az élethosszig tartó tanulásról (L.L.L.) szól. Hatalmas méretű információhalmazból kell tudni kiválogatni – megfelelő tanulási technikákkal, aránylag rövid időn belül – azt a tudásanyagot, amely segíti a pályaválasztást a munka világában történő eligazodást és az esetleges pályamódosítást. A „tantárgy” lehetőséget teremt a kognitív, az intellektuális, a kommunikációs, valamint a szociális képességek továbbfejlesztésére. A tanulás tanulása különösen fontos a *sportoló fiatalok* számára, mivel a *sportági edzések* miatt lényegesen kevesebb idejük van a tanulásra, mint a nem sportoló társaiknak. Ezért a tanulásmódszertan tanulásának célja, hogy a tanulók ismerjék meg tanulási szokásaikat, képességeiket és azt követően a szükségleteiknek megfelelően alakítsák ki új tanulási szokásaikat, amelyekkel képességeik is fejlődhetnek. Tanulják meg, gyakorolják és fejlesszék tovább tanulási technikájukat, legyenek képesek különböző tanulás-szervezési formákban együttműködni tanulótársaikkal.

Időkeret: 18 óra/év, 0,5 óra/hét

Ajánlás: Epocha

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Tanulási szokások		
1.1. A jelen állapot tanulási szokásai **Énkép, önismeret**	Tanítási órákra, tanulásra, tanulási motivációra, tanulási szokásokra, a tanulás módszertanára vonatkozó szokások.	A tanulási szokások feltárása. Önismereti kérdőívek elemzése, értékelése egyénileg és kooperatív csoportmunkában. Új szokások megfogalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
1.2. A tanulás motivációs tényezői, tanulási stílusok. **Énkép, önismeret**	Beépült, belső, külső, presztízsmotiváció. Teljesítménymotivált, kudarcorientált motivációk. Különböző tanulási stílusok.	A tanulás motivációs tényezőinek és a tanulási stílusok megismerése, értelmezése szakirodalom alapján. A jelen állapot feltérképezése, elemzése, stratégia kialakítása.
1.3. A tanulás ergonómiai feltételei **Környezeti nevelés**	Íróasztalrend, ülőalkalmatosság, fényforrások, csend. A környezet kialakítása az ergonómiai feltételekhez.	Az ergonómiai feltételek megismerése, videofilm, valamint a szakirodalom alapján. A jelen állapot feltérképezése, elemzése az „új” feltételek kialakítása.
1.4. Az önálló tanulás tervezése	Napi, heti, hétvégi, szünidei, hosszú távú, jövőre vonatkozó tervek. Egyéni tanulási terv, program.	A tanulás tervezési szintjeinek helyzetelemzése. Napi, heti, hétvégi tanulási tervek készítése. A tervek elemzése, összehasonlítása.
1.5. A relaxáció **Testi-lelki egészség**	Relaxációs tevékenységek (séta, pihenés, torna, zene stb.).	Relaxációs tevékenységformák értelmezése. A tanulási tervekhez relaxációs tevékenységek tervezése.
2. Beszédművelés		
2.1. Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok	Belégzés, visszatartás, kilégzés. Hátul- és elöl képzett magánhangzósor. Vegyes gyakorlatok. Alaplevegő gyakorlása.	A légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok szükségességének megértése. A gyakorlatok néma, suttogó, halk és középhangerővel történő végrehajtása.
2.2. Helyesejtési gyakorlatok	Hangsúly, hanglejtés, időtartam. Hangsúlyos, hangsúlytalan, agyonhangsúlyozott.	Versek, prózai művek hangsúlyos, hangsúlytalan és agyonhangsúlyozott előadása, felolvasása.
2.3. Szókincsfejlesztő gyakorlatok	Szóalkotás, szóképzés, szófordítás, szógyűjtés, szómagyarázat. Rokon értelmű szavak, idegen szavak.	Szókincsfejlesztési gyakorlatok kézikönyvek alkalmazásával.
2.4. Olvasási gyakorlatok **Hon- és népismeret Európai kultúra**	Blattoló, meditatív olvasás. Felolvasás.	Tudományos, irodalmi és történelmi szövegek olvasása. Irodalmi és történelmi beszédek, levelek felolvasása.
3. Tanulási technikák		
3.1. Rendszerezés	Halmazábra, grafikon, mátrix, koordináta-rendszer, Kör - és fa diagram, hierarchia séma, szerkezeti ábra, blokk-vázlat, kognitív térkép.	Különböző rendszerezési technikák alkalmazása egyéni és páros munkában történelmi és természettudományos szövegek feldolgozásával.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok/Ajánlott tanulói tevékenységek
3.2. Vázlatkészítés	A vázlatkészítés alapelvei. Vázlatjelölések. Vázlatdefiníció. Taxonomikus vázlat.	Különböző tankönyvek témaköreiből vázlat készítése vázlatjelölések és vázlatdefiníció alkalmazásával.
3.3. A bevésés technikája	Címmeditáció, skimming. Szakszavak, speciális szakszavak, idegen kifejezések, jegyzetelés, vázlatírás. Élőbeszéd jegyzetelése.	Szakszövegek feldolgozásával a bevésés technikájának gyakorlása. Címmeditáció, skimming és vázlat készítése.
3.4. Skipping **IKT**	Adat, adatfajták, adattípusok.	Adatok keresése, rendszerezése, feldolgozása diagramok, grafikonok, történelmi és földrajzi atlaszokból.
3.5. Összehasonlító elemzés	Azonosság megállapítás, különbözőség feltárás, elemzés, prezentálás.	A skipping technika alkalmazásával összehasonlító elemzések készítése táblázat formájában és esszé írásával.
3.6. A kérdezés technikája	A kérdések funkciói, csoportosításuk. Kérdéseket helyettesítő eszközök. Terméketlen kérdések.	A magasabb és az alacsonyabb szintű gondolkodás kérdéseinek megértése a különböző kérdéstípusok alkalmazásával.
3.7. Probléma-megoldó gondolkodás	A feladat megértése. Megoldási terv. Alternatívák. A terv végrehajtása. A megoldás ellenőrzése.	A matematikai problémamegoldó gondolkodás alkalmazása különböző feladatok megoldásával.
3.8. Projektmódszer **Európai kultúra Környezeti nevelés IKT**	Elmélet- és gyakorlatorientált projektek. A tanulmányírás folyamata. Power-Point prezentáció tervezése.	Tanulmányírás természettudományi és történelmi szövegekből, P.P. prezentáció készítése. Felolvasás, kiselőadás.
4. Tanulási formák		
4.1. Egyéni tanulás **Énkép, önismeret**	A módszer kialakításának feltételei. Tanulási program.	Tanulási program tervezése, szerkesztése. Önértékelés.
4.2. Páros tanulás	Füllentős, igaz-hamis, mozaik, sorbarendezés, villámkártya.	A tanulási módszerek alkalmazása különböző feladatok megoldásával.
4.3. Kooperatív tanulás	Diákkvartett, kerekasztal, csoportkonzultáció, csoportmozaik, szakértői csoport	A módszerek megismerése és alkalmazása különböző feladatok megoldásával 3-4 fős csoportban.
4.4. Brain-storming **Európai kultúra Környezeti nevelés**	Helyzetelemzés, alternatív megoldások, kiválasztás, megvalósítás, értékelés.	Egy adott probléma 6-8-fős csoportokban történő megbeszélése, interpretálása.

Megjegyzés: Az altémák mellett vastagon szedett szövegek a kiemelt fejlesztési feladatok integrációjára utalnak.

Követelmények:

- Ismeri a tanulás motivációs tényezőit, a tanulási stílusokat. Képes új stratégia megfogalmazásához, kialakításához.
- Képes önálló tanulási terveket készíteni.
- Helyesen alkalmazza a légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatokat.
- Képes az olvasás szabályainak megfelelő blattoló olvasásra.
- Képes egy szabadon választott előadás megtervezéséhez és előadásához (IKT).
- Alkalmazni tudja a rendszerezési technikákat.
- Vázlatot tud készíteni a vázlatjelölések alkalmazásával.
- Alkalmazni tudja az adatkeresési, adatrendszerezési eljárásokat.
- Képes összehasonlító elemzések leírására, megjelenítésére.
- A páros és a kooperatív tanulási formákban együtt tud tanulni diáktársaival.

NYELVI ELŐKÉSZÍTŐ ÉVFOLYAM

Bevezetés

A közoktatási törvény 2003. júniusi módosítása alapján középiskolákban beindítható *nyelvi előkészítő évfolyam*on (**NyEK**) biztosított intenzív nyelvoktatás az egyik legfontosabb elem az OM által kidolgozott és a kormány által jóváhagyott Világ – Nyelv, az idegennyelv-tudás fejlesztése programban. A képzés beindításának közvetlen céljaként jelölte meg az OM:

- a 9. évfolyamon tanulók intenzív nyelvtanulási keretek között idegen nyelvekből olyan használható tudáshoz jussanak, amelynek birtokában tanulmányaik végén sikerrel tehetnek emelt szintű nyelvi érettségi vizsgát,
- a tanulókban kedvező attitűdöt és motivációt alakítson ki a nyelvek, a hozzájuk tartozó kultúrák és általában a nyelvtanulás iránt,
- a megfelelő tanítási és tanulási stratégiák alkalmazásával és átadásával a tanulók váljanak képessé nyelvtudásuk fenntartására és továbbfejlesztésére.

Minden mai magyar fiatal számára fontos elérendő cél a használható nyelvtudás megszerzése, fejlesztése és fenntartása. Nem különben az élsportoló fiataloknak, akik világversenyeken képviselik hazánkat, a sporthoz kötődve külföldön is munkát vállalhatnak. Nyelvtudásuk birtokában képessé válnak külföldi sporttársaikat, edzési szokásaikat, kultúrájukat megismerni, miközben képesek továbbadni a magyarság történetét, kultúráját is. Az élsportoló fiatalok az intenzív nyelvi képzés révén olyan lehetőség birtokába jutnak, amit a hagyományos nyelvoktatás keretei között nehezebben tudnak megszerezni az időhiány miatt. Ezért vállaltuk, hogy a közoktatási típusú sportiskolai kerettantervbe a nyelvi előkészítő évfolyam tantervét is elkészítjük. Ugyanakkor tisztában vagyunk azzal, hogy a NyEK-et indító középiskolák igen különbözőek mind az ezzel elérendő céljaik, mind a tanítási folyamatban részt vevő tanárok és diákok tekintetében. Ezért igen fontos, hogy számukra nem szabhatóak meg azonos követelmények. A jelen kerettantervben megfogalmazott ajánlásokat a helyi tantervben, a tanmenetekben adaptálni kell a csoport igényeihez, szükségleteihez, a 10–13. évfolyamra tervezett nyelvoktatáshoz, valamint az iskola típusához, oktatási céljaihoz és infrastruktúrájához. Ebben a fejezetben csak a nyelvi előkészítő évfolyamra készítettük el angol nyelvből a tantervet. A 10–13. évfolyamra az élő idegen nyelv tanterveit felhasználva az iskolák – az adottságaik ismeretében – képesek helyi tantervet írni.

A nyelvi előkészítő évfolyam kiemelt fejlesztési feladatának az *információs és kommunikációs kultúra fejlesztését tekintjük.* A kommunikációs kultúránk szerves része az anyanyelv tudatos és igényes használata, valamint az idegen nyelvű, illetve a különböző kultúrák közötti információcsere. Az információs kultúra fejlesztésének legfontosabb eleme, hogy az IKT eszközeinek eredményes használatával tanulóink tudjanak a különböző médiumokban eligazodni, az igényelt információkat megtalálni és szelektálni. E célok érdekében az intenzív nyelvtanulás mellett az intenzív informatikai oktatás is feladata a NyEK évfolyamnak. Az öt évre készült informatika kerettantervet ebben a fejezetben írtuk le.

Fontosnak tartjuk, hogy a „+ egy év” lehetőséget adjon a tanulóknak az önmaguk jobb megismerésére (önismereti órákon), elsajátíthassák az eredményes tanulás stratégiáját, módszereit (tanulásmódszertan tantárgy keretében). A NyEK kerettantervében megjelenő Környezettan, Bevezetés a társadalomismeretbe, Matematika tantárgyak elsődleges célja az általános iskolai ismeretek frissítése, rendszerezése. E tantárgyak keretében a pedagógus fontos feladata a gondolkodási képességek fejlesztése, a kritikai gondolkodás megerősítése.

A nyelvi előkészítő évfolyam testnevelés tanterve megegyezik a 4 évfolyamos képzés 9. évfolyamára készített tantervével.

A nyelvi előkészítővel induló 5 évfolyamos képzés kerettanterve (tantárgyi rendszere, heti óraszámai és a tantárgyi tantervek) az angol nyelv és az informatika kivételével a 10–13. évfolyamon megegyezik a 4 évfolyamos képzés 9–12. évfolyamára készült kerettantervvel.

A nyelvi előkészítő évfolyam, valamint az azt követő 10–13. évfolyam tantárgyi rendszerét és heti óraszám kereteit a sportiskolai kerettanterv bevezetőjében rögzítettük.

ÉLŐ IDEGEN NYELV

ANGOL NYELV

a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

Bevezetés

A nyelvi előkészítő évfolyamra különböző tudásszintű fiatalok kerülnek be. Az első évfolyamon igen magas óraszámban tanulják az idegen nyelvet, amely lehetővé teszi, hogy a 10–11. évfolyam végén középszintű nyelvvizsgát, illetve előrehozott érettségit tegyenek. A rákövetkező évfolyamo(ko)n részben második idegen nyelv tanulására fordíthatnak több időt, részben emelt szintű érettségi vizsgára, esetleg felsőfokú nyelvvizsgára készülhetnek.

Tekintettel arra, hogy ezek a körülmények nem iskolatípusonként, hanem településenként, illetve iskolánként változnak, tantervünk csak a 9. évfolyamra szánt tananyagot rögzíti. A továbbiakban a helyi tantervben kell szabályozni, hogy a középiskola végéig előírt tananyagot hogyan osztják be a maradék évfolyamokon, illetve hogy milyen típusú vizsgára készítenek fel.

Javasoljuk, hogy a kiválasztott vizsgának megfelelő típusfeladatokat végeztessenek nagy számban a vizsgát megelőző negyedévben, hogy kialakulhasson egyfajta vizsgarutin a tanulókban.

9. évfolyam

Időkeret: 518 óra/év, 14 óra/hét

Fejlesztési feladatok

A sportiskolák nyelvi előkészítő évfolyamain két kiemelt fejlesztési céllal számolunk. Az első a különböző szintű tudással érkező diákok felzárkóztatása, a másik a sport témakörének kiemelt jelenléte a tanulási folyamatban.

A tanulók szintre hozását kevésbé a tanterv, inkább a tanmenet, illetve az óratervek tartalmazzák. Javasoljuk a differenciált tanulásszervezés előnyeinek kihasználását.

Fontosnak tartjuk, hogy a nyelv legkülönbözőbb aspektusai (szociolingvisztikai, pragmatikai, kulturális) egyforma súllyal szerepeljenek. Fel kell használni a nyelvi előkészítő évfolyamot arra, hogy a nyelv mögötti kultúrát mélyebben bemutassuk, mint azt az egyébként szűkös középiskolai órakeret lehetővé teszi.

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1. Pragmatikai kompetenciák		
1.1. Recepció		
1.1.1. Hallott szöveg befogadása 1.1.1.1. Tanári élőbeszéd 1.1.1.2. Társak beszéde 1.1.1.3. Hanghordozókról 1.1.1.4. Anyanyelvű beszélőtől élőbeszéd	Különböző kommunikációs szándékok megértése formális és informális regiszterben.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Véleménynyilvánítás/ véleménykérés Egyetértés/egyet nem értés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Tetszés/nemtetszés, Érdeklődés, ill. érdeklődés hiánya Segítségkérés Tanács Ellenvetés/ellenvetés visszautasítása Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség Szükségesség Gratuláció Engedélykérés/-adás Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés Valaki igazának elismerése/ el nem ismerése Értékítélet Preferenciák Terv Ígéret Dicséret, kritika
	Tanári utasítás megértése.	
	Tanári dicséret megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Információkérés, információadás megértése.	Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése Emlékezés Körülírás Indoklás
	Telefonos kommunikáció.	Bemutatkozás Más személy kérése Elköszönés Téves hívás
	Verbálisan kifejezett érzelmek megértése.	Sajnálkozás, öröm, Hála Elégedettség, csodálkozás Segítségkérés Bosszúság Remény Aggodalom, elkeseredés Elégedettség
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó elbeszélés megértése.	**Személyes vonatkozások, család:** Én és a családom: személyi adatok, foglalkozások, otthoni teendők, családi ünnepek Személyes életút Családi kapcsolatok, generációs problémák Személyes tervek **Ember és társadalom:** Emberi kapcsolatok: emberek külső és belső jellemzése Baráti kör Női és férfi szerepek Öltözködés, divat Vásárlás Szolgáltatások Hivatalok **Környezetünk:** Az otthon: az otthon bemutatása Tágabb környezet: lakóhely leírása A városi és vidéki élet összehasonlítása
	100-150 szavas, ismeretlen szavakat és nyelvtani szerkezeteket is tartalmazó leírás megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
		Időjárás-évszakok Környezetvédelem **Az iskola:** Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend Tantárgyak, érdeklődési kör Az iskolai élet hagyományai Továbbtanulás Nyelvtanulás **A munka világa:** Diákmunka, munkavállalás **Életmód:** Napirend Ételek, étkezés Helyes táplálkozás Étteremben/ételrendelés Egészséges életmód Betegség, gyógykezelések Sportos, ill. sportolói életmód Sportsérülés, gyógykezelés Edzés – meccs – verseny Teljesítmény **Szabadidő, művelődés, szórakozás:** Szabadidő: színház és mozi, zene, internet Szabadidő, kulturális események Sportágak, sportlétesítmények Sportolók, sportesemények Sportszerek, küzdőterek Szabályok Extrém – tömeg – élsport Fizikai – szellemi – technikai sportok **Utazás, turizmus:** Közlekedés, tömegközlekedés Nyaralás itthon és külföldön Egyéni és társasutazás Utazás megtervezése, előkészítése **Tudomány és technika:** A technika szerepe a mindennapi életben Népszerű tudományok, ismeretterjesztés Sporttudósítások Sporttörténeti érdekességek Saját sportág bemutatása, története
	80-120 szavas elhangzó interakciós szöveg megértése.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.1.2. Olvasott szöveg befogadása	Feliratok olvasása.	Autentikus feliratok bármely funkcióval
	Képaláírások olvasása.	Képregények, ábramagyarázatok, képaláírások, grafikonok
	Különleges szövegfoltok olvasása.	Útbaigazító táblák és közlekedési táblák feliratai Nyitva tartást jelző táblák Étlapok Menetrendek, órarend Üzenetek Naplóbejegyzések Személyi adatokat kérő űrlapok Tévéműsor Műsorfüzetek Programismertetők Időjárás-jelentés Időjárás-előrejelzés Vevőtájékoztató Árcédula Műszaki cikkek leírása, használati utasítás Köztéri információk (belépési szabályok, utazási információk stb.) Hivatali tájékoztatók Sportesemények eredményjelző táblái Sporteredmények, tabellák, éremtáblázatok
	Magán- és hivatalos levelek, képeslapok önálló olvasása.	
	Leírások önálló olvasása.	A megadott témakörökből
	Párbeszédek önálló olvasása.	
	150-200 szavas elbeszélő szövegek olvasása.	
	150-200 szavas ismeretterjesztő szövegek önálló olvasása.	
	100-150 szavas publicisztikai szövegek olvasása.	
	Szépirodalmi szövegek olvasása.	Autentikus és könnyített olvasmányok

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
1.2. Reprodukció		
1.2.1. Szóbeli	Párbeszédek, versek, viccek, egyéb autentikus szövegek memorizálása.	
1.2.2. Írásbeli	Szavak, valamint fonetikus átírásuk másolása tábláról füzetbe.	
	Rövid, ismert szavakból, ismerős szerkezetű mondatokból álló szövegek írása diktálás után.	
	80-100 szavas interakciós levél írása minta alapján, behelyettesítéssel.	
1.3. Produkció		
1.3.1. Szóbeli szövegalkotás	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése, azokra reagálás.	Megszólítás, köszönés, elköszönés Bemutatkozás, bemutatás Hogylét felől érdeklődés Kínálás, elfogadása, visszautasítása Köszönetnyilvánítás Köszöntés, jókívánság Bocsánatkérés Javaslattétel, javaslat elfogadása, visszautasítása Meghívás, meghívás elfogadása/visszautasítása Kérés Engedélykérés, -adás Segítségkérés Tanács Akarat, kívánság, szándék Kötelezettség Szükségesség Gratuláció Engedélykérés/-adás Tiltás, felszólítás, figyelmeztetés Valaki igazának elismerése/ el nem ismerése Értékítélet Preferenciák Terv Ígéret Dicséret, kritika

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Érzelmek kifejezése verbálisan.	Sajnálkozás, öröm, Hála Elégedettség, csodálkozás Segítségkérés Bosszúság Remény Aggodalom, elkeseredés Elégedettség
	Véleménykérés, vélemény kifejezése.	Sajnálkozás, öröm, Hála Elégedettség, csodálkozás Segítségkérés Bosszúság Remény Aggodalom, elkeseredés Elégedettség
	Információkérés és adás.	Magyarázatkérés, magyarázat ellenőrzése Dolgok, személyek, cselekvések, körülmények megnevezése, leírása Helyeslés és tagadás Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság Visszakérdezés Emlékezés Körülírás Indoklás
	Megértés biztosítása.	Betűzés Felkérés lassabb beszédre Nem értés Definíció kérése Tudás, nem tudás, megértés, megértés hiánya Bizonyosság/bizonytalanság
1.3.2. Írásbeli szövegalkotás	Képaláírások, feliratok készítése.	
	Képeslap szövegének megírása.	
	Rövid (elektronikus) levél szövegének megírása.	
	Jegyzet készítése.	
	Megszólítási formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális levélben

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Elköszönési formák alkalmazása levélírás során.	Formális és informális elbúcsúzás
	Önéletrajz írása.	
	Elbeszélő szöveg írása a tanult témakörökben.	A megadott témakörökben
	Leíró szöveg készítése a tanult témakörökben.	
	Interjú, riport készítése.	
1.4. Interakció		
	Különféle kommunikációs szándékok alkalmazása és rájuk reagálás, eltérő regiszterekben – társalgás – célirányos együttműködés során – közös tervezés során.	Beszédszándék jelzése Beszédkezdeményezés Szó átvétele Szó átadása Segélykérés Elemek összekapcsolása Összefoglalás Beszéd lezárása
	Interakciós stratégiák alkalmazása – szóban – írásban (levélírás).	Séma (forgatókönyv) – kiválasztása – ellenőrzése Váratlan fordulatok kezelése Előfeltevések megfogalmazása Korrekció Együttműködési szándék jelzése, arról megbizonyosodás
1.5. Közvetítés		
	Különböző kommunikációs szándékok tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra, magyarról angolra.	
	Érzelmek tolmácsolása formális és informális regiszterben angolról magyarra.	
	Információk közvetítése mindkét nyelven.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2. Nyelvi kompetenciák		
2.1. Fonetika, fonológia használata		
2.1.1. Recepció	A magyartól eltérő beszédhangok megfigyelése.	
	Szóhangsúly változásainak megfigyelése.	
	A kommunikációs szándékokhoz kapcsolódó mondatdallam megfigyelése, felismerése.	
2.1.2. Reprodukció	A magyartól eltérő beszédhangok ismétlése helyes kiejtéssel.	
	Szavak ismétlése helyes szóhangsúllyal.	
2.1.3. Produkció	Beszédhangok, szavak helyes ejtése.	
	Kijelentő mondatban helyes hanglejtés használata.	
	Kérdő mondatban helyes hanglejtés használata.	Eldöntendő kérdésben Kiegészítendő kérdésben
2.2. Lexika használata		
2.2.1. Recepció	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése szövegkörnyezetükben, fordítás nélkül.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak megértése képek segítségével.	
	A különböző témakörökhöz tartozó szavak felismerése önálló említés során.	
	Ismerős szövegkörnyezetben 10%-nyi ismeretlen szó jelentésének megértése.	
2.2.2. Produkció	A témakörökhöz tartozó szavak használata megnevezésre, rámutatással, pantomimmel, körülírással.	
	A témakörökhöz tartozó szavak használata mondatalkotáshoz.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	A témakörökhöz tartozó szavak használata rövid szövegek alkotásához.	
2.3. Szintaxis használata		
2.3.1. Recepció	Egyszerű kijelentő, tagadó és kérdő mondat megértése.	
	Grammatikai elemek felismerése.	
	Feltételes mondat megértése.	Feltételes mód 1., 2. típus
	Függő beszéd megértése.	
2.3.2. Reprodukció	Egyszerű kijelentő, tagadó, kérdő mondat reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok reprodukálása behelyettesítéssel.	
	Feltételes mondatok reprodukálása.	
	Függő beszéd reprodukálása.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
2.3.3. Produkció	Egyszerű kijelentő, kérdő, tagadó mondat alkotása.	Present Simple, Present Continuous Past simple, Past Continuous Future Simple, Going to Present Perfect Simple Past Perfect Függő beszéd Passzív szerkezetek Igevonzatok (gerund, infinitive) Qestion-tags Mennyiségi viszonyok kifejezése: szabályos és rendhagyó többes számok, tő- és sorszámnevek, megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek Minőségi viszonyok kifejezése: melléknevek közép- és felsőfoka, összehasonlítás Térbeli viszonyok kifejezése prepozíciókkal, határozókkal Időbeli viszonyok kifejezése: gyakoriság, időpont, időtartam Birtoklás kifejezése: have, my, your…, mine, yours…, Peter’s, of, Whose? Névmások (személyes, személyes tárgyesete, v. birtokos, visszaható, vonatkozó, határozatlan) Modalitás: képesség (can/could), tanács (should/shouldn’t), engedély (can/could), szükségesség (have to), kötelezettség, tiltás *(must, mustn’t)* Célhatározó létrehozása *to infinitive*-vel
	Grammatikai elemek használata szövegalkotás során.	

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
	Különböző kommunikációs szándékok kifejezésére szolgáló nyelvtani szerkezetek használata.	Képesség, engedély, szükségesség, kérés, tanács, kötelezettség, tiltás.
	Összetett mondatok létrehozása egyszerű mondatok összekapcsolásával.	
	Összehasonlító mondatok alkotása.	
	Feltételes mondatok létrehozása.	
	Függő mondatok létrehozása.	
3. Szociolingvisztikai kompetencia		
3.1. Nyelvhasználat		
3.1.1. Recepció	Formális és informális érintkezés közötti különbség felismerése.	
	Non-verbális jelzések megértése.	
	A különböző társadalmi szerepeknek megfelelő megszólalás megfigyelése	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőtt-szerepben, munkavállalóként és munkaadóként magnóról elhangzó szövegben
	Humoros elemek felismerése, megértése	
	Sértő elemek felismerése, megértése	
3.1.2. Produkció	Különböző kommunikációs szándékok kifejezése eltérő udvariassági fokon	
	Megszólaláskor a különböző társadalmi szerepeknek megfelelés	Gyerek-, diák-, serdülő-, férfi/nő- és felnőttszerepben, munkavállalóként és munkaadóként szerepjátékban
3.2. Mindennapi élet ismerete		
3.2.1. Recepció	Információ gyűjtése a célnyelvi országok mindennapi életéről.	Magyarország összehasonlítása Nagy-Britanniával, Írországgal, az Amerikai Egyesült Államokkal, Kanadával, Ausztráliával földrajzi, társadalmi és kulturális sajátosságok alapján

Fejlesztendő kompetenciák/nyelvi funkciók	Tanulói tevékenység	Ismeretek/témakörök/ fogalomkörök/nyelvi formák (aláhúzással kiemelve a sporttal kapcsolatos ismeretek/témakörök)
3.2.2. Produkció	Poszterek készítése a célnyelvi ország mindennapi kultúrájának bemutatására.	
3.2.3. Interakció	Levelezés chatelés, élőnyelvi kommunikáció (diákcsere) célnyelvi országban élő, hasonló korú diákkal a mindennapi élet témájáról.	
3.3. Országismeret		
	Ismerkedés Nagy-Britannia, Írország, az USA, Kanada, valamint Ausztrália és Új-Zéland magas kultúrájával, önálló anyaggyűjtés, csoportos projektek kivitelezése és vetélkedők segítségével.	Nagy-Britannia, Írország, az USA, Kanada, valamint Ausztrália és Új-Zéland történelmének, nevezetességeinek, művészetének és tudományos életének egyes kiemelkedő alakjai, darabjai.
4. Nyelvtanulási technikák		
	Információgyűjtés különböző témákról angol nyelven.	Könyvtár- és internethasználat, egyéb információhordozók használata
	Szótanulási technikák tanulása, a tanuló számára legeredményesebbek kiválasztása.	Képes tematikus szótárak készítése Szótérképek készítése Szóbokrok gyűjtése Kétnyelvű és online szótárak megismerése, használatuk Szinonima- és antonimaszótárak használata Egynyelvű szótárak használta

Követelmények:

Hallott szöveg értése

A tanuló legyen képes
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegből fontos információt kiszűrni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Beszédkészség

A tanuló legyen képes
- árnyaltabban megfogalmazott kérdésekre összetettebb struktúrákba rendezett válaszokat adni;
- változatos mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni;
- megértési, illetve kifejezési problémák esetén segítséget kérni;
- társalgásban álláspontját, véleményét kifejteni.

Olvasott szöveg értése

A tanuló legyen képes
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben fontos információt megtalálni;
- kb. 150 szavas szövegből ismeretlen nyelvi elem jelentését a szövegösszefüggésből kikövetkeztetni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szöveg lényegét megérteni;
- kb. 150 szavas köznyelvi szövegben lényeges információt a lényegtelentől elkülöníteni.

Íráskészség

A tanuló legyen képes
- gondolatait egyszerű kifejezésekkel és mondatszerkezetekkel, a megfelelő nyelvi eszközök használatával logikus összefüggések alapján kb. 100 szavas szöveggé rendezni;
- üzenetet, üdvözletet, baráti levelet, rövid elbeszélést, leírást, jellemzést írni.

Jártasság sport témakörben

A tanuló legyen képes
- saját sportága történetét kb. 150 szavas szövegben bemutatni;
- kb.150 szavas sporttudósítást saját sportágáról hallás vagy olvasás után megérteni.

INFORMATIKA
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára
9–13. évfolyam

Bevezetés

A társadalmi igények kielégítése érdekében nyelvi előkészítő osztály indítása is megfontolandó. A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény előírja, hogy a nyelvi képzésre fordított, és a fennmaradó időkeret legalább 25%-át informatikai képzésre kell fordítani. Így a tervezett heti órakeret az első évben 4 óra (évi: 148 óra), további két évben 2-2 óra (évi 74 óra), és a fennmaradó két évben 1-1 óra (évi: 37 óra) csoportbontásban. Duplaórák alkalmazása elsősorban a projektmunkáknál, illetve az összetett feladatok megoldásánál hasznos. Tanítás után, a délutáni órákban célszerű lehetőséget biztosítani az önálló, illetve csoportos projektmunkák készítésére nevelői irányítás mellett.

A magas óraszámban, intenzíven megvalósuló oktatás elsődleges célja az alapos, elmélyített, készségszinten megjelenő tudás kialakítása a tanulókban.

Alapelvek, célok

A tantárgy tanításának célja felkelteni és folyamatosan ébren tartani a tanulók érdeklődését az informatika iránt, megismertetni eszközeit és módszereit. Az informatika órák problémákat megoldani, alkotni tanítanak, praktikus alkalmazói tudást, készségeket és képességeket kívánnak kialakítani, korszerű informatikai eszközök alkalmazásával felkészítenek a munkára, a mindennapi életre, és valamennyi tantárgy tanulását segítik. Az informatika órákon lehetőségünk van együttműködésre nevelésre, a csoportmunkára: egy-egy projekt megvalósítása megköveteli a feladatok részekre osztását, a másokkal való kapcsolattartást, tervszerű, összehangolt munkát. Az informatikai ismeretek rendszeres alkalmazása megvalósulhat az iskolai élet eseményeihez vagy a tantárgyakhoz kapcsolódó feladatok megoldásakor (pl. házi dolgozat, előadás, faliújság, iskolaújság, tantárgyi feladatmegoldás). A könyvtárhasználati ismeretek a tanulók tantárgyi képzéséhez, a mindennapi problémák megoldásához szükséges információszerzéshez és -feldolgozáshoz nyújtanak segítséget. A megfelelő tanítási és tanulási stratégiák alkalmazásával és átadásával a tanulók váljanak képessé ismereteik önálló fenntartására és továbbfejlesztésére.

Az informatika tanításában fontos szerep jut annak megmutatásának, hogy a tanulók hogyan használhatják fel az informatikai eszközöket – hardver és szoftver oldalról egyaránt – az egyéb tárgyak minél alaposabb elsajátításában, illetve minél magasabb minőségű feldolgozásában, ezáltal megvalósítva a tantárgyak széles körű integrációját. Cél, hogy az ötéves képzés során a diákok elsajátítsák a számítástechnikai eszközök biztonságos felhasználását, s a megszerzett tudás gyakorlati alkalmazásával az információszerzési, -feldolgozási és -átadási technikákkal ötvözve képessé váljanak akár több tantárgy témaköreit felölelő probléma megoldását nyújtó projektek kidolgozására önállóan is.

Cél, hogy az előkészítő év, valamint a következő évek magasabb óraszámainak köszönhetően a tanulók olyan használható tudáshoz jussanak, amelynek birtokában a 11. évfolyam végére ECDL bizonyítványt szerezhetnek, vagy a 12. évfolyam végén előrehozott, illetve tanulmányaik végén, sikeres érettségi vizsgát tehetnek. A fentiek mellett főként az utolsó évfolyam anyaga – illetve a korábbi évfolyamok néhány témaköre is – túlmutat a középfokú érettségi követelményrendszerén, s ezek teljesítésén túl a gyakorlati életben jól hasznosítható, illetve akár a magasabb szintű versenyeken eredményes részvételt biztosító ismereteket közvetít, illetve lehetőséget nyújt az emelt szintű érettségire való felkészülésre is. Az előzőkben ismertetett, vizsgákra való felkészítés iránti igény alátámasztja a témakörök blokkosított elrendezését, melyek tehát nem spirálisan szélesedő tematikában, hanem modulszerűen jelennek meg. Ennek következtében a tanulók már az első év végén sikeresen vizsgázhatnak akár 4 ECDL-modulból is, melyet a következő években fokozatosan bővíthetnek.

A sportiskolai jellegből adódóan a hiányzások kompenzálása érdekében cél, hogy a tanulók tanulmányaik megkezdése elején elsajátítsák az e-learning alapjait, illetve az iskolában alkalmazott formáinak gyakorlati felhasználását, hogy későbbi távollétük esetén az egyéb tárgyakban is képesek legyenek ennek felhasználásával naprakész ismeretekkel rendelkezni.

9. évfolyam

Időkeret: 148 óra/év, 4 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Informatikai alapismeretek	10 óra
Operációs rendszerek	10 óra
Szövegszerkesztés	44 óra
Prezentációkészítés	20 óra
Információs társadalom	10 óra
Összetett projektek készítése	10 óra
Könyvtári informatika	36 óra

A tanterv összesen 140 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 8 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Informatikai alapismeretek	Baleset és tűzvédelmi oktatás, a gépterem rendje.	A tanár előadásának aktív meghallgatása, a teremrend betartása.
	A számítástechnika története, számítógép-generációk, Neumann-elvek.	Előadásjegyzet készítése.
	A számítógép fizikai felépítése, főbb részei.	Vázlatok, sematikus ábrák készítése, a kézzel fogható alkatrészek, illetve képek tanulmányozása.
	Különböző perifériák és azok használata.	Vázlatkészítés, aktív tapasztalatszerzés a rendelkezésre álló perifériák használatában.
	Adat és információ, kódolás, számrendszerek.	Jegyzetkészítés, számrendszerek közti átváltás (2, 10 és 16-os számrendszerek).
II. Operációs rendszerek	A grafikus felhasználói felület, alapbeállítások.	Vázlatkészítés, képernyőrészek megmutatása, alapbeállítások megváltoztatása, visszaállítása.
	Fájl- és mappakezelés.	Könyvtárstruktúra ábrázolása, könyvtárak és mappák létrehozása, másolása, áthelyezése, átnevezése, fájlok keresése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az adatkezelés eszközei: tömörítés, kicsomagolás, archiválás, adatvédelem.	Tömörítési eljárások elméleti hátterének feldolgozása, gyakorlati alkalmazása.
	A szoftver és a hardver karbantartó (segéd)programjai: víruskeresés és -irtás, víruspajzs, lemezkarbantartás.	Kiselőadás a vírusok kialakulásáról, fejlődéséről, fajtáiról, az ellenük való védekezés módjáról. Vírusirtó programok alkalmazása.
	A operációs rendszer segédprogramjai, egy egyszerű rajzoló program.	A segédprogramok által a gépkezelés elsajátítása, a programok felépítésének megismerése, egyszerűbb műveletek elvégzése, fájlok mentése, beolvasása.
	A helyi hálózat fogalma, használata.	Jegyzetelés, a helyi számítógépes környezet alapos megismerése, a hálózat biztonságos felhasználásának elsajátítása. Bejelentkezés különböző azonosítókkal, távoli gépek és háttértárolók elérése, fájlmásolás, -létrehozás távoli gépeken.
	Az e-learning fogalma, használata – a Moodle program kezelése.	Szakszöveg feldolgozása. A programba való belépés, abban való navigálás valamint felhasználásának elsajátítása a gyakorlatban.
III. Szövegszerkesztés		
Tipográfiai alapismeretek	A dokumentumok fajtái, részei és jellemzői.	Szakszöveg feldolgozása, kész példák vizsgálata.
Szövegszerkesztési alapok	A szövegszerkesztő program indítása, megjelenése, a munkakörnyezet beállítása.	A program elindítása, a képernyőrészek megnevezése, megmutatása.
	A szövegbevitel lehetőségei.	Vázlatkészítés, gyakorlati megvalósítás: szövegek begépelése, beolvasása, fájlok megnyitása.
	Szövegek kijelölése, másolása, mozgatása, törlése.	Szövegblokk-műveletek alkalmazása a gyakorlatban többféle módon.
Karakterformázás	A karakterek jellemzői, ezek megváltoztatásának lehetőségei.	Szakszövegből vázlat készítése, a jellemzők megváltoztatása az eszközsor ikonjaival, illetve menüből.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Bekezdésformázás	A bekezdések jellemzői, ezek megváltoztatásának lehetőségei.	Vázlatkészítés, a jellemzők beállítása az eszközsor ikonjaival, illetve menüből.
Objektumok	Szimbólumok beszúrása. Képek beszúrása, formázása.	A dokumentum illusztrálása képek és ábrák segítségével. A képek tulajdonságainak megváltoztatása.
Táblázatok	Táblázatok létrehozása, cellaformázási, szegélyformázási lehetőségek; automatikus formázások.	Táblázatok létrehozása a gyakorlatban, a különböző formázási lehetőségek megismerése, alkalmazása gyakorlati példákon keresztül.
Tabulátorok	Felhasználói tabulátorok fajtái, létrehozása, alkalmazási feltételei.	A tabulátorok fajtáinak tanulmányozása példákon keresztül. Létrehozásuk folyamatának ill. jellemzőik megváltoztatása folyamatának ismerete és alkalmazása a gyakorlatban.
Felsorolás és számozás, többszintű felsorolás	A felsorolás és számozás, többszintű felsorolás fogalma, alkalmazásának és beállításainak folyamata.	A felsorolások jelentőségének vizsgálata a vázlatkészítési technikák alapján vita keretében. A többszintű felsorolások vizsgálata kész példákon keresztül, létrehozásuk megismerése tanári prezentáció segítségével, majd gyakorlati megvalósítása önállóan.
Keresés és csere	Szövegjavítás a keresés és csere műveletével, speciális karakterek keresése és cseréje.	A szövegek keresésére, cseréjére vonatkozó igény felmerülése gyakorlati példákon keresztül, ezek megvalósítása.
Fejléc és lábléc	A fejléc és lábléc definíciója, megváltoztatásuk folyamata.	Jegyzetelés, gyakorlati megvalósítás.
Körlevélkészítés	A körlevél fogalma, elméleti háttere. A megvalósítás lépései elméletben és gyakorlatban.	A körlevélkészítés igényének felmerülése gyakorlati példán keresztül. Körlevelek létrehozása a gyakorlatban.
Oldalbeállítás	Az oldal tulajdonságainak fogalma, beállítási lehetőségek, ezek jelentősége a dokumentum megjelenésére vonatkozóan. A jellemzők megváltoztatásának gyakorlati tudnivalói.	A tulajdonságok vizsgálata kész dokumentumok alapján, a jellemzők megváltoztatása a gyakorlatban. Összetett feladatok megoldása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
IV. Prezentációkészítés		
Prezentációkészítési alapismeretek	A prezentáció fogalma, alapelemei.	Vázlatkészítés prezentáció vagy forrásszöveg alapján.
	A program elindítása, felépítése, nézetei, jelentőségük.	A program elindítása a gyakorlatban, a nézetek és a képernyőelemek felismerése, megmutatása, munkája során a megfelelő alkalmazása.
A diák felépítése, alkotóelemei	Diaelrendezések, diák formázása.	A különböző beépített elrendezések ismerete, a megfelelő kiválasztása A dia tulajdonságainak megváltoztatása.
	Az objektumok tulajdonságai.	A különböző objektum-típusok felismerése, tulajdonságaik módosítása.
	Szövegformázások.	A szövegszerkesztésből már ismert formázások végrehajtása, különbségek felismerése.
	Fejléc és lábléc.	A fejléc és lábléc fogalma, a szövegszerkesztőhöz képest fellépő eltérések tanulmányozása, alkalmazásuk elsajátítása.
	Képek, mozgóképek és hangok.	Képek, mozgóképek és hangok beillesztése és formázása. A felhasználható forrásfájlok típusainak ismerete.
	A Rajz eszköztár.	A Rajz eszköztár elemeinek megismerése, segítségükkel egyszerűbb ábrák, képek létrehozása, a prezentáció esztétikus illusztrálása, díszítése.
	A mintadia fogalma, szerepe.	A mintadia szükségszerűségének megjelenése gyakorlati példában, alkalmazásának módja.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Grafikonok, táblázatok, szervezeti ábrák.	A felsorolt objektumok fogalmának, valamint tulajdonságaik megismerése, létrehozási folyamatuk realizálása, életből, illetve egyéb tantárgyakból vett példákon való szemléltetése (pl. növényrendszertan, vállalati struktúra, táplálékláncok stb).
	További formázási lehetőségek.	A további formázási lehetőségek alkalmazása a gyakorlatban.
	Műveletek diákkal, áttűnések.	Az áttűnések és egyéni animációk különbsége, gyakorlati megvalósításuk.
	Effektusok hozzáadása.	
	Akciógombok.	Az akciógombok szerepe, létrehozásuk, jellemzőik megváltoztatása.
	Sablonok felhasználása.	Diasablonok alkalmazása a gyakorlatban.
Projektmunkák tervezésének és megvalósításának folyamata	A tervezés folyamata és annak realizálása a gyakorlatban.	Az elsajátított ismeretek komplex alkalmazása önálló, illetve csoportmunka során.
V. Információs társadalom		
A kommunikáció	A kommunikáció általános modellje. Az információs és kommunikációs technológiák és rendszerek ismerete. Számítógépes információs rendszerek megismerése és alkalmazása, közhasznú információs források felhasználása.	A kommunikációs séma értelmezése, gyakorlati példák gyűjtése. Telekommunikációs modellek működésének bemutatása a gyakorlatban, illetve tablókon. Irányított keresések véghezvitele az Interneten, a talázatok (szövegek, képek és egyéb adatok) archiválása.
Információ és társadalom	Az Internet története, fejlődése, jelentősége. Hálózatok csoportosítása, topológiák, logikai felépítése. A modern információs társadalom jellemzői. Protokollok Az informatika etikai és jogi kérdései.	Szakszöveg feldolgozása, kiselőadás. Az informatika történetének, illetve a modern informatikai társadalom jellemzőinek bemutatása prezentációval. Tanulói (irányított) vita az informatika etikai és jogi kérdéseiről. Érvelés az informatikai eszközhasználat mellett és ellen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Az Internet fontosabb szolgáltatásai.	Szakszöveg-feldolgozás, a szolgáltatások alkalmazása a gyakorlatban. Egy levelező rendszer használata, elektronikus levelek, csatolt állományok küldése és fogadása. Állományok letöltése az Internetről, és azok további felhasználása.
VI. Összetett projektek készítése	Önálló problémamegoldás – összetett feladatok különböző tantárgyak köréből – pl. tanulásmódszertan, irodalom, környezettan stb. Aktuális hírek, események feldolgozása prezentációk, kiselőadások formájában.	Feladataihoz a források létrehozása, illetve felkutatása az Interneten, az állományok letöltése, illetve elkészítése a további felhasználást lehetővé tevő formátumban. A feladat-megoldás tervének elkészítése, majd végrehajtása a tanult eszközök felhasználásával.
VII. Könyvtári informatika		
Általános könyvtárhasználati ismeretek. Nyomtatott dokumentumok	A tanult ismeretek összefoglalása.	A könyvtártípusokról, és a raktári rendről összeállított kérdések megválaszolása, írásban. Egy választott vagy megadott könyv, és/vagy folyóirat, típusának, formai és tartalmi elemeinek leírása.
Nem nyomtatott dokumentumok	Vizuális, auditív, audiovizuális és géppel olvasható dokumentumok.	Az idegen nyelv tanulásánál használt nem nyomtatott dokumentumok megkeresése a könyvtár állományában. Egy dokumentum kiválasztása, mely kapcsolódik az adott nyelv tanulásához és az óra anyagához.
Direkt tájékoztatási eszközök	Segédkönyvek: lexikon, szótár, adattárak, atlaszok, kronológiák.	Az idegen nyelv, a matematika, a testnevelés és az informatika segédkönyveinek megkeresése, a bennük való tájékozódás gyakorlása.
Indirekt tájékoztatási eszközök	Katalógus, bibliográfia, számítógépes adatbázis.	Könyvtári osztályozási rendszer felelevenítése után, a könyvtár állományából tartalom szerinti keresési feladatok elvégzése, csoport-munkában, katalógusból vagy

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
		adatbázisból. A legsikeresebb kereső demonstrálja a végzett munkáját, előadja a keresés lépéseit.
Önálló kutatási projekt, szaktanárral (nyelvi, matematika, informatika, testnevelés) egyeztetett témában.	A szellemi munka technikája. Anyaggyűjtés: tájékozódás, forráskeresés, szövegfeldolgozás. Az információ feldolgozása: szelekció, rendszerezés, vázlatkészítés, szövegalkotás, számítógépes szövegszerkesztés, irodalomjegyzék készítés, hivatkozás, idézet.	1. Tájékozódás a választott témáról. A téma meghatározása tárgyszavakban. A hozzá kapcsolódó szakjelzetek kiválasztása. Betűrendes keresés a tárgyszavak alapján a kézikönyvtár állományában. 2. Tájékozódás a szakirodalomban, bibliográfiák segítségével. Az időszaki kiadványok használatával. 3. Anyaggyűjtés: hálózati forrásokból (helyszín a számítógépterem), Interneten elérhető bibliográfiai adatbázisok, online katalógusok, elektronikus könyvtárak. 4. Irodalomjegyzék összeállítása, a hivatkozás, forrásjelölés bibliográfiai és etikai szabályainak betartásával. 5-6 alkalommal (óra) a téma feldolgozása.

Követelmények:

Informatikai alapismeretek

Ismerje a gépterem szabályait, esetleges veszélyeit, és képes legyen az eszközök és berendezések felelősségteljes felhasználására. Sajátítsa el a számítógépkezelés alapjait, mozogjon biztonságosan és otthonosan a számítástechnikai környezetben, különböző feladatok megoldásához körültekintően tudja kiválasztani a megfelelő informatikai eszközöket (hardver- és szoftvereszközöket egyaránt), és legyen képes azokat biztonságosan kezelni, s ezek segítségével pontos, precíz munkavégzést prezentáljon.

Legyen tisztában a számítógépes munkakörnyezet munkavédelmi és ergonómiai kérdéseivel.

Ismerje az informatika fejlődéstörténetének főbb fázisait, eseményeit.

Ismerje az analóg és a digitális jel fogalmát, különbözőségeit. Legyen tisztában a kódolás fogalmával, ismerje a kettes és tizenhatos számrendszerek jelentőségét, valamint az ezek közti, valamint a tízes számrendszerből, illetve a tízes számrendszerbe való átváltás folyamatát elméletben és gyakorlatban egyaránt.

Fontos, hogy a tanulóban kialakuljon az igény az informatikai ismeretek folyamatos megújítása iránt.

Operációs rendszerek

A tanuló ismerje a tanult operációs rendszer (grafikus) felhasználói felületét és felépítését; tudja kezelni a könyvtárszerkezetet, valamint az állománykezelés és mappakezelés lehetőségeit.

El tudja látni a lemezkarbantartás feladatait: mágneses és optikai lemez törlése, új lemez használatba vétele, másolás lemezre és beolvasás lemezről, pendrive használata.

Ismerje és gyakorlatban is tudja alkalmazni az operációs rendszer segédprogramjait, képes legyen azokkal különböző típusú állományok létrehozására.

Értse a tömörítés lényegét, az archiválás és az adatvédelem szükségességét. Tudjon tömöríteni és kicsomagolni.

Ismerje a vírus fogalmát, a leggyakoribb vírusok típusait, terjedési módját, valamint a védekezés eszközeit, módszereit.

Ismerje a helyi hálózat működési elvét, felhasználási lehetőségeit.

Tisztában legyen az e-learning fogalmával, szerepével és biztonságos felhasználásának feltételeivel. Gyakorlatban tudja alkalmazni a tanult segédprogramot, felületén kiigazodjon.

Szövegszerkesztés

A tanuló tudja kezelni a megismert szövegszerkesztő programot, ismerje felhasználói felületét, használja ki lehetőségeit.

Tudjon önállóan készíteni egyszerű szöveges dokumentumokat esztétikus formában, helyes és igényes megfogalmazás mellett, az elsajátított beállítási lehetőségek komplex felhasználásával.

Részletes feladatleírás esetén képes legyen bármilyen dokumentum előállítására.

Ismerje a dokumentum részeit, a szövegek alapelemeit, s azok tulajdonságait.

Ismerje a fontosabb dokumentum-típusokat – meghívó, levél stb. –, tisztában legyen ezek lehetséges tartalmával, szerkezetével, és képes legyen önállóan is létrehozni ezeket.

Tudja kezelni a szövegszerkesztő nyelvi segédeszközeit, mint pl. helyesírásellenőrző, szinoníma-szótár.

Képes legyen szöveges dokumentumait képpel, táblázattal, illetve akár más programok által készített objektumokkal illusztrálni.

Tudjon különféle formátumú dokumentumot megnyitni, menteni és nyomtatni.

Prezentációkészítés

A tanuló képes kezelni a tanult prezentációkészítő programot, ismeri annak felhasználói felületeit, munkájában a megfelelőt alkalmazza, lehetőségeit fel tudja használni.

A beépített eszköztár segítségével képes egyszerűbb ábrák, rajzok létrehozására, ezek elrendezését, sorrendjét megfelelően megváltoztatni, illetve csoportba foglalásukat véghezvinni. A létrehozott ábrákat képes a prezentáció szerves részévé tenni.

Képes a szükséges adatok táblázatos formában történő rögzítésére, az adatok vizuális ábrázolására grafikonon, a szervezeti ábrák értő és megfelelő alkalmazására, valamint ezek formázására, illetve a bemutatójába való beillesztésükre.

Információs társadalom

A tanuló ismerje és gyakorlatban képes legyen használni a telekommunikációs eszközöket és rendszereket, és képes legyen ezek segítségével bekapcsolódni az információs társadalomba.

Képes legyen a fenti eszközök használatával – különös tekintettel az Internet alkalmazására – adott témában információt szerezni, feldolgozni, archiválni és további munkájában felhasználni, illetve ezek segítségével ismereteit gyarapítani.

Képes legyen a hálózatokat többféle szempont alapján csoportosítani. Ismerje a hálózati topológiákat és logikai felépítését, valamint a protokoll fogalmát.

Ismerje és gyakorlatban alkalmazni tudja az Internet fontosabb szolgáltatásait, ismerje és tartsa be a szolgáltatások használati szabályait.

Ismerjen egy levelezési rendszert. Tudjon elektronikus levelet írni és fogadni, illetve megválaszolni, leveleihez különböző típusú állományokat csatolni és azokat megnyitni.

Képes legyen az Internetről állományokat letölteni a további felhasználásra megfelelő formátumban.

Tudjon egy böngészőt használni, s ismerje annak navigációs eszközeit.

Ismerje az Internet etikai és jogi problémáit, különös tekintettel az adatbiztonság és az adatvédelem, valamint a szerzői jogok kérdésére.

Képes legyen saját és társai sportágával kapcsolatos információs, aktuális hírek keresésére az Interneten, illetve azok kívánt módon történő felhasználására.

Összetett projektek készítése

Képes legyen a problémamegoldás teljes folyamatát átlátni és végrehajtani a tervezéstől a felhasználandó szöveges információk, illetve egyéb illusztrációk – képek, mozgóképek, hangok, ábrák, diagramok stb. – elkészítésén, illetve megszerzésén át egészen a megvalósításig, sőt munkája bemutatásáig, kommunikálásáig önálló és csoportmunkában egyaránt.

Fel tudja használni a tanév során megismert alkalmazói programokat és informatikai eszközöket, módszereket értő és komplex alkalmazással a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó projektek önálló feldolgozása során. Az adott probléma megoldásához ki tudja választani az általa ismert módszerek és eszközök közül a megfelelőt, és azzal esztétikus, világos formában megadni a probléma megoldását.

Könyvtári informatika

A tanuló legyen képes alkalmazni azokat az ismereteket, amelyeket könyvtári informatika, és a tantárgyi szakórákon az általános iskolai tanulmányai során szerzett. Ismerje a projektmódszer lépéseit, egy téma feldolgozásának fázisait.

A cselekvő tanulást segítő projektmódszer során tudjon információt keresni, feldolgozni.

Az informatikai tudását gyakorolva, a szaktanárok által kiadott téma írott dolgozatát készítse el.

Tanulást segítő ajánlott eszközök

A Moodle ingyenesen letölthető és szabadon felhasználható e-learning keretrendszer.

10. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Táblázatkezelés	20 óra
Grafikai programok	20 óra
Weblapszerkesztés	16 óra
Projektmunkák	8 óra

A tanterv összesen 70 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a gyakorlásra, témazárókra, számonkérésre, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Táblázatkezelés		
A táblázatkezelők története	Rövid történeti áttekintés.	Szakszöveg feldolgozása, vázlatkészítés.
A táblázatkezelők alapfogalmai	A táblázatkezelő program indítása, a képernyő felépítése, alapfogalmak: munkafüzet, munkalap, koordináták, cella, aktív cella, sorok, oszlopok. Az adatbevitel és a kijelölés módjai. Mozgás nagy táblázatokban.	Az alapfogalmak, a munkaterület megismerése, az adatbevitel és kijelölés módjainak alkalmazása a gyakorlatban. Oszlopokkal és sorokkal végzett műveletek. Különböző kurzormozgató billentyűkombinációk alkalmazása.
Adattípusok	Az adattípusok, és ezek jellemzői.	A különböző adattípusok és jellemzőik megismerése és vizsgálata a gyakorlatban.
Formázások	Cellaformázás: igazítás, szegély, mintázat, karakterformázás, számformázás, egyéni számformátum megadása.	A szövegszerkesztő programból ismert formázások átismétlése. A számformátumok önálló felfedezése, egyéni formátumkódok megadása. Különleges cellaformátumok használata.
Automatikus kitöltés	Az automatikus kitöltés, egyéni listák megadása.	Az automatikus kitöltés fogalmának, szerepének meghatározása gyakorlati példákon keresztül. Az egyéni listák megadása a gyakorlatban.
Képletek és függvények	Képletek bevitele, a hivatkozás fajtái (relatív, abszolút és vegyes hivatkozás).	A képletek elemeinek meghatározása. A különböző hivatkozások funkcióinak felfedezése gyakorlati feladatokon keresztül.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Automatikus statisztikai számítások (AUTOSZUM, ÁTLAG, MIN, MAX).	A megfelelő függvények kiválasztása a feladatmegoldás során.
	Feltételes függvény: HA.	A logikai műveletek gyakorlása, gondolkozási módszerek fejlesztése.
	Matematikai (és trigonometrikus) függvények.	A matematikából ismert (és még nem ismert) függvények gyakorlati felhasználása, értelmezése.
	Diagramkészítés.	Adatok szemléltetése diagramon, a diagram formázása. A kapott ábrák értelmezése. Matematikai függvények rajzolása, a problémák, hiányosságok feltárása.
	Elemek száma (DARAB, DARAB2, DARABTELI, DARABÜRES).	Különböző számlálások elvégzése a sokaságban.
	Mátrixfüggvények (VKERES, FKERES).	A keresőfüggvények működésének megértése, alkalmazásuk életszerű példákban.
	Egy érték koordinátája (HOL.VAN), illetve annak felhasználása (INDEX).	A sokaság bizonyos tulajdonságú egyedeinek kikeresése, azonosítása a gyakorlatban.
	Szövegkezelő függvények.	A különböző szövegkezelő függvények használata a szövegek feldolgozása során.
Munka nagy táblázatokkal	Többlapos munkafüzetek. Műveletek munkalapokkal. Hivatkozások több munkalap esetén. Azonos tartalmak létrehozása több munkalapon.	Munkalapokkal végzett műveletek: beszúrás, törlés, áthelyezés, átnevezés, összekapcsolás. Több munkalapos állományokban másik munkalapra való hivatkozások alkalmazása.
Oldalbeállítások	Az oldalbeállítás lehetőségei, új funkciók megjelenése a szövegszerkesztő programokhoz képest. Tantárgyi feladatok megoldása.	A tájolás, méretezés, kényszer-oldaltörések szerepének felfedezése. Az ismétlődő sorok és oszlopok jelentősége. Fejléc és lábléc beszúrása.
Problémamegoldás táblázatkezelővel	A mindennapi életben előforduló problémák.	Az adatok egyszerű, jól áttekinthető táblázatba rendezése önállóan, akár szöveges feladat alapján is.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
		Statisztikai problémák megoldása táblázatkezelővel. Az információk szemléletes ábrázolása diagramon, és a kapott eredmények elemzése, értékelése.
II. Grafikai programok		
A számítógépes grafika alapjai	A színkezelés elmélete Rasztergrafikus és vektorgrafikus formátum. Képmegjelenítés a számítógépen.	Szakszöveg feldolgozás, vázlatkészítés vagy kiselőadás tartása prezentációval.
Képszerkesztés – grafika	A tanítandó professzionális grafikus program képernyőfelépítése, a program részei, alapfogalmak, az eszköztár elemei.	Jegyzetelés, lényegkiemelés a prezentációból. Munkakörnyezet beállítása. A paletta elemeinek használata.
	Képek betöltése, mentése, új kép létrehozása, további lehetőségek.	A megismert lehetőségek alkalmazása gyakorlatban.
	Képmódok és színcsatornák.	Rajzoló eszközök, színmegadási lehetőségek, a munkát segítő eszközök használata.
	Kijelölés és kivágás.	Különböző kijelölő eszközök jellemzői, alkalmazása.
	A kép módosítása.	Színkezelés, egyéb jellemzők megváltoztatása. Festés, rajzolás, előzményecset, kontúrok módosítása, fényerősség módosítása.
	Rétegek.	Fogalomalkotás, a rétegek szerepének, jelentőségének megismerése, műveletvégzés rétegekkel. Korrekciós réteg létrehozása.
	Maszkok.	Fogalomalkotás, maszkká alakítás, rétegmaszkkal végzett műveletek.
	A kép, réteg és kijelölés transzformálása.	A kijelölt elemekkel végzett műveletek alkalmazása a gyakorlatban.
	Másolatok készítése.	A másolatok jelentősége, létrehozásukra szolgáló eszközök megismerése, használata.
	Szövegek és szövegmaszkok.	Szövegek elhelyezése, formázása a képen, szövegmaszkok alkalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Vonalak, nyilak és görbék.	A új objektumok alkalmazása.
	Szűrők. Különböző szűrő-eszközök tulajdonságai, hatása.	A szűrőeszközök alkalmazása mintafeladatokon.
	Egyéni problémamegoldás a tanult eszközök segítségével (képjavítás).	A tanult ismeretek önálló, komplex felhasználása összetett feladatok megoldása során.
III. Weblap-szerkesztés		
	Grafikus weblapszerkesztő program indítása, képernyő felépítése.	A képernyőrészek felismerése, megmutatása.
	Egyszerű objektumok elhelyezése, illetve ezek formázása az oldalon.	Egyoldalas, szöveget, képet és tartalmazó egyoldalas weblapok létrehozása, ezek kódjának tanulmányozása.
	A hivatkozások szerepe és megadása.	Többoldalas weblapok létrehozása, összekapcsolásuk hivatkozással. Mozgás egy oldalon belül a hipertext segítségével.
	Címsor, háttérszín és háttérképek beállításának lehetőségei.	A kiemelt jellemzők megadása.
	Mozgóképek és hangok, háttérhangok az oldalon.	Az adott objektumok beillesztési folyamatának megismerése és elsajátítása.
	Táblázatok funkciója és alkalmazása.	A táblázatok szerepe a weblapkészítésben, gyakorlati alkalmazásuk.
IV. Projekt-munkák	Összetett feladatok (grafikai és weblapszerkesztés!).	Az év során elsajátított ismeretek önálló alkalmazása komplex feladatokon keresztül. Saját magát, illetve sportágát bemutató weblap készítése és publikálása az iskola honlapjának részeként.

Követelmények:

Táblázatkezelés

A tanuló tudja kezelni a tanult táblázatkezelő programot, és tudja használni annak lehetőségeit.

Adott adatokat képes legyen táblázatba rendezni, azokon elemi matematika számításokat végezni, illetve statisztikai vagy matematikai függvényekkel bizonyos értékeket számolni. Tudja adatait bizonyos tulajdonságuk szerint csoportosítani, rendezni. Képes legyen a kapott

eredmények szemléletes megjelenítésére megfelelő diagramtípus választásával, munkáját esztétikusan, rendezetten formázni.

Legyen képes egyszerű kimutatások készítésére.

Tudjon többféle formátumú táblázatot megnyitni, menteni és nyomtatni.

Ismerje a cella, az oszlop, a sor, az aktív cella és a tartomány, a munkalap és a munkafüzet fogalmát, valamint a különböző hivatkozások fogalmát, illetve a közöttük levő eltéréseket.

Képes legyen sportágakhoz kapcsolódó eredménytáblák tervezésére, összefüggések feltérképezésére és a táblák táblázatkezelő programban való létrehozására, azok esztétikus, jól áttekinthető formában történő megjelenítésére.

Grafikai programok

El tudja indítani a megismert grafikai programot, ismerje kezelőfelületét. Tudjon grafikát, illetve képállományokat megnyitni, menteni és nyomtatni.

Tudjon elemi ábrákat rajzolni, javítani, transzformálni.

Tudjon képeket képfeldolgozó programmal kezelni, módosítani, minőségét javítani.

Grafikus ábráit, képeit tudja szöveges környezetben esztétikusan elhelyezni.

Weblapszerkesztés

Ismerje a weblap jellemző elemeit. Képes legyen a címsor, a háttérszín, illetve háttérkép megadására, valamint különböző színű, méretű és igazítású szövegek, listák, táblázatok, képek, mozgóképek és hivatkozások elhelyezése egy grafikus weblapszerkesztővel. Tudjon egyszerű weblapszerkesztési feladatot elvégezni, a létrehozott weblapot publikálni, ennek segítségével szöveges dokumentumokat, adatállományokat hálózatra elhelyezni.

Ismerje fel a hiperszövegek szükségességét, és képes legyen hiperszöveget tartalmazó dokumentumokat készíteni.

Képes legyen saját weblapját megtervezni, esztétikus és áttekinthető formában létrehozni, és azt publikálni.

Projektmunkák

Képes legyen a tanév során elsajátított ismereteket különböző tantárgyakba, aktuális hírekbe integrálva a problémamegoldás teljes folyamatát átlátni és végrehajtani a tervezéstől a felhasználandó szöveges információk, illetve egyéb illusztrációk – képek, mozgóképek, hangok, ábrák, diagramok stb. – elkészítésén, illetve megszerzésén át egészen a megvalósításig, sőt munkája bemutatásáig, kommunikálásáig önálló és csoportmunkában egyaránt.

Fel tudja használni a tanév során megismert alkalmazói programokat és informatikai eszközöket, módszereket értő és komplex alkalmazással a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó projektek önálló feldolgozása során. Az adott probléma megoldásához ki tudja választani az általa ismert módszerek és eszközök közül a megfelelőt, és azzal esztétikus, világos formában megadni a probléma megoldását.

11. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Dokumentumkészítés	8 óra
Táblázatkezelés	10 óra
Multimédia az informatikában	30 óra
Algoritmikus gondolkodás – a programozás alapjai	22 óra

A tanterv összesen 70 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Dokumentum-készítés	Nagy dokumentumok létrehozása és szerkesztése. Tartalomjegyzék, oldalszámozás. Eltérő szakaszbeállítások, különböző élőfej, tájolás stb. Címsorok használata.	A nagy dokumentumok esetén felmerülő problémák vizsgálata és megoldása egy mintaszöveg alapján.
	Sablonok használata és létrehozása. A további Clipart elemek az Interneten.	A Word beépített sablonjainak felhasználása önéletrajz elkészítéséhez. Online adatbázisok megismerése és elemeinek felhasználása sablonként, illetve a clipart bővítése.
II. Táblázatkezelés	Táblázatok védelme Nagyméretű táblázatok használata.	A védelem értelmezése, gyakorlati beállítása. Mozgás nagyméretű mintatáblázatokban.
	Adatbázis kezelő funkciók alkalmazása.	Az adatbázis fogalmának tisztázása, többkulcsos rendezések, adatok szűrése.
III. Multimédia az informatikában		
Hangok	A hangok digitális jellé alakítása, tárolása. Hangok kezelése – vágás, javítás, tempó, frekvencia, hangmagasság , illetve további tulajdonságainak módosítása.	Szakszöveg feldolgozás. Hangok kezelése az Audacity programban életszerű, gyakorlati feladatok megoldása során.
	Különböző hangformátumok átalakítása.	A GermaniXEncoder program használata.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Mozgóképek	Analóg felvételek digitalizálása, lejátszása, szerkesztése. Egyes filmkockák képként való kiemelése további felhasználás céljából.	Az elméleti háttér jegyzetelése, vázlatkészítés. Digitalizálás a gyakorlatban. Videó-szerkesztés a Windows Movie Maker programmal. A kész mű megtekintése - Media Player Classic. Filmkockák kivágása és elmentése a MovieSnapShot segítségével.
	A képernyőn folyó munka rögzítése.	A Camstudio segédprogram használata.
	Animált GIF állományok létrehozása.	
	Képek diavetítésszerű lejátszása feliratozással, effektekkel.	A Photo Story program alkalmazása.
Multimédia	Különböző típusú média szerkesztése, kezelése, összehangolása, oktatóprogram készítése, narrátor alávágása.	A korábban létrehozott mozgóképek és hangok összeszerkesztése, bemutatkozó film, oktatóprogram készítése. (Movie Maker)
Projektmunkák	A megismert hardver és szoftver eszközök értő módon történő felhasználása problémamegoldás során	„Gyurmafilm” készítése digitális fényképezőgéppel, valamint videó-szerkesztővel.
		Biológiai szemléltető kisfilm: digitális kamera használata egy növény növekedésének bemutatására.
		Informatikai oktatóprogram létrehozása a képernyőn történő egérmozgások rögzítése, illetve ennek kommentálása segítségével.
IV. Algoritmikus gondolkodás – a programozás alapjai		
	Történeti bevezetés.	Kiselőadás, vázlatkészítés.
	Programtervezési módszerek.	Szakszöveg feldolgozása.
	A programozás alapfogalmai, alapelemei, betartandó szabályok.	Vázlatkészítés, érvelés a szabályok mellett és ellen.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	A programtervezés rajzos módszerei.	Szerkezeti ábra, stuktogram, illetve folyamatábra értelmezése kész példákon. Adott problémára önálló rajzos programtervezés.
	Szöveges algoritmus. Lépésenkénti finomítások elve. Felülről lefelé kifejtés elve.	A módszeres programozás elveinek betartása mellett szöveges algoritmusok létrehozása a mindennapi élet eseményeire.
	A tesztelés és hibakeresés módszerei.	Kiselőadás, vita.

Követelmények:

Dokumentumkészítés

Képes legyen nagy dokumentumokat rendezett, esztétikus formában létrehozni, és az azokban felmerülő problémákat önállóan megoldani.

Ismerje a sablonok szerepét, felhasználási módját, tudjon saját sablont létrehozni. Képes legyen az Interneten fellelhető sablonokat és clipart-bővítményeket munkáiba integrálni, valamint a hétköznapi életben felmerült igények szerint megkeresni azokat.

Táblázatkezelés

Képes legyen védett táblázatok létrehozására. Biztonságosan mozogjon a nagyméretű táblázatokban is.

Ismerje az adatbázis-kezelés fogalmát, egyszerűbb funkcióinak megvalósulását a táblázatkezelő programban. Tudjon adatokat több kulcs alapján is rendezni, szűrni.

Multimédia az informatikában

Ismerje és tudja használni a tanult programokat. Képes legyen a felmerülő problémához kiválasztani és alkalmazni a megfelelő médiatípust, valamint az annak megfelelő programot.

Esztétikus, áttekinthető, világos megoldását nyújtsa a komplex gondolkodási, tervezési és megvalósítási folyamatot igénylő problémáknak.

Algoritmikus gondolkodás – a programozás alapjai

A tanuló ismerje a programozás történetét, a programtervezési módszereket, a programozás alapfogalmait, alapelemeit és a betartandó szabályokat.

A tanuló legyen képes egy programozási feladatot szabatosan megfogalmazni, tudjon pontos feladat-meghatározás után adatmodellt felállítani.

Ismerje a szerkezeti ábrát, a stuktogramot és a szöveges algoritmust mint algoritmus leíró eszközt, és képes legyen ezek használatára.

Projektmunkák

Képes legyen a tanév során elsajátított ismereteket különböző tantárgyakba, aktuális hírekbe integrálva a problémamegoldás teljes folyamatát átlátni és végrehajtani a tervezéstől a felhasználandó szöveges információk, illetve egyéb illusztrációk – képek, mozgóképek, hangok, ábrák, diagramok stb. – elkészítésén, illetve megszerzésén át egészen a

megvalósításig, sőt munkája bemutatásáig, kommunikálásáig önálló és csoportmunkában egyaránt.

Fel tudja használni a tanév során megismert alkalmazói programokat és informatikai eszközöket, módszereket értő és komplex alkalmazással a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó projektek önálló feldolgozása során. Az adott probléma megoldásához ki tudja választani az általa ismert módszerek és eszközök közül a megfelelőt, és azzal esztétikus, világos formában megadni a probléma megoldását.

Tanulást segítő ajánlott eszközök:

- Hangok: Audacity, GermaniXEncoder
- Mozgóképek: Media Player Classic, MovieSnapShot, Camstudio
- Képek: Photo Story
- Szerkesztés: Windows Movie Maker

  Ezek mindegyike ingyenesen letölthető shareware program.

12. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Adatbáziskezelés	18 óra
Programozás	8 óra
Projektmunka	7 óra

A tanterv összesen 33 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 4 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Adatbázis-kezelés		
	Az adatbázis-kezelés alapfogalmai, az adatbázis-kezelő program interaktív használata.	Jegyzetelés, vázlatkészítés.
	Adattípusok és jellemzőik. Adatbevitel, adatok módosítása, törlése.	Különböző adatok alkalmazása, különbségeik felmérése.
	Adatbázisok létrehozása, karbantartása.	Adatbázis létrehozása, karbantartása a gyakorlatban.
Alapvető adatbázis-kezelési műveletek	Lekérdezések, függvények használata. Keresés, válogatás, rendezés, szűrés. Összesítés.	Lekérdezések, függvények, keresés, válogatás, rendezés, szűrés, valamint összesítés alkalmazása gyakorlati példákban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Képernyőn és nyomtatásban megjelenő formátumok	Űrlapok használata Jelentések készítése.	Űrlapok és jelentések készítése, formázása.
II. Programozás		
	Egyszerű programozási tételek.	A programozási tételek feldolgozása, alkalmazása gyakorlati példákra.
	Az algoritmusok kódolása.	Kódolás egy tanítható programozási nyelvre.
III. Projektmunka	A megismert hardver és szoftver eszközök értő módon történő felhasználása problémamegoldás során.	Önálló feladatmegoldás az eszközválasztástól kezdve a tervezésen és a felhasználandó anyagok létrehozásán, illetve felkutatásán keresztül a megvalósításig, illetve az elkészült projekt bemutatásáig.

Követelmények:

Adatbázis-kezelés

Ismerje az adatbázis-kezelés alapfogalmait, tudjon különbséget tenni adattábla és adatbázis között. Képes legyen rendelkezésére álló adathalmazból adatrekordokat összeállítani. Legyen tisztában az adattábla, az indexelés és a kulcs fogalmával, tudjon kulcsmezőt definiálni, ismerje annak szerepét. Ismerje az adatbázis-kezelőben használatos adattípusokat (szöveg, különböző számtípusok, dátum, logikai), illetve az ezeken végezhető műveleteket, s tudja ezeket az adatoknak megfelelően kiválasztani.

Tudjon létező adatbázist megnyitni, abból az adatokat a képernyőn megjeleníteni.

Képes legyen létező adatbázis módosítására, tudjon rekordokat vagy egyes mezőket törölni, vagy a benne levő adatokat újakkal felülírni. Tudja a módosított adatokat kimenteni.

Tudjon megadott szerkezetű adattáblát létrehozni. Képes legyen az adattábla mezőit helyesen kiválasztani, a kulcsmezőt meghatározni, az új táblát feltölteni. Tudjon a létező adatbázisban adott feltételeknek megfelelő rekordokat megjeleníteni és azokkal műveleteket végezni.

A feladat értelmezésével képes legyen a megjelenítendő mezők kiválasztására. Tudjon az adattáblából számítandó információkat megjeleníteni.

Tudjon adott mezők felhasználásával jelentést kialakítani és nyomtatni.

A tanuló biztonságosan tudja kezelni a rendelkezésére álló adatbázis-kezelő programot, legyen képes adatmodellt alkotni egy konkrét feladat alapján. Az adatmodell alapján tudjon adatbázist definiálni, annak tartalmát folyamatosan karbantartani.

Tudjon egyszerű adatbeviteli sémát (űrlapot) tervezni és alkalmazni.

Tudjon adattáblák között kapcsolatokat felismerni és felépíteni.

Nagy adatbázisokból is tudjon lekérdezéssel információt nyerni, a kinyert adatokat tudja esztétikus, használható formába elrendezni.

Programozás

Ismerje és készségszinten alkalmazni tudja az egyszerűbb programozási tételeket. Tudjon a megoldandó feladathoz algoritmust készíteni.

Képes legyen algoritmusok számítógépes megvalósítására, az elkészült algoritmus helyességének ellenőrzésére. A tanuló legyen képes egy programozási feladatot egy magas szintű programozási nyelven megoldani.

Legyen képes használni egy programozási nyelv fejlesztői környezetét, legyen képes tesztelni programját, hibát keresni, majd javítani benne.

Projektmunka

Képes legyen a tanév során elsajátított ismereteket különböző tantárgyakba, aktuális hírekbe integrálva a problémamegoldás teljes folyamatát átlátni és végrehajtani a tervezéstől a felhasználandó szöveges információk, illetve egyéb illusztrációk – képek, mozgóképek, hangok, ábrák, diagramok stb. – elkészítésén, illetve megszerzésén át egészen a megvalósításig, sőt munkája bemutatásáig, kommunikálásáig önálló és csoportmunkában egyaránt.

Fel tudja használni a tanév során megismert alkalmazói programokat és informatikai eszközöket, módszereket értő és komplex alkalmazással a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó projektek önálló feldolgozása során. Az adott probléma megoldásához ki tudja választani az általa ismert módszerek és eszközök közül a megfelelőt, és azzal esztétikus, világos formában megadni a probléma megoldását.

13. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Informatikai alapismeretek	2 óra
Operációs rendszerek	2 óra
Internet	2 óra
Szövegszerkesztés	3 óra
Prezentációkészítés	3 óra
Táblázatkezelés	3 óra
Számítógépes grafika	3 óra
Multimédia	3 óra
Adatbázis-kezelés	3 óra
Programozás	5óra
Projektmunkák	5 óra

A tanterv összesen 34 órára tervez konkrét tananyagot, ebben benne foglaltatik a témazárókra, javításokra felhasználható órák száma is. A megmaradt 3 órát a szaktanár osztja szét év eleji, év végi ismétlésre, illetve az évközi gyakorlások számára az osztály ismeretében. A könyvtárhasználat tematikus tananyaga külön modulban található.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Informatikai alapismeretek	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Információkeresés az aktualitásokra vonatkozóan.
II: Operációs rendszerek	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
III. Internet	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
IV. Szöveg-szerkesztés	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
V. Prezen-tációkészítés	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
VI. Táblázat-kezelés	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
VII. Számítógépes grafika	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
VIII. Multimédia	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
IX. Adatbázis-kezelés	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, az aktualitásokkal, újdonságokkal kiegészítve.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.
X. Programozás	A korábbiakban tanult ismeretek átismétlése, kibővítése, illetve kiegészítése az aktualitásokkal, újdonságokkal.	Önálló algoritmizálás és kódolás kitűzött feladatokon keresztül.
XI. Projekt-munkák	A megismert új lehetőségek kiaknázása komplex feladatokon keresztül.	Az új programverziók, új funkciók feltérképezése, elsajátítása.

Követelmények:

A záró évfolyamon minden témakör esetében követelmény a legfrissebb programok használatára való képesség, az újonnan megjelent funkciók alkalmazási lehetőségeinek ismerete, és ezek felhasználása a mindennapi életben felmerült feladatok során éppúgy, mint a különböző tantárgyakba való integrálásuk.

A tanuló képes legyen az öt év során megszerzett ismereteit a gyakorlati problémáinak megoldása érdekében felhasználni, a legújabb technológiai vívmányként megjelenő hardvereszközök megfelelő megválasztásával, valamint az alkalmazói programok biztonságos felhasználásával, illetve ezek összehangolt kombinálásával.

ANYANYELV ÉS KOMMUNIKÁCIÓ
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

A tantárgy tanulásának célja

Az általános iskolában tanult, a mai magyar nyelv szakszerű, árnyalt és igényes használatához szükséges nyelvtani ismeretek rendszerezése, elmélyítése, alkalmazása. A kommunikációs ismeretek, készségek, érzékenység aktív, tudatos fejlesztése. Olyan korszerű ismeretek elmélyítése, amelyek révén a tanulókban tudatosul a kommunikáció egyetemessége, a kommunikációs megnyilvánulások kulturáltságának fontossága. A magyar nyelv kommunikációs közegként, eszközként és társadalmi jelenségként való értelmezése, annak felismerése, hogy a nyelv rendszer, hogy a nyelvnek anyanyelvként való birtoklása tartja össze a nyelvközösséget, közvetíti a világra vonatkozó tudást, hagyományt. A nyelvi kultúra fejlesztése, birtoklása megalapozza sportoló-tanítványaink sikeres szocializációját, hozzájárul megfelelő önértékelésük kialakulásához, önbecsülésük fejlesztéséhez, és biztosítja az igényes önkifejezés lehetőségét.

9. évfolyam

Időkeret: 74 óra (2 óra/hét)

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Anyanyelvünk	A magyar nyelv. A beszéd és a nyelv. Anyanyelvünk zenéje.	A magyar anyanyelvűek közösségének feladatairól, kötelezettségeiről szóló ismeretek, a beszéd és a nyelv kapcsolatrendszeréről és különbözőségéről szerzett tudás beszélgetés formájában történő rendszerezése, a szövegfonetikai eszközök alkalmazása páros munkában, szövegfeldolgozás segítségével. A mindennapi kommunikáció során törekvés a hangsúly, a hanglejtés, a hangerő, a beszédszünet, a beszédtempó helyes megválasztására.
A kommunikáció	A kommunikáció kifejezés értelmezése. A kommunikációs folyamat tényezői.	Definiciómagyarázat, szótár használatával. A feladó, címzett, kód, valóság, ismereteink, üzenet, kapcsolat, csatorna, beszédhelyzet, a kommunikációs folyamat tényezőinek alkalmazása szituációs formában.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	A kommunikációs kapcsolat.	A kommunikációs megnyitó formák szokásainak, szabályainak megismerése irányított vázlattal, megegyezésjáték formájában. A tanult szabályok betartásával különböző szituációkban alkalmazni tudja a kapcsolatteremtés alábbi formáit: köszönés, a megszólítás, a bemutatkozás, a bemutatás, a kérés, tudakozódás.
	A kommunikáció jelei.	A kommunikáció nyelvi és nem nyelvi jelekkel történő megismerése megfigyelési feladatokkal.
	A kommunikáció nyelvi jelei.	A nyelvi jelek szerepének megismertetése irodalmi szöveg feldolgozásával.
	Nem nyelvi jelek a szóbeli kommunikációban. Nem nyelvi jelek az írásbeli kommunikációban.	A nem nyelvi jelek (a hangjelek, tekintet, arcjáték, taglejtések, testtartás, térköz, külsőnk, a csend) szerepének megfigyeltetése kommunikációs helyzetgyakorlatok alkalmazásával. Az íráskép, a szöveg külalakjának, a margó, a szóköz, a bekezdés fontosságának bemutatása hivatalos levél elemzésével. Plakátkészítés, különös tekintettel a szöveg képére.
	Az egyirányú és kétirányú kommunikáció.	Szöveg feldolgozása kiscsoportokban az egy-, ill. kétirányú kommunikáció sajátosságainak figyelembevételével. Monologikus, dialogikus szövegrész keresése ajánlott irodalmi műből.
	A közvetett és közvetlen kommunikáció.	Tankönyvi szöveg feldolgozása páros munkaformában. Az életből vett példák segítségével egyénileg és párban történő bemutatása és felismerése és alkalmazása.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	A jegyzetelés.	Ismeretterjesztő szöveg felhasználásával önálló munkavégzés.
	A vázlatírás.	Lényegkiemelés különböző sport témájú művek részleteinek felhasználásával.
	Fogalmazási ismeretek felelevenítése.	Összefüggő szöveg alkotása a tanult műfajok köréből.
	A felelet és a beszámoló.	A sikeres felelet és beszámoló titkának elsajátítása saját és mások szóbeli megnyilvánulásainak elemzésével. Próbafelelet kedvenc és a legkevésbé kedvelt anyanyelvi témakörből. Vázlat formájában a különböző beszámoló fajták jellemzőinek bemutatása.
	A kiselőadás.	A kielőadás készítéseinek lépései szakirodalom feldolgozásával. Kiselőadás közösség előtti bemutatása irodalmi mű feldolgozásával.
	A hozzászólás és a felszólalás.	Az egymással rokon szövegtípusok megismerése parlamenti közvetítések megfigyeltetésével. A megismert két megnyilatkozási forma alkalmazásának gyakorlása különböző témakörökben.
Hangtan	A hangok világa. A beszéd hangjai. Hogyan képezzük a hangokat? A hangok csoportosítása. A magánhangzók. A magánhangzók sajátosságai. A magánhangzók kapcsolódásának törvényei. A mássalhangzók. A mássalhangzók sajátosságai. A mássalhangzók kapcsolódásának törvényei.	A helyes beszédlégzés elsajátítása gyakorlatok segítségével. A hangképzésben résztvevő szervek (beszélőszervek) működésbeli funkcióinak vizsgálata ábrák segítségével. A hangképzés folyamatának megismerése egyéni feldolgozásban. A hangok csoportjainak, azok sajátosságainak ismerete szakirodalom alapján. A magán- és mássalhangzótörvények felidézése csoportos feldolgozásban. Helyes, tudatos légzéstechnika alkalmazása, helyes kiejtés a mindennapi kommunikációban.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Helyesírás	A magyar ábécé. A betűrendbe sorolás. Az elválasztás. A helyesírási alapelvek.	A magyar és az idegen betűkkel kibővített telje ábécé ismerete táblázat készítésével. A betűrendbe sorolás szabályainak elsajátítása, az egyszerű-, és összetett szavak elválasztásának különbözőségei, az igekötős igék elválasztásának szabályai. A helyesírási alapelvek alkalmazásának szabályrendszere a Magyar Helyesírási Szótár alapján.
Szótan	A szó alakja és jelentése. Az egyjelentésű és többjelentésű szavak. Az azonos alakú szavak. A hasonló hangzású szavak. A rokon értelmű és ellentétes jelentésű szavak. A hangutánzó és hangulatfestő szavak. A szólás, szóláshasonlat, közmondás szállóige, találós kérdés. A szavak szerkezete.	Gyakorlottság szerzése a szavak jelentésviszonyainak ismeretében tankönyvi szöveg feldolgozásával, az egynyelvű szótárak, diákoknak szánt kézikönyvek használatával.
Szófajtan	Önálló alapszófajok: ige, főnév, melléknév, számnév, határozószó. Helyettesítő alapszófajok: névmások. Igenévi alapszófajok: főnévi, melléknévi, határozói. A viszonyszók: névutó, névelő, kötőszó, igekötő, segédige. A mondatszók: módosítószó, indulatszó.	A szavak szófaj szerinti csoportosításának ismerete nyelvtani táblázatok használatával. A szavak szófaji csoportokba sorolásának, ismerete, a szófaji kategóriák pontos meghatározása, a több szófajúság felismerésének gyakorlása feladatlapok használatával. A szavak csoportosítása egyéni munkavégzéssel a négy szempont figyelembevételével: – a szavak szótári jelentése – a szavak alaki sajátosságai (milyen toldalékok járulhatnak hozzájuk) – a mondatban betöltött szerepük (milyen mondatrészek lehetnek, ill. milyen mondatrészek kapcsolódhatnak hozzájuk) – a szövegbeli szövegszervező szerepük.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Mondattani ismeretek	A mondatok fajtái a kommunikációs tartalom és szándék szerint. A mondatok csoportosítása szerkezet szerint. Az egyszerű mondat. Az összetett mondat. A többszörösen összetett mondatok. Az alárendelő összetett mondatok. A mellérendelő összetett mondatok. A többszörösen összetett mondatok.	A mondatok csoportosításának ismerete szakirodalom feldolgozásával, a mondatfajták felismerése, meghatározása, jellemzése teszt feladatokkal. Mondatátalakítási gyakorlatok végzése alapszöveg alkalmazásával. Fő- és mellékmondat meghatározása, ezek sorrendjének lehetséges változatai szakirodalom feldolgozásával. Az alá- és mellérendelői összetétel típusai, elemzésének ismérvei: ábrák, jelek használatával.

Követelmények:

Tisztában van az anyanyelv összetartó erejével.

Tudja, hogy anyanyelvünk nélkül nem lennénk képesek ismereteket szerezni a világról, nem tudnánk másoknak továbbadni.

Tudja, hogy a magyar anyanyelvűség az egész magyar nemzethez való érzelmi kötődést, a haza szeretetét is jelenti.

Tudja, hogy a beszéd során fokozatosan, napról napra tárulnak fel a nyelv szabályai, hogy milyen szavakból, hogyan kell fölépíteni a mondatokat, mit kell ahhoz tenni, hogy megértessük magunkat és mások is megértsenek bennünket. Irodalmi példák gyűjtésével bemutatja, hogyan vélekednek nagyjaink az anyanyelvről

Meg tudja magyarázni a kommunikáció kifejezés fogalmát. Tudja a kommunikációs folyamat tényezőit és képes feladatuk bemutatására.

Használni tudja a mindennapi kommunikáció során használható nyelvi és nem nyelvi jeleket. Képes a fogalmazáskészítés lépéseinek betartásával a tanult írásbeli műfajok megformálására irodalmi mű alapján.

Tudja elmondani a hangképző szerveket, rajzos illusztráció segítségével mutassa be a levegő útját a tüdőtől az ajkakig. Ismerje pontosan a hangok csoportosításának szempontjait, magán- és mássalhangzó törvényeket. Példák segítségével legyen képes ezek bemutatására. Legyen képes az írásos és szóbeli szövegalkotáshoz kötődő nyelvhelyességi tudnivalók alkalmazására a beszédben és az írásban. Legyen képes a helyesírási rendszer grammatikai meghatározottságának tudatos alkalmazására a mindennapi írásbeli kommunikációban. Nyelvileg igényes minta követése a szóbeli kommunikáció során. Törekvés kifogástalan helyesírású tervezett szöveg megírására, nyelvhelyességi problémák önálló megoldására (szóban és írásban egyaránt). Szerezzen gyakorlottságot a helyesírási kézikönyvek használatában. Legyen képes a szavak jelentéstani csoportosítására, meg tudja nevezni azokat, ismerje szerepüket, funkciójukat. Legyen képes a szavak jelentésére vonatkozó kreatív írásbeli feladatok megírására egyénileg, páros és csoportmunkában. Ismerje fel a nyelvi egységek szerkezeti összefüggőségeit, különbözőségeit. Tudjon önállóan komplex mondatelemzést végezni. Ismerje a nyelvi egységek szövegbeli (kommunikációbeli) szerepét.

MATEMATIKA
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

Alapelvek, célok

Alapvető feladata az általános iskolai tanulmányok összegzése, célja pedig, hogy ez az összefoglalás a gimnáziumi matematikatanulást segítse elő.

A matematikával való foglalkozás fejlessze a tapasztalatból kiinduló önálló ismeretszerzést, alakítsa ki az önálló gondolkodás igényét, ismertesse a problémamegoldás örömét és szolgálja a pozitív személyiségjegyek kialakulását.

A tanulók nagy részénél a matematikai ismeretek egy része absztraktabbá válik, addig jelentős részük továbbra is a konkrét tapasztalatokhoz kapcsolódik. Ezért hangsúlyt kell helyezni a sokszínű tevékenységre, a tapasztalatok tudatosítására, a különböző módon való rögzítésére, értelmezésére, rendszerezésére, összefüggések keresésére, főleg sportból vett példák hangsúlyozásával.

9. évfolyam

Időkeret: 74 óra/év, 2 óra/hét

Témakörönként javasolt óraszámok:

Témakör	Óraszám
Gondolkodási és megismerési módszerek	Folyamatos
Számtan, algebra	70 óra
Összefüggések, függvények, sorozatok	10 óra
Geometria, mérés	30 óra
Valószínűség és statisztika	10 óra
Témazáró dolgozatok írása, javítása	10 óra
Tanári döntésen alapuló felhasználás	18 óra

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Gondolkodási műveletek		
Logikai feladatok	Vegyes szöveges feladatok.	A feladatokat újságból, régi matematika könyvekből vesszük. Szóban és írásban elemezze a tanuló a feladatokat. A cáfolatot ellenpéldákkal támassza alá. A szövegelemzés és értelmezés után fordítsa le a feladatot a matematika nyelvére. Használjon fel már megoldott feladatokból vett analógiákat az új feladatok megoldásánál.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Számtan, algebra		
Egész számok	Oszthatósági feladatok. Szöveges feladatok.	Állítson fel egyszerű oszthatósági szabályokat a számok utolsó jegye, utolsó két jegye, vagy számjegyeinek összege alapján. Gyakorolja az összetett számok prímtényezős felbontását. Gyakorolja a számok legnagyobb közös osztójának és legkisebb közös többszörösének meghatározását. Ismerje fel az oszthatósági szabályok alkalmazásával megoldható összetett feladatokat. Rendszerezze a probléma-megoldási módszereket.
Racionális számok	Alapműveletek racionális számok között. Összetett, többműveletes feladatok. Vegyes szöveges feladatok. Százalékszámításos feladatok. Számológéppel megoldható feladatok. Négyjegyű matematikai függvénytáblázat.	A természetes számok között elvégzett műveletek kapcsán jusson el a racionális számok fogalmáig (véges, végtelen tizedes törtek). Ezek ismeretében hozzon példákat nem racionális számra. Értse meg a négyzetgyök fogalmát konkrét példák megoldásán keresztül. A hatvány azonosságainak gyakorlása. Az alapműveletek helyes sorrendje, a zárójelek és az abszolút érték pontos ismerete szükséges a feladatsorok megoldásához. Az értő-elemző olvasás gyakorlásával fejlessze az önálló problémamegoldó képességét és a becslési készségét. Ismerje fel az egyenes és fordított arányossággal megoldható feladatokat. Oldjon meg olyan feladatokat, melyben a százalékalap, százalékláb, százalékérték kiszámítása szükséges. Használjon arányos következtetést a százalékszámításban. Ismerje meg és egyszerűbb feladatokon keresztül gyakorolja a számológépen található alapvető funkciókat. Ismerje meg a függvénytáblázat különböző tantárgyakhoz kapcsolódó segédleteit, és tudjon tájékozódni bennük.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Összefüggések, függvények, sorozatok		
Egyenletek, egyenlőtlenségek	Egyenletek, egyenlőtlenségek. Szöveges feladatok megoldása egyenlettel.	Ismeretlen mennyiségek között végezzen alapműveleteket betűk használatával, és jusson el az algebrai kifejezés fogalmáig. Oldjon meg egyenleteket és egyenlőtlenségeket következtetéssel és mérlegelvvel. Minden esetben vizsgálja meg az alaphalmazt, hogy az átalakításai ekvivalensek voltak-e. Változatos tartalmú szövegeket értelmezzen, és fordítsa le őket a matematika nyelvére. Rendszerezze a lehetséges problémamegoldási módszereket (megoldási terv készítése). Oldja meg a feladatot, és a kapott eredményt ellenőrizze a szöveg alapján.
Függvények	Grafikonok értelmezése a médiából vett példák alapján. Lineáris, másodfokú, abszolút érték függvények.	Gyűjtsön aktuális példákat, majd elemezze és értékelje ki azokat. Értelmezze a táblázatokat és a grafikonokat, és keresse meg az ábra alapján a mennyiségek közötti összefüggéseket. A megismert szabály alapján határozzon meg további elemeket, és keressen több megoldást. Ábrázoljon függvényeket a derékszögű koordináta rendszerben. Vizsgálja a függvények egyszerű tulajdonságait: tengelymetszetek, növekedés, csökkenés szimmetriák, függvényérték vizsgálata. Transzformálja a függvényeket egyszerű konkrét esetekben. Határozza meg az adott feltételeknek eleget tevő pontok helyét a koordináta rendszerben.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
Geometria, mérés		
Síkidomok és sokszögek	Sokszögek.	Oldjon meg igaz-hamis állításokat, melyek négyszögek és háromszögek tulajdonságaival kapcsolatosak. Gyakorolja a terület és kerület-számítást, képek, rajzok felhasználásával, hajtogatással. Fogalmazzon meg állításokat, majd döntse el igaz-hamis voltukat, a geometriai transzformációk szemléletének fejlesztése érdekében. Oldjon meg feladatokat a Pitagorasz tétel alkalmazásával.
Térgeometria	Testek.	Számítsa ki testek felszínét és térfogatát. Csoportosítsa az eddig tanult testeket előre megadott szempontok alapján. Ismerkedjen meg a forgáskúppal és a gömbbel. Számítson felszínt és térfogatot a Pitagorasz tétel felhasználásával.
Valószínűség és statisztika	Valószínűség.	A feladatok kapcsán kapott adatokat foglalja össze táblázatok és diagrammok segítségével. Vonjon le következtetéseket becslés alkalmazásával. Mondjon példákat biztos, lehetséges és lehetetlen eseményekre.
	Statisztika.	Készítsen tervet adatok gyűjtésére és rendezésére, majd rajzoljon oszlop és kördiagramot az adatok alapján. Értelmezzen és elemezzen egyszerű grafikonokat. Számoljon átlagot. Elemeket rendezzen sorba, és válasszon ki belőlük megadott tulajdonságok alapján.

Követelmények:

Gondolkodási műveletek

A matematika logikáját tudja alkalmazni. Tudja a nyelv logikai elemeit helyesen használni. A különböző folyóiratokban, könyvekben talált feladatokat képes legyen értelmezni. Az eddig megismert feladatmegoldások mellett más utat is keressen.

Számtan, algebra

Alakuljon ki a számológépek biztos használata. Ezzel párhuzamosan a becslés pontosságának igénye is fejlődjön. Értse meg a négyjegyű függvénytábla hasznosságát a fizika és kémia tárgyaknál is. Legyen képes a táblázatban szereplő betűszimbólumokat átalakítani. Legyen képes változatos szövegű feladatokat megoldani.

Függvények, sorozatok

Képlet alapján tudjon az alapfüggvény transzformálásával függvényeket ábrázolni. A gyakorlati feladatokban értelmezni tudja a grafikonokat.

Geometria

A síkidomokat tudja csoportosítani egy megadott tulajdonság alapján. Ismerje a kerület és terület számításának lényegét. A Pitagorasz tétellel megoldható feladatokat ismerje fel. Az egyenes hasábok felszínét és térfogatát tudja kiszámítani.

Valószínűség, statisztika

Legyen képes a kísérleti adatok rendezett rögzítésére. Helyezze el az adatokat egyszerű halmazdiagramban, kördiagramban, oszlopdiagramban. A diagramokról tudjon adatokat leolvasni, és azokat értelmezni.

KÖRNYEZETTAN
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

Bevezetés

A 2003 nyarán módosított közoktatási törvény 48. §-a kibővítette azokat az elemeket, amelyeket az iskolák pedagógiai programjában szabályozni kell, így minden iskola számára előírja egyedi környezeti nevelési program kidolgozását. Ugyanakkor a tananyagban a tanulók számára a „környezettan”, mint kötelező tantárgy nem szerepel, a közoktatási törvény szerint. Ezen ellentmondás feloldására az iskoláknak lehetőségük van helyi tanterveikben a környezeti nevelést önálló tantárgyként beépíteni, illetve szakkörök, modulok formájában feldolgozni.

A környezettan célja

A környezettan mint tantárgy tanítására a nyelvi előkészítő 9. évfolyamon nyílik lehetőség, mivel az órakeret még szabadabban variálható. Mivel a kapcsolódó tantárgyak anyagát a felsőbb évfolyamokon részletesen tanulják, a 9. évfolyamon elegendő ezek érintőleges tárgyalása ahhoz, hogy a környezettan alapjait megismerjék.

A környezettan tanulásának és tanításának célja ezen az évfolyamon többek között az, hogy a tanulók földrajzi, biológiai, kémiai, fizikai ismereteiket felfrissítsék, képességfejlesztő tevékenységek által új ismereteket szerezzenek. Ismerjék meg mikro-, mezo- és makrokörnyezetük felépítésének, „működésének” elveit és alkalmazzák ezek fenntartható, környezettudatos használatát.

A ma embere számára az itt feldolgozott környezettani témák szinte napi rendszerességgel kerülnek elő. Ennek ellenére még ma sem foglalkozik eleget a közoktatás a diákok ilyen irányú nevelésével. Fontos, hogy a gyerekek már középiskolás korukban képesek legyenek a felmerülő ilyen jellegű problémák, szituációk átlátására, legalábbis megadjuk nekik az ehhez

szükséges alapot felnőtt életükre nézve. Közvetve a pedagógusok munkáján múlik, hogy a ma diákjaiból milyen felnőtt emberek lesznek: aktív cselekvőivé válnak-e a társadalomnak, képesek lesznek-e szakmai szempontok alapján állást foglalni vitás kérdésekben? Manapság számos lehetőség adódik a fiatalok számára a szakmai érvényesülés területein. Azonban nem mindegy, hogy ebbe az „útvesztőbe" milyen alapokkal lépnek be. A tantárgy oktatása segítséget jelenthet a diákoknak abban, hogy jó irányba induljanak el.

9. évfolyam

Időkeret: 37 óra/tanév, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Földrajzi környezet		
1. Térképészeti ismeretek	Földrajzi fokhálózat. Környezetelemek ábrázolása. Méretarányok, távolságok.	A földrajzi fokhálózat megismerése, helymeghatározás, távolság meghatározása különböző méretarányú térképeken. A környezetelemek ábrázolásának elsajátítása a földrajzi atlasz használata által. Páros munkában vaktérképek készítése, kitöltése.
2. A kőzetburok földrajza	A kőzetburok felépítése. Ásványok és kőzetek. Az energiahordozók.	A kőzetburok felépítésének, az ásványok és kőzetek keletkezésének, tulajdonságainak, csoportosításának elsajátítása forrásanyag alapján. Magyarországi ásványok, kőzetek megismerése önállóan gyűjtött minták csoportban történő azonosítása által. Az energiahordozók keletkezésének és felhasználásának megismerése irodalom alapján.
3. A talaj földrajza	A talaj kialakulása. A talaj összetétele. A talaj szerkezete. A Föld talajtípusai. A talaj ökológiai szerepe.	A talajkialakulás főbb lépéseinek, a Föld főbb talajtípusainak összefoglalása tankönyvek segítségével. A talajtípusokra példák keresése a földrajzi atlasz segítségével. Magyarországi talajtípusok egyszerű fizikai-kémiai vizsgálata csoportokban, a tanárral előre közösen elkészített feladatlap kitöltésével, következtetések levonása a tapasztaltak alapján. A hazai talajtípusok hasznosítási lehetőségeinek és a talaj ökológiai szerepének megismerése forrásanyag segítségével.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
4. A vízburok földrajza	Víztípusok. Ásványvizek. Gyógyvizek.	A felszíni és felszín alatti vizek típusainak, kapcsolatuknak, felhasználásuknak elsajátítása szakirodalom alapján. Ásványvizek tulajdonságainak megismerése egyszerű kolorimetriás vizsgálatokkal és a következtetések levonásával. A magyarországi gyógyvizek típusainak, élettani hatásainak összefoglalása.
5. A légkör földrajza	A légkör. Éghajlati elemek. Földrajzi övezetesség. Légköri alapfolyamatok.	A légkör összetételének és szerkezetének, az éghajlati elemeknek és változásaiknak megismerése tankönyvek alapján. A földrajzi övezetesség megértése földgömb és földrajzi atlasz használatával. A légköri alapfolyamatok megismerése animációs anyag segítségével. Éghajlati diagramok és térképek elemzése és értelmezése a földrajzi atlasz használatával.
6. Magyar utazók	Híres magyar utazók.	Híres magyar utazók életének és munkájának megismerése párban történő internetes anyagkeresés és a földrajzi atlasz használata alapján. A kutatók által látogatott földrajzi helyek megismerése természetfilm elemzése, diavetítés által.
II. Biológiai környezet		
1. Növényismeret	Növényrendszertani alapismeretek. Magyarországi életközösségek jellemző növényfajai.	Növényhatározási gyakorlat (terepen) a Növényismeret című könyv segítségével. Fotósorozatok készítése kirándulás alkalmával, diasorozatok megtekintése a magyarországi jellemző növényfajok megismerésére. Közös gyűjtemény készítése a különböző életközösségek bemutatására nem védett fajokból.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
2. Állatismeret	Állatrendszertani alapismeretek. Magyarországi életközösségek jellemző állatfajai.	Állathatározási gyakorlat (terepen) az Állatismeret című könyv segítségével. Fotósorozatok készítése kirándulás alkalmával, diasorozatok megtekintése a magyarországi jellemző állatfajok megismerésére. Közös (fotó)gyűjtemény készítése a különböző életközösségek bemutatására nem védett fajokból.
III. Környezet- és természetvédelem		
1. A természet- és környezetrombolás története	Őskor. Ókor. Középkor. Újkor, XX–XXI. század. Globális változások.	Történelemkönyvek és előzetes ismeretek alapján az ember egyes korokban betöltött környezet-átalakító tevékenységének (helyi, regionális és globális hatások) összegyűjtése csoportos munkában (vadászat, földművelés, állattartás, falvak, városok megjelenése, energiahordozók használata, fertőzések, ipari forradalom, népességrobbanás, szennyezések, ózonlyuk, üvegházhatás stb.). Az ismeretek prezentálása a többi csoport felé, következtetések közös levonása.
2. Szennyezőanyagok	Szennyezőanyagok típusai. Szennyezőanyagok forrásai. Szennyezőanyag-kibocsátások. Nemzetközi egyezmények, környezetpolitika.	Szennyezőanyagok típusainak, forrásainak megismerése segédanyag alapján. A szennyező-anyag-kibocsátások összehasonlítása országonként, a nemzetközi egyezmények felkutatása csoportokban forráshasználat segítségével. Képzeletbeli „bírósági per” kezdeményezése és lefolytatása egy fiktív környezetszennyezési ügyben a résztvevők (alperesek, felperesek, bíróság stb.) feladatának megismerésére.
3. Vízszennyezés, vízvédelem	Vízminőség. Vízszennyező anyagok főbb kibocsátói. Megelőzési, elhárítási technológiák.	A vízminőségi paraméterek megismerése egyszerű laboratóriumi vizsgálatok elvégzésével. A vizs-gálat elméleti alapjainak megismerése szakirodalom alapján.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
		Az eredmények megvitatása, magyarázat keresése. Egy környékbeli víztisztító-telep működésének megértése meghívott előadó segítségével. Feladatlap kitöltése a hallottak alapján a víztisztítási eljárások elsajátítására. Dokumentumfilm elemzése a vízszennyezés témakörében.
4. Levegőszennyezés, levegővédelem	Levegőszennyezés mérése. Levegőszennyező anyagok főbb kibocsátói. Megelőzési, elhárítási technológiák.	A levegőminőség-vizsgálat elméleti alapjainak megismerése segédanyag alapján. A levegő minőségének vizsgálata projekt-módszerrel: rendszeresen ismételt laboratóriumi vizsgálatok elvégzése a tanév során, az eredmények rögzítése és azok év végén való kiértékelése. Az eredmények megvitatása, magyarázat keresése. A témához kapcsolódó hírek elemzése.
5. Talajszennyezés, talajvédelem	Talajszennyezés mérése. Talajszennyező anyagok főbb kibocsátói. Megelőzési, elhárítási technológiák.	A talajszennyezés-vizsgálat elméleti alapjainak megismerése segédanyag alapján. A talajszennyezési típusok összehasonlítása növényi gyökerek növekedésének laboratóriumi vizsgálata által. A tapasztalatok rögzítése, magyarázat keresése. A témához kapcsolódó hírek elemzése.
6. Energiagazdálkodás	Energiaforrások csoportosítása. Megújuló energiaforrások. Környezettudatos fogyasztás, energiatakarékosság.	Energiaforrások és csoportosításuk megismerése, a megújuló és nem-megújuló energiaforrások felhasználási lehetőségeinek felkutatása szakirodalom alapján. Az energiaforrások mennyiségének, felhasználási arányának áttekintése diagramok készítésével. A háztartási energiatakarékosság, a vásárlási szokások, a környezettudatos fogyasztás lehetőségeinek megismerése játékos feladatokon keresztül.
7. Hulladék-gazdálkodás	Hulladék fogalma. Hulladékok típusai. Hulladékkezelés. Szelektív hulladékgyűjtés.	A hulladék fogalmának, típusainak megismerése szakirodalom alapján. A hulladékkezelési eljárások összehasonlító elemzése feladatlap kitöltésével. Kérdőív összeállítása a

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
	Hulladékok újrafelhasználása, újrahasznosítása.	hulladékkezelési szokásokkal kapcsolatban és annak kitöltetése az „utca emberével”. A kapott eredmények értékelése. A szelektív hulladékgyűjtés előnyeinek megismerése szakemberrel történő riport készítésével. „Újrapapír” előállítása egyszerű eszközökkel az újrafelhasználás szemléltetésére.
8. Természeti értékeink	Nemzeti park. Tájvédelmi körzet. Természetvédelmi terület. Természeti emlék. Nemzetközi egyezmények.	A természeti értékek kategóriáinak jellemzése szakkönyvek és a földrajzi atlasz segítségével. Fotósorozatok készítése, diavetítés lebonyolítása, természetfilmek elemzése a magyarországi természeti értékek rendszerezése céljából. Magyarország nemzetközi egyezményekben való részvételének felkutatása az Internet segítségével.
9. Civil szervezetek	Civil szervezet fogalma. Civil szervezetek tevékenysége.	A civil szervezet fogalmának, fontosságának megismerése szakirodalom alapján. Meghívott előadók segítségével egy-egy magyarországi természet- vagy környezetvédelmi civil szervezet munkájának megismerése.

Követelmények:

– *Térképészeti ismeretek:* Ismerje a térképeken használatos jelöléseket, legyen képes alkalmazni is azokat. Atlaszhasználat segítségével legyen képes útvonalterveket készíteni a látnivalók megjelölésével.
– *A kőzetburok földrajza:* A magyarországi ásványokat, kőzeteket tudja elhelyezni a térképen az atlasz használatával. Az energiahordozók mennyiségének és használatának magyarországi helyzetét tudja összefoglalni néhány mondatban.
– *A talaj földrajza:* Legyen képes összefoglalni a talaj kialakulásának folyamatait és a fontosabb talajtípusok jellemzőit. Fizikai, kémiai, biológiai jellemzők alapján képes legyen felismerni a magyarországi talajtípusokat, azok előfordulási helyét ismerje a térképen. Tudja ismertetni a különböző talajok felhasználási lehetőségeit.
– *A vízburok földrajza:* Tudja ismertetni a felszíni és felszín alatti vizek típusait és kapcsolatukat. Képes legyen összehasonlító feladatlapot összeállítani a különböző ásványvizek tulajdonságainak meghatározására. A magyarországi gyógyvizek általános hatásait tudja bemutatni. Tudjon említeni különböző magyarországi régiókból gyógyfürdőket.
– *A légkör földrajza:* Képes legyen megmagyarázni az éghajlati övezetességet. Tudja bemutatni a légkör főbb összetételét. Az éghajlati diagramokat és éghajlati térképeket tudja értelmezni. A légköri alapfolyamatokat PowerPoint bemutató segítségével képes legyen összefoglalni.

- *Magyar utazók:* Képes legyen összefoglalni a leghíresebb magyar utazók életének néhány fontosabb eseményét. Tudjon virtuális „idegenvezetést” tartani magyar utazók nyomában diavetítés lebonyolításával, „útikönyvek” készítésével forráshasználat alapján.
- *Növényismeret:* A Növényismeret című könyv segítségével tudjon meghatározni ismeretlen fajokat. Ismerje fel a legfontosabb magyarországi növényfajokat és tudja megmutatni azok élőhelyét a térképen.
- *Állatismeret:* Az Állatismeret című könyv segítségével tudjon meghatározni ismeretlen fajokat. Ismerje fel a legfontosabb magyarországi állatfajokat és tudja megmutatni azok élőhelyét a térképen.
- *A természet- és környezetrombolás története:* Legyen képes saját szavaival összefoglalni, hogy a történelmi korok során hogyan változott az ember viszonya a természethez. Tudja bemutatni, mely emberi tevékenységek voltak azok, amelyek helyileg, regionálisan, illetve globálisan változtatták meg a környezeti egyensúlyokat a történelem során.
- *Szennyezőanyagok:* Képes legyen jellemezni és csoportosítani a különböző szennyezőanyagokat fizikai, kémiai, biológiai szempontok alapján. Tudja megmagyarázni egy szennyezést követő per résztvevőinek álláspontjait, tudjon azok mellett és ellen érvelni. Ismerje Magyarország részvételét a főbb nemzetközi egyezményekben és magyarázza az azokban vállalt felelősséget. Tudja bemutatni néhány állam környezetpolitikai nézeteit.
- *Vízszennyezés, vízvédelem:* Tudja összefoglalni a vízminőség paramétereit, a minőségmegőrzés lehetőségeit. Képes legyen feladatlapot összeállítani a vízminőségi vizsgálatok eredményeinek rögzítéséhez. Néhány mondatban tudja ismertetni a vízszennyezés főbb antropogén forrásait és a magyarországi helyzetet. Képes legyen demonstrálni a szennyvíztisztítás folyamatát egyszerű laboratóriumi eszközökkel.
- *Levegőszennyezés, levegővédelem:* A levegőminőség paramétereit és a minőségmegőrzés lehetőségeit tudja összefoglalni saját szavaival. Legyen képes feladatlapot összeállítani a levegőminőségi vizsgálatok eredményeinek rögzítéséhez. Néhány mondatban tudja ismertetni a levegőszennyezés főbb antropogén forrásait és a magyarországi helyzetet.
- *Talajszennyezés, talajvédelem:* Tudja összefoglalni a talajminőség paramétereit, a minőségmegőrzés lehetőségeit. Legyen képes feladatlapot összeállítani a talajminőségi vizsgálatok eredményeinek rögzítéséhez. Néhány mondatban tudja ismertetni a talajszennyezés főbb antropogén forrásait és a magyarországi helyzetet.
- *Energiagazdálkodás:* A megújuló és nem-megújuló energiaforrásokat tudja összehasonlítani. Képes legyen diagramok elemzésével ismertetni az energiaforrások mennyiségét, felhasználási arányát. Tudja jellemezni Magyarország lehetőségeit a megújuló energiaforrások terén. A mindennapok energiatakarékossági lehetőségeit, illetve azok környezettudatos magatartásmódját ismerje.
- *Hulladékgazdálkodás:* Tudja megfogalmazni a „nem minden hulladék szemét” kifejezés jelentését. Képes legyen összehasonlítani a fontosabb hulladékkezelési eljárásokat. Tudja magyarázni a nem megfelelő hozzáállás veszélyeit. Képes legyen megmagyarázni a szelektív hulladékgyűjtés előnyeit. Ismertetni tudja saját lakókörnyezete hulladékgazdálkodási szokásait.
- *Természeti értékeink:* Képes legyen ismertetni az egyes természeti értékek kategóriáinak különbségeit. Tudja megmutatni a magyarországi nemzeti parkok elhelyezkedését a térképen és ismertesse azok főbb nevezetességeit. Legyen képes magyarországi útvonaltervek, „idegenvezetés” készítésére a látnivalók megnevezésével forráshasználat alapján. Magyarország jelenlétét a főbb nemzetközi természetvédelmi egyezményekben ismerje és magyarázza az azokban vállalt felelősséget.
- *Civil szervezetek:* Tudjon említeni néhány természet- és környezetvédelmi civil szervezetet, tudja bemutatni egy-két mondatban azok tevékenységi körét, esetleg konkrét akcióikat.

BEVEZETÉS A TÁRSADALOMISMERETBE
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

Cél:

- A történelem tantárgy tanulásmódszerének kialakítása.
- A történelem tantárgy tanulását segítő anyagok használati módjának elsajátítása.
- Az általános iskolákban tanultak strukturálása, életkornak megfelelő történelmi kép kialakítása.
- Megismerni a politika, jog, gazdaság alapelveit és működési mechanizmusát.
- A modern társadalom polgára számára különösen fontos állampolgári, fogyasztóvédelmi, egészségvédelmi, családvédelmi, munkavédelmi összefüggésekre való figyelem felkeltése.
- A sport és a társadalom közötti kapcsolatok megértése.

9. évfolyam

Időkeret: 37 óra/év, 1 óra/hét

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
1. Segéd-, kellékanyag használat		
1.1. Történelmi tér	Vaktérkép és térképvázlat. Történelmi Atlasz használata.	A történelmi atlasz használatának elsajátítása. Egyszerű térképvázlatok rajzolása történelmi atlasz használatával. Tanult helységnevek feltüntetése vaktérképen.
1.2. Történelmi idő	Korok, korszakok. Időszalag használata.	A történelmi korszakok, periódusok nevének pontos használata élőszóban és időszalagon.
1.3. További segédanyagok	Történelmi forrás fogalma és használata. Táblázatok, grafikonok használata.	Források elemzése. Önálló összefoglalás és kiemelés történelmi forrásokból. Grafikonok elemzése.
2. Ember és társadalom		
2.1. Az őskor és az ókor társadalmai	Az ősközösség. Görög városállamok – Római birodalom.	Az ókori despotikus államok társadalmi berendezkedéseinek szimulálása csoportokban, szakirodalom és atlasz segítségével. Az athéni demokrácia és a császár-kori Róma politikájának összehasonlító elemzése szerepjátékokkal.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
2.2. Középkori és újkori társadalmak	A középkor társadalmai. A földrajzi felfedezések következményei. Az újkor vívmányai. A XX. század.	Vita a vallás, a hit és az egyház kérdéseiről. A földrajzi felfedezések hatásának vizsgálata térképvázlaton. Kiselőadás tartása a felvilágosodás legnagyobb gondolkodóiról, szakirodalom felhasználásával. Vita a történelem ok-okozati összefüggéseiről.
2.3. A jelenkor kihívásai	Az információs társadalom. A globalizáció következményei. Az együttélés erkölcsi követelményei. A személyes értékrend.	Ötletroham az informatika robbanásszerű fejlődésének okairól. Szakirodalmi és internetes gyűjtőmunka a terrorizmus okainak feltárására. Tabló készítése csoportban a környezetvédelem témaköréből (globális felmelegedés, természeti katasztrófák stb.). Vita kezdeményezése az emberi tevékenység- és magatartásformák erkölcsi vonatkozásairól.
3. Jogi és állampolgári ismeretek		
3.1. A társadalom intézményrendszerei	Az állam hármas tagolódása. A közigazgatás intézményrendszere.	A hatalmi ágak működésének megismerése szituációs játékokkal. Az önkormányzatok munkájának szimulálása csoportmunkában. Egyes minisztériumok felépítésének bemutatása kiselőadás formájában a hasonlóságok és különbségek megbeszélése.
3.2. A jog alapjai, írott és íratlan törvények	Írott és íratlan törvények. A felvilágosodás jogelméleti hozadéka.	A felvilágosodás gondolkodóinak és műveiknek párosítása. Források elemzése, a feldolgozott források között párhuzamok, illetve ellentétek keresése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
3.3. Egyetemes jogtörténet	a Római jog. Angol-szász jog. Kontinentális jog.	A római jog kialakulásának és a két ág terjedésének bemutatása szakirodalom és atlasz használatával.
3.4. Magyar jogtörténet	Az államalapítástól 1867-ig. A kiegyezéstől a második világháborúig. A második világháborútól napjainkig.	A legfontosabb törvények születési körülményeinek vizsgálata forrásokkal és szakirodalommal. Szituációs játékok a törvények születési módjának megismerésére.
3.5. Magyar alkotmánytan	Alkotmány. Polgári Törvénykönyv. Büntető Törvénykönyv.	Az Alkotmány történetének és felépítésének megismerése szakirodalomból. Vita: a jog és a logika kapcsolata.
4. Politikai ismeretek		
4.1. Politikai alapfogalmak	Politikatörténeti áttekintés. Irányzatok a felvilágosodástól napjainkig. Politikai alapfogalmak.	Politikai irányzatok bemutatása, differenciált egyéni munka formájában. Vita kezdeményezése a politika erkölcsi vonatkozásairól.
4.2. A politika működési mechanizmusa	Választás, kampány, népképviselet. Az országgyűlés működése. A kormány működése.	Csoportmunka, szituációs játék: pártok alakítása, majd egy választás lebonyolítása. A viták logikai érvekkel való megtöltése. Választási kampány szimulálása, plakátok készítése.
4.3. Hírvilág	A média és a politika kapcsolata. Információs világ és tömeg-kommunikáció.	Tájékozódás a napi hírekben: írott sajtó, média híradásainak, kommentárjainak összehasonlítása. Választott aktualitásból heti „összefoglaló” készítése és kommentálása, legalább 5 orgánum felhasználásával.
4.4. Az Európai Unió	Az EU története. A tagállamok.	Vita az EU előnyeiről, hátrányairól.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
5. Gazdasági ismeretek		
5.1. Gazdasági alapfogalmak	Alapfogalmak. A régiók tervezett szerepe.	Gazdasági statisztikák, grafikonok használata csoportokban. A régiók tervezett szerepének megismerése internetes oldalak áttekintésével.
5.2. Világgazdaság	A világgazdaság kialakulása. Legfontosabb Intézmények. A világgazdaság íratlan törvényei.	A tanult történelmi összefüggések feleleventésével a földrajzi felfedezésektől napjainkig lezajlott gazdasági folyamatok értékelése vázlat és térképvázlat készítésével. A második világháború után született szervezetek, intézmények felsorolása, internet segítségével. A globális gazdaság mellett és ellen szóló érvek gyűjtése; vita kezdeményezése a globalizált világ legégetőbb kérdéseiről.
Sport és társadalom		
1. A sport helye a társadalomban		
1.1. Sporttörténet	A sporttörténet tantárgy tematikája.	Sporttörténet áttekintése szakirodalom alapján.
1.2. A sport jelene	Sport a magyar társadalomban. A magyar sport aktív résztvevői. A sport passzív hatásai.	Vita kezdeményezése a mai magyar sport és az egyes sportágak társadalmi elfogadottságáról. Vita a magyar sportsikerekről és azok visszhangjáról a médiában, politikában.
1.3. A sport és a média	Írott, audio, vizuális, elektronikus sajtó.	Sportfilmek felsorolása, közösen választott filmből részlet megtekintése. A sporttal foglalkozó sajtó bemutatása gyűjtőmunkával.
2. A magyar sport intézményrendszere		
2.1. Sporttörvény	Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A test-nevelésről...” szóló törvények. A 2000. évi CXLV. törvény a sportról.	Források áttekintése.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
2.2. Szervezeti struktúra, gazdasági alapok	Vezető testületek: -hierarchia, -struktúra, -financiális háttér.	A szervezeti és gazdasági felépítés modellezése csoportmunkával.
2.3. Legfontosabb személyek	Szövetségek vezetői. Sportdiplomaták.	A hazai sportélet legbefolyásosabb pozícióinak és az azokat betöltő vezető személyiségeknek megismerése a szaksajtóban.

Követelmények:

- Legyen képes a történelmi atlasz térkép- és segédanyagának precíz használatára.
- Tudjon forrásszöveget elemezni.
- Felkészülés után legyen képes tízperces kiselőadás megtartására.
- Tisztán lássa a politika és a gazdaság összefüggéseit.
- Legyen képes a XXI. század legfontosabb problémáinak feltérképezésére.
- Ismerje a magyar sport intézményrendszerét.

ÖNISMERET
a nyelvi előkészítő évfolyamok számára

Célok, alapelvek

Az önismereti munka célja az önismereti tudatosság fejlesztése. Az önismereti munka lényege a viselkedés hátterének feltárása, megismerése, tudatosítása, társas tükörben láttatva. Ennek eredményeképpen hasznos tapasztalatokhoz juthatnak a csoportban résztvevők.

Célunk továbbá: A fiatal sportoló-tanulók személyiségének gazdagítása, énhatékonyságuk és szociális készségük fejlesztése.

Annak segítése, hogy eredményesebben szocializálódjanak választott sportágukban.*

* A sportot, mint a társadalmi integráció és szocializáció egyik fontos intézményeként tartjuk számon. A sport társadalmi értékek hordozója, ezeket sokrétűen és komplex módon sajátítttatja el. A sport közösségi létforma, mely számos közösségformáló potenciállal rendelkezik. A sport rendkívül intenzíven és mélyen szocializál.
A sport – és a sportoló személy – sikeressége, szociális és pszichés funkcióinak teljesülése jelentős mértékben függ attól, hogy a környezet hogyan viszonyul a sporttevékenységhez. A támogató közösség teljesítménynövelő, míg az elutasító pedig visszatartó hatással van.
Természetesen itt a sportolótársadalmon belül minden gyerek egy konkrét sportágban, konkrét egyesületben, konkrét sportolói közösségben is szocializálódik az egyéb szocializációs színterek mellett. Ezt a folyamatot kívánjuk támogatni.

9. évfolyam

Tematika

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés, az önismeret tanulásába		
	Az Önismeret tantárgy célja. Csoportszerveződés. Az önismeret szerepe mások megismerésében.	A tantárgy céljának, az önismeret fontosságának megismerése a tréningvezető által irányított beszélgetés formájában. Bemutatkozókör, a csoporttagok bemutatkozása 2-3 perces időtartalomban. „Bemutatkozás másképp” játék. Interakciók.
II. Értékek, normák		
	A csoportszabályok. A csoport működési keretei. „Szerződés.” Egyéni- és csoportértékek.	Szabályok közös megalkotása. Az egyéni elvárások és aggályok „leltározása” által irányított beszélgetés. „Szerződés kötése” a csoporttagok között. Az egyéni- és csoport értékek feltárása strukturált gyakorlat segítségével. „Érték-licit” játék.
III. Csoport-folyamatok		
	A csoportok fejlődési törvényszerűségei. Együttműködő és versengő magatartás. Én és a Másik-én kölcsönhatásai.	A különböző csoportok, közösségek (iskolai, sport, munka) kialakulásának, fejlődési törvényszerűségeinek – formálódás, viharzás, norma kialakulás, teljesítmény – bemutatása. Együttműködő és versengő magatartás megismerése. Tematikus játékok. Például: („Közös rajz.”)

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
IV. Kommunikáció		
	A verbális és nem-verbális kommunikáció. A testbeszéd jelentései. Az információ-torzulás okai.	A verbális és nem-verbális kommunikációval kapcsolatos ismeretek összegyűjtése. A nem-verbális csatornák szerepének érzékeltetése játékok segítségével. Helyzetgyakorlat. („A liftben” c. játék.) Bartlett- kísérlet. Az információk torzulása az emberi kommunikációban. („Történetmesélés.”)
V. Kapcsolatteremtés		
	Kapcsolatteremtést segítő és akadályozó folyamatok. A nemek közötti hasonlóságok és különbségek. A vonzalom kialakulásáról.	Megélni a kapcsolatteremtést segítő és akadályozó folyamatokat. Interaktív játékok (páros játék, bizalom-játékok) Vita a nemek közötti hasonlóságokról és különbségekről. Irodalom feldolgozása.
VI. Érzelmek, érzések		
	Az érzelmek és az érzelemkifejezés. Feszültség- és szorongás oldás pszichológiai technikái.	Érzelmek megfigyelése és kifejezése. Pozitív és negatív visszajelzések. „Tükör”-játék. Relaxációs gyakorlat. Légzés-kontroll.
VII. Az önfeltárás		
	Az énkép összetevői. Önmegfigyelés. Önértékelés.	Az énkép összetevőinek megismerése. Ilyen vagyok, ilyennek látnak, ilyen szeretnék lenni – fogalmazás készítése, megbeszélése. Önmegfigyelési gyakorlatok. Önértékelő-tesztek. „Szobor”-játék.

Témakörök	Tananyag	Fejlesztési feladatok / Ajánlott tanulói tevékenységek
VIII. Pszichológiai készségek szerepe a sportban **1. Motiváció** **2. Koncentráció** **3. Stressz-kezelés**	A mentális és fizikai képességek jelentősége a sportban. A teljesítménymotiváció összetevői. A figyelemkoncentráció, a figyelemtervezés. A versenyszorongás és önbizalom összefüggése.	Pszichológiai készségek a sportban – kérdőív kitöltése. A teljesítménymotiváció összetevőinek megismerése (igényszint, sikerközelítő és kudarckerülő magatartás). A figyelemkoncentráció teljesítményt befolyásoló szerepe, a figyelemtervezés megismerése. Versenyszorongás – kérdőív kitöltése, megbeszélése. „Igényszint”-játék (kockatorony építés).
IX. Az önismereti foglalkozások lezárása	A csoportfolyamat lezárása. Tanulságok, értékelés, érzések, vélemények.	Visszajelzések, összegzések, érzések megfogalmazásának gyakorlása (értékelő lapok kitöltése). Zárógyakorlat.

Megjegyzés: Az ajánlott tanulói tevékenységek között szereplő játékok, gyakorlatok a témának és a foglalkozások vezetőinek ismeretei alapján változtathatóak.

Követelmények:

- Az önismeret fontosságának felismerése, szerepének megértése mások megismerésében.
- A csoportban való együttműködés, keretek, szabályok közös betartása.
- A különböző csoportok, közösségek kialakulásának, fejlődési törvényszerűségeinek megismerése. Az egyéni és csoport értékek feltárása.
- Megtapasztalni a kapcsolatteremtést, kommunikációt segítő és akadályozó folyamatokat.
- A mentális és fizikai képességek sportbeli jelentőségének tudatosítása.
- Az önismereti igény felkeltése és további ösztönzése.