

ANGOL CÉLNYELVI CIVILIZÁCIÓ HELYI TANTERV

A célnyelvi civilizáció tantárgy fejlesztési feladatai:

1. Ismeretszerzés célnyelven
2. Kritikai gondolkodás
3. Kommunikáció és problémamegoldás célnyelven
4. Tájékozódás időben és térben

Óraszám:

- 9. évfolyam: 36 óra (heti 1 óra)
- 10. évfolyam: 36 óra (heti 1 óra)
- 11. évfolyam: 36 óra (heti 1 óra)
- 12. évfolyam: 36 óra (heti 1 óra)
- 13. évfolyam: 72 óra (heti 2 óra)

9. évfolyam

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok természetföldrajza (12 óra)
2	Előzetes tudás	<p>A tanuló már rendelkezik a célnyelv országaira vonatkozó általános ismeretekkel (fekvés, főváros, folyók, éghajlat) az anyanyelvén és célnyelven is. Ismeri a topográfiai fogalmakat, tudja használni a hagyományos és az online térképeket. A nemzeti jelképeket ismeri.</p>
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanuló képes a célnyelvi országok földrajzi fekvésére, felszínére, felszínformáira, tájegységeire és legfontosabb vízrajzi jellemzőire vonatkozóan tájékozódni, információt gyűjteni és következtetéseket levonni leírásokból, statisztikai táblázatokból, grafikonokból, diagramokból, hagyományos és online térképekből; tud a topográfiai fogalmakhoz tartalmi elemeket rendelni és természetföldrajzi, környezeti és társadalmi-gazdasági témákat feldolgozó tematikus térképeket összehasonlítani; következtet a földrajzi fekvésből, a természeti és éghajlati viszonyokból az élővilágra, a népességre, valamint a kultúra jellemzőire; ismeri az adott terület élővilágának legfontosabb jellemzőit; szabatosan, a szükséges szaknyelv felhasználásával mutatja be a célnyelv országainak alapvető természetföldrajzát digitális eszközök alkalmazásával is.</p>
	Ismeretek /	<p>A célnyelvi országok földrajzi fekvésének, felszínének, felszínformáinak, tájegységeinek és legfontosabb vízrajzi jellemzőinek megismerése és kontúrtérképen történő</p>

4	fejlesztési követelmények	<p>elhelyezése.</p> <p>Az éghajlat és az időjárás változásának és a célnyelvi országok legjellemzőbb élővilágának ismerete – a többi tantárgyra is építve.</p> <p>Geopolitikai következmények felismerése, megfogalmazása, a közigazgatási régiók (autonómiák, tartományok, államok) azonosítása térkép segítségével.</p> <p>Nemzeti jelképek (zászlók, címerek) és szimbolikájuk értelmezése.</p> <p>Népességi adatok (lakosságszám, népsűrűség) elemzése térkép alapján.</p> <p>A népesség eloszlásának területi sajátosságai, ennek természeti, társadalmi, gazdasági okai és következményei; a bevándorlók szerepe az egyes célnyelvi országok népességének alakulásában, valamint a bevándorlás és a bevándorlás korlátozásának okai.</p> <p>A célnyelvi országok leghíresebb városainak, turisztikai központjainak, nevezetességeinek megismerése, bemutatása.</p> <p>településtípusok; globális problémák, életminőségek különbségei</p>
---	----------------------------------	---

5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élőhely, életközösség, védett természeti érték, változatos élővilág.</p> <p><i>Informatika:</i> digitális tudásbázisok, könyvtári információs</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>éghajlati és földrajzi övezetek, időjárási-éghajlati elemek, élővilág, a településtípusok.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok gazdasága (5 óra)
2	Előzetes tudás	<p>A tanuló már foglalkozott országok gazdaságával a Földrajz tantárgy keretében. Ismeri az alapvető gazdasági folyamatokat, jelenségeket.</p>

3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	tanulóban kialakul az érdeklődés a célnyelvi országok gazdasági és pénzügyi helyzete iránt, és tud célnyelven információt gyűjteni a hagyományos és digitális médiumokban; a szükséges szaknyelv felhasználásával beszél a célnyelv országainak alapvető gazdasági ágairól, a célországok Magyarországgal fenntartott kapcsolatáról; összehasonlító elemzéseket végez statisztikai táblázatok, grafikonok, diagramok, folyamatábrák, térképek alapján.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A célnyelvi országok gazdasági adottságainak és jellemzőinek, főbb gazdasági ágazatainak, a világ társadalmi-gazdasági rendszerében betöltött szerepének, a magyar vonatkozásoknak a megismerése. Nemzetközi viszonylatban is híres termékek, márkák és a Magyarországon jelenlévő nagyvállalatok megismerése. A főbb szárazföldi, vasúti, vízi és légi közlekedési útvonalak, az egyes közlekedési ágak főbb sajátosságainak megismerése. A lakosság életszínvonalának megismerése. Önálló információszerezés és az információk értelmezése az aktuális és alapvető gazdasági kérdések területén.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Földrajz:</i> iparágak, nemzetközi szervezetek, pénzügyi fogalmak, tőke és a munkaerő mobilitása, közlekedés. <i>Matematika:</i> grafikonok, adatok gyűjtése, következtetések levonása.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Gazdasági ágak, ágazatok, szektorok, nemzetgazdaság, közúti közlekedés, ökonómia és ökológia, fenntartható fejlődés, nemzetközi szervezetek, multinacionális vállalatok, infláció, GDP.

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok politikai berendezkedése (5 óra)
2	Előzetes tudás	A médiumokban már sok tanuló figyelemmel kíséri a bel- és külpolitikai híreket, ami jó kiindulási pontként szolgálhat a további tanulmányokhoz.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló képes gyűjtőmunkára a célnyelven, értelmezi a hagyományos és a digitális médiumok politikai híreit; összehasonlítja a célnyelvi országok és Magyarország politikai berendezkedését; bemutatja a célnyelv országainak politikai rendszerét, az alapvető emberi, szabadság- és állampolgári jogokat,

		kötelezettségeket.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A célnyelvi országok politikai berendezkedésének megismerése.</p> <p>Tájékozódás a célországok állam- és intézményrendszerének felépítéséről, a kormány- és az államfő hatásköréről.</p> <p>A jelentős politikai pártok a célországokban.</p> <p>A társadalmi, politikai, erkölcsi problémák felismerése, megfogalmazása.</p> <p>A civil szervezetek szerepe a társadalomban, a civil mozgalmak jelentősége a célországokban.</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a politikai rendszerek és az állampolgárok közötti viszony történelmi formái.</p> <p><i>Informatika:</i> digitális tudásbázisok, könyvtári információs rendszerek.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Államformák, alkotmányosság, hatalmi ágak: a törvényhozó, végrehajtó és igazságszolgáltató hatalom, államfő, demokrácia, politikai intézményrendszer, társadalmi és politikai konfliktus, autonómia, szolidaritás, politikai és szociális jogok, a kisebbségi jogok, civil szféra.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok társadalmi viszonyai (14 óra)
2	Előzetes tudás	A történelem és állampolgári ismeretek tanulása során a tanuló megismerte a társadalmi rétegek, nemzetiségek, kisebbségek fogalmát, hallhat a médiában az Európai Unió kisebbségi és bevándorlási problémáiról; célnyelvi tanulmányai során szerzett információt az oktatásról, játék- és dokumentumfilmekből, a hírekből értesülhet a nagyvárosok társadalmi problémáiról, a bűnözésről, a droghelyzetről.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló képes információt gyűjteni a társadalmi viszonyok és problémák bemutatására a különböző médiumok és képi források felhasználásával; ismeri a célnyelvi kultúra társadalmi berendezkedését; felismer társadalmi és erkölcsi problémákat, ezeket megfogalmazza; tud véleményt nyilvánítani társadalmi kérdésekben, képes logikusan és tárgyilagosan érvelni, az eltérő véleményeket meghallgatja, megérti; felismeri a kultúrák és értékrendek közötti különbségeket és összeveti azokat a saját kultúrájával és értékrendjével.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A célnyelvi országok társadalmi viszonyai, a különböző kultúrák, társadalmi rétegek, csoportok, eltérő kultúrák tanulmányozása. A célnyelvi országokban létező társadalmi rétegek, csoportok (öreg, fiatalok, gyerekek, nők, kisebbségek, bevándorlók) aktuális helyzetének, együttélési formáinak, civilizációs konfliktusainak, társadalmi feszültségeinek megismerése és helyzetük összehasonlítása, az eltérések, illetve párhuzamok keresése. A hazai és a célnyelvi országok oktatási rendszere közti különbségek és hasonlóságok feltárása, megértése. A tanulás, a tudás és a műveltség mai szerepének értelmezése személyes tapasztalatok és a médiából vett példák, valamint a történelemből tanultak alapján.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Társadalmi, állampolgári és gazdasági ismeretek:</i> a jövedelem szerepe a családban, kiadás, bevétel, megtakarítás, hitel, rezszi, zsebpénz; a tudás fogalmának átalakulása, a tanulás technikái, egész életen át tartó tanulás. <i>Földrajz:</i> társadalomföldrajz.

		<p><i>Etika:</i> társas kapcsolatok, előítélet, tolerancia, bizalom, együttérzés; fogyatékkal élők, szegények és gazdagok.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> pályaorientáció és munka.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Társadalom, osztály, réteg, csoport, a társadalmi együttélés szabályai, szokás, hagyomány, erkölcs, jog, illem, kisebbségek, bevándorlás, emberi alapjogok, a jogegyenlőség elve, a gyermekek jogai, diákjogok és kötelességek, egészség és társadalombiztosítás, munkanélküliség, élethosszig tartó tanulás, demográfia, demográfiai robbanás, elöregedés, túlnépesedés.</p>

10. évfolyam

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Hagyományok, szokások, életmód (10 óra)
2	Előzetes tudás	<p>A tanuló célnyelvi tanulmányainak köszönhetően ismeretekkel rendelkezik a célnyelvi civilizáció mindennapjairól, a társas együttélés szokásairól, a hagyományokról. Ezek kiegészülnek a médiából vett példákkal és saját tapasztalataival.</p>
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanuló képes a hírekből, audio(vizuális) anyagokból, fényképekről információt gyűjteni a célországokban élő emberek hétköznapjairól, szokásairól, életviteléről; felismeri a társadalmi, erkölcsi problémákat, összeveti ezeket a hasonló hazai problémákkal; a társadalmi érintkezés szabályai szerint viselkedik, megfelelően reagál az általánosan használt gesztusokra, tisztázza a számára esetleg ismeretlen gesztusok jelentését; életstratégiákról, jövőképekről beszélget különböző minták és példaképek alapján.</p>
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A célnyelvi országok családmodelljeinek elemzése, a családi szereposztás azonosítása.</p> <p>A gyermekek helyzetének, legfontosabb jogainak és kötelességeinek bemutatása a családban, ezek összevetése a hazai viszonyokkal.</p> <p>A célnyelvi országok nemzeti és családi ünnepeinek, népi hagyományainak, szokásainak megismerése.</p> <p>A célnyelvi országok hagyományos ételei, tipikus alapanyagok, régiók tipikus ételei.</p> <p>Étkezési szokások.</p>

		A szabadidő eltöltése, a kulturált szórakozás, nyaralási és pihenési szokások bemutatása. A turizmus hatása a célnyelvi országokra. A vidéki és városi élet.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> család és háztartás; testi és lelki egészség, egészséges ételek. <i>Etika:</i> önismeret, ember az időben: gyermekkor, ifjúság, felnőttkor, öregkor, családi élet. <i>Biológia-egészségtan:</i> egészséges életmód, fogyatékkal élők. <i>Testnevelés és sport:</i> a rendszeres testedzés hatása a szervezetre, relaxáció. <i>Informatika:</i> e-könyvek, médiatudatosság.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Család, nagycsalád, háztartás, időbeosztás, állami és családi ünnepek, gyermeki jogok, kötelességek, előregedés, egészséges életmód, urbanizáció, gasztronómia, gyorséttermek, kiegyensúlyozott táplálkozás, nemzeti ételek.

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Környezetvédelem (4 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló természettudományi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően ismeretekkel rendelkezik a környezetvédelemről, és célnyelvi tanulmányai révén ismeri a témához kapcsolódó alapszókincset is.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló használja a hagyományos és digitális hírforrásokat ismeretszerzésre; rendszerezi az információkat; ismeri a környezetszennyezés fajtáit, okait és hatásait, valamint a környezetvédelem lehetőségeit és eredményeit, tud ezekről véleményt mondani; tud logikusan, érvekkel alátámasztva, a megfelelő szakszókincs használatával érvelni a környezetszennyezéssel, a környezetvédelemmel kapcsolatos kérdésekben.
	Ismeretek /	Az éghajlati változások és a hozzájuk kapcsolódó ártalmak (pl. üvegházhatás, felmelegedés) kialakulásának és folyamatának ismerete, a változások okainak értelmezése. A környezetszennyezés fajtáinak megismerése (pl. levegő-, talaj- és vízszennyezés). A környezetszennyezés hosszú távú következményeinek

4	fejlesztési követelmények	<p>felismerése (pl. édesvíz hiánya, energiaforrások kimerülése, életlehetőségek megszűnése, migráció). A háztartási, ipari és veszélyes hulladék kezelése és újrahasznosítása a célnyelvi országokban és hazánkban. A hagyományos energiaforrások és a nukleáris energia előnyeinek és veszélyeinek ismerete, valamint az alternatív energiaforrások ismertetése (pl. megújuló energiaforrások).</p> <p>A célnyelvi országokban és hazánkban leggyakrabban előforduló környezeti katasztrófák ismerete (pl. árvíz, vízszennyezés).</p> <p>A célnyelvi országokban és hazánkban működő legfontosabb környezetvédelemmel foglalkozó szervezetek és tevékenységük megismerése (pl. Greenpeace, zöld mozgalmak).</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> fenntarthatóság, újrahasznosítás, környezettudatosság otthon és a lakókörnyezetben.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> természetvédelem, a biológiai sokféleség védelme, a környezeti állapot és az ember egészsége közötti összefüggés.</p> <p><i>Földrajz:</i> településtípusok, globális problémák, életminőségek különbségei, pl. az éhezés és a szegénység okai.</p> <p><i>Etika:</i> etikus kereskedelem (fair trade).</p> <p><i>Kémia:</i> vegyi anyagok hatásai a környezetre.</p> <p><i>Földrajz:</i> talajerózió, felmelegedés hatásai az éghajlatra.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> természetes erőforrások változásának hatása a gazdaságra.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Környezetszennyezés, környezetvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, újrahasznosítás, megújuló energiaforrások, erózió, urbanizáció, felelősségvállalás, ökológia, éghajlatváltozás, globális és regionális problémák, közlekedés.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Tömegkommunikáció, média (8 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló célnyelvi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a tömegkommunikációs forrásokról.
		A tanuló ismeri és használja a célnyelvi ország tömegkommunikációs csatornáit információgyűjtésre, az

3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>információkat rendszerezi és értelmezi; tud a tömegkommunikáció társadalmi hatásairól, pozitív és negatív aspektusairól; tud a megfelelő szókincs használatával véleményt megfogalmazni a médiával kapcsolatos kérdésekről; ismeri a sajtószabadság fogalmát a célnyelvi országokban és hazánkban.</p>
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A kereskedelmi és a közszolgálati médiumok. A célnyelvi országok egyes televíziós és rádióműsorainak megismerése, bemutatása. Tévészési szokások a célnyelvi országokban és hazánkban. A célnyelvi országok egyes nyomtatott sajtótermékeinek és néhány, a célnyelvi országokhoz kötődő internetes portálnak a megismerése és bemutatása. A média tömegformáló szerepének felismerése és értékelése. A tömegkommunikációs csatornákból szerzett információk kritikus kezelése, hitelességük ellenőrzése más források, pl. az internet segítségével. Az internet szerepe a tömegkommunikációban, az online források hatása a jövő tömegkommunikációjára. A reklámok, hirdetések értelmezése a célországok kultúrájának, társadalmi szokásainak ismeretében. Műsorkészítés, lapszerkesztés.</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Etika:</i> újságírói etika; reklámmal kapcsolatos megfontolt fogyasztói szerep kialakítása; információs önrendelkezési jog; manipuláció, médiaszabályozás. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> a tömegkommunikációs források nyelvezete; a média hatása a nyelv változására. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a cenzúra és sajtószabadság a történelem folyamán. <i>Informatika:</i> az internet mint tömegkommunikációs forrás, az internet szerepe a XXI. század tömegkommunikációjában.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Sajtó, sajtószabadság, cenzúra, nyomtatott, hangzó és digitális sajtótermékek, bulvársajtó, minőségi újságírás, internet, közszolgálati és kereskedelmi csatornák, reklámok, hirdetések, véleményformálás, manipuláció, média, tömegkommunikáció.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sport (8 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló élettapasztalatának és tanulmányainak köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a sportokról és az egészséges életmódról.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló ismeri és használja a tömegkommunikációs csatornákat a sportokkal, egészséges életmóddal kapcsolatos információk összegyűjtésére, rendszerezi és értelmezi ezeket az információkat; felismeri a sport pozitív élettani hatásait, valamint az élsport esetleges negatív hatásait, és tud ezekről kritikus véleményt mondani; tud logikusan, érvekkel alátámasztva, a megfelelő szókincs használatával érvelni sportágakkal, sporteseményekkel, egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekben; tisztában van a sport múltbéli és jelenlegi szerepével a célnyelvi országokban és hazánkban.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	Az egészséges életmód és a sportolás szerepe a mindennapi életben (szabadidősport, tömegsport) a célnyelvi országokban és hazánkban. A legjellegzetesebb sportágak a célnyelvi országokban és hazánkban. Sporthoz kötődő fogalmak ismerete (pl. fair play, versenyszellem, csapatszellem, veszíteni tudás képessége); a sport személyiségformáló szerepe. Az olimpiai eszme és az olimpiai játékok; a célnyelvi országok és hazánk legnagyobb sikerei az olimpiákon. A célnyelvi országokban és hazánkban megrendezett legjelentősebb sportesemények bemutatása. Néhány, a célnyelvi országokból és hazánkból származó sikeres sportoló, illetve csapat bemutatása. Új tendenciák a sportban; a küzdősportok és az extrém sportok elterjedése és ezek hatása. Az élsport negatív aspektusainak kritikus szemlélete (pl.
	Kapcsolódási pontok	durvaság, teljesítménynövelő szerek, a túlzott anyagi ellenérték romboló hatásai). A sportolók sztárrá válásának hatása az emberekre és a sportra (pl. reklámok, anyagi előnyök, divatteremtés).
5		<i>Etika:</i> fair play; dopping, sportszerűség <i>Testnevelés és sport:</i> sportágak, szabályrendszerek; játékleírások, játékszabályok; életmódot, életstílust és

6		életminőséget befolyásoló egyéni, társas és csoportos tevékenységek.
	Kulcsfogalmak / fogalmak	Szabadidősport, tömegsport, szabályok, élsport, csapatszellem, versenyszellem, fair play, győzelem, vereség, dopping, egyéni és csapatsport, extrém sport, életvitel, egészséges életmód, helyes táplálkozás, sportsérülések, élettani hatások, szabályok, felszerelések, sportközvetítések.

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Tudományok (6 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló természettudományi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően ismerettel rendelkezik számos tudományos-technikai vívmányról és ezek mindennapi életre gyakorolt hatásáról.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló használja a hagyományos és a modern tömegkommunikációs eszközöket a tudományokkal kapcsolatos információgyűjtésre; felismeri a tudományos-technikai vívmányok fontosságát, tud megfelelő szókincs használatával beszélni az ezekhez kapcsolódó kérdésekről; ismeri a legfontosabb tudományos-technikai vívmányokat, a célnyelvi országok és hazánk néhány felfedezőjét, feltalálóját, tudósát.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	Ismeretszerzés a tudomány fejlődéséről, hatásairól (pl. ipari forradalom, XX. századi technikai forradalom). A célnyelvi országok néhány kiemelkedő jelentőségű tudósának, feltalálójának megismerése és bemutatása. Logikus, érvekkel alátámasztott vélemény megfogalmazása a modern technikai eszközök elterjedésének okairól, hatásáról, pozitív és negatív aspektusairól.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Biológia-egészségtan, Fizika, Kémia:</i> tudománytörténeti jelentőségű felfedezők (Arisztotelész, Kopernikusz, Newton, Galilei, Watt, Darwin, Pasteur stb.), a biotechnológia lehetőségei és etikai kérdései. <i>Informatika:</i> az infokommunikációs eszközök előnyei és

		kockázatai. Netikett.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Tudomány, technika, találmányok, vívmányok, úrkutatás, kozmológia, nukleáris fizika, orvostudomány, IKT, pszichológia, agykutatás, evolúció.
1	A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>A tanuló a szükséges szókinccs felhasználásával, esetenként digitális eszközök alkalmazásával, érthetően be tudja mutatni a tanulmányai során feldolgozott témákat.</p> <p>Ismeri a célnyelvi országok földrajzi fekvését, felszínformáit, tájegységeit és legfontosabb vízrajzi jellemzőit. Magyarországot be tudja mutatni egy célnyelvi beszélő számára, összehasonlításokra képes.</p> <p>Ismeri a célnyelvi országok gazdasági jellemzőit, értelmezi a különböző gazdasági mutatókat. Alapvető összehasonlításokra is képes.</p> <p>Ismeri a célnyelvi országok politikai rendszerét, össze tudja hasonlítani azokat a magyar politikai berendezkedéssel.</p> <p>Ismeri a célnyelvi országok jellemző társadalmi viszonyait, a leggyakoribb szociális problémákat.</p> <p>Tájékozott a célországokban élő emberek hétköznapijairól, szokásairól, gondolkodásmódjáról, életviteléről. Nyitottá és elfogadóvá válik más kultúrákkal szemben, megérti azok sajátosságait.</p> <p>Érti a környezetszennyezés következményeit és a környezetvédelem fontosságát.</p> <p>Használja a célnyelvi ország tömegkommunikációs csatornáit az információgyűjtésben, képes az információk rendszerezésére, kérdések megfogalmazására.</p> <p>Tájékozott a célnyelvi országok legjellegzetesebb sportágai és sporteseményei területén.</p> <p>Ismer a célnyelvi kultúrákból néhány kiemelkedő jelentőségű tudományos-technikai vívmányt, valamint azok alkotóit.</p> <p>Képes hazáját több szempontból bemutatni a célnyelven. Nyitottá és elfogadóvá válik más kultúrákkal szemben, megérti azok sajátosságait.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok gazdasága (18 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló már foglalkozott a célnyelv országainak gazdaságával az előző szakaszban a célnyelvi civilizáció, valamint a földrajz tantárgy keretében. Tisztában van az alapvető gazdasági folyamatokkal, jelenségekkel. Már jártasságot szerzett a világháló kritikus és körültekintő használatában.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanulóban kialakul az érdeklődés a célnyelvi országok gazdasági és pénzügyi helyzete iránt, és tud tájékozódni célnyelven a hagyományos és digitális médiumokban; szabatosan, a szükséges szaknyelv felhasználásával beszél a célnyelv országainak alapvető gazdasági ágairól, ezek szerepéről a világ társadalmi-gazdasági rendszerében, a célországok Magyarországgal fenntartott kapcsolatáról, valamint a fenntarthatóságról; rendelkezik mindennapi gyakorlati gazdasági és pénzügyi ismeretekkel, összehasonlító elemzéseket végez statisztikai táblázatok, grafikonok, diagramok, folyamatábrák, térképek alapján.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A célnyelvi országok gazdaságának a világ társadalmi-gazdasági rendszerében betöltött szerepe, a magyar vonatkozások, valamint a fenntartható gazdaság lehetőségeinek megismerése.</p> <p>A célnyelvi országokban való munkavállalás lehetőségei és a lehetséges kockázatok számbavétele.</p> <p>Mindennapi gyakorlati gazdasági és pénzügyi ismeretek (fizetőeszköz, számlanyitás, bankrendszer, adózás).</p> <p>A célországok kapcsolatának megismerése a nemzetközi gazdasági szervezetekkel (IMF, Világbank, WTO, Európai Unió), e kapcsolatok bemutatása.</p> <p>A tőke és a munkaerő-mobilitás előnyeinek, hátrányainak számbavétele.</p> <p>A fogyasztóvédelem, a fogyasztói kifogások orvoslási lehetőségeinek megismerése.</p> <p>Néhány összefüggés felismerése az életszínvonal, a globális problémák és a fenntarthatóság között.</p> <p>Önálló információszerzés és az információk értelmezése, az ismeretlen nyelvi elemek jelentésének</p>

		kikövetkeztetése, a különböző típusú hírforrások összevetése az aktuális és alapvető gazdasági kérdések területén.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Földrajz:</i> iparágak, nemzetközi szervezetek, pénzügyi fogalmak, tőke- és a munkaerő-mobilitás, közlekedés. <i>Társadalmi, állampolgári és gazdasági ismeretek:</i> a pénz és formái, pénzintézetek és tevékenységük, vállalkozói alapismeretek, a gazdaság szerkezete, nemzeti, uniós és globális gazdaság. <i>Matematika:</i> grafikonok, adatok gyűjtése, következtetések levonása.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Gazdasági ágak, ágazatok, szektorok, globalizáció, integráció, regionális folyamatok, nemzetgazdaság, közúti közlekedés, ökonómia és ökológia, fenntartható fejlődés, nemzetközi szervezetek, multinacionális vállalatok, a pénz világa, adók, euróövezet, euróválság, infláció, GDP, IMF, Világbank, WTO.

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok politikai berendezkedése (18 óra)
2	Előzetes tudás	A történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek tantárgy keretében a tanuló foglalkozott már a politikai felépítmények különböző rendszereivel. A célnyelvi civilizáció tantárgy előző szakaszában megismerte a célnyelvi országok alapvető jellemzőit. A médiumokban már egyre több tanuló figyelemmel kíséri a bel- és külpolitikai híreket.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló képes önálló gyűjtőmunkára a célnyelven, tárgyilagosan értelmezi a hagyományos és a digitális médiumok politikai híreit, elfogulatlan véleményt alkot; a szükséges szaknyelv használatával bemutatja a célnyelv országainak politikai rendszerét, az alapvető emberi, szabadság- és állampolgári jogokat, kötelezettségeket, a demokratikus gondolkodásmód jellemzőit.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A célországok és Magyarország választási rendszerének sajátosságai, ezek összevetése. A jelentős politikai pártok szerepe a célországokban, a tevékenységüket meghatározó jogrend. A társadalmi, politikai, erkölcsi problémák felismerése, megfogalmazása, lehetséges javaslatok a konfliktusok elrendezésére.

		Politikai események elemzése és értelmezése segítséggel és önállóan, következtetések levonása.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a politikai rendszerek és az állampolgárok közötti viszony történelmi formái, az állampolgári jogok és kötelességek, országgyűlési választások. <i>Informatika:</i> digitális tudásbázisok, könyvtári információs rendszerek.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Államformák, politikai és választási rendszerek, alkotmányosság, hatalmi ágak: a törvényhozó, végrehajtó és igazságszolgáltató hatalom, államfő, demokrácia, politikai intézményrendszer, társadalmi és politikai konfliktus, autonómia, szolidaritás, politikai és szociális jogok, a kisebbségi jogok, civil szféra.

12. évfolyam

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	A célnyelvi országok társadalmi viszonyai (18 óra)
2	Előzetes tudás	A történelem, az állampolgári és a társadalmi ismeretek tanulása során a tanuló megismerte a társadalmi rétegek, nemzetiségek, kisebbségek fogalmát és jellemzőit. A célnyelvi civilizáció tantárgy előző szakaszában megismerte a célnyelvi országok társadalmainak főbb jellemzőit. A médiából ismeri az Európai Unió kisebbségi és bevándorlási problémáit, játék- és dokumentumfilmekből, a hírekből nap mint nap értesülhet a nagyvárosok társadalmi problémáiról, a bűnözésről, a droghelyzetről.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló képes önállóan információt gyűjteni a társadalmi viszonyok és problémák bemutatására a különböző médiumok, kortárs szépirodalmi és képzőművészeti alkotások, filmek és képi források felhasználásával; ismeri a célnyelvi kultúra társadalmi és szociális intézményrendszerét; felismer társadalmi és erkölcsi problémákat, ezeket megfogalmazza, mérlegeli a segítségnyújtás lehetőségeit és megoldást javasol; tud elfogulatlan véleményt nyilvánítani társadalmi kérdésekben,

		<p>képes logikusan és tárgyilagosan érvelni, az eltérő véleményeket meghallgatja, megérti; felismeri a kultúrák és értékrendek közötti különbségeket és összeveti azokat a saját kultúrájával és értékrendjével.</p>
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A célnyelvi országok társadalmi viszonyainak tanulmányozása, problémák feltárása, megoldáskeresés a feszültségek oldására.</p> <p>A munka világának bemutatása (pályaválasztás, munkavállalás, a célsországba irányuló munkaközvetítés, munkanélküliség kérdései, érdekképviseltek); munkaerő-piaci információk gyűjtése, a célnyelvi országok munkaerő-piaci lehetőségeinek feltérképezése (pl. állások és elvárások).</p> <p>Egészségügyi, társadalombiztosítási ismeretek a célsországokról.</p> <p>Leggyakoribb civilizációs és környezeti ártalmak, mentálhigiénés problémák felismerése.</p> <p>A vallás és az egyházak szerepének megértése a társadalomban.</p> <p>A társadalmat érintő alapvető globális problémák tudatosítása (pl. bűnözés, droghelyzet), és a segítségnyújtás lehetőségeinek feltárása.</p> <p>A célnyelvi dialektusok ismerete, szerepe a nyelvhasználatban, néhány példa említése.</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a jövedelem szerepe a családban, kiadás, bevétel, megtakarítás, hitel, rezszi, zsebpénz; a tudás fogalmának átalakulása, a tanulás technikái, egész életen át tartó tanulás.</p> <p><i>Földrajz:</i> társadalomföldrajz.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az ember megismerése és egészsége, magatartása és lelki egészsége;</p> <p><i>Etika:</i> társas kapcsolatok, előítélet, tolerancia, bizalom, együttérzés; fogyasztókkal élők, szegények és gazdagok.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> pályaorientáció és munka.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Társadalom, osztály, réteg, csoport, a társadalmi együttélés szabályai, szokás, erkölcs, jog, kisebbségek, bevándorlás, emberi alapjogok, a jogegyenlőség elve, jogorvoslat, büntetés, a büntetőeljárás szereplői és főbb szakaszai, segítségkérés lehetőségei, pályaválasztás, munkába lépés, önéletrajz, motivációs levél, állásinterjú, munkavállalói stratégia, munkaerőpiac, munkaadók, munkavállalók, munkajog, munkaszerződés, munkaidő,</p>

		munkabér, adózás, egészség- és társadalombiztosítás, munkanélküliség, élethosszig tartó tanulás, demográfia, demográfiai robbanás, elöregedés, túlnépesedés, történelmi vallások és új keletű vallási közösségek.
--	--	---

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Hagyományok, szokások, életmód (18 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló célnyelvi és célnyelvi civilizációs tanulmányainak köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a célnyelvi civilizáció mindennapjairól, a társas együttélés szokásairól, a hagyományokról. Ezek kiegészülnek a médiából vett példákkal és saját tapasztalataival.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló képes a hírekből, szépirodalmi és képzőművészeti alkotásokból, filmekből és fényképekből információt gyűjteni a célországokban élő emberek hétköznapijairól, szokásairól, gondolkodásmódjáról, életviteléről; felismeri a társadalmi, politikai, erkölcsi problémákat, összeveti ezeket a hasonló hazai problémákkal, és megoldási javaslatokat tesz; a társadalmi érintkezés és üzleti etikett szabályai szerint viselkedik, megfelelően reagál a különböző társadalmi rétegekben használt gesztusokra, tisztázza a számára esetleg ismeretlen gesztusok jelentését; életstratégiákról, jövőképekről beszélget különböző minták és példaképek alapján.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A gyermekek helyzetének bemutatása a társadalomban, ezek összevetése a hazai viszonyokkal, valamint a gyermekvállalással és a gyermekneveléssel kapcsolatos közvélekedés megismerése. A célnyelvi országok tradicionális és modern konyhaművészetének tanulmányozása; az életmód-változásának hatása a modern konyhára. A kultúrára jellemző gondolkodásmód, ideálok, értékek feltárása, a célnyelvi országokban elvárt magatartásformák megismerése, gyakorlása. A városiasodás és az életminőség alakulásának bemutatása.
5	Kapcsolódási	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> család és háztartás; testi és lelki egészség, egészséges ételek. <i>Etika:</i> önismeret, ember az időben: gyermekkor, ifjúság,

	pontok	<p>felőttkor, őregkor, családi élet.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egészséges életmód, fogyatékkal élők.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> a rendszeres testedzés hatása a szervezetre, relaxáció.</p> <p><i>Informatika:</i> e-könyvek, médiatudatosság.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Család, családtervezés, „szingli”, nagycsalád, háztartás, időbeosztás, állami és családi ünnepek, gyermeki jogok, kötelességek, esélyteremtés, előregedés, egészséges életmód, fogyatékkal élők, életminőség, urbanizáció, gasztronómia, gyorséttermek, kiegyensúlyozott táplálkozás.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Környezetvédelem (18 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló természettudományi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a környezetvédelemről, és célnyelvi, valamint célnyelvi civilizációs tanulmányai révén ismeri a témához kapcsolódó alapszókincset is.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló használja a hagyományos és digitális hírforrásokat önálló ismeretszerzésre; rendszerezi és értelmezi az információkat; ismeri a környezetszennyezés fajtáit, okait és hatásait, valamint a környezetvédelem lehetőségeit és eredményeit, tud ezekről kritikus véleményt mondani; tud logikusan, érvekkel alátámasztva, a megfelelő szakszókincs használatával érvelni a környezetszennyezéssel, a környezetvédelemmel, a fenntartható fejlődéssel kapcsolatos kérdésekben.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A környezetszennyezés fajtái, az éghajlati változások ismerete, a változások okainak értelmezése. A hosszú távú következmények felismerése. Hulladékkezelés. Energiaforrások. Környezetvédelmi szervezetek. Környezetvédelem. Ökológiai szemlélet és felelősségvállalás a mindennapi életben, a környezettudatos magatartás fontosságának felismerése (pl. szelektív hulladékgyűjtés, újrahasznosítás). A fogyasztói társadalom és az urbanizáció új jelenségeinek felismerése, érvelés ezek mellett vagy ellen (pl. környezetkímélő közlekedés, túlfogyasztás). A célnyelvi országok és hazánk törekvései a környezeti károk enyhítésére és a fenntartható fejlődés megteremtésére; ezek eredményei és kudarcai. A genetika legújabb eredményei és ezek veszélyei (pl. génmódosított élelmiszerek); az alkalmazás dilemmái.
	Kapcsolódási pontok	<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> fenntarthatóság, újrahasznosítás, környezettudatosság otthon és a lakókörnyezetben.

5		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> természetvédelem, a biológiai sokféleség védelme, a környezeti állapot és az ember egészsége közötti összefüggés.</p> <p><i>Földrajz:</i> településtípusok, globális problémák, életminőségek különbségei, pl. az éhezés és a szegénység okai.</p> <p><i>Etika:</i> etikus kereskedelem (fair trade).</p> <p><i>Kémia:</i> vegyi anyagok hatásai a környezetre.</p> <p><i>Földrajz:</i> talajerózió, felmelegedés hatásai az éghajlatra.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> természetes erőforrások változásának hatása a gazdaságra.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Környezetszennyezés, környezetvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, hulladékkezelés, újrahasznosítás, megújuló energiaforrások, erózió, urbanizáció, felelősségvállalás, ökológia, éghajlatváltozás, globális és regionális problémák, közlekedés, génmanipuláció.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Tömegkommunikáció, média (18 óra)
2	Előzetes tudás	<p>A tanuló célnyelvi és célnyelvi civilizációs tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a tömegkommunikációs forrásokról, a média szerepéről és a mindennapi életre gyakorolt hatásairól.</p>
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanuló ismeri és használja a célnyelvi ország tömegkommunikációs csatornáit önálló információgyűjtésre, az információkat rendszerezi és értelmezi;</p> <p>képes a tömegkommunikáció társadalmi hatásait, pozitív és negatív aspektusait felismerni, és ezekről kritikus véleményt mond;</p> <p>tud logikusan, érvekkel alátámasztva, a megfelelő szókinccs használatával érvelni a médiával kapcsolatos kérdésekről;</p>

		tisztában van a sajtószabadság fogalmával, szerepével a célnyelvi országok és hazánk múltjában és napjainkban.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	<p>A kereskedelmi TV-csatornák, a hírcsatornák és a közszolgálati TV helyzete, szerepe és feladata a célnyelvi országokban és hazánkban.</p> <p>A média tömegformáló szerepének felismerése és értékelése; önálló véleményalkotás példákkal és érvekkel alátámasztva.</p> <p>A tömegkommunikációs csatornákból szerzett információk kritikus kezelése, hitelességük ellenőrzése más források, pl. az internet segítségével.</p> <p>A reklámok etikusságának vizsgálata.</p> <p>A tömegkommunikációra és médiára vonatkozó törvények és a sajtószabadság fogalmának megbeszélése.</p> <p>A sajtó politikai függetlensége és a sajtószabadság megvalósulása, a sajtószabadság és a média szerepének összehasonlítása a célnyelvi országok és hazánk viszonylatában a különböző történelmi korokban.</p> <p>Logikus, érvekkel alátámasztott vélemény megfogalmazása a sajtó teljes szabadsága mellett vagy ellen.</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Etika:</i> újságírói etika; reklámmal kapcsolatos megfontolt fogyasztói szerep kialakítása; információs önrendelkezési jog; manipuláció, médiaszabályozás.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> a tömegkommunikációs források nyelvezete; a média hatása a nyelv változására.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a cenzúra és a sajtószabadság a történelem folyamán.</p> <p><i>Informatika:</i> az internet mint tömegkommunikációs forrás, az internet szerepe a XXI. század tömegkommunikációjában.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Sajtó, sajtószabadság, cenzúra, nyomtatott, hangzó és digitális sajtótermékek, bulvársajtó, minőségi újságírás, felelősségteljes tájékoztatás/tájékozódás, internet, közszolgálati és kereskedelmi

	csatornák, reklámok, hirdetések, véleményformálás, manipuláció, média, tömegkommunikáció.
--	---

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Irodalom, történelem, művészetek (18 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló célnyelvi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően számos ismerettel rendelkezik a történelemről, irodalomról, képző- és előadó-művészetekről és ezek szerepéről a mindennapi életben.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló használja a tömegkommunikációs eszközöket információgyűjtésre és általános műveltségének szélesítésére; tud logikusan, érvekkel alátámasztva, a megfelelő szókinccs használatával beszélni az általános műveltséghez tartozó témákhoz kapcsolódó kérdésekről; tisztában van az általános műveltséghez tartozó témákkal, és ismeri a célnyelvi országok és hazánk kiemelkedő művészeit, tudósait.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	A legfontosabb történelmi korszakok megnevezése, és az ezekhez kapcsolódó művészeti stílusok azonosítása; a történelem és művészetek kapcsolódási pontjai (pl. középkor: román és gótikus stílus). A célnyelvi országok néhány kiemelkedő jelentőségű klasszikus és kortárs szerzőjének, képző- és előadóművészeinek, történelmi személyiségeinek megismerése és bemutatása.

	<p>A célnyelvi országok néhány kiemelkedő irodalmi és filmművészeti alkotásának megismerése, értelmezése, az alkotók bemutatása.</p> <p>Irodalmi és filmművészeti alkotások olvasása/megtekintése célnyelven; drámarészletek előadása célnyelven.</p> <p>A célnyelvi országok legfontosabb történelmi eseményeinek, történelmi személyiségeinek megismerése és bemutatása.</p> <p>A célnyelvi országokra jellemző építészeti, képzőművészeti stílusok ismerete és néhány kiemelkedő fontosságú épület, műalkotás jellemzőinek bemutatása.</p>
--	---

		<p>A célnyelvi országok néhány kiemelkedő fontosságú múzeumának, színházának megismerése és bemutatása; lehetőség szerint színházi előadások megtekintése célnyelven.</p> <p>A tömegkommunikáció fejlődésének hatása a kultúra közvetítésére és népszerűsítésére a célnyelvi országokban és hazánkban.</p> <p>A kulturális élet és a kultúra intézményei, eseményei, szerepe a célnyelvi országokban és hazánkban.</p> <p>Logikus, érvekkel alátámasztott vélemény egfogalmazása történelmi eseményekről, művészeti alkotásokról és tudományos témákról.</p>
5	Kapcsolódási pontok	<p><i>Ének-zene:</i> zenei műfajok; hangszerek; klasszikus és populáris zene, zeneirodalom kiemelkedő alakjai, művei.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> színház- és drámatörténet, színházi előadásmegtekintése, beszélgetés a látottakról.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> műalkotások elemzése, művészettörténeti korszakok stílusjegyei.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> epikai, lírai, drámai művek olvasása és értelmezése, színház; filmművészet.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> történelmi korok, események; a kultúra és a történelem összefüggései.</p> <p><i>Művészetek:</i> képzőművészet; előadó-művészet; építészet.</p> <p><i>Informatika:</i> az internet-kultúra közvetítő szerepe.</p>
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Irodalom, műfajok, műelemzés, zenei műfajok, hangszerek, történelmi korszakok, események, építészeti stílusok,</p> <p>képzőművészet: festészet, grafika, szobrászat, építészet, fotóművészet; előadó-művészet: zene, filmművészet, színházművészet, tánc, klasszikus és kortárs művészek.</p>

1	Tematikai egység / Fejlesztési cél	Tudományok (18 óra)
2	Előzetes tudás	A tanuló természettudományi tanulmányainak és élettapasztalatának köszönhetően sok ismerettel rendelkezik a tudományos-technikai vívmányokról és ezek mindennapi életre gyakorolt hatásáról. A célnyelvi civilizáció első szakaszában átfogó képet szerzett a célnyelvi országok technikai és tudományos vívmányairól.
3	A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló használja a hagyományos és a modern tömegkommunikációs eszközöket a tudományokkal kapcsolatos önálló információgyűjtésre; felismeri a tudományos-technikai vívmányok pozitív és negatív társadalmi szerepét, tud érvekkel alátámasztva, megfelelő szókincs használatával beszélni az ezekhez kapcsolódó kérdésekről; tisztában van a legfontosabb tudományos-technikai vívmányok céljával, hatásával.
4	Ismeretek / fejlesztési követelmények	Az emberiség történetének legfontosabb, új korszakot nyitó, a célnyelvi országokhoz és hazánkhoz kötődő találmányainak, vívmányainak megismerése és bemutatása (pl. penicillin, gravitáció, elektromosság, műtéti technikák). Tudományetikai kérdések megvitatása, pl. tanulói felvetések vagy aktuális hírek alapján. Logikus, érvekkel alátámasztott vélemények/ellenvélemények megfogalmazása, viták összefoglalása.
5	Kapcsolódási pontok	<i>Biológia-egészségtan, Fizika, Kémia:</i> tudománytörténeti jelentőségű felfedezők (Arisztotelész, Kopernikusz, Newton, Galilei, Watt, Darwin, Pasteur stb.), a biotechnológia lehetőségei és etikai kérdései. <i>Informatika:</i> az infokommunikációs eszközök előnyei és kockázata; netikett. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> az ipari forradalom találmányai és hatásuk.
6	Kulcsfogalmak / fogalmak	Tudomány, technika, találmányok, vívmányok, úrkutatás, kozmológia, nukleáris fizika, orvostudomány, IKT, genetika, klónozás, pszichológia, agykutatás, etológia, evolúció.

1	<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A tanuló szabatosan, a szükséges szaknyelv felhasználásával, esetenként digitális eszközök alkalmazásával is be tudja mutatni a tanulmányai során feldolgozott témákat.</p> <p>Ismeri a célnyelvi országok földrajzi fekvését, felszínformáit, tájegységeit és legfontosabb vízrajzi jellemzőit.</p> <p>Érti a célnyelvi országok gazdasági folyamatait, látja a világ társadalmi-gazdasági rendszerében betöltött szerepüket.</p> <p>Járatos a célnyelvi országok politikai rendszerében, össze tudja hasonlítani azokat a magyar politikai berendezkedéssel.</p> <p>Tisztában van a célnyelvi országok társadalmi viszonyaival, a leggyakoribb szociális problémákkal, és képes javaslatokat tenni a feszültségek oldására.</p> <p>Tájékozott a célországokban élő emberek hétköznapijairól, szokásairól, gondolkodásmódjáról, életviteléről. Nyitottá és elfogadóvá válik más kultúrákkal szemben, megérti azok sajátosságait.</p> <p>Érti a környezetszennyezés következményeit és a fenntartható fejlődés fontosságát. Magabiztosan használja a célnyelvi ország tömegkommunikációs csatornáit az információ-gyűjtésben, képes információk rendszerezésére és kritikus értelmezésére. Tájékozott a célnyelvi országok legjellegzetesebb sportágai, sportteljesítményei területén.</p> <p>Ismer a célnyelvi kultúrákból néhány kiemelkedő jelentőségű műalkotást és tudományos-technikai vívmányt valamint azok alkotóit. Képes hazáját sokoldalúan bemutatni a célnyelven.</p>
	<p>Munkaformák</p>	<p>A célnyelvi civilizáció tanítása során különösen fontos szerepet játszik, hogy változatosan használjuk az egyes munkaformákat. A tantárgy sokszínűségéből következik, hogy nem elegendő az órákon mindössze a frontális osztálymunka használata. A tanórákon kapjon helyet a partneri, a kiscsoportos és az egyéni munka. A tanórán belüli munka mellett fordítsunk figyelmet a tanórán kívüli munkaformákra is (önálló kutatómunka és projektmunka), amelyek során a tanulók megtanulnak tanári segítség nélkül, önállóan dolgozni.</p> <p>Tanulói tevékenységek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a célnyelvi órai utasítások megértése és követése, - audiovizuális eszközök használata, - számítógép, internet használata, - szövegmagyarázat és -értelmezés, - kiselőadások, - közös projektek készítése, - iskolai és házi dolgozatok.

KOMPLEX TERMÉSZETTUDOMÁNY HELYI TANTERV

Heti 3 óra
összesen: 108 óra

A természettudományos műveltség az egyén és a társadalom számára is meghatározó jelentőségű. Az egyén tudása társadalmi szinten szorosan összefügg a gazdasági versenyképességgel és a szűkebb-tágabb autonóm közösségek fennmaradásával. A globális problémák megoldásának fontos feltétele az állampolgárok természettudományos műveltségen, az ok-okozati összefüggések felismerésén alapuló, kritikus és konstruktív magatartása. A kerettantervben leírt program célja, hogy az ember és természet szeretetén és a környezet ismeretén alapuló környezetkímélő, értékvédő, a fenntarthatóság mellett elkötelezett magatartás meghatározóvá váljék a tanulók számára.

A szakgimnáziumok 9. évfolyamán feldolgozásra kerülő komplex természettudomány tantárgy a természeti folyamatokkal kapcsolatos ismeretanyagot (azaz az Ember és természet műveltségterületet, illetve a Földünk – környezetünk természetföldrajzi részét) tárgyalja, és az ehhez kapcsolódó készségeket, képességeket fejleszti.

A tantárgy kerettantervének általános célkitűzése egyrészt a tanulók természettudományos műveltségének, szemléletének komplex módon történő mélyítése, másrészt a természettudományi jellegű szakmai képzésük megalapozása. A kerettanterv a rendszerszintű gondolkodás támogatása érdekében más tantárgyakhoz való kapcsolódási pontokat is tartalmaz. Ez a tartalmi elem a különböző műveltségterületek, tantárgyak közötti kapcsolódásokra hívja fel a helyi tantervkészítőket, illetve tankönyvírók figyelmét. A dokumentum – jellegénél fogva – széles kereteket biztosít a megvalósító intézmények számára. Minden tematikai egység Ismeretek/fejlesztési követelmények rovatában gazdag tartalmi és módszertani lehetőséget (Lehetőségek a megvalósításra) kínál a feldolgozásra. Ezzel is segítséget, illetve ötletet kínál az egyes intézményekben megvalósítandó konkrét tartalmak kialakításához. Ezeket – a konkrét követelményekkel együtt - az intézményeknek a helyi tantervükben kell meghatározniuk, egyrészt a diákok, másrészt az intézményben oktatott szakmák/szakmacsoportok által megkívánt elvárásokhoz és lehetőségekhez igazodva.

A tantárgy fontos sajátossága, hogy kapcsolatot teremt a tudományos eredmények és a hétköznapok között. Ezáltal még a természettudományos tantárgyak tanulása terén már sok kudarcot megélt diákok számára is lehetővé válik, hogy a természettudományos témákkal való foglalkozás örömforrássá váljon. Fontos szerepe van a tantárgynak abban, hogy rendszerezze, frissen tartsa, illetve kiegészítse a diákok meglévő tudását, és fejlessze természettudományos gondolkodásukat, képességeiket.

A tantárgy feldolgozása során elengedhetetlen a természet működési alapelveinek, az alapvető tudományos fogalmaknak, módszereknek és technológiai folyamatoknak az ismerete, de érteni kell az emberi tevékenységeknek a természetre gyakorolt hatásait is. Így jut el a tanuló a természeti folyamatok megismeréséhez, valamint az alkalmazások és a technológiák előnyeinek, korlátainak és kockázatainak megértéséhez.

Az egészség tudatos megőrzése, a természeti, a technikai és az épített környezet felelős és fenntartható alakítása a természettudományos kutatások és azok eredményeinek ismerete nélkül elképzelhetetlen.

A felnövekvő nemzedéknek ismernie és becsülnie kell az életformák gazdag változatosságát a természetben is. Meg kell tanulnia, hogy az erőforrásokat tudatosan, takarékosan és felelősségteljesen, megújulási képességükre tekintettel használja. A komplex természettudomány tantárgy hozzájárulhat ahhoz, hogy a diákok felkészüljenek a környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességek és jogok gyakorlására. Ennek érdekében törekedni kell arra, hogy a tanulók ismerjék

meg azokat a természeti-gazdasági folyamatokat, amelyek változásokat, válságokat idézhetnek elő. A tantervi program részben új ismereteket kínál, részben a korábbiak elmélyítésére szolgál. Legfontosabb célja azonban a szemléletformálás. Azt mutatja meg, hogyan érdemes tanulni, hogyan lehet továbblépni, fogódzókhoz jutni. Olyan tudást kínál és olyan képességeket fejleszt, amelyek a mai világban elengedhetetlenek.

A tananyag feldolgozása során fontos a digitális technikák és az IKT-eszközök tanórai használata, valamint a természet iránti érdeklődés felkeltése után az önálló tanulói ismeretszerzésre, kutakodásra történő biztatás. Utóbbira külön időkeretet is biztosít a Projektmunka fejlesztési feladat keretében. Az ehhez kapcsolódó időkeret bármely témához, a tanév során bármikor felhasználható. Kereteit a helyi tantervben kell szabályozni.

A tananyag feldolgozása során a tanuló képet kap a fizika, a kémia, a természetföldrajz és a biológia által vizsgált legfontosabb összefüggésekről, a természettudományos kutatás módszereiről, tudásunk alkalmazásának lehetőségeiről és korlátairól. Mintát kap a jelenségek vizsgálatának módjairól. A tanulmányok eredményeképpen összefüggéseket ismer föl és fogalmaz meg a mechanikai működésekről, halmaztulajdonságokról, összefüggésben az élettelen természetben (meteorológia) és az élő szervezetben betöltött szerepükkel. Ismereteket szerez testünk fölépítésének és egészségének kapcsolatairól. Példákat elemez hazánk természeti környezeti állapota, az itt folyó gazdálkodás és történelmünk összefüggéseire. Az így nyert ismeretek kapcsolatot teremtenek a művészeti tárgyak, a társadalomismeret és a matematika között.

A kvantitatív feladatok száma, a lexikálisan elsajátítandó ismeret a rövid időkeret miatt szükségképpen alacsony marad, a témák, valamint a kvalitatív hangsúlyok azonban lehetőséget adnak a szakma igényeinek megfelelő differenciálásra, részletezésre is.

A tanulmányok eredményeképpen a diák összefüggéseket ismer föl és fogalmaz meg az elektromos, mágneses, kémiai vegyületi, atomi összefüggésekkel kapcsolatban. Érti a fentiek élettelen természetben és élő szervezetben betöltött szerepét.

Ismereteket szerez a mikro- és makrovilág, valamint testünk fölépítésének szervezeti egységéről. Az így nyert ismeretek kapcsolatot teremtenek a művészeti tárgyak, a társadalomismeret és a matematika között is.

A tantárgy tanulása során megvalósuló legfontosabb célok:

- a tanulók nyitottan tekintsenek a bennünket körülvevő világra;
- legyenek képesek az okok és okozatok megkülönböztetésére és adott okok ismeretében az okozatra vonatkozó következtetések levonására;
- ismerjék meg és alkalmazzák az alapvető természeti törvényeket;
- legyenek képesek az adatok ismeretében diagramok készítésére, valamint adott diagram ismeretében adatok, folyamatok meglátására;
- legyenek képesek grafika/kép alapján az ábrázolt folyamat értelmezésére.
- a szerves és szervetlen világ kapcsolata megismerésének megalapozása;
- az energia és energiaáramlás mint általános szervező megismerése;
- az atomi/molekuláris folyamatok megismerése; az atomi/molekuláris folyamatok szervezetre gyakorolt hatásainak tudatosítása.
- az élő és élettelen világ evolúciójának megismerése;
- az egyes tudományos elméletek egybevetése egymással, a természettudományos érvelés néhány sajátosságának elmélyítése;
- az emberi tevékenység környezetalakító hatásának és a hatás következményeinek tudatosítása;
- az információ és jelentőségének ismerete a fizikai-biológiai-társadalmi létben.
- Eközben gyakorlatot szereznek az egyéni és csoportos munkában, feltevéseik szabatos

megfogalmazásában, a képi és verbális kommunikáció összekapcsolásában is.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hogyan működik a természettudomány? A tudomány módszerei	Órakeret 4
Előzetes tudás	Tapasztalatok a megfigyelésről.	
Fejlesztési feladatok	Kísérlet és egyszerű megfigyelés különbségének megértetése. A modellek szempontfüggőségének és a mérések jelentőségének bemutatása. Eredmények ábrázolása (grafikon), illetve grafikon leolvasása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább egy megfigyelés, kísérlet és mérés közös elvégzése, elemzése.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Versrészlet és tudományos leírás összehasonlítása. Saját megfigyelések összegyűjtése. A megfigyelések szempontfüggőségének fölismerése. (Pl.: Kinek milyen fiú/lány tetszik? Milyen házban szeretnék lakni?) Megfigyelés leírásának elemzése. (Mire volt kíváncsi a kutató? Mit figyelt meg? Mire következtetett?) A kísérletezés célja: saját kísérletek és ismert kísérletek összegyűjtése. A független és a függő változó fölismerése. A mérés szerepe a mindennapokban (pl. lázmérés, földmérés, tömegmérés). Példák a „modell” szó hétköznapi (pl. topmodell, vasútmodell) és tudományos (atommodellek, demográfiai növekedési modellek, a szív mint szivattyú) használatára. Modell és makett különbsége (pl. emberi szív) – mi érthető meg belőle, mi nem: közös megbeszélés. Eltérő modellek/makettek ugyanarról a jelenségről (pl. emberábrázolások), szempontfüggőség felismerése. Órai mérés: a megpendített húr hosszak és hangmagasságok (oktáv, kvint, kvart) mérése pl. gitáron, citerán. Az eredmény ábrázolása. Példák gyűjtése igazolható feltevésekre: az előrejelzés szerepe a hétköznapi életben (népi időjárás-előrejelzések) és a tudományban (meteorológiai hálózat, életmód és betegségek kockázata). Tudományos ismeretterjesztő filmrészlet megtekintése (pl. D. Attenborough: Az élő bolygó – részlet). Hétköznapi vita és tudományos vita eljátszása egy konkrét probléma kapcsán.</p>		<p>Matematika: grafikus ábrázolás.</p> <p>Magyar nyelv és irodalom: Érvelés.</p>
Kulcsfogalmak	Mérés, modellezés, feltevés, igazolás, törvény, tudományos leírás, szimuláció, makett.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tájékozódás térben és időben	Órakeret 8
Előzetes tudás	Függőleges és vízszintes irány, derékszög, koordináta-rendszer, sebesség, a kör kerülete, hasonlóság a geometriában, óra, nap, hónap, év.	
Fejlesztési feladatok	A térbeli és időbeli tájékozódás fejlesztése.	
	A mozgások leírása, az ehhez szükséges mennyiségek, jellemzők ismerete, használatuk begyakorlása. Az égtájak és a Földről látható égi mozgások összekapcsolása, a földrajzi hálózat lényegének megértése. Tematikus térképek jeleinek leolvasása. A föld- és a napközéppontú világkép összehasonlítása: azonos jelenség különböző szempontú értelmezése. Földrajzi, csillagászati és biológiai jelenségek összekapcsolása. Rendszerek változásának nyomon követése. Folyamatok kimenetelének előrejelzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A tájékozódás és a csillagászat kapcsolatának megértése (égtájak, égi mozgások). A távolságok fölmérésének geometriai módszere. A hasonlóság fölismerése, a nagyítás, kicsinyítés mértékének meghatározása.</p> <p>Fizikai, biológiai, kémiai és csillagászati jelenségek sebességének összevetése. Időegységek. Az idő, sebesség, gyorsulás mértékegységeinek használata, átváltása.</p> <p>Az út, elmozdulás, sebesség, gyorsulás fogalmának ismerete, használata mozgások leírásában.</p> <p>Az egyenes vonalú egyenletes és az egyenletesen gyorsuló mozgás; a szabadesés gyorsulása fogalmának ismerete és alapvető összefüggései.</p> <p>A körmozgás, kerületi sebesség, szögsebesség, centripetális gyorsulás fogalmának és összefüggéseinek ismerete.</p>		<p>Matematika: koordináta-rendszer, geometriai hasonlóság, váltószög, vetület, nézet, perspektíva</p>

<p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i></p> <p>Kémiai reakciók sebességének függése a hőmérséklettől és a katalizátoroktól.</p> <p>A csillagászati és a mágneses északi iránymeghatározás bemutatása.</p> <p>A legegyszerűbb napóra és a déli irány kapcsolata: a Nap naponkénti égi mozgása. A csillagok égi mozgása, csillagképek. A Föld gömb alakjának bizonyítása, következményei.</p> <p>Gömbi formák síkra vetítése (síktérkép), a torzítás szükségszerűsége.</p> <p>Háromszögelés alkalmazása a térképezésben: ismeretlen magasságú épület magasságának megmérése.</p> <p>A földátmérő megmérése. A Hold és a bolygók távolsága – ókori és mai mérések értelmezése.</p> <p>Hosszúsági és szélességi körök rendszere, a GPS lényege. Tematikus térképek értelmezése.</p> <p>Milyen gyorsan múlik? – a szubjektív és objektív időfogalom összevetése.</p> <p>A nap (a Nap látható mozgása és a Föld forgása alapján), az évszak és az év (a Nap évi mozgása és a Föld keringése alapján). A bolygók és a csillagok mozgásának különbsége.</p> <p>A mozgásokat jellemző mennyiségek közti összefüggések kvalitatív és kvantitatív alkalmazása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tájéolás, torzítás, csillag, bolygó, hosszúsági és szélességi kör, tematikus térkép, nap- és földközéppontú modell, másodperc, perc, óra, nap, évszak, év, elmozdulás, sebesség, gyorsulás, kerületi sebesség, szögsebesség, centripetális gyorsulás, reakciósebesség, katalizátor.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Formák és arányok a természetben (Elemek és vegyületek; kristályrácsok, szerves molekulák)	Órakeret 10
Előzetes tudás	Tükrözés, forgatás következményei. Halmaztulajdonságok. Atom és molekula, szerkezeti képlet.	
Fejlesztési feladatok	Az arányok fontosságának belátása, rögzítése. Az arányokat fenntartó és felborító erők fölismerése. Állandó és változtatható arányok felismerése. Szerkezet és tulajdonság összefüggésének belátása. Szerkezet, arány és biológiai funkció összekapcsolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az arány fontossága és számszerű jellemzése. A geometriai rend fölismerése az anyagok szerkezetében. Az anyagvizsgálat néhány módszerének megismerése. Néhány óriásmolekula gyakorlati fontosságának megismerése konkrét példákön.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i></p> <p>A harmónia ókori fogalma és az arányok. Szép és rút. Aszimmetrikus (szivacs), sugarasan szimmetrikus (medúza) és tükörszimmetrikus (ember) élőlények. A férfi-, a női és a gyermektest arányainak összehasonlítása. Változó térfogat- és tömegarányok: elegyek, oldatok. A töménység jellemzése (százalék). Arányok a konyhában (fűszerek, só, pácok) és az iparban (ötvözetek, beton). Az élőlények növekedését megszabó arányok (korlátozó tényezők): hiánybetegségek, fény, víz stb. Állandó tömegarányok: a vegyületek összegképlete egyszerű példákön. Kristályos (kőszó) és amorf (gumi, üveg) anyagok szerkezete. Elemi egység (cella). Molekulák térbeli rendeződése: membránok, habok, mosószerek, folyadékkristályos kijelzők. A kémiai elnevezések eredete és mai tartalma. Mesterséges szerves vegyületek (műanyagok, gyógyszerek, tartósítószerke). Előnyök, veszélyek mérlegelése. A szénhidrogének eredete, tulajdonságai, felhasználása (közlekedés, fűtés, vegyipar). Néhány oxigéntartalmú szerves molekula a mindennapokban (etil- alkohol, acetón, ecetsav). Biológiai hatásuk. Egyszerű cukrok és összetett szénhidrátok a mindennapokban (szőlőcukor, keményítő, cellulóz). Biológiai szerepük. Néhány nitrogéntartalmú szerves molekula: vitaminok, aminosavak, fehérjék, DNS. Óriásmolekulák felépítése és lebontása az élőlényekben. Az óriásmolekulák érzékenysége: kicsapódás. Mérgezők és következményeik.</p>		<p>Magyar nyelv és irodalom: disszonancia, (a)szimmetria, kompozíció.</p> <p>Matematika: százalékszámítás, egyenes arányosság.</p>

Kulcsfogalmak	Szimmetria, százalék, összegképlet, oldat, oldószer, amorf, membrán, felületaktív anyag, környezeti tényező, mono- és polimer, szénhidrogén, karbonsav, alkohol, aminosav, fehérje, kicsapódás.
----------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Halmazok (Gázok, folyadékok, halmazállapot- változások, az időjárás elemei)	Órakeret 8
Előzetes tudás	Hőmérséklet, légnyomás, térfogat, sebesség, halmazállapot.	
Fejlesztési feladatok	<p>Önálló ismeretszerzés a környezet kölcsönhatásairól.</p> <p>Az időjárás napi változásainak megértése. Meteorológiai jelentések értelmezése. Kísérletek végzése, grafikonelemzés.</p> <p>Magyarázatkeresés a tapasztalt időjárási jelenségekre. Az emberi gazdálkodás és a természeti feltételek kapcsolatának fölismerése néhány fontos hazai példán.</p> <p>A környezetvédelem néhány példájának megismertetése, az érdeklődés felkeltése a környezettudatosság iránt.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>Az időjárási elemek, ezek változásait befolyásoló fizikai hatások (a napsugárzás, a léghőmérséklet, a légnyomás, a szél, a levegő vízgőztartalma, a csapadékfajták) közti összefüggések megfogalmazása. Példák a gazdálkodás és a természeti környezet közti összefüggésekre. A halmazállapot-változások alapvető jellemzőinek ismerete. A Celsius-skála alappontjai, az olvadáspont, forráspont feladatmegoldás-szintű ismerete. A gáztörvények kvalitatív ismerete és alkalmazása. A Kelvin-skála és a Celsius-skála kapcsolatának ismerete.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Időjárási frontok. Grafikonok, folyamatábrák elemzése. Saját megfigyelések, egyszerű kísérletek értelmezése. A Kárpát-medence természetes növénytakarója, élővilága, vízrajza. A gazdálkodás hatása az élővilágra (pl. erdőirtások, bányászat, folyamszabályozás, állattenyésztés, városiasodás, monokultúrák, kemikáliák, biogazdálkodás). Vízkincsünk. A folyószabályozás és árvízvédelem módjai, problémái. Víznyerés, ivóvíz, víztisztítás. Gyógyvizek. Erdőgazdálkodás, erdőtípusok. Természetvédelmi értékek. Talaj: összetevői, termőereje, védelme (szikesedés, erózió, trágyázás). A nyomás, hidrosztatikai nyomás meghatározása. Elemi feladatmegoldás, Arkhimédész törvényének ismerete. Az úszás, lebegés, merülés feltételeinek megállapítása és következtetések. Hidraulikus emelő működési elve. Pascal-törvény. A folyadékok összenyomhatatlanságának ismerete és konkrét példák.</p>	<p>Történelem: Történeti ökológia. Önellátó és fogyasztói társadalom.</p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Úszás, lebegés, merülés, hidrosztatikai nyomás, felhajtóerő, gáztörvény, zárt rendszer, hő, hőmérsékleti skála, abszolút nulla fok, halmazállapot, olvadáspont, forráspont, napi hőmérsékletjárás, szél, páratartalom, harmat, dér, eső, köd, szmog (füstköd), életközösség, talaj, monokultúra, talajvíz, rétegvíz, ivóvíz, gyógyvíz, biológiai tisztítás, kölcsönhatás, állapot, változás, egyensúly, stabilitás, folyamat, rendszer, környezet.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Lendületbe jövünk!</p>	<p>Órakeret et 4</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Sebesség, gyorsulás.</p>	

<p>Fejlesztési feladatok</p>	<p>A változások okainak és összefüggéseinek megismerése. Az állandóság és a változás oksági összefüggéseinek felismerése. A jelenségek közös jellemzőinek felfedezése. Alapfogalmak megszilárdítása (természettudományos megismerés, kölcsönhatás, erő, rendszer, állapot, változás, egyensúly, folyamat).</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>A Newton-törvények kvalitatív és egyszerű kvantitatív alkalmazása. A tömeg fogalma. A súrlódási erő szerepe a mindennapokban, a tapadási, csúszási és gördülési súrlódás megkülönböztetése. A lendületmegmaradás törvényének kvalitatív alkalmazása.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> A lendületmegmaradás felismerése a mindennapokban: rakétameghajtás. A centripetális erő ismerete és felismerése mindennapi alkalmazásokban. A tömegvonzás ismerete, kapcsolata felismerése a bolygók mozgásával. A súly és a súlytalanság fogalmának ismerete. A tömeg és a súly megkülönböztetése.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tömeg, tehetetlenség, lendület, fizikai törvény, centripetális erő, súrlódási erő, tömegvonzás, súly.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Mechanikai energia	Órakeret 4
Előzetes tudás	Erő, sebesség, tömeg, elmozdulás.	
Fejlesztési feladatok	Alapfogalmak megalapozása, mélyítése (munka, energia, mechanikai energiafajták, energiamegmaradás, rendszer). A munka és az energia kapcsolatának tudatosítása. A reverzibilis és irreverzibilis folyamatok megkülönböztetése konkrét példákban.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az energia, munka, teljesítmény, hatásfok fogalmának ismerete, elemi alkalmazása.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> A helyzeti és mozgási energia, emelési és gyorsítási munka összefüggéseinek alkalmazása.</p>		
<p>Az energiamegmaradás tényének, valamint a termodinamika első főtételenek ismerete. Megfordítható és megfordíthatatlan folyamatok megkülönböztetése. Néhány mindennap használatos gép hatásfoka, valamint a 100%-os hatásfok elérésének fizikai lehetetlensége. Egyéb energiák hővé alakulása, disszipáció. Az örökmozgó lehetetlensége.</p>		
Kulcsfogalmak	Energia, munka, energiafajta, hő, teljesítmény, hatásfok, állapot, változás, rendszer, környezet, kölcsönhatás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az „embergép”: mozgás, légzés, keringés (Az emberi mozgás, keringés és légzés élettana és anatómiája)	Órakeret 6
Előzetes tudás	A levegő térfogatának és nyomásának összefüggése. A nyomás mértékegységei.	
Fejlesztési feladatok	Az emberi mozgási és légzési rendszer mechanikai alapelveinek megértése. Az emberi szív működés és keringési rendszer mechanikai alapelveinek megértése. Az egészséget veszélyeztető tényezők megismertetése, az egészséges életmódra való törekvés erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A mozgás a légzés, a szív és az erek mechanikája Alapvető egészségvédelmi ismeretek.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Az emelőelv szemléltetése az ízületekkel kapcsolt emberi csontok példáján. A fontosabb emberi csontok szerepe (makett alapján). Az izomműködés lényege. A csont és az ízületek sérülései, megelőzésük. A csontok felépítésének és szilárdságának összefüggése. A légzés funkciójának megbeszélése. A tüdő térfogatát és a légzés hatékonyságát befolyásoló tényezők áttekintése. A légzési szervrendszer részei, feladataik, a hangképzés. A védekező reflexek (köhögés, tüsszentés) szerepe. A légzőmozgások szemléltetése. Légzésszámváltozás terhelés hatására (kiscsoportos feladat). A légzőrendszer egészségét fenyegető és megőrző hatások (sport, dohányzás, szmog, tbc). A szív fölépítése és működése. A vér és a nyirok, az erek szerepe. Véralvadás, vérzés, vérzéscsillapítás. A vérnyomás és a pulzus oka, mérése. A keringési rendszer egészségét fenyegető kockázati tényezők és megőrző hatások (magas vérnyomás, érelmeszesedés, trombózis, infarktus).</p>		Magyar nyelv és irodalom; művészetek: az emberi test ábrázolásai.
Kulcsfogalmak	Emelő, ízület, reflex, mellkas, rekeszizom, hajlító- és feszítőizom, légcsere, légzőfelület, szívpitvar, szívkamra, billentyűk, pulzus, vérnyomás, kockázati tényező, vér, nyirok, infarktus, trombózis.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atomi aktivitás	Órakeret 4
Előzetes tudás	Energia, elektromos töltés, elektromágneses hullám, szimmetria, normálalak.	
Fejlesztési feladatok	Az anyag, kölcsönhatás, erők, energia, információ fogalmának mélyítése. Az állapot és a változás fogalmának bővítése az atomok mérettartományában bekövetkező jelenségek megismertetésével. Az energiagazdálkodással kapcsolatos felelősségtudat erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az elektronburok és az atommag szerkezete. Az atomenergia és felhasználása.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i></p> <p>Az anyag atomos szerkezetének vizsgálata konkrét jelenségeken keresztül.</p> <p>Az atommag és elektronhéj fogalmának megismerése.</p> <p>A rádióaktivitás 3 fajtájának, néhány gyakorlati alkalmazásának, az élő szervezetre gyakorolt hatásának megismerése.</p> <p>A maghasadás oka és feltételei, a láncreakció elve.</p> <p>Az atomenergia fogalma, felhasználásának gyakorlati módja és elvi lehetőségei. Előnyök és hátrányok mérlegelése.</p> <p>A Nap energiatermelése, hatása a földi életre.</p>		<p>Történelem: Hiroshima, hidegháború.</p> <p>Osztályfőnöki: fenntarthatóság, atomenergia.</p>
Kulcsfogalmak	Atom, proton, elektron, neutron, egyensúly, energiaminimum, rádióaktivitás, atomenergia, maghasadás, láncreakció, magfúzió, napenergia, atomerőmű.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elektromosság, mágnesesség	Órakeret 4
Előzetes tudás	Erő, energia, tömegvonzás, teljesítmény.	
Fejlesztési feladatok	Kölcsönhatások, erők alaposabb, rendszerszerűbb ismerete, ok-okozati kapcsolatrendszere, az információterjedés lehetséges módjainak leírása az elektromágneses kölcsönhatásokon keresztül. Bővebb ismeretek szerzése a bennünket körülvevő térről. Alapismeretek szerzése az elektromágneses hullámon alapuló eszközökről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az elektromosság és a mágnesesség, mint kölcsönhatás megismerése.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Példák a statikus elektromosság és a mágnesesség gyakorlati/természetbeni megjelenési formáira, alapvető összefüggések felismerése. Az egyenáram fogalma, jellemzőinek ismerete, egyszerű áramkörök összeállítása, mérések végzése. Az Ohm-törvény alkalmazása egyszerű esetekben. Az elektromos energia és teljesítmény alapvető kvalitatív összefüggéseinek alkalmazása, különböző elektromos eszközök teljesítményének összehasonlítása.</p>		Történelem: felvilágosodás, felfedezések.
<p>A váltóáram fogalmának, alapvető jellemzőinek megismerése. Az elektromágneses indukció jelensége, gyakorlati/természetbeni megjelenése. A transzformátor működésének gyakorlati jelentősége. Az elektromágneses hullám tulajdonságainak ismerete, példák a gyakorlati alkalmazásokra. (A spektrum különböző tartományaiban: mikrohullámú sütő, rádióhullámok, mobiltelefon stb.)</p>		
Kulcsfogalmak	Elektromos töltés, mágneses pólus, elektromos, mágneses tér, Coulomb-törvény, áramerősség, feszültség, ellenállás, egyenáram, váltóáram, elektromos fogyasztás, frekvencia, maximális feszültség, elektromágneses indukció, dinamó, transzformátor, elektromágneses hullám.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Mi a fény?	Órakeret 4
Előzetes tudás	Atom, elektron, tükör, rezgés, elektromágneses hullám.	
Fejlesztési feladatok	<p>A részecske- és a hullámtulajdonság jellemzőinek felismerése a fény esetében, a kettősség tudatosítása.</p> <p>A fény hullámtulajdonságainak elemzése és felismerése a mindennapokban.</p> <p>A látható fény elektromágneses hullámként történő azonosítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A fény tulajdonságai</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i></p> <p>A fényvisszaverődés, a fénytörés jelensége és alapvető kvalitatív szabályainak megállapítása.</p> <p>A sík, a domború és a homorú tükör leképezési szabályainak vizsgálata és gyakorlati alkalmazásai.</p> <p>A fényelhajlás jelensége.</p> <p>A fény elektromágneses hullám mivolta.</p> <p>A színek frekvenciaszabálya és a fénytörés frekvenciafüggésének következményei.</p> <p>A fotocella működésének alapjai, a fény „részecsketermészetének” megjelenési formái.</p> <p>A látás fizikai és biológiai alapjai: az éleslátás feltételei (pupillareflex, élességállítás), a látáshibák korrigálása A fénysebesség kitüntetett szerepe.</p>		Magyar nyelv és irodalom, művészetek: színek és fények a művészetekben.
Kulcsfogalmak	Fénytörés, fényelhajlás, domború, homorú tükör, szín, foton, fénysebesség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Energianyerés az élővilágban. Táplálkozás, emésztés, kiválasztás	Órakeret 4
Előzetes tudás	Szerves molekulák. Energianyerő és energiaigényes folyamatok. A légzés funkciója.	
Fejlesztési feladatok	Az energiaáramlás nyomon követése az élővilágban. Táplálkozás, emésztés, keringés és kiválasztás összefüggéseinek felismerése az emberi szervezetben. Az anyagcsere és az emberi egészség kapcsolatának tudatosítása, az egészséges táplálkozás iránti igény felkeltése, erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az anyag- és energiaátalakítások biológiai szerepének megértése az élővilágban és az emberi szervezetben. Az anyagforgalom és egészség néhány összefüggése.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Változatos energianyerés az élővilágban: ragadozók, növényevők, élősködők, lebontók, fotoszintetizálók. Táplálkozási hálózat. Az emberi emésztés helyszínei, emésztőnedvek (nyál, gyomornedv, epe, hasnyál). Az emésztés szabályozása: feltétlen és feltételes reflexek. A felszívott anyagok sorsa, a máj szerepe. Egészséges táplálkozás, túltápláltság, hiánybetegségek, mérgezések. Az alkohol hatása. Testkép, testépítés, táplálék-kiegészítők kockázatai. A vér szerepe, vércép. A felszívott tápanyagok sorsa a sejtben (energianyerés, átalakítások). Kiválasztás a vesén, a tüdőn és a bőrön át. A vizeletmennyiség és a belső környezet egyensúlyának, arányainak megőrzése.</p>		<p>Osztályfőnöki: Etikett, társas viselkedés. Egészséges életmód. Nemek, testképek.</p>
Kulcsfogalmak	Heterotróf, autotróf életmód, emésztés, kiválasztás, felszívás, vérplazma, visszaszívás, szűrlet, vizelet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A szervezet egysége – szabályozó folyamatok, ideg- és hormonrendszer és a viselkedés	Órakeret 8
Előzetes tudás	Az emberi szervezetben zajló fő kémiai átalakulások. Példák csoportban élő állatokra.	
Fejlesztési feladatok	Az emberi szervezet egységét fenntartó rendszerek működéseinek, kölcsönhatásainak megismerése. A testi és lelki egészség alapjainak tudatosítása, az egészséges életmód iránti igény erősítése. A védekező szervezet működéseinek bemutatása. A tanulás mint a környezethez való alkalmazkodás megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A szervezet belső állandóságát és az önazonosságot fenntartó és az azt fenyegető főbb hatások az emberi szervezet szintjén és a társas kapcsolatokban. A szabályozás és a vezérlés néhány formája az emberi szervezetben.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Szabályozó szerepű emberi hormon (inzulin), cukorbetegség.</p>		Magyar nyelv és irodalom: Érzelmek ábrázolása, kifejezése; verbális és nonverbális kommunikáció. Haza- és családszeretet, magány, vallás,
<p>Vezérlő szerepű emberi hormon (növekedési hormon), a testméretet megszabó tényezők. Hormonok és érzelmek kapcsolata. A reflexek fölépítése (térdreflex). Az idegrendszer szabályozó működése egy konkrét példán (pl. a testhőmérséklet szabályozása) keresztül. Az idegrendszer működését befolyásoló hatások (alkohol, drogok, gyógyszerek). Fájdalom, fájdalomcsillapítás. Aktív és passzív, természetes és mesterséges immunitás. Védőoltások. Immunitás a mindennapokban: allergia, vércsoportok. Stressz és egészség, idegrendszer és immunitás kapcsolata. A tanulás alaptípusai az állatvilágban és az ember esetében. Az emlős állatcsoportok jellemzői (hierarchia). A társas kapcsolatok szerepe a főemlősök és az ember tanult viselkedéseiben: szülő-gyermek kapcsolat, kortárs csoportok, reklámok, függőséget okozó hatások. Segítőkézséget és agressziót kiváltó helyzetek. Tanult megküzdési stratégiák, tanult tehetetlenség. Az állati és az emberi kommunikáció jellemzői.</p>		<p>lázadás stb. egyes irodalmi művekben.</p> <p>Osztályfőnöki: Az egyéni és csoportos agresszió példái. Csoportnormák. társas együttélés, devianciák.</p>

Kulcsfogalmak	Szabályozás, visszacsatolás, hormon, reflexív, vegetatív központ, immunitás, antigén, stressz, feltételes reflex, próba szerencse, bevésődés, utánzás, belátás, kulcsinger, motiváció, hierarchia, agresszió, segítségadás (altruizmus), szabálykövetés.
----------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Állandóság és változatok – információ, sexualitás, az emberi élet szakaszai	Órakeret 8
Előzetes tudás	A férfi- és női szervezet különbsége (anatómiai és genetikai).	
Fejlesztési feladatok	A látható jellegek és az öröklés kapcsolatának felismerése. A sexualitás genetikai szerepének megismerése. A nemi működések megismerése a családtervezés és az egészségmegőrzés szempontjából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az öröklött és „szerzett” tulajdonságok megkülönböztetése, az öröklődés és a nemiség kapcsolata. A nemi működések biológiai háttere emberben. A genetika és a sexualitás egészségügyi vonatkozásai. A genetikai információ megváltozásának lehetséges következményei.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> Egy gén – egy jelleg kapcsolatok (Rh-vércsoport, öröklődő betegségek). A nemiség szerepe a genetikai információ újrakombinálódásában (az ivarsejtek sokfélesége, a testi sejtek genetikai azonossága). A genetikai információ megváltozása: mutációk. Mutációt okozó hatások (sugárzások, vegyületek).</p>		<p>Matematika: valószínűség, gyakoriság, eloszlási görbe; kombinációk.</p> <p>Magyar nyelv és irodalom; osztályfőnöki: Sexualitás, családi élet. Identitás. Öregedés és halál, idős generáció.</p>
<p>Genetikai szabályozás: szabályozott sejtosztódás (növekedés) és szabályozatlan osztódás (rákos góc). Rákkeltő tényezők, kerülésük. Az ember ivarszervei, biológiai funkciójuk. A hímvarsejt és a petesejt jellemzői. A női nemi ciklus szakaszai, a megtermékenyítés. Családtervezés. Beágyazódás, magzati élet. A magzat védelme. Az újszülött és a csecsemő világa. Nemi érettség, öregedés, halál. Betegségek szűrése, betegjogok.</p>		
Kulcsfogalmak	Gén, mutáció, mutagén és rákkeltő hatás, ivarsejt, ivarszerv, petefészkek, tüsző(repedés), menstruáció, megtermékenyülés, tüszőhormon, sárgatesthormon (progeszteron), tesztoszteron, beágyazódás, magzat.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Honnan hová? Csillagászati, földrajzi és biológiai evolúció Az ember társas viselkedése	Órakeret 8
Előzetes tudás	Betegség és immunrendszer. Az öröklődés alapjai. Önzetlenség és agresszió. Atom, magfúzió, sebesség, gyorsulás, idő, körmozgás, bolygómozgás, tömegvonzás, kör, ellipszis.	
Fejlesztési feladatok	Különböző területek, jelenségkörök közötti kapcsolatok, összefüggések észrevétele, hasonlóságok, közös vonások felfedezése, megfogalmazása. Az idő- és térfogalom mélyítése, az időbeli tájékozódás fejlesztése a különböző léptékű folyamatok megismerése során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az egyirányúság fölismerése és magyarázata csillagászati, földtani és biológiai folyamatokban. Az emberi csoportok néhány biológiai jellemzőjének megfogalmazása.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i> A csillagok fejlődésének főbb állomásai. A Naprendszer szerkezete, mérete, bolygóinak mozgása, mérete, típusai. A csillag, bolygó, üstökös, meteor megkülönböztetése. Szemléletes kép a táguló világegyetem elméletéről. A Föld felszínének története: a vulkáni működések, földrengések oka, következményei. Hegységképződés és -pusztulás. Haladás (fejlődés) és biológiai evolúció. Az evolúció darwini leírása. Közvetlen bizonyítékok (fossziliák) és biológiai, anatómiai érvek. A szelekció hatása (mesterséges, természetes). Ellenálló kórokozók terjedése. A biológiai evolúciónak az emberi társadalomra való közvetlen alkalmazásának veszélyei (szociáldarwinizmus, eugenika). Vitatott kérdések. (Az élet keletkezésének kérdése.) Az önzetlen viselkedés evolúciója. Az irányultság kérdése.) Technikai evolúció és a szokások evolúciója (divat, stílusok).</p>		<p>Magyar nyelv és irodalom: A haladáseszme különböző korokban; az ideológiák mint a hatalmi rendszer alátámasztói. Az önzetlenség emberi példái. A tömegek viselkedését leíró irodalmi példák.</p> <p>Történelem: A járványok és a házasítás történelemformáló szerepe.</p> <p>Osztályfőnöki: Szokások, divat. A szabálykövetés és szabályszegés példái</p>
Az emberi csoportokra jellemző társas viszonyok, a szabálykövetés és szabályteremtés példái. Az idegen csoportoktól való elkülönülés és az eltérő csoportok közti együttműködés biológiai háttere.		az irodalomban és a történelemben.

Kulcsfogalmak	Csillag, üstökös, meteor, bolygó, galaxis, csillagkép, Naprendszer, Univerzum, Föld-típusú bolygó, szupernóva, evolúció, alkalmazkodás, közös ős (leszármazás), természetes és mesterséges szelekció, önzetlenség.
----------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az evolúció színpada és szereplői	Órakeret 9
Előzetes tudás	Anyagforgalom az élő szervezetben. Gazdálkodás a Kárpát-medencében.	
Fejlesztési feladatok	<p>Tapasztalat szerzése technológiai, társadalmi és ökológiai rendszerek elemzésében. Az egyéni vélemények megfogalmazása során az érvelés, bizonyítás igényének erősítése.</p> <p>Evolúciós, környezet- és természetvédelmi szempontok összekapcsolása, az ember természeti folyamatokban játszott szerepének kritikus vizsgálata.</p> <p>A fogyasztási szokásokkal kapcsolatos észszerű és felelős szemlélet erősítésével törekvés a tudatos állampolgárrá nevelésre.</p> <p>A környezet szépsége, az emberi kultúrák fenntarthatósága és a benne élők testi-lelki egészsége közti összefüggések megjelenítése. Az alkalmazásra való törekvés kialakítása a fenntarthatóság és autonómia érdekében a háztartásokban és a kisközösségekben.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az élőlények együttélését magyarázó feltételek, az ember szerepének elemzése. Környezet és egészség összefüggései, néhány lehetséges megoldási módszer értékelése.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra:</i></p> <p>Az élőlény-populációk elszaporodása és visszaszorulása. Populációs kölcsönhatások példákkal. A biológiai indikáció. Példák az életközösségekben zajló anyagkörforgásra (szén, nitrogén), az anyag és energiaforgalom összefüggésére.</p> <p>Táplálékpiramis (termelő, fogyasztó, lebontó szervezetek).</p> <p>Az ember hatása a földi élővilágra a történelem során.</p> <p>Önpusztító civilizációk és a természeti környezettel összhangban maradó gazdálkodási formák.</p> <p>A természeti környezet terhelése: fajok kiirtása, az élőhelyek beszűkítése és részekre szabdalása, szennyezőanyag-kibocsátás, fajok behurcolása, megtelepítése, talajerózió. Fajok, területek és a biológiai sokféleség védelme. A természetvédelem lehetőségei. Helyi környezeti probléma felismerése, információk gyűjtése. A környezeti kár fogalma, csökkentésének lehetőségei.</p>		<p>Osztályfőnöki:</p> <p>Természetvédelem: vadasparkok, nemzeti parkok. Nemzetközi szerződések.</p>

Ökológiai lábnyom. A közlegelők tragédiája: a klasszikus gazdaságtan és kritikája. Az ökológiai krízis társadalmi-szemléleti hátterének fő tényezői (fogyasztás, városiasodás, fosszilis energia felhasználása, globalizáció). A Gaia-elmélet lényege.	
Kulcsfogalmak	Szimbiózis, élősködés, versengés, Gaia-elmélet

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Projektmunka	Órakeret 15
Előzetes tudás	Egyéni (tanulási) tapasztalatok; az elsajátított ismeretek.	
Fejlesztési feladatok	Projekttek készítése, az ehhez szükséges képességek, kompetenciák fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Részvétel egy szabadon választott témájú projekt tervezésében, megvalósításában és értékelésében; valamint a projekt eredményeinek bemutatásában.</p> <p><i>Lehetőségek a megvalósításra</i></p> <p>A diákok 4-6 fős csoportokban közösen dolgoznak egy szabadon választott komplex természettudományos probléma megoldásán. Ehhez projekttervet készítenek, felhasználják a tanórákon szerzett ismereteiket, de önálló ismeretszerzésre, sőt kisebb kutatások, vizsgálatok elemzésére is buzdíthatjuk őket.</p> <p>A projekt értékelésének lehetséges szempontjai lehetnek: komplexitás, az ok-okozati összefüggések felismerésére való törekvés, a problémamegoldás újszerűsége, a projektbeszámoló színvonala, egyedisége.</p>		Minden tantárgy: a projekthez kapcsolható tartalmi elemek.
Kulcsfogalmak	Projekt, tervezés, külső és belső értékelés.	
A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén	<p>A tanuló megfogalmazza és konkrét példán fölismeri az egyszerű megfigyelés és a kísérlet közti különbséget. Érti a számszerűség jelentőségét a mérésekben, tud különböző módon ábrázolni és ábrákról leolvasni mérési adatokat.</p> <p>Tudja jellemezni a mozgásokat sebességükkel, gyorsulásukkal. Érti a térbeli tájékozódás geometriai módszereinek lényegét. Tud tájékozódni térképeken.</p>	

	<p>Érti a tehetetlenség fogalmát, a gyorsulás formáit, okát. Kapcsolatot talál a tömeg és a súly között. Érti az energia, a munka, a határfok és a hő összefüggését. Ismeri az emberi szervezet működésének mechanikai hátterét.</p> <p>A mindennapokban tapasztalt jelenségeket meg tud magyarázni anyagi- és halmaztulajdonságokkal. Érti az éghajlat és az időjárás elemeinek fizikai hátterét, összefüggését hazánk természeti képével, gazdálkodásával.</p> <p>A tanuló értelmezi és ábrázolja a természetben megfigyelhető arányokat, ismer példákat vizsgálatuk módjára. Kapcsolatba hozza az anyagok szerkezetét tulajdonságaikkal, felhasználásukkal.</p>
--	--

TESTNEVELÉS HELYI TANTERV

A testnevelés és sport műveltségtartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva – ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját előnyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

Az elvárt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja.

A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás színvonalát, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is.

A köznevelés kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a

mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafiasság*.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek a szakképzés előkészítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Az alapvető, egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása ebben az életkorban már tudatosan történik.

A tudatosság alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett gondolkodva és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejték ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, gyakorlása, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni és megosztani másokkal a stressz érzését és a frusztrációt. Különbséget kell tennie a személyes, a társas és a szakmai információk, szempontok között.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és beépítését továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, melyekkel a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a *vállalkozói kompetencia*, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az, hogy az egyén a kockázatokat felmérni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgás-kivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

A tehetséges tanulók magasabb szintű sportolása az iskolai rendezvényeken, bajnokságokon, a diáksport egyesületekben és a versenysport színterein valósul meg. A

műveltségterületi tehetséggondozás fő feladata a talentum erős oldalának fejlesztése megfelelő szintű edzéseken, versenyeken és a gyenge oldalának segítése, illetve a támogató légkör biztosítása az intézményen belül, és a kapcsolatban álló partnereken keresztül is.

9. évfolyam

A nyelvi előkészítő évfolyamok (9. ny és 9. kny) éves óraszám

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	65
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30
Önvédelem és küzdősportok	15
Egészségkultúra – prevenció	20
Összesen	180

A 9. évfolyam éves óraszám

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	54
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	20
Önvédelem és küzdősportok	10
Egészségkultúra – prevenció	10
Összesen	144

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 65/54 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – szlalom futások (változó irányokba), – vágták, – irányváltások, – taposások helyben, – súlypontemelkedések, – ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése – Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül, <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. – az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, – a mozgástanulást segítő eszközök használata <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a bemelegítési modell ismételt gyakorlása. – sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, – labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

- labdavezetések variációi helyben és haladással,
 - páros, labdás gyakorlatok,
 - bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával,
- A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

- Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék anyagának gyakorlása, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.
- Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.
- Emberfogás.
- Ötletjáték támadásban.

Kézilabdázás

Technikai elemek

Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.

A labda nélkül végzett mozgások

- Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal.
- Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése.
- Indulócsel labda nélkül, térnyerésre törekvéssel mindkét irányba.

Labdás ügyességfejlesztés

- Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.
- Labdakezelési gyakorlatok párokban.
- Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövő csel.
- Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból.

Taktikai elemek

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel

Támadó taktika:

- Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból.
- Szélsőbefutások.
- A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika:

- Védekezés emberfogással, területvédekezés alkalmazása a játékban.
- Ütközés talajon és levegőben. „6-os fal” védekezési rendszer.
- A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése.
- Labdakezelések átadások különböző mértani alakzatokban.
- Rövid és hosszú labdaátadások átvételek, talajon Induló- és lövő cselek védővel szemben.
- Fejelések talajról, levegőből társnak

Taktikai elemek

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése:

- kapus,
- védő,
- középpályás,
- támadó.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások.
- Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben.

- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljászott labdával.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös- emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.

Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.

A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.

Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

A fejlesztés várt eredményei
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportátékok lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A kötél biztonságos mozgatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. – Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. – Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. – A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. – Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. – Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. – Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p><i>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szerez, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</i></p> <p>Talajtorna</p> <p>Egyensúlygyakorlatok <i>padgyakorlatok, végtagegyensúly, állásgyakorlatok</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – tarkóállás, – fejállás, – kézállás, – mérlegállások. <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – gurulóátfordulások különböző irányokba, – tarkóbillenés, – kézenátfordulás oldalt 	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
---	--

- átguggolások,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.

Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna fiúk számára

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület.

ugrószelekre nyen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Felguggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfenek, guggoló átugrások.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenysituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Ritmikus gimnasztika lányok számára

Az 5-8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések, térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,
- szökdelések,
- ugrások (öt alapforma megkülönböztetése),
egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Aerobik

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Egyéb torna jellegű mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.

A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

A fejlesztés várt eredményei

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.
 Célszerű gyakorlati és gyakorlósszervezési formációk ismerete.
 A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Távolugrás guggoló technikája. Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i></p>

<p>Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során. Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. Egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és</p>	<p>térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
--	--

váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézi súlyzókkal, medicinlabdával.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.

Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.

A lekészítés technikájának ismerete.

Az oldal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.

Súlylökő versenyek.

Célba dobó versenyek.

Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében.

A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak
Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.
A fejlesztés várt eredményei
Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 30/20 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 9. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.		<i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.

Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.

A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.

Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.

Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

A sportág ismertetése.

Tollaslabda

Technika és taktika gyakorlása

Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.

Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése.

Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütészóval.

Ütészó, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (saszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszódelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások) szódelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).

Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.

Ütészóskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütészóimitálással. Ütészógyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel.

Egyéni-páros játék.

Taktika:

egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása.
Gyakorlás a tanultak alapján.

Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében.
Felkészülés a tollaslabda játéokra.

Korcsolyázás

szárazföldön:

- állóhelyben lábemelések
- kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal, illetve jobb lábról
- kilépések oldalra, támadóállások fajtái

Az állva érzet, oldalérzet kialakítása. A helyes technika kialakítása.

A kanyarban haladás biztonságos végrehajtása. Képes legyen mind a két irányban kanyarodni.

Fogójátékok különböző fajtái:

- gyors irányváltoztatás,
- ritmusfutások,

- rajtgyakorlatok
- hirtelen megindulások.

- elindulások
- megállások
- lábemelések
- fordulások
- kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal speciális iskola-gyakorlatok

Egylábás siklások. Variációk a lengőláb helyzetére..

Egylábás siklások belső, illetve külső íven.

Egylábás szlalomozás.

Zenére korcsolyázás.

- a korcsolyázás technikájának tökéletesítése,
- az ésszerű, gazdaságos mozgás a tökéletes technika alapja,
- a korcsolyázás gyakorlása,
- technikai elemek gyakorlása,
- korongvezetés és cselezés,
- fordulások gyakorlása,
- változatos gyakorlás (pl. korcsolyázás leszűkített területen, jó és rossz minőségű jégen, nyitott és fedett pályán)

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 15/10 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez

Az 9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.

Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

Grundbirkózás

A 9. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint.

A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.

Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.

Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Etika: a másik ember tiszteletben tartása.

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
A fejlesztés várt eredményei	
Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 20/10 óra
Előzetes tudás	Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizomerősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.		<i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés

A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.

Edzés, terhelés

A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).

Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.

Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.

Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.

Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.

Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok:

Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

<p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>	

10. évfolyam

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	54
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30
Önvédelem és küzdősportok	10
Egészségkultúra – prevenció	10
Összesen	144

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 54 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – szlalom futások (változó irányokba), – vágták, 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – irányváltások, – taposások helyben, – súlypontemelkedések, – ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. – Az alapmozgások nagyszámú variációja váltakozó irányban, sebességnöveléssel. – A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. – A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. <p><i>Labdás ügyességfejlesztés (egy-két labdával), a labdás összetettebb játékokkal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. – Stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. – Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). – A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.</p> <p>Sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikro csoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek végrehajtása fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p>	<p>mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
---	--

- Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.
- Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.
- Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.
- A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonalbedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Kézilabdázás

Technikai elemek

Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.

Labda nélkül:

- Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal.
- Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése.
- Indulócsel labda nélkül, térnyerésre törekvéssel mindkét irányba.
- A kapus mozgástechnikája, kapusiskola.

Labdával:

- Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.
- Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel
- Egykezes- kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövő csel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra.
- Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból, bevetődésből.

Taktikai elemek

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel.

Támadó taktika:

- Zárás, leválás alkalmazása.
- Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból.
- Szélsőbefutások.
- Beállós játék.
- A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika:

- Védekezés emberfogással, terület- és vegyes védekezés alkalmazása a játékban.
- Ütközés talajon és levegőben.
- Sáncolás.

- 6:0, 5:1 védekezési rendszerek.
- A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése.
- Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban.
- Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.
- Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben.
- Fejlesztések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

- Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.
- Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások. Labdakezelés különböző testhelyzetekben talajon.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával.
- Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Versenyzés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Egyszerűsített szabályokkal játék osztály, évfolyam és iskolai szinten – fokozatos bővítés a versenyszabályok irányába.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályzás szerint.

A tehetséges tanulók számára bővített játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.

Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.

A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.

Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képvisellete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

A fejlesztés várt eredményei

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.

A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai torna jellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmótvumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzátváltozások. – Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. – Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a 		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés,</p>

<p>gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A gyakorlatok variálása kézi szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. – A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. – Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. – Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. – Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. – Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. – Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel. <p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p>Talajtorna</p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – tarkóállás, – fejállás, – kézállás, – mérlegek kéztámasszal, – mérlegállások, – spárgák, hidak. <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – tarkóbillenés, – fejenátfordulás, – vetődések, – átterpesztések, – lábkörzések, – dőlések, – felállások, <p>egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.</p>	<p>izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
---	---

Szertorna

A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: Egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.

Szertorna fiúk számára

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület,
- lendületvétel,
- húzódás-tolódás támaszba,

Szertorna lányok számára

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- A 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Vetődések, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. *Versenyszituációkon* keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, a 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Gerenda

3 elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-,dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével. Járások, szökkenések, fordulások.

- mérlegállás
- guruló átfordulás
- tarkóállás

Ritmikus gimnasztika lányok számára

A 9. osztályban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.).

A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések,
- térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,
- szökdelések,
- ugrások (öt alapforma megkülönböztetése),
- egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészecskék hozzáadása a minimumhoz.

Labdagyakorlatok

- Fogások végzése,
- gurítások talajon és testen,
- labdavezetések változatos vonalon a levegőben,
- átadások,
- leütések,
- dobások,
- elkapások,
- labdatartások (kézzel, lábbal, térdel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).

Aerobik mindkét nem számára

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- A 9. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Sporttáncok gyakorlása:

Csoportos táncformák – helyi tanterv szerint szabad választásban, pl. a *Magyar Majorette Szövetség* gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján; alacsony feldobások, twirling 1-2. szint, botok cseréje.

Egyéb tornajellegű mozgásformák:

A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum füzér összeállítása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája. Kislabda hajítás beszőkkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret</p>	

	<p>fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Mozgásműveltség</p> <p>Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> A 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások és intervall futások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakítása és a váltás szabályainak betartása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futó feladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, a 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok, ritmusok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia- nyelés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

Helyből távolugrások, emelkedések.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

A lépő lúgró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.

Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.

A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése.

Az egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni távról nekifutással.

Magasugróversenyek egyéni nekifutással.

Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.

Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézi súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok javítása, tökéletesítése.

Hajító mozgással történő célba dobások keresztlépésekkel.

Öt lépés nekifutással, keresztlépéssel hajítás távolságra.

A lekészítés technikájának és az impulzus lépés szerepének ismerete.

A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.

Súlylökő versenyek.

Célba dobó versenyek.

<p>Váltóversenyek egy- és kétkezes hajítással, ill. lökéssel. Dobóiskolai versengések.</p> <p>Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutásban. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadterén tartott foglalkozásokkal.</p>	

	<p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Tollaslabda</p>	<p style="text-align: center;">A sportág ismertetése.</p> <p>Tollaslabda <i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.</p> <p>Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése. Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütésváltással.</p> <p>Ütéspozíció, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (sasszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztezés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).</p> <p style="text-align: center;">Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p> <p>Ütésiskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütés-imitálással. Ütésgyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel.</p> <p>Egyéni-páros játék.</p> <p>Taktika: egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása. Gyakorlás a tanultak alapján.</p>

	<p>Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében. Felkészülés a tollaslabda játékra.</p>
<p>Korcsolyázás</p>	<p>szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● állóhelyben lábemelések ● kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal, illetve jobb lábról ● kilépések oldalra, támadóállások fajtái <p>Az állva érzet, oldalérzet kialakítása. A helyes technika kialakítása.</p> <p>A kanyarban haladás biztonságos végrehajtása. Képes legyen mind a két irányban kanyarodni.</p> <p>Fogójátékok különböző fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gyors irányváltoztatás, ● ritmusfutások, ● rajtgyakorlatok ● hirtelen megindulások. <ul style="list-style-type: none"> ● elindulások ● megállások ● lábemelések ● fordulások ● kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal speciális iskola-gyakorlatok <p>Egylábás siklások. Variációk a lengőláb helyzetére.</p>

	<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.</p> <p>Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.</p> <p>Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Az 9. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok.</p> <p>Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.</p> <p>A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás támogatása - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p>

<p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez</i> Az 9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	

A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete.</p> <p>Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása.</p> <p>Az úszás preventív, rekreációs előnyei ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése.</p> <p>A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.</p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése.</p> <p>A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése.</p> <p>Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	<p><i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás. Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.</p> <p>Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.</p> <p>Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban.</p> <p>Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben.</p> <p>Passzív társ vonzólása kisebb távon (4-5 m) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizomerősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i> A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p>

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.

Köredzéses módszer változatos mintákkal, 4-6 feladattal.

Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

Kibővült gerinctorna-gyakorlattár: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.

A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.

Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.

11. évfolyam

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	38
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	15
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	15
Önvédelem és küzdősportok	10
Egészségkultúra – prevenció	10
Összesen	108

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – szlalom futások (változó irányokba), – vágták, – irányváltások, – taposások helyben, – súlypontemelkedések, – ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül, <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. – az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, – a mozgástanulást segítő eszközök használata <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a bemelegítési modell ismételt gyakorlása. – sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, – labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, – labdavezetések variációi helyben és haladással, – páros, labdás gyakorlatok, – bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az 9–10. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék anyagának gyakorlása, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. – Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. – Emberfogás. – Ötletjáték támadásban. <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.</p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal. – Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése. 	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

- Indulócsel labda nélkül, térdnyeresre törekvéssel mindkét irányba.

Labdás ügyességfejlesztés

- Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.
- Labdakezelési gyakorlatok párokban.
- Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövő csel.
- Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból.

Taktikai elemek

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel

Támadó taktika:

- Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból.
- Szélsőbefutások.
- A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika:

- Védekezés emberfogással, területvédekezés alkalmazása a játékban.
- Ütközés talajon és levegőben. „6-os fal” védekezési rendszer.
- A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése.
- Labdakezelések átadások különböző mértani alakzatokban.
- Rövid és hosszú labdaátadások átvételek, talajon Induló- és lövő cselok védővel szemben.
- Fejelések talajról, levegőből társnak

Taktikai elemek

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése:

- kapus,
- védő,

- középpályás,
- támadó.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások.
- Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

3-4 fős támadási technikák védelem nélkül, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

<p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös- emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.</p> <p>Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezéson alapuló játék.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A kötél biztonságos mozgatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak verseny rendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai torna jellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p>	

	<p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. – Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. – 64 ütemű gyakorlat írása egyénileg. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. – Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. – A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. – Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. – Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. – Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 9–10. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna – iskolai sporttorna</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

Talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegállások.

Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átuggolások,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.

Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna fiúk számára

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület.

ugrószelekre nyen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- Az 9–10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Feluggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Ritmikus gimnasztika lányok számára

Az 9-10. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések, térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,

- szökdelések,
 - ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.
- Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Gerenda

5 elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével

- támaszból felterpesztés,
- hintalépés, hármaslépés, keringőjárás,
- tarkóállás
- gurulóátfordulás
- mérlegállás
- leugrások: terpeszcsuka, homorított leugrás, terpeszugrás

Aerobik

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- A 9–10. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvés biztonsággal (30-40 mp folyamatosan).
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Egyéb torna jellegű mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabda hajítás beszőkkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.</p>	

	<p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 10. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.</p> <p>Iramfutások.</p> <p>Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.</p> <p>Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p> <p>Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 60-100 m-en.</p> <p>A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.</p> <p>A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek.</p> <p>Fogójátékok.</p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.</p> <p>Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 9-10. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.

Helyből távolugrások, emelkedések.

A sportági technika gyakorlása

Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

A lépő ugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.

Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.

Egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.

Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel szerek segítségével.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézi súlyzókkal, medicinlabdával.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.

Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.

A lekészítés technikájának ismerete.

Az oldal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkézes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.

Súlylökő versenyek.

Célba dobó versenyek.

<p>Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.	
A fejlesztés várt eredményei	
Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.	

	<p>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Az 10. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.</p> <p>A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.</p> <p>Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.</p> <p>A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p style="text-align: center;">A sportág ismertetése.</p> <p>Tollaslabda <i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.</p>	
<p style="text-align: center;">Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése. Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütésváltással.</p> <p>Ütéspozíció, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (sasszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).</p> <p style="text-align: center;">Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p> <p>Ütésiskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütésimitálással. Ütésgyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel.</p> <p>Egyéni-páros játék.</p>	
<p style="text-align: center;">Taktika: egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása. Gyakorlás a tanultak alapján.</p>	

Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében.
Felkészülés a tollaslabda játékra.

Korcsolyázás

szárazföldön:

- állóhelyben lábemelések
- kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal, illetve jobb lábról
- kilépések oldalra, támadóállások fajtái

Az állva érzet, oldalérzet kialakítása. A helyes technika kialakítása.

A kanyarban haladás biztonságos végrehajtása. Képes legyen mind a két irányban kanyarodni.

Fogójátékok különböző fajtái:

- gyors irányváltoztatás,
 - ritmusfutások,
 - rajtgyakorlatok
 - hirtelen megindulások.
-
- elindulások
 - megállások
 - lábemelések
 - fordulások
 - kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal speciális iskola-gyakorlatok

Egylábás siklások. Variációk a lengőláb helyzetére..

Egylábás siklások belső, illetve külső íven.

Egylábás szlalomozás.

Zenére korcsolyázás.

- a korcsolyázás technikájának tökéletesítése,
- az ésszerű, gazdaságos mozgás a tökéletes technika alapja,
- a korcsolyázás gyakorlása,
- technikai elemek gyakorlása,
- korongvezetés és cselezés,
- fordulások gyakorlása,
- változatos gyakorlás (pl. korcsolyázás leszűkített területen, jó és rossz minőségű jégen, nyitott és fedett pályán)

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 10. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>A 10. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9-10. osztályban felsoroltak szerint.</p> <p>A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a leveztetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalom tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzés aktivitásban.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p> <p>Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p><i>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</i></p> <p>Jóga ászanák gyakorlása a stressz oldására.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

Légzőgyakorlatok, pranajama megismerése, elsajátítása.
 Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.
 A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.
 A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.
 A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.
 A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.
 A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.
 A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.
 Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.
 A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.
 A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.
 Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
 A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
 A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.
 A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.
 A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.
 A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.
 A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.

12. évfolyam

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	37
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	15
Atlétikai jellegű feladatok	10
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	15
Önvédelem és küzdősportok	8
Egészségkultúra – prevenció	8
Összesen	93

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 37 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - helyben futások, magastérdemeléssel, sarokemeléssel - futások koordinációs létrán - szlalom futások (változó irányokba), - vágták, 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – irányváltások bolyák között, – taposások helyben koordinációs létrákon, – súlypontemelkedések helyből, nekifutásból – ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése – Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül, <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. – szlalom labdavezetés bóják között – az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, – a mozgástanulást segítő eszközök használata <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a bemelegítési modell ismételt gyakorlása. – sportjáték-specifikus futó-ugró mozgások, – labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, – labdavezetések variációi helyben és haladással, – páros, labdás gyakorlatok, – bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az 10–11. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, irányváltásokkal, szlalomban bój-áakkal, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Teljes csapatban azonos létszámmal egymás elleni játék anyagának gyakorlása, egészségpályás gyakorlatokkal.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. – Emberfogás. 3-1 elleni játék, 3-2 elleni játék, 4-4 ellen – Ötletjáték támadásban. <p>Kézilabdázás</p>	<p>mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

Technikai elemek

felugrásos átlövő dobások gyakorlása, zsámolyról, karikából
Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel,
erőközléssel, akár még segédeszközökkel is, magasabban és
távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.

A labda nélkül végzett mozgások

- Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal, oldalmozgások oldalazószökdeléssel, oldalazófutásokkal
- Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése, védekező lábmunka gyakorlása, sáncolások gyakorlása
- Indulócsel labda nélkül, térnyerésre törekvéssel mindkét irányba.
- kapus mozgásának gyakorlása

Labdás ügyességfejlesztés

- Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén, labdavezetések védő ellenében, felugrásos dobások védő ellenében
- Labdakezelési gyakorlatok párokban.
- Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövő csel.
- Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból.

Taktikai elemek

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel,
2 játékos között, 3 játékos között, beállós megjátszása, támadási
kombinációk gyakorlása, védekezésnél tolódások gyakorlása

Támadó taktika:

- Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból vagy támadások teljes 6-os fal ellen, beállóssal is
- Szélsőbefutások.
- A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika:

- Védekezés emberfogással, területvédekezés alkalmazása a játékban, tolódások, beállós elleni védekezések
- Ütközés talajon és levegőben. „6-os fal” védekezési rendszer.

- A test-test elleni játék a védelemben.
- a kapusról kipattanó labda összeszedése

Labdarúgás

Technikai elemek

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése, labdavezetési cselezések gyakorlása, dekázás egy lábbal, dekázás váltott lábbal
- Labdakezelések átadások különböző mértani alakzatokban, labdakezelések segédeszközökkel,
- kapurarugások távolról, közelről
- Rövid és hosszú labdaátadások átvételek, talajon Induló- és lövő cselek védővel szemben.
- Fejelések talajról, levegőből kapura

Taktikai elemek

- Taktikai elemek gyakorlása, a védekezés taktikája
- támadók összjátéka 3-2 elleni játék, védők összehangolt mozgása, támadó sávok, folyosók lezárása

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése:

- kapus,
- védő,
- középpályás,
- támadó.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások.

- alapütések most már tökéletes végrehajtása, mind a kosárérintés, mind az alkarérintés gyors és előírászerű kivitelezése
- több érintéses játékok csökkentett alapterületű pályán, keresztbe a tornateremben
- a labdaérintések pontos irányítása a következő játékoshoz
- egy, majd több érintések gyakorlása, összjáték a fogadó és a feladó és az ütő között
- Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

3-4 fős támadási technikák védelem nélkül, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Sánc technikájának tökéletes végrehajtása 2 fő esetén, 3 fő esetén Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése, a játék szituációkhoz való gyors alkalmazkodás

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös- emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

<p>Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, mint a tevékenység természetes velejárója. Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai torna jellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p>	

	<p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újratehermentése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. – Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. – Kimondottan fókuszálni a mély has- és hátizmok erősítése nélkülözhetetlen a gerinc megtámasztásához, a későbbi gerincferdülés és gerincsérv kialakulásának megelőzésére – Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. – A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. lehet hozzájuk használni botot, könnyű kis kéziszúlyzót, erősítő szalagot, – Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. – Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. 	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 10–11. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

Talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegállások.

Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokb
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átguggolások,
- lábkörzések,
- dőlések, felállások.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.

Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna fiúk számára

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,

- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület.

Gerenda:

-5 tanult elem gyakorlatsor formájában a tanult kiegészítő elemekkel:

- tarkóállás, gurulóátfordulás, mérlegállás, lebegőállás, felterpesztés,

- fordulások guggolásban, mindkét irányba, hármaslépés, szökkenések,

-leugrások: homorított leugrás, terpeszcsera, kézenátfordulás oldalra

ugrószelekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- Az 10–11. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Felguggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfenek, guggoló átugrások.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 10-11. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Ritmikus gimnasztika lányok számára

Az 10-11. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása,

gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések, térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,
- szökdelések,
- ugrások (öt alapforma megkülönböztetése),
egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Aerobik

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő,

egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- A 10–11. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvés biztonsággal (40-50 mp folyamatosan).
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Egyéb torna jellegű mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más mozgásrendszerekben.
Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.

A saját test szemlélete, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.

A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

A fejlesztés várt eredményei

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
 A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.
 Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk ismerete.
 A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája, a Fartlek és a Intervall futások technikájának megismerése.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolgrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 11. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.</p> <p>Iramfutások.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max.,</p>

<p>Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.</p> <p>Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p> <p>Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 60-100 m-en.</p> <p>A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.</p> <p>A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek.</p> <p>Fogójátékok.</p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.</p> <p>Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 10-11. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.</p> <p>Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.</p> <p>A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.</p> <p>Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p>	<p>állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	---

Egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.
Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.
Speciális erősítés kézi súlyzókkal, medicinlabdával.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.
Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.
A lekészítés technikájának ismerete.
Az oldal felállásból történő lökés technikájának ismerete.
Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával lökő körben.
Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.
Súlylökő versenyek.
Célbadobó versenyek.
Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.
A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségének, a repülőrajt előnyeinek ismerete.
A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

<p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 11. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.

A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.

Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.

A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.

Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.

Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

A sportág ismertetése.

Tollaslabda

Technika és taktika gyakorlása

Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel.. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.

Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése. Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütésváltással.

Ütéspozíció, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (saszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).

Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.

Ütésiskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütésimitálással. Ütésgyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel.

Egyéni-páros játék.

Taktika:
egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása.
Gyakorlás a tanultak alapján.

Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében.
Felkészülés a tollaslabda játékra.

Korcsolyázás

szárazföldön:

- állóhelyben lábemelések
- kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal, illetve jobb lábról

- kilépések oldalra, támadóállások fajtái

Az állva érzet, oldalérezet kialakítása. A helyes technika kialakítása.

A kanyarban haladás biztonságos végrehajtása. Képes legyen mind a két irányban kanyarodni.

Fogójátékok különböző fajtái:

- gyors irányváltoztatás,
 - ritmusfutások,
 - rajtgyakorlatok
 - hirtelen megindulások.
-
- elindulások
 - megállások
 - lábemelések
 - fordulások
 - kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal speciális iskola-gyakorlatok

Egylábás siklások. Variációk a lengőláb helyzetére..

Egylábás siklások belső, illetve külső íven.

Egylábás szlalomozás.

Zenére korcsolyázás.

- a korcsolyázás technikájának tökéletesítése,
- az ésszerű, gazdaságos mozgás a tökéletes technika alapja,
- a korcsolyázás gyakorlása,
- technikai elemek gyakorlása,
- korongvezetés és cselezés,
- fordulások gyakorlása,
- változatos gyakorlás (pl. korcsolyázás leszűkített területen, jó és rossz minőségű jégen, nyitott és fedett pályán)

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 11. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>A 11. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9-11. osztályban felsoroltak szerint.</p> <p>A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalom túrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p>	

	Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismételése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erógépekkel, fitness gépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal. Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p><i>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</i></p> <p><i>A jóga légzőgyakorlatai: teljes légzés, váltott orrlyukú légzés</i> <i>Zenére történő relaxáció</i></p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.
 A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.
 A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.
 A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.
 A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.
 A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.
 Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.
 A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.
 A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.
 Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
 A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
 A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.
 A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.
 A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.
 A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.
 A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.

9. évfolyam Éves óraszám: 36 óra

A digitális átalakulás komoly kihívást jelent oktatási rendszerünk számára. Ahhoz ugyanis, hogy tanulóink sikeresen érvényesüljenek a társadalmi életben és megfeleljenek a gazdaság munkaerőpiaci elvárásainak, el kell sajátítaniuk a felmerülő problémák digitális eszközökkel, eljárásokkal történő megoldását is. Mivel az informatikai eszközök fejlődése folyamatosan olyan új lehetőségeket tár fel, amelyekkel korábban nem találkoztunk, a tanulók digitális kompetenciájának fejlesztése nem csupán az informatikai tudás átadását jelenti, hanem a tanulók digitális kultúrájának sokoldalú fejlesztését is igényli. Ez természetesen valamennyi tanulási területen megjelenik, azonban a szükséges szakmai és módszertani háttérrel és koherenciával a digitális kultúra tantárgy biztosítja.

A tanulók digitális kultúráját a középiskolában is elsősorban gyakorlati problémák tudatos és célszerű megoldásával fejlesztjük, amelyben nagy szerepet kell kapnia a tanulók kreativitásának és együttműködésének is. A problémák összetettségében építünk a korosztályra jellemző, magasabb absztrakciós szintre, és célként már megjelenik az elméleti tudás rendszerezése és mélyítése is. A középiskolás korosztálynál is fontos, hogy a hagyományos PC-központú megközelítés helyett egy sokkal szélesebb spektrumot bemutató és használó rendszert írjunk le. Az ismeretszerzés, kompetenciafejlesztés, tudásépítés és -alkalmazás szempontjából a mindennapokban megjelenő, a diákok életében jelen lévő hálózati, mobil- és webes eszközök is kiemelt szerepet kapnak.

A digitális kultúra tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A digitális kultúra tanulása során a tanuló képessé válik a digitális környezetben, felhőalapú információmosztó rendszerekben megszerzhető tudáselemek keresésére, szűrésére, rendszerezésére, továbbá tudásépítő folyamatainkban való alkotó felhasználására.

A kommunikációs kompetenciák: A digitális kultúra tantárgy fejleszti az eszközhasználatot, így különösen a kommunikációs eszközök használatát.

A digitális kompetenciák: A digitális kultúra tantárgy elsősorban a digitális kompetenciákat fejleszti. Ezeket a tanuló képes lesz egyéb tudásterületeken, a mindennapi életben is alkalmazni. A tantárgy segíti a kreatív alkotótevékenységhez szükséges képességek kialakítását és fejlesztését is.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A digitális kultúra keretében végzett tevékenység fejleszti a tanulónak a problémák megoldása során szükséges analízis, szintetizáló és algoritmizáló gondolkodását.

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A digitális kultúra tantárgy keretében végzett tevékenység fejleszti a tanuló online térben történő közös feladatmegoldáshoz, kapcsolatteremtéshez, alkotótevékenységhez szükséges képességeit, továbbá fejleszti a felelősségtudatot a különböző felületeken való információmosztás során. Az online térben elősegíti a szerepelvárásoknak megfelelő kommunikációs stílus kialakítását.

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A digitális kultúra tantárgy keretében végzett tevékenység kialakítja azokat a biztos és koherens kompetenciákat, melyek birtokában lehetőség nyílik az önkifejezési tevékenységek szélesebb körben történő bemutatására.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A digitális kultúra tantárgy keretében végzett tevékenység fejleszti a tanuló azon képességét, hogy alkalmazkodni tudjon a változó környezethez, képes legyen tudását folyamatosan felülvizsgálni és frissíteni, ahogyan azt a munkaerőpiac megkívánja. Fejleszti továbbá a munka világában alapkövetelményként megjelenő élethosszon át tartó tanulás és flexibilitás képességét.

A digitális kultúra tantárgy fejlesztési feladatait a Nat a középiskolában is négy témakör köré szervezi, amelyek szervesen kapcsolódnak egymáshoz.

Az informatikai eszközök használata önálló tartalmi elemként csak a közép- és emelt szintű érettségi vizsgát közvetlenül előkészítő kurzusokban jelenik meg, elsősorban a 11-12. évfolyamon. Ezt a fejlesztési területet integráltan dolgozzuk fel akkor, amikor az adott eszköz használata azt szükségessé teszi. A tanuló ugyanakkor több olyan témakörrel is találkozik, ahol az elméleti háttér fontos alapokat biztosít a feladatok gyakorlati megoldásához (pl. grafika, adatbázis-kezelés). A tananyag feldolgozása során támaszkodnunk kell a tanulók különböző informális tanulási utakon megszerzett tudására, melyet kiegészítünk, rendszerezünk. A javasolt óraszám nem egyszeri, lezárható témafeldolgozást jelent, hanem egy becsült, összegzett elképzelést.

A **digitális írástudást** a középiskolás tanulóktól a többi tantárgy tananyagának feldolgozása során, az iskolai élet egyéb területein, a hétköznapi életben és később, a felsőoktatásban is elvárják. A digitális írástudás alapjait a tanulók az általános iskolában megszerezték. A középiskolában ezt a tudást a tanulók életkori sajátosságainak megfelelően összetettebb problémákon – együttműködésben a többi tantárgy oktatóival – ismételjük, alkalmazzuk, illetve néhány ponton kiegészítjük (pl. körlevélkészítés, vektorgrafika, weblapkészítés). Nem egy szoftver részletes funkcionalitásának ismeretére kell törekednünk, hanem a tanulóknak minél több célprogrammal minél több szituációban érdemes találkozniuk. Ki kell alakítani a megfelelő szemléletet ahhoz, hogy a tanuló a későbbiekben olyan szoftvereket is bátran, önállóan megismerjen, alkalmazzon, amelyek nem voltak részei a formális iskolai tanulásának.

A **problémamegoldás informatikai eszközökkel és módszerekkel** a hétköznapi élethelyzetek, a tanulási feladatok, a munkavégzés, a felsőoktatás fontos részét képezi. A feladatok eredményes megoldásához azok megértése, részekre bontása és tervezett, precíz végrehajtása szükséges. A problémamegoldás egyre gyakrabban digitális eszközökkel történik, ezért a digitális kultúra tantárgy tanulási eredményei között kiemelt szerepet kap.

Az **algoritmizálás, programozás ismerete** elősegíti az olyan elvárt készségek fejlesztését, amelyek a digitális eszközökkel történő problémamegoldásban, a kreativitás kibontakozásában és a logikus gondolkodásban nélkülözhetetlenek. A középfokú oktatásban, az életkori sajátosságoknak megfelelően, fontos szerepet kap az algoritmusok megfogalmazása, létrehozása, és adott problémák megoldása során azok alkalmazása. Míg a tanulók az általános iskolában a blokkprogramozás eszközeivel ismerkedtek meg, középiskolai tanulmányaikban a grafikus felületet is kezelő fejlesztői környezetben egy könnyen tanulható programozási nyelvvvel találkoznak.

Az **információs technológiákat** nem csak a digitális szolgáltatások igénybevételéhez használjuk, azok ma már az állampolgári jogok és kötelezettségek teljesítéséhez is szükségesek. A webes és mobilkommunikációs eszközök széles választéka, felhasználási területük gazdagsága lehetővé teszi a tanórák rugalmas alakítását, és szükségessé teszi a tanulók bevonását a tanulási folyamat tervezésébe, egyéni adottságaikhoz, szükségleteikhez igazítva – beleértve ebbe a tanulók saját mobilszközeinek alkalmazását is. A témakör feldolgozása során nem a technikai újdonságokra kell helyezni a hangsúlyt, hanem az „okos

eszközök” „okos használatára”, vagyis a tudatos felhasználói és vásárlói magatartás alakítására, a biztonsági okokból bevezetett korlátozások megismerésére és elfogadására.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Algoritmizálás, formális programozási nyelv használata	9
Információs társadalom, e-Világ	1
Mobiltechnológiai ismeretek	2
Szövegszerkesztés	3
Számítógépes grafika	3
Multimédiás dokumentumok készítése	1
Online kommunikáció	1
Publikálás a világhálón	3
Táblázatkezelés	6
Adatbázis-kezelés	6
A digitális eszközök használata	1
Összes óraszám:	36

Témakör: Algoritmizálás, formális programozási nyelv használata

Javasolt óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- érti az egyszerű problémák megoldásához szükséges tevékenységek lépéseit és kapcsolatukat;
- ismeri a következő elemi adattípusok közötti különbségeket: egész, valós szám, karakter, szöveg, logikai;
- ismeri az elemi és összetett adattípusok közötti különbségeket;
- érti egy algoritmusleíró eszköz alapvető építőelemeit;
- érti a típusalgoritmusok felhasználásának lehetőségeit.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- példákban, feladatok megoldásában használja egy formális programozási nyelv fejlesztői környezetének alapszolgáltatásait;
- szekvencia, elágazás és ciklus segítségével algoritmust hoz létre, és azt egy magas szintű formális programozási nyelven kódolja;
- a feladat megoldásának helyességét teszteli;
- tapasztalatokkal rendelkezik hétköznapi jelenségek számítógépes szimulációjáról;
- hétköznapi, oktatáshoz készült szimulációs programokat használ;
- tapasztalatokat szerez a kezdőértékek változtatásának hatásairól a szimulációs programokban.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az algoritmikus gondolkodást segítő informatikai eszközök és szoftverek használata
- Hétköznapi tevékenységekből a folyamat és az adatok absztrakciója
- A problémamegoldó tevékenység tervezési és szervezési kérdései
- A problémamegoldáshoz tartozó algoritmusok megismerése. Algoritmus leírása egy lehetséges módjának megismerése
- Az algoritmus végrehajtásához szükséges adatok és az eredmények kapcsolatának vizsgálata
- Az elemi adatok és sorozatok megkülönböztetése, kezelése és használata
- Szekvencia, elágazások és ciklusok
- Példák típusalgoritmus használatára
- A vezérlési szerkezetek megfelelői egy formális programozási környezetben
- Elágazások, feltételek kezelése, többirányú elágazás, ciklusok
- Változók, értékadás. Eljárások, függvények alkalmazása
- A program megtervezése, kódolása, tesztelése
- Az objektumorientált szemlélet megalapozása
- Mások által készített alkalmazások paramétereinek a program működésére gyakorolt hatásának vizsgálata

FOGALMAK

algitmusok, tervezési folyamat, adatok absztrakciója, algoritmusleírás mód, szekvencia, elágazás, ciklus, egész szám, valós szám, karakter, szöveg, sorozat, logikai adat, egyszerű algoritmusok tervezése, vezérlési szerkezetek, eljárás, függvény, kódolás, típusfeladatok, tesztelés, hibajavítás

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Egy formális programozási nyelv megismerése közösen megoldott egyszerű példákon keresztül
- Típusok, változók és vezérlőszervezetek (szekvencia, elágazás, ciklus) tudatos választását igénylő feladatok önálló megoldása, a választás indoklása
- Programozási feladatok megoldása során algoritmusok megismerése, leírása és kódolása
- Az algoritmusok és az adatszerkezetek kapcsolatának használatát igénylő programozási feladatok megoldása, a választás indoklása
- Konkrét programozási feladathoz kapcsolódó algoritmusok leírása egy lehetséges módszerrel
- Feladat megoldása során a fejlesztői környezet lehetőségeinek használata (pl. tesztelés)
- Feladatmegoldás strukturálatlan algoritmussal és függvények, eljárások használatával
- Olyan problémák közös megoldása, amelyek során a függvények, eljárások paraméterezése a paraméterátadás különböző típusainak alkalmazását igényli
- Egy saját vagy más által készített program tesztelése
- Adott feladathoz készült különböző megoldások közös megbeszélése

Témakör: Információs társadalom, e-Világ

Javasolt óraszám: 1 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- tisztában van az e-Világ – e-szolgáltatások, e-ügyintézés, e-kereskedelem, e-állampolgárság, IT-gazdaság, környezet, kultúra, információvédelem – biztonsági és jogi kérdéseivel.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a gyakorlatban alkalmazza az adatok védelmét biztosító lehetőségeket;
- tisztában van a digitális személyazonosság és az információhitelesség fogalmával.
- FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK
- Az információ megjelenési formái, jellemzői
- Az információhitelesség ellenőrzésének egyszerű módjai
- A személyes adatok védelmének fontosabb szabályai
- Személyhez köthető információk és azok védelme

FOGALMAK

adat, információ, csatorna, személyes adat, e-ügyintézés, e-személyi igazolvány, e-kereskedelem, e-szolgáltatások, elektronikus aláírás, álhír, lánclevél

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Az állampolgári jogok és kötelességek online gyakorlása, például bejelentkezés egészségügyi vizsgálatra vagy közérdekű adatok keresése
- Az elektronikus kommunikáció gyakorlatában felmerülő problémák megismerése, valamint az ezeket megelőző vagy ezekre reagáló biztonságot szavatoló beállítások megismerése, használata
- Személyes adatok kérésének, rögzítésének megfigyelése a közösségi portálokon, a keresőmotorok használatában
- Az adatok és az online identitás védelmét biztosító lehetőségek alkalmazása, például a közösségi oldalakon elérhető személyes adatok keresése, korlátozása és törlése
- Érdeklődési körnek, tanulmányoknak megfelelő információk keresése valamelyik keresőmotorban, és a találatok hatékony szűrése
- Iskolai környezetnek megfelelő e-szolgáltatások használata

Témakör: Mobiltechnológiai ismeretek

Javasolt óraszám: 2 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- ismeri és használja a mobiltechnológiát, kezeli a mobil eszközök operációs rendszereit és használ mobilalkalmazásokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az applikációkat önállóan telepíti;

- céljainak megfelelően használja a mobil eszközök és a számítógépek operációs rendszereit;
- az iskolai oktatáshoz kapcsolódó mobil eszközökre fejlesztett alkalmazások használata során együttműködik társaival.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A mobiltechnológia körébe tartozó eszközök ismerete
- Mobil eszközök kezelése, alkalmazások futtatása, telepítése, eltávolítása
- Mobil eszközökre tervezett oktató- és oktatást segítő programok használata
- Mobiltechnológiai eszközök segítségével megvalósított együttműködés

FOGALMAK

mobiltechnológia, mobil eszköz, alkalmazás, applikáció, alkalmazás telepítése, alkalmazás eltávolítása, kezelőfelület, oktatóprogramok, oktatást segítő programok, hálózati kapcsolat

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Tanulást segítő mobilalkalmazás választása, telepítése, eltávolítása
- Tantárgyi mobilalkalmazás indítása, használata, beállítása, paraméterek módosítása
- Projektfeladatok megoldása során a csapaton belüli kommunikáció megvalósítása mobil eszközökkel

Témakör: Szövegszerkesztés

Javasolt óraszám: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- ismeri egy adott feladat megoldásához szükséges digitális eszközök és szoftverek kiválasztásának szempontjait;
- adatokat táblázatba rendez;
- az adatbázisban interaktív módon keres, rendez és szűr;
- etikus módon használja fel az információforrásokat, tisztában van a hivatkozás szabályaival.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- speciális dokumentumokat hoz létre, alakít át és formáz meg;
- tapasztalatokkal rendelkezik a formanyomtatványok, a sablonok, az előre definiált stílusok használatáról.
- FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK
- Tipográfiai ismeretek
- Önéletrajz, kérvény, hivatalos levél, formanyomtatvány készítése
- Adatok kezelése, szűrése, rendezése körlevél készítése céljából. Körlevél készítése
- Hosszú dokumentumok készítése, formázása. Élőfej és élőláb kialakítása, lábjegyzet, tartalomjegyzék létrehozása
- Más tantárgyhoz kapcsolódó feladatok

FOGALMAK

karakterformázás, bekezdésformázás, élőfej és élőláb, oldal elrendezése, stílus, sablon, körlevél, lábjegyzet, tartalomjegyzék, szakasztörés, hasáb

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Formanyomtatványok, sablonok alkalmazása, például iratminta, kérdőív készítése
- Önéletrajz, kérvény, hivatalos levél, formanyomtatvány készítése
- Körlevél – például értesítők, meghívók – készítése
- Adott nyersszöveg felhasználásával hosszú dokumentum formázása (például tartalomjegyzék, lábjegyzet beillesztése, hasábok, szakaszonként eltérő laptájolás, élőfej, élőláb kialakítása), az információforrások szabályos megnevezése, hivatkozása
- Más tantárgyakhoz kapcsolódó tanulmány vagy beszámoló készítése projektmunka keretében

Témakör: Számítógépes grafika

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- létrehozza az adott probléma megoldásához szükséges rasztergrafikus ábrákat;
- létrehoz vektorgrafikus ábrákat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

tisztában van a raszter-, a vektorgrafikus ábrák tárolási és szerkesztési módszereivel.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Digitális képek jellemzőinek és tárolásának megismerése
- A rasztergrafikus kép jellemzői: felbontás, színmélység
- Rasztergrafikus rajzolóprogram használata
- Színrendszerek, alakzatok színezése, átlátszóság, takarás, vágás
- Dokumentumszerkesztő program alakzataival ábra készítése minta vagy leírás alapján
- Rasztergrafikus és vektorgrafikus ábra tárolási módszerének ismerete
- Alakzatok egymáshoz képest történő elrendezése: igazítás, elosztás, rétegek, transzformációk
- Vektorgrafikus szerkesztőprogram használata
- Alakzatok rajzolása: rajzolóeszközök, pont, szakasz, ellipszis, kör, téglalap
- Vektorgrafikus ábra elkészítése minta vagy leírás alapján
- Vektorgrafikus ábrakészítés algoritmikus tervezése
- Alakzat tulajdonságainak módosítása: méret, szegély, kitöltés, feliratozás, átlátszóság, transzformációk: elforgatás, tükrözés
- Alakzatok egymáshoz viszonyított elrendezése: igazítás, elosztás, rétegek, eltolás, forgatás, csoportosítás, kettőzés, klónozás
- Görbék, csomópontok felhasználása rajzok készítésében. Csomópontműveletek
- Raszter- és vektorgrafikus ábrák konverziója
- Elemi műveletek 3D-s modellel

FOGALMAK

rajzolóeszközök, színrendszerek, képfájlformátumok, felbontás, színmélység, pont, szakasz, ellipszis, kör, téglalap, átlátszóság, takarás, vágás, elforgatás, eltolás, tükrözés, feliratozás, igazítás, elosztás, rétegek, transzformációk, rasztergrafika, vektorgrafika, vonal, kör, ellipszis, sokszög, törött vonal, spirál, csillag, szín, színátmenet, vastagság, vonalvégződés,

szaggatottság, csoportosítás, kettőzés, klónozás, csomópont, csomópontműveletek, 3D-s alakzat

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Más tantárgyak tananyagához kapcsolódó témában kép, hang és video önálló rögzítése és tárolása digitális eszközökkel
- A tárolt multimédiás elemek társakkal történő megosztása és feldolgozása
- Digitális képek képkorrekciója, amely a további alkalmazáshoz vagy feldolgozáshoz szükséges
- Bittérképes rajzolóprogrammal ábrák készítése más tantárgyak tananyagához kapcsolódó témában
- Más tantárgyak tananyagához kapcsolódó témában ábrakészítés bemutatókészítő vagy szövegszerkesztő program vektorgrafikus rajzeszközeivel
- Logók, piktogramok készítése geometrikus alakzatokból vektorgrafikus szerkesztőprogram használatával
- Az elkészített vektorgrafikus ábrák átalakítása görbék, csomópontok módosításával, transzformációk végrehajtásával
- Vektorgrafikus ábrakészítés algoritmikus tervezése
- Raszter- és vektorgrafikus ábrák konverziója egy adott felhasználás igényeinek megfelelően
- Egyszerű 3D-s alakzat létrehozása, meglévő 3D-s alakzat elemi módosítása

Témakör: Multimédiás dokumentumok készítése

Javasolt óraszám: 1 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- digitálisan rögzít képet, hangot és videót, azokat manipulálja;
- ismeri egy adott feladat megoldásához szükséges digitális eszközök és szoftverek kiválasztásának szempontjait.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- alkalmazza az információkeresés során gyűjtött multimédiás alapelemeket új dokumentumok készítéséhez;
- gyakorlatot szerez a fotó-, hang-, video-, multimédia-szerkesztő, a bemutatókészítő eszközök használatában.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Multimédia állományok manipulálása
- Az információkeresés során gyűjtött multimédiás alapelemek felhasználásával új dokumentumok létrehozása
- Más tantárgyak projektfeladatainak bemutatása multimédiás dokumentumok alkalmazásával

FOGALMAK

fénykép, video, hangállomány készítése; fotó-, hang-, video-, multimédia-szerkesztő; digitális képfeldolgozás, -megosztás

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Multimédia állományok (kép, hang, video) digitális rögzítése – például szkennelvel, digitális fényképezőgéppel, okostelefonnal – és manipulálása
- Adott probléma megoldásához az információkeresés során gyűjtött multimédiás alapelemek felhasználásával új dokumentumok létrehozása, például kép, videorészlet beszúrása a bemutatóba
- Más tantárgyak projektfeladatainak megoldásához szükséges digitális eszközök és szoftverek kiválasztása. A projektfeladat bemutatása multimédiás dokumentumok alkalmazásával

Témakör: Online kommunikáció

JAVASOLT ÓRASZÁM: 1 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- használja a két- vagy többrésztvevős kommunikációs lehetőségeket és alkalmazásokat;
- a gyakorlatban alkalmazza az adatok védelmét biztosító lehetőségeket.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az online kommunikáció során alkalmazza a kialakult viselkedési kultúrát és szokásokat, a szerepelvárásokat;
- ismeri és alkalmazza az információkeresési stratégiákat és technikákat, a találati listát a problémának megfelelően szűri, ellenőrzi annak hitelességét;
- ismeri és alkalmazza a fogyatékkal élők közötti kommunikáció eszközeit és formáit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az online kommunikáció jellemzői
- Az identitás kérdésének összetettebb problémái az online kommunikáció során
- Az online közösségek szerepe, működése

FOGALMAK

chat, online közösség, kiegészítő lehetőségek (az operációs rendszerben), digitális identitás, önérvényesítés, tolerancia

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Elektronikus kommunikáció szabályainak betartásával két- vagy többrésztvevős kommunikációs lehetőségek és alkalmazások használata
- Online közösségekben folytatott kommunikáció során a kialakult viselkedési kultúra és szokások, szerepelvárások használata
- A hálózati, közösségi portálok identitáskérdésének összetettebb kezelése, elemzése
- Az adatok védelmét biztosító lehetőségek alkalmazása

- Fogyatékkal élők közötti kommunikációhoz kisegítő lehetőségek beállítása
- Tematikus és kulcsszavas információkeresési stratégiák és technikák alkalmazása például technikai, szaktudományos és szépirodalmi területen
- A találati lista szűkítése, bővítése és szűrése, valamint hitelességének ellenőrzése

TÉMAKÖR: Publikálás a világhálón

JAVASOLT ÓRASZÁM: 3 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- ismeri a HTML formátumú dokumentumok szerkezeti elemeit;
- érti a CSS használatának alapelveit.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- dokumentumokat szerkeszt és helyez el tartalomkezelő rendszerben;
- több lapból álló webhelyet készít.
- FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK
- Egy webes tartalomkezelő rendszer önálló használata
- Webdokumentum szerkezetének és alapelemeinek ismerete
- Webdokumentum tartalmának és stílusának szerkesztési lehetőségei, szétválasztásuk jelentősége
- Közlésre szánt szöveges és képi információval kapcsolatos elvárások, kiválasztási szempontok, fájlformátumok
- Az internetes publikálás módszereinek megismerése, szabályai
- Szövegek, képek, fotóalbumok, hang- és videoanyagok, weblapok publikálása tartalomkezelő rendszerben
- Weblapkészítés HTML nyelven weblapszerkesztővel
- Stíluslap csatolása weblaphoz, és a benne lévő stílusok használata a dokumentum formázásához
- Összetett webdokumentum készítése

FOGALMAK

böngészőprogram, tartalomkezelő rendszer, weblap részei, weblap szerkezete, címsorok, bekezdések, felsorolások, táblázat, link, képek elhelyezése, stílusok, weblap szerkezeti elemek, weblap elemeinek formázása stílusokkal, szín és háttér beállítása, szövegformázás, táblázatok használata, hivatkozás készítése

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Webes publikálásra szánt szöveges és képi információk előkészítése a tanuló érdeklődésének megfelelően választott témában
- Saját weboldal készítése webes tartalomkezelő rendszerben a tanuló érdeklődésének megfelelően választott témában
- Stílusokra épülő weboldalak szerkezetének közös elemzése
- Stíluslapot használó weboldal kinézetének módosítása a stíluslap cseréjével

- Az iskolai élethez vagy más tantárgyakhoz kapcsolódó, részletes feladatléírásnak megfelelő weboldal szerkezetének kialakítása kész stílusok felhasználásával
- Elkészített weblap internetes publikálása
- A tanuló érdeklődésének megfelelő, több weblapot tartalmazó dokumentum önálló elkészítése tanári segítséggel, kész stílusok alkalmazásával
- Választott témához kapcsolódó webes dokumentum elkészítése és publikálása csoportmunkában, kapott stílusok alkalmazásával, illetve azok részleges módosításával

Témakör: Táblázatkezelés

JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- adatokat táblázatba rendez;
- táblázatkezelővel adatelemzést és számításokat végez.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a problémamegoldás során függvényeket célszerűen használ;
- az adatokat diagramon szemlélteti;
- tapasztalatokkal rendelkezik hétköznapi jelenségek számítógépes szimulációjáról.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Adatok táblázatos elrendezése
- Adatok bevitele, javítása, másolása, formázása
- Szám, szöveg, logikai típusok. Dátum- és idő-, pénznem-, százalékformátumok alkalmazása
- Számítási műveletek adatokkal, képletek szerkesztése
- Cellahivatkozások használata
- Függvények használata, paraméterezése
- Hétköznapi problémák megoldása táblázatkezelővel. Statisztikai függvények, feltételtől függő számítások, adatok keresése
- Más tantárgyakban felmerülő problémák megoldása a táblázatkezelő program segítségével
- Diagram létrehozása, szerkesztése

FOGALMAK

cella, oszlop, sor, cellatartomány, munkalap, munkafüzet, szöveg, szám- és logikai típus, számformátumok, dátum- és időformátum, százalékformátum, pénznemformátum; relatív, vegyes és abszolút cellahivatkozás; saját képlet szerkesztése, függvények használata, függvény paraméterezése, függvények egymásba ágyazása, diagram létrehozása, diagramtípusok, diagram-összetevők

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Az iskolai élethez és más tantárgyakhoz kapcsolódó, valamint közérdekű adatok gyűjtése különböző forrásokból
- Összegyűjtött adatok táblázatos elrendezése táblázatkezelő alkalmazással
- A problémának megfelelő adattípusok, adatformátumok, képletek, függvények alkalmazása egy elterjedt táblázatkezelő programban
- Adott feladat különböző megoldási lehetőségeinek közös elemzése
- Egy feladat megoldásának kipróbálása többféle táblázatkezelő programban és online felületen
- Egy-egy adatsorból többféle diagram készítése, az adatok megtévesztő ábrázolásának felismerése
- Más tantárgyakhoz kapcsolódó projektben az adatok feldolgozása táblázatkezelő program segítségével és következtetések levonása az eredményekből

Témakör: Adatbázis-kezelés

JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: strukturáltan tárolt nagy adathalmazokat kezel, azokból egyedi és összesített adatokat nyer ki.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri az adatbázis-kezelés alapfogalmait;
- az adatbázisban interaktív módon keres, rendez és szűr.
- FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK
- Strukturált adattárolás
- Adattípusok: szöveg, szám, dátum és idő, logikai
- Közérdekű adatbázisok elérése, adatok lekérdezése
- Szűrési feltételek megadása
- Hozzáférési jogosultság szerint adatlekérés, módosítás, törlés

FOGALMAK

adatbázis, adattábla, sor, rekord, oszlop, mező, adattípus, lekérdezés, jelentés; adattípusok: szöveg, szám, dátum, idő, logikai; szűrés, szűrési feltétel, logikai műveletek; hozzáférési jogosultság

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Adatok lekérdezése, szűrése és nyomtatása közérdekű adatbázisokból, például menetrendekből, kulturális műsorokból, védett természeti értékekből
- A hozzáférési jogosultságok elemzése az adatbázisokban, például az iskolai elektronikus naplóban, digitális könyvtárban, online enciklopédiában
- Az adatbázisokra épülő online szolgáltatások, például az e-kereskedelem lehetőségeinek kipróbálása, vita azok biztonságos használatának lehetőségeiről
- A biztonsági beállítások lehetőségeinek elemzése, azok hatása, majd vizsgálata a különböző közösségi médiumok mint online adatbázisok esetén

Témakör: A digitális eszközök használata

Javasolt óraszám: 1 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- ismeri és tudja használni a célszerűen választott informatikai eszközöket és a működtető szoftvereit, ismeri a felhasználási lehetőségeket;
- követi a technológiai változásokat a digitális információforrások használatával;
- céljainak megfelelően használja a mobileszközök és a számítógépek operációs rendszereit.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri a digitális eszközök és a számítógépek fő egységeit, ezek fejlődésének főbb állomásait, tendenciáit;
- tudatosan alakítja informatikai környezetét. Ismeri az ergonomikus informatikai környezet jellemzőit, figyelembe veszi a digitális eszközök egészségkárosító hatásait, óvja maga és környezete egészségét;
- használja az operációs rendszer segédprogramjait, és elvégzi a munkakörnyezet beállításait;
- igénybe veszi az operációs rendszer és a számítógépes hálózat alapszolgáltatásait;
- használja az állományok tömörítését és a tömörített állományok kibontását;
- tisztában van a digitális kártevők elleni védekezés lehetőségeivel;
- önállóan használja az informatikai eszközöket, elkerüli a tipikus felhasználói hibákat, elhárítja az egyszerűbb felhasználói hibákat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az informatikai eszközök egészségre gyakorolt hatásai; a károsító hatások csökkentése
- Az informatikai eszközök működési elveinek megismerése
- A digitális eszközök főbb egységei
- Az informatikai eszközök, mobileszközök operációs rendszerei
- Operációs rendszer segédprogramjai
- Állomány- és mappatömörítés
- Digitális kártevők elleni védekezés
- Tudatos felhasználói magatartás erősítése, a felelős eszközhasználat kialakítása, tudatosítása; etikus információkezelés
- Felhőszolgáltatások igénybevétele, használata a csoportmunkában
- Állományok kezelése és megosztása a felhőben

FOGALMAK

ergonómia, periféria, kommunikációs eszközök; lokális, illetve hálózati fájl- és mappaműveletek; tömörítés, digitális kártevők és védekezés ellenük, mobileszközök operációs rendszere, felhőszolgáltatások, szinkronizálás, etikus információkezelés

JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

- Projektfeladathoz szükséges digitális eszközök kiválasztása, ergonomikus munkakörnyezet kialakítása mind szoftveres, mind hardveres szempontból
- A digitális eszközök biztonságos használatához szükséges lépések megtétele, az eszköz szoftveres karbantartása, vírusvédelme
- Az együttműködéshez szükséges állományok megosztása számítógépes hálózat segítségével