

## *7. melléklet*

### 7.2. Kerettanterv az Arany János Tehetséggondozó Programja 9. évfolyamának tantárgyai és a 9-12. évfolyam önismeret és tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgyak oktatásához

#### **Tartalom:**

— Bevezetés	2. oldal
— Kerettantervek	
- Kötelező tantárgyak	6. oldal
- Arany János blokk	85. oldal
- Szabadon tervezhető	131. oldal

## **KERETTANTERV**

### **Középfokú nevelés-oktatás szakasza, Arany János Tehetséggondozó Program**

#### **Célok és feladatok**

Az Arany János Tehetséggondozó Program (továbbiakban: Tehetséggondozó Program) a nehezebb körülmények között élő (kistelepülési hátrány, rossz szociális környezet stb.), rászoruló és hátrányos helyzetű tehetséges tanulók képességeinek minél sokoldalúbb és eredményesebb kibontakoztatása céljából jött létre. A Tehetséggondozó Programba középiskolák (gimnáziumok és szakközépiskolák), illetve kollégiumok (önállóak vagy a középiskolával közös igazgatásúak) pályázhatnak, közösen kialakított programmal.

Amennyiben a középiskolák (gimnáziumok és szakközépiskolák) vállalják a Tehetséggondozó Program megvalósítását, a 9/AJTP évfolyamra ajánlott tantárgyi programokat és a 9–12. évfolyamra az önismeret és tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgyi programokat, akkor mindezekhez az alábbi kerettanterv használandó, amely segíti az intézményeket helyi tanterveik elkészítésében.

Az iskolák meghatározó szerepe a Tehetséggondozó Programban abban áll, hogy a tanulók számára az előrejutást tehetségük, szorgalmuk, motivációjuk, érdeklődésük alapján hátrányos helyzetük ellenére is biztosítsák.

A Tehetséggondozó Programban kulcsszerepük van a kiemelkedő képzést nyújtó középiskolák mellett a kollégiumoknak is, hiszen a kistelepüléseken vagy kedvezőtlen körülmények között élő, tehetséges tanulóknak a kollégiumokban, az általuk megszervezett programokon, foglalkozásokon keresztül vezet az út a versenyképes tudás megszerzéséhez.

A Tehetséggondozó Program pedagógiai rendszere az európai tehetséggondozás tapasztalatait, valamint a – nem előzmények nélküli – hazai tehetséggondozás évszázados hagyományait felhasználva, a tehetségek felkutatását és a tehetségsegítést veszi figyelembe, abból kiindulva, hogy mindenki tehetséges valamiben.

A Tehetséggondozó Programba jelentkező rászoruló, hátrányos helyzetű tanulók képességei, kreativitása, motiváltsága, érdeklődése más-más formában nyilvánulnak meg, melyeket az intézmények (középiskola és kollégium) nevelő-oktató munkájukkal, fejlesztő tevékenységükkel, kompetenciafejlesztéssel, különböző szervezett munkaformákkal, intézményi és kollégiumi kötelező és szabadon választott programokkal figyelembe vesznek, és a tanulókat úgy fejlesztik, hogy megfeleljenek a követelményeknek, továbbtanulás esetén az értelmiségi lét kihívásainak.

A Tehetséggondozó Program pedagógiai elvei között szereplő elem, hogy olyan emberré neveljék a tanulókat, akik nyitottak az európai és nemzeti értékekre, egészséges énképpel, megfelelő szociális kompetenciával rendelkeznek, képesek hatékony önmenedzselésre, kialakul bennük az igény, a hajlandóság, a készség az élethosszig tartó tanulásra.

A kerettanterv készítésénél a következőkre helyeztük a hangsúlyt:

- épüljenek be a Nemzeti alaptantervben megfogalmazott fejlesztési területek, kulcskompetenciák;
- érvényesüljön a tartalomban a komplexitás, a problémaközpontú személet;
- az „Arany János-i blokk” nyújtson segítséget ahhoz, hogy a tudásbeli és kulturális különbségek leküzdéséhez a tanulásmódszertan, kommunikáció programján keresztül a tanulóknak a tanulásról, a tanulásszervezésről alkotott véleménye változzon;

- kiemelt fejlesztési feladatként az „Arany János-i blokk” önismeret tanterve szolgálja a tanulók személyiségfejlesztését, valamint kerüljön sor a tehetség valamennyi tényezőjének a fejlesztésére.

A fentiekből következik:

- A kerettantervek a tartalom és tevékenységek megjelölésén túl tartalmazzák azokat a tudás- és képességterületeket, melyekkel a tanulók az alapfokú nevelés-oktatás fejlesztő szakaszában megszerzett ismeretek birtokában képesek lesznek a problémákat felismerni, megoldani.
- Az elkészített kerettantervek a témákon, tevékenységeken, tudás- és képességterületeken túl megjelölik azokat a kapcsolatokat, melyek az egyes tantárgyak között, illetve a különböző kollégiumi programok, tevékenységek között vannak a Tehetséggondozó Programban.
- A kerettantervekben található tartalmak, módszerek, tanulásszervezési eljárások (tevékenységek) nagy hangsúlyt helyeznek a tehetséggondozásra, a tehetségfejlesztésre, a tanulók képességeinek sokoldalú és differenciált fejlesztésére. A kerettantervekben a tevékenységfejlesztés közül a mélységben (tudás alkalmazása, kompetenciák kialakítása), tartalomban (tanulóknak szerkesztett tananyag), tempóban (a tanulók eltérő tanulási tempójának figyelembe vétele), feldolgozási képességben (kreativitás, kritikus gondolkodás, problémamegoldó gondolkodás) történő gazdagítás részesül előnyben.
- A kerettantervek céljai között szerepel, hogy az ötéves képzés során a Tehetséggondozó Programban részt vevő tanulók felkészültek legyenek a felsőoktatási intézményben történő továbbtanulásra, angol (vagy más idegen nyelvből) komplex nyelvismeretük (illetve nyelvvizsgájuk) legyen, informatikai tanulmányaik eredményeképpen szerezzék meg az ECDL-bizonyítványt, valamint a Tehetséggondozó Program végére a tanulók rendelkezzenek gépjárművezetői engedéllyel.
- Helyet kap a kerettantervekben az „Arany János-i blokk” önismeret tantárgya, mely az önismeret fejlesztését, a reális énkép kialakítását, a pályaválasztást előkészítő pályaaorientációt, karriertervezést segíti. A tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgy keretében a tanulástechnikák fejlesztésén túl a retorikai gyakorlatok és a kreatív írás stb. segítségével a tanulók a saját tanulásukat tudatosítják, képességeiket fejlesztik.

A Kerettanterv hatása a középiskola pedagógiai programjára, helyi tantervére, a kollégium helyi programjára és a Tehetséggondozó Program pedagógiai rendszerére a következő:

- A programban részt vevő középiskolák vállalják a rászoruló és hátrányos helyzetű tanulók tehetséggondozását. A programról a tanulók számára meghirdetett tanulói pályázatból értesül a szülő és a tanuló. Az ötéves – a 9/AJTP évfolyammal kezdődő és a 12. évfolyammal befejeződő – képzésben a tanulók a 9/AJTP–10. évfolyamokon külön osztályt képeznek, a 11–12. évfolyamon – az érdeklődésnek vagy a pályaválasztásnak megfelelően – részben vagy teljes mértékben más képzési formában részt vevő tanulókkal együtt tanulhatnak.
- A Tehetséggondozó Program ideje alatt a tanulók számára a kollégiumi jogviszony létesítése kötelező. A kerettanterv alapján elkészített 9/AJTP évfolyamos helyi tantervének, a 9–12. évfolyamokon az adott középiskola pedagógiai programjában tervezett helyi tantervnek, a kollégiumi tevékenység- és foglalkozási rendszerből megalkotott helyi kollégiumi programnak, kiegészülve az „Arany János-i blokk”-

kal, egységes pedagógiai rendszert kell alkotnia, ami azt is jelenti, hogy a foglalkozások, tevékenységek helye, időkerete intézmény páronként változhat.

- A középiskola helyi tantervének kialakításánál az öt év alatt figyelemmel kell lenni a fokozatosság elvére, valamint a tehetségigéretnek, tehetségesek igényeire.

### Tantárgyi struktúra és óraszámok

A 9/AJTP évfolyam ajánlott tárgyait és időkereteit, illetve az önismeret és a tanulásmódszertan – kommunikáció tantárgyak 9/AJTP és 9–12. évfolyamra szóló időkereteit az alábbi táblázat tartalmazza.

Tantárgyak		Heti óraszámok				
		9/AJTP	9.	10.	11.	12.
Magyar nyelv és irodalom		4				
Matematika		4				
Angol/német nyelv		5				
Informatika		3				
Testnevelés és sport		5				
Komplex humán ismeretek		1				
Természettudományos alapismeretek		1				
Osztályfőnöki óra		1				
Arany János blokk	Tanulásmódszertan és kommunikáció	2	2	2	2	2
	Önismeret	2	2	2	2	2
Szabadon tervezhető*		2				
<i>Humán ismeretek (választható)</i>		2				
Kötelező óraszám		30				

A tantárgyakat és időkeretet tekintve a Tehetséggondozó Program kerettantervében a magyar nyelv és irodalom, a matematika, az idegen nyelv, az informatika és a testnevelés óraszám magas, alacsonyabb a humán és természettudományos ismeretek óraszám, melyek közül bármelyik a szabadon tervezhető óraszámából kiegészíthető a középiskolák helyi tantervében. Új elem a Tehetséggondozó Program elkészítendő helyi tantervének kidolgozásához ajánlott önismeret, illetve tanulásmódszertan – kommunikáció kerettanterv.

A 9. évfolyam számára az előírt órakerettel (30 óra/hét), a tanulók által választható tantárgyi programok időkeretével és a kollégiumi foglalkozások időkeretével a két intézmény pedagógiai programjában leírtak szerint – átgondolt pedagógiai koncepcióban – az

intézmények gazdálkodhatnak, így a tartalmak feldolgozására, elsajátítására, különböző készségek, képességek kialakítására több lehetőség adódik.

A testnevelés és sport 9/AJTP helyi tantervének elkészítéséhez a középiskolák kerettanterve 9–12. évfolyamos anyagából a 9-10. évfolyam anyaga használható, a helyi lehetőségek és szükségletek alapján.

*Kerettanterv az Arany János Tehetséggondozó Programja 9. évfolyamának tantárgyai és a 9-12. évfolyam önismeret és tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgyak oktatásához*

**Kötelező tantárgyak:**

- Magyar nyelv és irodalom
- Matematika
- Idegen nyelv – angol
- Idegen nyelv – német
- Informatika
- Testnevelés és sport
- Komplex humán ismeretek
- Természettudományos alapismeretek

## MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM

### 9/AJTP évfolyam

A magyar nyelv és irodalom tanítása az alapozó évfolyamon tevékenység- és probléma-centrikus folyamat. A feltárt hiányosságok ismeretében, akár egyénre szabottan, a magyar nyelv és irodalom tantárgy sajátosságait figyelembe vevő módszerekkel a felzárkózás biztosítása a feladat. Az előkészítő évfolyam célkitűzése az általános iskolában tanultak elmélyítése; a hiányok pótlása, az új élethelyzetbe, iskolatípusba, közösségbe került tanulók beilleszkedésének elősegítése; a kommunikációs gátak, zavarok oldása, a kommunikációs képesség fejlesztése az iskolai és mindennapi élethelyzetekben; a szövegolvasás, szövegértés fejlesztése; tanulási technikák kialakítása. Az előkészítő évfolyamon az osztály szintjéhez igazítva elsősorban a készségek szintre hozására és a képességfejlesztésre helyezük a hangsúlyt.

A nyelvi kifejezőkészség állandó fejlesztését szem előtt tartva nem csupán a hagyományos, "feldolgozó" jellegű munkaformákat részesítjük előnyben, hanem a tanulók önálló szövegalkotási képességének kondicionálását és az önkifejezés formáinak szélesítését is.

Hozzá kell segítenünk a tanulókat ahhoz, hogy ismereteiket a kellő szinten tudják alkalmazni, kreativitásuk fejlődjön.

Az alapozó évfolyam anyanyelvi tanterve szorosan kapcsolódik az általános iskolai kerettantervekhez. Olyan művek válogatására és feldolgozására törekszünk, amelyek megfelelnek a tanulók életkori sajátosságainak, tudásszintjének. A tanterv sem magyar irodalomból, sem magyar nyelvtanból az általános iskolaihoz képest új anyagot nem tartalmaz. A felsorolt témakörök szerves egységet alkotnak, az osztály összetételétől függően szabadon variálhatók, a programot a konkrét csoport igényeihez kell igazítani.

A tanterv kiemelt céljai és feladatai irodalomból:

- Az általános iskolai irodalmi anyag ismétlése, rendszerezése, a hiányok pótlása.
- Az egyéni képességek kibontakoztatásának segítése.
- A kreativitás és szocializáltság egyidejű, dinamikus fejlesztése, önállóság, aktivitás, tolerancia, empátia kialakítása.
- A művészi szövegek olvasása és önálló értelmezése iránti igény kialakítása.
- A nyelvi-irodalmi kreativitás sokoldalú fejlesztése.
- Az irodalmi képességek fejlesztése: az olvasottság, az előadói, a szövegalkotó és műértelmezői képesség fejlesztése.
- Az irodalmi művek középpontba helyezésével segítjük a tanulók elemző készségét, erősítjük problémaérzékenységüket, pozitív irányba befolyásoljuk személyiségüket.
- A helyi sajátosságok, jellegzetességek /irodalmi emlékhelyek, a környék kiemelkedő irodalmi személyiségei/ megismertetése.
- A nyelvi program célja:
- Az általános iskolában elsajátított leíró nyelvtani ismeretek ismétlése, rendszerezése, a hiányok pótlása.
- Az írás és a helyesírás készségeinek fejlesztése.
- A kulturált szóbeli és írásbeli kifejezőképesség kialakítása a kommunikáció érdekében.
- Az anyanyelvű írásbeliség normáit figyelembe véve helyes szövegalkotási készség erősítése; képzelet, önkifejezés, egyéni stílus bátorítása.
- A kifejezés, a megértés, az értelmes beszéd készségének fejlesztése (pl. a szókinccs gyarapításával).

## Magyar nyelv

<b>Tematikai egység</b>	<b>Év eleji felmérés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai nyelvi alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szövegértés, helyesírás, fogalmazási, szövegalkotási készség felmérése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Önismereti és szókincesfejlesztő játékok. Szituációs játékok. Beszélgetés a tanulókkal.		<i>Önismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szövegértés, szövegalkotás, helyesírás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A hangok és betűk</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Hangtani és beszédtechnikai alapismeretek, tapasztalatok az általános iskolából.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Beszédtechnika és helyesírás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Beszédhangok, hangképzés. A magyar ábécé, betűrendbe sorolás. Régi/idegen betűk/ betűkapcsolatok. Magán- és mássalhangzótörvények.		<i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Hang, betű, magánhangzó, mássalhangzó, hangrend, illeszkedés, hasonulás, összeolvadás, rövidülés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Helyesírásunk alapelvei</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Alapvető nyelvhelyességi és helyesírási ismeretek, a magyar helyesírás alapelvei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyesírás fejlesztése, a szabályok tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Kiejtés, szóelem-tükröztetés, hagyomány, egyszerűsítés. A magánhangzók és a mássalhangzók alkalmazkodása. Ly-j.		



Szótagolás, elválasztás.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Helyesírás, kiejtés elve, szóelemzés elve, hagyomány elve, egyszerűsítés elve.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szóelemek</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A szóelemek felismerése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szóelemzés során a szövegértési képesség, a logikus gondolkodás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A toldalékok fajtái, írásmódjuk. A szóalaktanhoz kapcsolódó helyesírási szabályok.		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szó, szótő, toldalék, tő, képző, jel, rag.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szavak</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető szófajok felismerése, a szavak jelentése, alaki viselkedése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szövegértési képesség, a logikus gondolkodás fejlesztése, szókincsbővítés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Szókészlet, szókincs. Közmondások, állandósult szókapcsolatok. Szóalkotás: szóképzés, szóösszetétel. A szó hangalakja és jelentése. Alapvető szófajok. A szavakhoz kapcsolódó helyesírási szabályok.		<i>Komplex humán ismeretek</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szófaj, ige, főnév, melléknév, számnév, névmás, igenév, határozószó, névelő, névutó, igekötő, kötőszó, indulatszó, egyjelentésű, többjelentésű, azonos alakú, hasonló alakú, rokon értelmű szó.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Mondatok</b>	<b>Órakeret 9 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek a mondatfajtaokról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szövegértési képesség, a logikus gondolkodás fejlesztése. Az igény kialakítása a helyes, szabatos fogalmazásra.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

A mondat fogalma. Mondatfajták. Az egyszerű mondat részei. Az összetett mondatok fő típusai. Mondattani elemzések (ágrajz, tagmondatok közötti kapcsolatok). A mondathoz kapcsolódó helyesírási szabályok. Mondatfonetika.	<i>Matematika: logikai állítások.</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Mondat, mondatrész, alany, állítmány, tárgy, határozó, jelző, alá- és mellérendelő összetett mondat.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szövegalkotás, szövegelemzés</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rövidebb fogalmazások írása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szövegalkotási és az olvasási készség fejlesztése. Internetes keresők használatával, egyéni könyvtári kutatómunkával az információkeresési és -felhasználási technikák megismertetése, gyakoroltatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Írásbeli kommunikációs műfajok; tömegkommunikációs műfajok. Szóbeli kommunikációs műfajok. Szövegszerkesztés: anyaggyűjtés, forrásfeldolgozás. A szövegtagolás.		<i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Műfaj, elbeszélés, leírás, jellemzés, ismertetés, hír, kommentár, reklám, apróhirdetés, tudósítás, riport, véleményközlés, hozzászólás, kiselőadás, érvelés, cáfolás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szövegfeldolgozó eljárások gyakorlása</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Szövegértés.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szövegfeldolgozási módszerek: aláhúzás, szövegkiemelés, kulcsszavak kigyűjtése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Vázlatkészítés, lényegkiemelés, tömörítés, szövegkiemelés.		<i>Komplex humán ismeretek</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kulcsszó, tételmondat.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Nonverbális-verbális kommunikáció</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A kommunikációs folyamat összetevőinek azonosítása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A kommunikációs képesség, a normakövető magatartás erősítése – viselkedési és udvariassági szabályok különböző kommunikációs helyzetekben. Konfliktuskezelés technikáinak gyakoroltatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A kommunikációs modell, a metakommunikáció, az állati kommunikáció. Jelek és jelrendszerek – titkosírás alkotása.		<i>Önismeret</i>  <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kommunikáció, kommunikációs zavar.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Rendszerező ismétlés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanévben tanultak.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rendszerezés, begyakorlás, alkalmazás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>Kulcsfogalmak</b>		

### Irodalom

<b>Tematikai egység</b>	<b>Év eleji felmérés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önismeret fejlesztése, szókincsfejlesztés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az általános iskolában tanult irodalomelméleti és poétikai ismeretek felmérése. Beszélgetés a tanulókkal olvasási szokásaikról, egyéni olvasmányélményekről.		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>  <i>Önismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szövegértés, szövegalkotás, információ.	

Tematikai egység	Könyvtárhasználat	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Tapasztalat könyvtárhasználatról és internethasználatról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szövegfeldolgozó eljárások megismertetése, felelevenítése. Tapasztalatszerzés a segédkönyvek, lexikonok, szak-és ismeretterjesztő irodalom használatában. Bibliográfiakészítés elsajátíttatása. Az elektronikus információhordozók kezelésében gyakorlat szerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Tájékozódás a könyvtár dokumentum-anyagában, a dokumentumok fajtái (az egyes részek felhasználási módja, a katalógus, a források tanulmányozása, jegyzetelés egyszerű formában). A művekhez kapcsolódó könyvtári ismeretek feldolgozása (alkotói portré, életrajz, könyvismertetés, élménybeszámoló, ajánlás). A könyvtári segédeszközök (lexikon, adattár stb.), alkalmazásuk lehetősége, cédulázás, a kutatás gyakorlati elemei. A forrásfeldolgozás mint a könyvtári kutatás legfontosabb célja, illetve eredménye.		<i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Enciklopédia, egynyelvű, többnyelvű szótár, lexikon, elektronikus információhordozó.	

Tematikai egység	Irodalomolvasás és értelmezés	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Szövegelemző eljárások alkalmazása különböző típusú szövegekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szövegértés fejlesztése: szövegolvasás, irányított szövegelemzés, szövegértelmezések. A kifejező hangos olvasás fejlesztése. Szövegmemorizálással az emlékezet fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Különböző műfajú, hangvételi, tematikájú epikai és lírai művek elemző-értelmező tevékenységen alapuló feldolgozása a diákok egyéni és iskolai olvasmányaira építve. Az olvasott művek elhelyezése különböző kontextusban, például a magyar irodalom történetében, alkotói életpályában. Korok-költemények a nemzeti irodalom múltjából, tallózás a kortárs irodalomban. Kitekintés a világirodalomba. Néhány alapvető irodalmi téma, motívum, vándormotívum jelentése (pl. utazás, kert, sziget, a jó és a rossz harca, háború és béke, haza, hazafiasság). Idézetek, szállóigék, hivatkozások felismerése irodalmi és nem irodalmi szövegekben (pl. a mindennapi nyelvben és a tömegkommunikációban). Az irodalom és a társművészetek kapcsolata. Az értő olvasás.		<i>Informatika</i>

Bevezetés az önálló ismeretszerzés elemeibe, előszó, könyvismertetés, élménybeszámoló, ajánlás. A lakókörnyezet irodalmi emlékei, emlékhelyei.		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Téma, motívum, vándormotívum, kompozíció, szerkezet, hatás, elbeszélői nézőpont, történetmondás, cselekmény, epizód, helyszín, leírás, párbeszéd, jellemzés, esszé.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Irodalomelméleti és poétikai ismeretek rendszerezése</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek: műnemek, műfajok megkülönböztetése, népköltészet, műköltészet, verstani és stilisztikai alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szövegalkotás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Műnemek, irodalmi műfajok. A nép- és műköltészet jellemző vonásainak ismerete. A műelemzés gyakorlati kérdései. A műalkotás értelmezési lehetőségei. Poétikai alapismeretek áttekintése.		<i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Műnem, műfaj, epika, líra, dráma, dal, óda, himnusz, elégia, rapszódia, epigramma, episztola, novella, regény, elbeszélés, tragédia, komédia, genetikus és strukturális elemzés, időmértékes és hangsúlyos verselés, rím, ritmus, metafora, megszemélyesítés, szinesztézia, hasonlat, ismétlés, halmozás, fokozás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Színház és film</b>	<b>Órakeret 9 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egy dráma ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A kritikai gondolkodás, a vitakultúra fejlesztése. Az igény felkeltése, erősítése az árnyalt, érvekkel alátámasztott véleményalkotás iránt. Együttműködési képesség, kreativitás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A színház jelrendszere. Egy dráma mint olvasmány és mint színházi élmény. Kis színháztörténet. A mozgóképi kommunikáció. Egy film megtekintése, megbeszélése. Tanult epikus mű dramatizálása. Képi illusztrációk keresése választott témákhoz. Filmrészletek elemzése. Saját „filmkísérletek”.		<i>Informatika</i>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Média, színház, film.
------------------------------------	-----------------------

<b>Tematikai egység</b>	<b>Rendszerező ismétlés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanévben tanultak.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szövegértés, szövegalkotás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A tanuló legyen képes jó tempóban szöveget olvasni, értően befogadni. Íráskészsége jól olvasható, rendezett legyen.</p> <p>Tudjon eligazodni az iskolai könyvtárban, alkalmas legyen az önálló ismeretszerzésre.</p> <p>Törekedjen irodalomelméleti és leíró nyelvtani ismereteinek egységbe szervezésére; aktívan vegyen részt az ismeretek közös felidezésében és a tisztázandó homályos pontok megtalálásában.</p> <p>Legyen képes korábbi ismereteit szintetizálni.</p> <p>Tudja a már tanult szakszókincset pontosan használni.</p> <p>Törekedjen a kommunikációs helyzetnek megfelelő stílus használatára.</p> <p>Sajátítsa el a személyiségének megfelelő árnyalt önkifejezés technikáit a különböző kommunikációs szinteken.</p> <p>Legyen képes alkalmazni anyanyelvi és kommunikációs ismereteit a szövegolvasás és szövegértés, valamint a szóbeli és írásbeli megnyilatkozás minden területén.</p> <p>Az anyanyelv sajátosságainak ismeretében legyen képes kontrasztív szemléletre a tanult idegen nyelvek vonatkozásában.</p> <p>Tudja értékelni a nyelvben megjelenő új jelenségeket (pozitív nyelvművelés).</p> <p>Ismerje meg a jegyzet- és vázlatkészítés módszereit, az elektronikus információhordozókat.</p> <p>Képes legyen a mindennapi élethez, irodalmi vagy egyéb tanulmányokhoz kapcsolódó témák önálló feldolgozására.</p>
--	---

## MATEMATIKA

### 9/AJTP évfolyam

Az iskolai matematikatanítás célja, hogy hiteles képet nyújtson a matematikáról mint tudásrendszerrel és mint sajátos emberi megismerési, gondolkodási, szellemi tevékenységről. A matematika tanulása érzelmi és motivációs vonatkozásokban is formálja, gazdagítja a személyiséget, fejleszti az önálló, rendszerezett gondolkodást, és alkalmazásra képes tudást hoz létre. A matematikai gondolkodás fejlesztése segíti a gondolkodás általános kultúrájának kiteljesedését.

A matematikatanítás feladata a matematika különböző arculatainak bemutatása. A matematika kulturális örökség; gondolkodásmód; alkotó tevékenység; a gondolkodás örömeinek forrása; a mintákban, struktúrákban tapasztalható rend és esztétikum megjelenítője; önálló tudomány; más tudományok segítője; a mindennapi élet része és a szakmák eszköze.

A tanulók matematikai gondolkodásának fejlesztése során alapvető cél, hogy mindinkább ki tudják választani és alkalmazni tudják a természeti és társadalmi jelenségekhez illeszkedő modelleket, gondolkodásmódokat (analógiás, heurisztikus, becslésen alapuló, matematikai logikai, axiomatikus, valószínűségi, konstruktív, kreatív stb.), módszereket (aritmetikai, algebrai, geometriai, függvénytan, statisztikai stb.) és leírásokat. A matematikai nevelés sokoldalúan fejleszti a tanulók modellalkotó tevékenységét. Ugyanakkor fontos a modellek érvényességi körének és gyakorlati alkalmazhatóságának eldöntését segítő képességek fejlesztése. Egyaránt lényeges a reprodukív és a problémamegoldó, valamint az alkotó gondolkodásmód megismerése, elsajátítása, miközben nem szorulhat háttérbe az alapvető tevékenységek (pl. mérés, alapszerkesztések), műveletek (pl. aritmetikai, algebrai műveletek, transzformációk) automatizált végzése sem. A tanulás elvezethet a matematika szerepének megértésére a természet- és társadalomtudományokban, a humán kultúra számos ágában. Segít kialakítani a megfogalmazott összefüggések, hipotézisek bizonyításának igényét. Megmutathatja a matematika hasznosságát, belső szépségét, az emberi kultúrában betöltött szerepét. Fejleszti a tanulók térbeli tájékozódását, esztétikai érzékét.

A tanulási folyamat során fokozatosan megismertetjük a tanulókkal a matematika belső struktúráját (fogalmak, axiómák, tételek, bizonyítások elsajátítása). Mindezzel fejlesztjük a tanulók absztrakciós és szintetizáló képességét. Az új fogalmak alkotása, az összefüggések felfedezése és az ismeretek feladatokban való alkalmazása fejleszti a kombinatív készséget, a kreativitást, az önálló gondolatok megfogalmazását, a felmerült problémák megfelelő önbizalommal történő megközelítését, megoldását. A diszkussziós képesség fejlesztése, a többféle megoldás keresése, megtalálása és megbeszélése a többféle nézőpont érvényesítését, a komplex problémakezelés képességét is fejleszti. A folyamat végén a tanulók eljutnak az önálló, rendszerezett, logikus gondolkodás bizonyos szintjére.

A tantárgy a különböző témakörök szerves egymásra épülésével kívánja feltárni a matematika és a matematikai gondolkodás világát. A fogalmak, összefüggések érlelése és a matematikai gondolkodásmód kialakítása egyre emelkedő szintű spirális felépítést indokol – az életkori, egyéni fejlődési és érdeklődési sajátosságoknak, a bonyolódó ismereteknek, a fejlődő absztrakciós képességnek megfelelően. Ez a felépítés egyaránt lehetővé teszi a lassabban haladókkal való foglalkozást és a tehetség kibontakoztatását.

A matematikai értékek megismerésével és a matematikai tudás birtokában a tanulók hatékonyan tudják használni a megszerzett kompetenciákat az élet különböző területein. A matematika a maga hagyományos és modern eszközeivel segítséget ad a természettudományok, az informatika, a technikai, a humán műveltségterületek, illetve a választott szakma ismeretanyagának tanulmányozásához, a mindennapi problémák értelmezéséhez, leírásához és kezeléséhez. Ezért a tanulóknak rendelkezniük kell azzal a

képességgel és készséggel, hogy alkalmazni tudják matematikai tudásukat, és felismerjék, hogy a megismert fogalmakat és tételeket változatos területeken használhatjuk. Az adatok, táblázatok, grafikonok értelmezésének megismerése nagyban segíthet a mindennapokban, és különösen a média közleményeiben való reális tájékozódásban. Mindehhez elengedhetetlen egyszerű matematikai szövegek értelmezése, elemzése. A tanulóktól megkívánjuk a szaknyelv életkornak megfelelő, pontos használatát, a jelölésrendszer helyes alkalmazását írásban és szóban egyaránt.

Az előkészítő évnek biztosítani kell azokat a tárgyi tudásbeli alapokat, amelyek majd a középiskolai anyag elsajátításához szükségesek. El kell kezdeni kialakítani azt a gondolkodáskultúrát, amely a további sikeres tanulmányokat lehetővé teszi. Talán az előzőeknél is fontosabb, hogy *a matematikához és általában a problémamegoldáshoz olyan pozitív hozzáállást alakítsunk ki*, amely a későbbiekben minden tárgy tanulásánál segíthet a nehézségek leküzdésében. Ennek érdekében az előkészítő évfolyamon a matematika tananyag kiválasztásának legfontosabb célkitűzései:

- az általános iskolai ismeretek áttekintése, rendszerezése;
- a matematikai és általában a problémamegoldó gondolkodás módszereinek megismerése (pl. logika elemei, általánosítás – analógia, deduktív módszer, indirekt bizonyítás, teljes indukció, skatulyaelv);
- matematikatörténeti vonatkozások kiemelése;
- a matematika szerepének felismertetése az élet különböző területein: játékokban, gazdaságban, művészetekben.

Fontosnak tartjuk, hogy az előkészítő év folyamán ismertessük meg a tanulókat az iskolák könyvtárával, a rendelkezésre álló szakirodalommal, illetve az elektronikus információhordozókkal.

A matematika nagyban segíti a kötelességtudat, a rendszeresség fejlesztését, az önfegyelem kialakítását. A magyar matematikusok teljesítményének, díjainak megismerése fejleszti a nemzeti öntudatot. A közös feladatok megoldása, a csoportmunka fejleszti a társas kapcsolatokat, a munkamegosztás képességét. A matematika jól körülírható követelményei pedig az önértékelést. A tervezési és optimalizációs feladatok segítik a legkevésbé környezetkárosító, a feltételeknek megfelelő legjobb megoldások keresését. A 9. évfolyam igen fontos a pályairányultság kialakulása szempontjából. Az érdeklődést felkeltő témakörök, feladatok nagyban segíthetik a reálpályák felé fordulást. A Sorozatok, százalékszámítás témaköröknek igen fontos szerepe van, segítenek a pénzügyi kompetencia fejlesztésében. Táblázatok, grafikonok elemzése segítheti az információk megértését. A tudományos érdeklődést fejlesztő témakörök pedig az igényes médiaválasztást.

A matematika sajátos tanulási módszereit folyamatosan fejleszteni kell, de a 9. évfolyam sok témaköre (prímszámok, szerkesztések, matematikai játékok) különösen alkalmas az önálló készülés, az önellenőrzés képességének alakítására. A matematika segíti a pontos fogalmazás, a világos indoklás képességét. Ezen az évfolyamon ez már fontos elvárás. Az idegen eredetű szakszavak elemzése, adatok, rövidebb szövegek interneten való keresése kiválóan fejleszti az idegen nyelvi kompetenciát. A megalapozott matematikai ismeretek biztosítják a fenti kompetenciák folyamatos fejlesztését. A matematikai programok alkalmazása kifejezetten alkalmas a digitális kompetenciák fejlesztésére, az algoritmusok használata pedig ezek értő alkalmazását segíti. Az elemzőkészség fejlesztése - pl. játékok kimeneteleinek elemzése, problémamegoldási stratégiák megismerése - fontos feladat. A matematika művészetekben való alkalmazása: (szimmetriák, aranymetszés) fejleszti az esztétikai-művészeti tudatosságot és kifejezőképességet.



<b>Tematikai egység</b>	<b>1.Gondolkodási módszerek, halmazok, logika</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Adott tulajdonságú elemek halmazba rendezése. Halmazba tartozó elemek közös tulajdonságainak felismerése, megnevezése. Annak eldöntése, hogy egy elem beletartozik-e egy adott halmazba.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Elemek halmazba rendezése több szempont szerint – hétköznapi életből vett példák, illetve matematikai tulajdonságok alapján. A halmazba tartozó és a halmazba nem tartozó elemek vizsgálata. Adatok elhelyezése halmazábrában. Állítások megfogalmazása, összekapcsolása, igazságtartalmuk eldöntése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A matematika fogalmi rendszere</p> <p>Halmazok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Halmazok megadása, részhalmaz, halmazok uniója, metszete.</li> <li>– Elemek halmazokba rendezése több tulajdonság alapján.</li> <li>– Halmazábra használata.</li> <li>– Halmazműveletek elvégzése véges halmazokon.</li> <li>– Konkrét alaphalmazokon komplementer halmaz meghatározása.</li> </ul> <p>A logika elemei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az „és” a „vagy”, a „ha... akkor” és az „akkor és csak akkor” használata.</li> <li>– „Bármely” és „van olyan” használata.</li> </ul>		<p><i>Informatika</i></p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Halmaz, számhalmaz, elem, részhalmaz, komplementer halmaz, unió, metszet.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Algebra</b>	<b>Órakeret 24 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Számhalmazok: természetes, egész, racionális, valós – négy alpművelet elvégzése ezeken a halmazokon. Számegyenes használata.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A mennyiségi jellemzők kifejezése számokkal, a számok értelmezése a valóság mennyiségeivel. Törtékkel való számolás és az egyenletmegoldás biztossá tétele. A számfogalom elmélyítése a számegyenes és a valós számok kapcsolatával.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Egész számok körében végzett műveletek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Műveletek egész számokkal és kifejezésekkel.</li> <li>– Műveleti tulajdonságok.</li> <li>– Az első n szám összege és kapcsolódó feladatok, pl. háromszögek.</li> <li>– Kapcsolat: Sorozatok.</li> <li>– Az <math>1 + 2 + 4 + \dots + 2^n</math> összeg.</li> <li>– Bevezető feladat a teljes indukcióra.</li> <li>– Speciális szorzatként a faktoriálisokkal való számolások</li> </ul>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>

<p>gyakorlása.</p> <p>Műveletek törtekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Törtek szorzása, osztása, összeadása, kivonása, hatványozása. Számok normál alakja.</li> <li>– (Csak felismerés, műveletek gyakorlása nélkül.)</li> <li>– Teleszkópos összegek, pl. <math>\frac{1}{1 \cdot 2} + \frac{1}{2 \cdot 3} + \dots + \frac{1}{n(n+1)}</math>.</li> <li>– Az <math>1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \dots + \frac{1}{2^n}</math> összeg.</li> </ul> <p>Mérlegeléssel kapcsolatos feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pl. 5 súllyal 1 kg-tól hány kg-ig tudunk minden egész kg-ot mérni?</li> <li>– Hamis érmék kiválasztása.</li> </ul>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Racionális szám, hatvány.

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Számelmélet, oszthatóság</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Osztó, többszörös.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A matematika iránti érdeklődés felkeltése érdekes feladatokon, problémákon keresztül. A bizonyítás iránti igény felkeltése, erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p>Számolás maradékokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Maradékokkal végzett műveletek szabályai. Bizonyítások nélkül.</li> <li>– Maradékokon alapuló játékok.</li> <li>– Négyzetszámok maradékai. (3-as, 4-es, 5-ös, 8-as, 10-es.)</li> </ul> <p>Oszthatósági szabályok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Oszthatóság az alap hatványainak osztóival.</li> <li>– Oszthatóság az alap szomszédjainak osztóival.</li> <li>– Oszthatóság a fentiek közül valamelyik szorzatával.</li> <li>– Indokoljuk is az oszthatósági szabályokat!</li> <li>– Legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös.</li> </ul> <p>Számelmélet alaptétele (bizonyítás nélkül)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Törzstényező felbontás.</li> <li>– A legnagyobb közös osztó és a legkisebb közös többszörös törzstényező alakja.</li> <li>– Relatív prímszámokra vonatkozó tételek: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <math>a/n, b/n</math>, és <math>(a,b)=1 \Rightarrow ab/n</math>,</li> <li>– <math>a/nm</math>, és <math>(a,n)=1 \Rightarrow a/m</math>.</li> </ul> </li> </ul> <p>Prímszámokkal kapcsolatos érdekességek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Végtelen sok prím van.</li> <li>– Ikerprím-sejtés.</li> <li>– Prímek a négyzetszámok szomszédjai között.</li> <li>– Prímek a kettő-hatványok szomszédjai között:</li> </ul>	<p><i>Informatika</i></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fermat-prímek, Mersenne-prímek.</li> <li>– Tökéletes számok.</li> <li>– Nagy prímekekkel kapcsolatos friss eredmények.</li> </ul> <p>Matematikatörténet: Euklidesz, Eratoszthenész, Mersenne, Fermat, Euler.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Osztó, többszörös, prím, prímtényező felbontás, legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös.

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Geometria</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Térelemek szemléletes fogalma. Párhuzamos és metsző egyenesek. Háromszög, négyzet, téglalap, sokszög felismerése. Körvonal és körlap. Kocka, téglatest, gömb felismerése a mindennapi életben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Térelemek fogalmának elmélyítése. Távolság szemléletes fogalma, meghatározása. Esztétikai érzék fejlesztése. Szögekkel, területekkel kapcsolatos problémák megoldása. Háromszögekkel, sokszögekkel kapcsolatos ismeretek összegzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Pont, egyenes, sík, félegyenes, szakasz.  Síkídom, sokszög, átlók száma, konvexitás.  Térelemek kölcsönös helyzete.  Ponthalmazok távolsága</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Két pont, pont és egyenes, pont és sík távolsága.</li> <li>– Két egyenes távolsága.</li> </ul> <p>Két sík távolsága</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alapszerkesztések.</li> <li>– Matematikatörténet: Euklidész - Elemek</li> </ul> <p>A szög</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szögek fajtái.</li> <li>– Szögpárok: csúcsszögek, mellékszögek, pótszögek,</li> <li>– párhuzamos szárú szögek, merőleges szárú szögek.</li> <li>– Sokszögek szögösszege.</li> <li>– Nevezetes háromszögek: 30°, 60°, 90°-os, 15°, 75°, 90°-os szögekkel rendelkező háromszögek.</li> <li>– Területekre vonatkozó tételek, feladatok.</li> <li>– Távolsággal jellemzett ponthalmazok: <ul style="list-style-type: none"> <li>– adott térelemtől adott távolságra lévő pontok halmaza – síkban és térben,</li> <li>– két térelemtől egyenlő távol lévő pontok halmaza – síkban és térben.</li> </ul> </li> </ul> <p>Háromszögek, négyszögek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Háromszögek nevezetes vonalai és körei. (Bizonyítás nélkül.)</li> <li>– Négyszögek osztályozása, speciális négyszögek.</li> </ul> <p>Néhány geometriai alapú játék.  Matematikatörténet: klasszikus geometriai problémák: a körosztás, a</p>		<p><i>Informatika</i></p> <p><i>Természettudományos ismeretek</i></p>

kockakettőzés, a szögharmadolás, a kör négyszögesítésének kérdése.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Pont, egyenes, szakasz, félegyenes, sík, síkidom, sokszög, test, csúcs, él, lap, merőleges, párhuzamos, szög, kör, gömb.

<b>Tematikai egység</b>	<b>5. Függvények, sorozatok</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egyszerű sorozatok folytatása adott szabály szerint. Egyszerű grafikonok értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Függvények megadása, jellemzése. A mindennapi életből vett kapcsolatok leírása függvényekkel. Függvények ábrázolása tulajdonságaik alapján. Számítási sorozat, mértani sorozat egyszerű alkalmazása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A függvény fogalma.  Függvénytulajdonságok.  Értelmezési tartomány, értékkészlet, zérushely.  Monotonitás, szélsőérték.  Az egyenes arányosság és grafikonja.  Lineáris függvény: elsőfokú függvény, konstans függvény.  Modellek alkotása: lineáris kapcsolatok felfedeztetése.  Fordított arányosság: <math>f(x) = \frac{a}{x}</math>  Másodfokú függvény.  Függvénytranszformációk. Egyszerű esetekben: <math>f(x)+c</math>; <math>f(x+c)</math>, <math>-f(x)</math>.  Egyenletek, egyenlőtlenségek grafikus megoldása.  Matematikatörténet: René Descartes.  A sorozat mint függvény. Sorozatok készítése, vizsgálata.  A számtani sorozat <ul style="list-style-type: none"> <li>– A számtani sorozat megadása az első taggal és a differenciával.</li> <li>– A számtani sorozat első n tagjának összege.</li> <li>– A számtani közép.</li> </ul> A mértani sorozat <ul style="list-style-type: none"> <li>– A mértani sorozat megadása az első taggal és a hányadossal.</li> <li>– Kamatos kamat, mint mértani sorozat (csak alapfeladatok).</li> <li>– (Hitel, törlesztés, gazdasági fogalmak.)</li> <li>– A mértani közép.</li> </ul> Szélsőérték-feladatok számtani és mértani közép összefüggésének segítésével (csak a két alaptípus).  Matematikatörténet: Gauss.</p>		<p><i>Informatika</i></p> <p><i>Természettudományos ismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Függvény, értelmezési tartomány, értékkészlet, zérushely, szélsőérték, egyenes arányosság, fordított arányosság, sorozat, számtani sorozat, számtani közép, mértani sorozat, mértani közép.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Kombinatorika, valószínűség</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Adatok gyűjtése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Sorbarendezések, kiválasztások felismerése, esetek összeszámolása. A gyakoriság, relatív gyakoriság fogalmán keresztül a valószínűségi gondolkodás mélyítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Kombinatorika. Sorbarendezési feladatok. A faktoriális jelölés használata. Kiválasztási feladatok. „Általános iskolás” módszerrel, képletek nélkül, vagy kevés képlettel. Körmérkőzéses feladatok. Kombinatorikus geometriai feladatok, pl. hány részre osztja a síkot $n$ egyenes? Melyik valószínűbb? Valószínűségi kísérletek végzése. Események valószínűségének összehasonlítása („melyik valószínűbb?”).		<i>Informatika</i>  <i>Testnevelés:</i> sorbarendezés, mérkőzések szervezése.
<b>Kulcsfogalmak</b>	Faktoriális, kiválasztott halmaz, rendezett halmaz. Gyakoriság, relatív gyakoriság.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Rendszerező ismétlés</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az év eleji bevezető problémák felidézése. Az év során áttekintett fogalmak, eljárások ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Módszerek, érdekes tapasztalatok felelevenítése. Egy-két általános módszer, feladattípus, játék stb. lényegének összefoglalásával a lényegkiemelő képesség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Gondolkodási módszerek. Halmazok, logika. Algebra. Számelmélet. Geometria. Függvények, sorozatok. Kombinatorika, valószínűség.		<i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Halmaz, függvény, sorozat.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	<i>Gondolkodási és megismerési módszerek</i> – Halmazokkal kapcsolatos alapfogalmak ismerete, halmazok szemléltetése, halmazműveletek ismerete; számhalmazok ismerete.
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A nyelv logikai elemeinek tudatos szerepeltetése a feladatok megoldása során. Egyszerű állítások igazságtartalmának eldöntése, tagadása.</li> <li>– Bizonyítási módszerek ismerete, indirekt bizonyítás, teljes indukció és skatulyaelv alkalmazása.</li> <li>– Matematikai alapú játékok stratégiájának megtalálása, a játék elemzése.</li> </ul> <p><i>Számelmélet, algebra</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az egész számok és a racionális számok fogalma, alapműveletek helyes sorrendű elvégzése.</li> <li>– Algebrai egész kifejezések használata, műveletek algebrai egész kifejezésekkel.</li> <li>– Elsőfokú, egyismeretlenes egyenletek, egyenlőtlenségek megoldási módszerei. Szöveges feladatok – szövegértés, összefüggések lefordítása a matematika nyelvére.</li> <li>– Műveletek egész kitevőjű hatványokkal, a hatványozás azonosságainak használata feladatmegoldásban.</li> <li>– Egyenes és fordított arányosság felismerése és alkalmazása matematikai és hétköznapi feladatokban. A mindennapjainkhoz kapcsolódó százalékszámítási feladatok megoldása.</li> <li>– Az oszthatósággal kapcsolatos definíciók ismerete, oszthatósági szabályok alkalmazása, egyszerű oszthatósági problémák vizsgálata.</li> <li>– Legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös alkalmazása.</li> <li>– Prímszámokkal kapcsolatos tételek, sejtések ismerete.</li> </ul> <p><i>Geometria</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Geometriai alapfogalmak ismerete, alkalmazása.</li> <li>– Szögekkel, területekkel kapcsolatos feladatok megoldása.</li> <li>– Háromszögek szögei és oldalai közötti összefüggések ismerete és alkalmazása. Négyszögek belső és külső szögeire vonatkozó összefüggések ismerete.</li> <li>– Háromszögek nevezetes vonalainak, pontjainak, köreinek ismerete.</li> <li>– A négyszögek több szempont szerinti összehasonlítása, csoportosítása, tulajdonságainak ismerete.</li> </ul> <p><i>Függvények, sorozatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A függvény megadása, a szereplő halmazok ismerete (értelmezési tartomány, értékkészlet); valós függvény alaptulajdonságainak ismerete.</li> <li>– A lineáris függvény, a másodfokú függvény, a fordított arányosság függvényének ismerete (tulajdonságok, grafikon).</li> <li>– Egylépéses függvénytranszformációk végrehajtása.</li> <li>– A számtani és mértani sorozat felismerése, a sorozatra vonatkozó összefüggések használata feladatmegoldás során.</li> </ul> <p><i>Kombinatorika, valószínűség</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyszerű leszámítási feladatok megoldása, a megoldás gondolatmenetének rögzítése szóban, írásban.</li> <li>– A véletlen jelenségek tudatos megfigyelése, tapasztalatok levonása, ezek alapján a valószínűségi szemlélet fejlődése.</li> </ul>
--	--

## ANGOL NYELV 9/AJTP évfolyam

A NAT megfogalmazásának megfelelően az idegen nyelvek műveltségi terület céljait korunk emberének kommunikációs igényei határozzák meg, összhangban az Európa Tanács ajánlásaival. Az élő idegen nyelvek ismerete elengedhetetlen a világ dolgaiban való megbízható tájékozódáshoz; a felelős, szabadon meghozott döntésekhez; a boldoguláshoz a munkaerőpiacon; a nemzetközi kommunikációba történő bekapcsolódáshoz; saját és más kultúrák értékeinek megértéséhez és megbecsüléséhez.

Az Arany János Tehetséggondozó Program sikerének egyik kulcsa a nyelvtanítás hatékonysága, eredményessége. Részben azért, mert az idegen nyelvek tudása felértékelődött, a műveltség fontos részévé vált, így javítja a továbbtanulási (később munkavállalási és mobilitási) feltételeket, másrészt a hátrányos helyzetű, sok esetben kistelepléseken élő gyerekek valószínűleg ezen a területen szenvedték el az általános iskolai évek alatt a legnagyobb lemaradást az alacsony óraszámok, vagy a nem megfelelően képzett tanárok miatt. A szociálisan és anyagilag hátrányos helyzetű családok sem tudtak megfelelő motiváló háttérrel nyújtani az idegen nyelv tanulásának ösztönzésére.

A nyelvi órákon a tanuló elsajátítja azokat a nyelvi elemeket, melyek az írott és beszélt nyelv kohézióját biztosítják, és megtanulja az interakció szabályait. Fontos, hogy kialakuljon az önművelés igénye, és a gyerekeknek minél több lehetősége nyíljon önálló feladatmegoldásra. Ezért nélkülözhetetlen, hogy a tanuló megismerje és használni tudja az ehhez szükséges forrásokat: szótárakat, gyakorlókönyveket, elektronikus anyagokat.

Törekedni kell arra, hogy a tanuló a való élethez közel álló, érdekes feladatokban, tevékenységekben vegyen részt. Használjunk minél több autentikus anyagot. Az órai kommunikáció célnyelven történjen, a tevékenységek legyenek változatosak (frontális, csoportos, páros munka, projektfeladatok). A szituációs gyakorlatokon keresztül problémahelyzetekkel és különböző megoldási módokkal ismerkedik meg a tanuló, melyeken keresztül választ kap lényegi kérdésekre, életvezetési problémákra is. A nyelvi csoportban végzett munka segíti közösségi beilleszkedésüket, fejlődik önismeretük és ezzel együtt az önkontroll is.

A célnyelvi műveltség és interkulturális kompetencia mellett alakuljon ki a tanulóknál a közösséghez való tartozás és a hazaszeretet érzése. A diákok ismerjék hazájuk sokszínű kultúráját és ezt legyenek képesek a tanult idegen nyelven közvetíteni. Legyen kiemelt szerepe az aktív részvételre építő tanítás- és tanulásszervezési eljárásoknak. Ösztönözzük a tanulókat arra, hogy véleményüket elmondják. Fejlesszük vitakészségüket. Ezeknél a feladatoknál a kreativitást és az aktivitást helyezük előtérbe és ne a pontos nyelvi kifejezőkészséget. A nyelvtanítás folyamatában jelentős szerepet kap az önismeret és önkontroll. Hozzá kell segíteni a tanulókat, hogy önismeretük fejlődjön, énképük gazdagodjon. Ezeket szükséges folyamatosan erősíteni, hogy saját fejlődésüket, sorsukat maguk tudják alakítani.

A segítő magatartás, az együttműködés, a problémamegoldás és az önkéntes feladatvállalás ösztönzése elengedhetetlen a hatékony csoportmunka kialakításában. Tudatosítani szükséges a tanulóknál, hogy ha a lemaradónak segítenek, maguk is fejlődnek, nyelvi készségeik javulnak. A tanulócsoporthoz (párok) megszervezése növeli az egymás iránti felelősség kialakulását. A nyelvtanításban a szituációs feladatokban jó lehetőség nyílik ennek gyakorlására.

A nyelvtanítás során a szituációs feladatok kiváló lehetőségeket nyújtanak az okos gazdálkodás képességének kialakítására. Fontos cél, hogy a tanulók a globális nyilvánosság felelős résztvevőivé váljanak. Érteniük szükséges a média nyelvét. A hallott szövegértés

fejlesztése során – rádió- és tv-műsorok – lehetőség nyílik arra is, hogy a média bizonyos hatásait is megismerjék.

A nyelvtanulás iránti motiváció felkeltése és fenntartása mellett a nyelvtanárnak kiemelt feladata, hogy útbaigazítást adjon a tananyag elsajátításához, ugyanakkor az önálló tanulást is elősegítse. Az első évben meg kell tanítani és be kell gyakoroltatni a hatékony nyelvtanulási technikákat, nagy hangsúlyt helyezve a csoportos tanulás módszereire, a kooperatív munkára, az emlékezet erősítésére és a célszerű rögzítési módszerek kialakítására.

Az információforrások területén a digitális programokkal és a szótárhasználattal is szükséges megismertetni a tanulókat.

A nyelvtanulás iránti pozitív attitűd kialakítása és fenntartása lényeges elem, hiszen jelentősen hozzájárul az egyén kulturális sokszínűségere való nyitottságának, a sokféleség tiszteletben tartásának kialakításában.

Az idegen nyelvi kommunikáció fejlesztése alapvetően magában foglalja a nyitottságra való törekvést és az interkulturális érdeklődés hangsúlyozását. A nyelvtanítás sok lehetőséget kínál az európai társadalmak megismerésére, a nemzeti és európai identitás kapcsolatának megértésére.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Személyes vonatkozások, család</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Célnyelvi alapszókincs, alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szóbeli közlés és interakció gyakoroltatása: bemutatkozás, üdvözlés. Írásbeli közlés gyakoroltatása: személyi adatok közlése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tanuló életrajza, életének fontosabb eseményei,</li> <li>– saját jellemzése,</li> <li>– családi kapcsolatok,</li> <li>– mindennapos teendők,</li> <li>– személyes tervek.</li> </ul> Nyelvi elemek: cselekvés, történés, létezés kifejezése, az alapvető igeidők, a birtoklás kifejezése, mennyiségi viszonyok kifejezése, számlálhatóság.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Önismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Család, személyi adat.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Ember és társadalom</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Anyanyelvi ismeretek, alapszókincs.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Beszédkészség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mások külső, belső jellemzése,</li> <li>– barátok, baráti kör,</li> </ul>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>



<ul style="list-style-type: none"> <li>– kapcsolatok a kortársakkal, felnőttekkel,</li> <li>– családi ünnepek,</li> <li>– öltözködés, divat,</li> <li>– vásárlás és szolgáltatások.</li> </ul> <p>Nyelvi elemek: minőségi viszonyok kifejezése: melléknévfokozás.</p>	<p><i>Matematika</i></p> <p><i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Élelmiszer, ár, szupermarket, bolt, piac, mindennapi/ hétfégi bevásárlás, bevásárlólista, interakció, ruházat, öltözködési norma, divat.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Környezetünk</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Anyanyelvi ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben, adekvát közlési formában a témák bemutatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az otthon,</li> <li>– a lakóhely és környéke,</li> <li>– városi és vidéki élet,</li> <li>– növények és állatok a környezetünkben,</li> <li>– időjárás.</li> </ul> <p>Nyelvi elemek: térbeli, időbeli viszonyok kifejezése, modalitás, gerund és infinitive.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p> <p><i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Ház, lakás, lakberendezés, helyiség, házimunka, modalitás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Az iskola</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskola mint a nevelés-oktatás színtere, közvetítője.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben, adekvát közlési formában a témák bemutatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saját iskola bemutatása,</li> <li>– órarend, tantárgyak,</li> <li>– tanulmányi munka,</li> <li>– érdeklődés.</li> </ul> <p>Nyelvi elemek: modalitás: képességek kifejezése, szövegösszetartó eszközök.</p>		<p><i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i></p> <p><i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Iskolarendszer, iskolatípus, osztály- és szaktanterem, tanár, tantárgy, órarend, diákélet, diáknap, diáksport, iskolai ünnep, szünidő, számnév.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A munka világa</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben, adekvát közlési formában a témák bemutatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Diákmunka,</li> <li>– tervek.</li> </ul> Nyelvi elemek: a valószínűség egyszerűbb kifejezése.		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Élethosszig tartó tanulás, tudatos jövőtervezés, nemzeti öntudat.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Életmód</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Anyanyelvi ismeretek. Az étkezés szabályai. Az emberi test felépítése, fontosabb életjelenségek. Betegségi tünetek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Célnyelvi ország étkezési kultúrájának megismerése. A jó és rossz közérzet kifejezése, testi panaszok megnevezése; gyógyítási-gyógyulási folyamatok ismerete.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Napirend,</li> <li>– étkezés,</li> <li>– gyakori betegségek.</li> </ul> Nyelvi elemek: igeidők differenciáltabb használata, modalitás, udvariasság kifejezése.		<i>Természettudományos alapismeretek</i>  <i>Testnevelés</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Fogás, evőeszköz, ételkészítési eljárás, étkezési norma, ételrecept, hozzávaló, étkező, menza, étterem, pizzéria; modalitás, igeszemlélet.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szabadidő, művelődés</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Szabadidős tevékenységek, lehetőségek. A tervezés szerepe az individuális döntésekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szabadidős tevékenységek megnevezése, a napirend, a hobbi szerepe és helye a mindennapokban. Az alternatív javaslatok közötti mérlegeléssel a döntésképeség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hobbik,</li> <li>– színház, mozi,</li> <li>– sport,</li> <li>– olvasás, tv,</li> </ul>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Testnevelés</i>

– számítógép. Nyelvi elemek: gerund és infinitive formák, clauses.	<i>Önismeret</i> <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Médiatudatosság, hobbi, olvasás, színház, mozi, koncert, zenehallgatás, disco, sportkör, születésnap, ajándék, vendégség, interakció, modalitás.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Utazás, turizmus</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A helyes, udvarias közlekedés szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Aktivizálható kommunikatív tudás biztosítása utazással kapcsolatos információkéréshez.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Közlekedési eszközök,</li> <li>– nyaralás megszervezése,</li> <li>– nyaralás.</li> </ul> Nyelvi elemek: simple if mondatok, szövegkohéziós elemek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Járműforgalom, udvariasság, tájékozódás, menetrend, jegyváltás, ellenőrzés, szabály, elővigyázatosság.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tudomány és technika</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Ismeretek az internetről történő információszerzésről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Használható tudás biztosítása az eszközök angol nyelven történő használatához. Az információ kritikus befogadásának megalapozása, erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyszerűbb technikai eszközök a mindennapi életben (mobiltelefon),</li> <li>– számítógép (előnyök és hátrányok, funkciók).</li> </ul>		<i>Informatika</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>  <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Technika, információ, média, kommunikáció.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Év végi rendszerezés, számonkérés</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult témakörök szókincese, nyelvtani alapismeretek.	

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rendszerezés, begyakorlás.	
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	Nyelvi elemek: alapvető igeidők használata, prepozíciók ismerete, egyes és többes szám, számlálhatóság, fokozás, néhány segédige használata (can, would, must, should).	
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A tanuló tisztában van a nyelvtanulás céljával és jelentőségével, ismeri a nyelvtanulás folyamatát.</p> <p>Megérti a leggyakoribb beszédfordulatokat, hatékonyan részt tud venni problémamegoldó szituációkban. Másokról tud véleményt alkotni és egyszerűen megindokolni (írásban és szóban). Elkövet alapvető nyelvtani hibákat, de a kommunikáció hatékonysága ezt ellensúlyozza. Szókincse elegendő a hatékony kommunikációhoz, de sokszor leegyszerűsíti mondanivalóját, illetve elkerülő stratégiákat alkalmaz.</p> <p>Képes ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megérteni, ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűrni, ismeretlen nyelvi elem jelentését ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkeztetni, egyszerű mondatokban közléseket megfogalmazni, kérdéseket feltenni, eseményeket elmesélni, érzelmeket kifejezni, megértési problémák esetén segítséget kérni, egyszerű párbeszédben részt venni.</p> <p>Megérti a szövegek lényegét, illetve információkat tud adott szempontok szerint gyűjteni. Megérti a leggyakoribb beszédfordulatokat és az egyszerűbb rádió- és mozgóképes műsorokat. Egyszerű, de néhány összefüggő mondatban elmondja a véleményét. Írásban képes egyszerű érvelésre és rövid, természettel kapcsolatos leírásokra. Alapvető nyelvtani hibákat követ el, de a gyakran használt, begyakorolt szerkezetek biztosítják a kommunikáció hatékonyságát.</p> <p>Valós helyzetekben akár anyanyelvi beszélőt nagy vonalakban megért. Az alapvető célnyelvi kulturális információkkal rendelkezik, ezt a gyakorlatban alkalmazni is tudja. Kéréseket, utasításokat írásban is tud adni.</p>
--	--

## NÉMET NYELV 9/AJTP évfolyam

Az előkészítő évfolyam célja, hogy a német nyelv tanulását megkezdve vagy azt folytatva fejleszthető, stabil alapokat adjon a következő évfolyamok nyelvtanulásához, illetve a kimeneti célokhoz. Ehhez – megfelelő pedagógiai módszerek, illetve technika segítségével – fejleszteni kell a tanulók továbbhaladásához és fejlődéséhez szükséges kompetens készségeket, figyelembe véve eltérő személyiségüket, szociokulturális előzményeiket. A folyamatos tevékenykedtetés, valamint a négy alapkészség fejlesztése és az interakciók során kapjon a tanuló személyre szabott figyelmet, bátorítást, motivációt a német nyelv tanulásához és tudásszintjének megfelelő használatához.

A német nyelvű országok kultúrájába betekintve tudatosuljanak a kapcsolódási pontok (történelem, művészetek, vallás stb.) hazánk európaiságát illetően. Az országok ismeretének segítségével fogadja el a tanuló más kultúrák szokásait, ezeken keresztül ismerje fel saját kultúrájának is az értékeit. Más véleményt, elképzelést legyen képes meghallgatni, elfogadni, ugyanakkor tudjon saját, önálló véleményt is kialakítani.

Ismerje fel a tanuló a német nyelvi kommunikáció lehetőségének a fontosságát, már tudja beépíteni jövőbeli elképzeléseibe, a munka világába való majdani bekapcsolódásába.

A nyelvelsajátítás folyamatát váltsa fel a tudatos nyelvtanulás, melyhez a pedagógus-szaktanár a csoport előzetes ismereteinek figyelembe vételével válassza ki a megfelelő nyelvkönyvet, nyelvkönyvcsaládot és a hozzá kapcsolódó eszközöket.

A német nyelv tanulási folyamatában a négy alapkészség és az interakció kiegyensúlyozott, arányos fejlesztése áll a középpontban, amely figyelembe veszi az eltérő képességeket, hozott készségeket. Változatos, megújuló pedagógiai módszerekkel korszerű, kommunikatív tudás érhető el, a receptív készségek fejlesztésétől a produktív készségek rögzítése felé kell haladni.

A német nyelv tanulásában – mint általában az idegen nyelvek esetében – szerencsés módon megjelenik az egyes tematikai egységekben valamely kompetencia. Ezek nélkül szinte elképzelhetetlen a sikeres nyelvtanítás és tanulás. Az anyanyelvi kompetencia minél magasabb fokú megléte elsőbbséget élvez, de a tematikai egységek sajátossága szerint elvárhatóak pl. a természettudományos és technikai, matematikai, digitális kompetenciák is. Valamennyi kompetencia-területet szem előtt tartva a pedagógus-szaktanár fejlessze és szilárdítsa meg a nyelvi készségeket, hogy a tanuló valós helyzetben is elő tudja hívni azokat.

A tematikai egységek sorrendjén lehet változtatni.

Tematikai egység	Tanuljunk németül!	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Ismeretek a német nyelvű országokról. Kommunikációs technikák alkalmazása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önálló információgyűjtésre ösztönzés ehhez a témához adekvát eszközök használatával. Nyelvtanulást segítő módszerek megismertetése, gyakorlása. A nyelvtanulási motiváció fenntartása, illetve erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A német nyelv tanulásának jelentősége. Az előzetes ismeretek felhasználása a tematikai egység		<i>Természettudományos alapismeretek</i>

feldolgozásában, a megszerzett tudás örömeinek átérzése. Ismerkedés az új nyelvkönyvvel. Haladók: nyelvi tudásuk felmérése, a továbbhaladás felvázolása.	<i>Önismeret</i>  <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Motiváció; önálló tanulás; információgyűjtés; önismeret.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Bemutakozás</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Anyanyelvi ismeretek: szófajok ismerete. A magyar nyelv típusához kötődő alapvető ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A beszédképesség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A német abc; a személyes névmás. Az ige/a létige jelen ideje; a birtoklás kifejezése /'haben'/; az egyszerű mondat szórendje; az üdvözlés és elköszönés formulái; személyes adatok megadása és kérése; kérdőszók; a kérdő mondat. Haladók: ismétlés, rendszerezés, szókincs bővítés.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Családtag, foglalkozás, személyi adat, szórend, kiejtés, helyesírás, intonáció, interakció, szövegértési stratégia, formai követelmény.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Lakóhely</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Hely- és honismeret. Szófaji ismeretek (főnév, névmás, melléknév); mondattani ismeretek (alany, állítmány).	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszédképesség, kommunikációs képességek fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Lakóhelyem; a város, ahol tanulok, épületek, a közösségi élet színterei. A főnév tárgyesete; az igenlés és tagadás egyszerűbb kifejezései. Térbeli viszonyok: 'hol-honnan' kérdések, kapcsolódó viszonyozók. A birtokos névmás; a melléknév alapfokban, állítmányi szerepben. Haladók: lexikabővítés, esetleg projekt munka.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Város, falu, vidék, művelődési ház, emlékmű, iskola, színház, mozi, múzeum, tájház, szórend.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Otthon</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az egyszerű mondat. A családi élet színtere, a családi otthon.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszéd-készség, kommunikációs képességek fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A lakás/ ház részei; bútortart; fontosabb berendezési tárgyak. A 'denn' és a 'doch', illetve más kötőszók és szórendjük. A 'tud, képes, -hat, -het' kifejezése; az általános alany. Haladók: lexikabővítés; elképzelés: a jövőbeli otthon.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Komplex humán ismeretek</i>  <i>Önismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Ház, lakás, lakberendezés, helyiségek, házimunka, modalitás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Vásárlás</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Mennyiségi fogalmak, átváltások, termékismeret, számolási készség; anyanyelvi ismeretek: szófajok.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszéd-készség, kommunikációs képességek fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Élelmiszerek, mennyiségi jellemzőik; csomagolási egységek. A bevásárlás formulái. A bevásárlás szinterei. A felszólítás és a megszólítás. A főnév, a személyes névmás részes esete. Kapcsolódó kötőszavak és szórend. Haladó csoport: a lexika bővítése, összehasonlítás: a vásárlás szinterei és az árak.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i>  <i>Önismeret</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Élelmiszer, ár, szupermarket, bolt, piac, mindennapi/ hétfői bevásárlás, bevásárlólista, interakció.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Öltözködés</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A standard öltözködés; textilfajták. Visszaható igék.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszéd-készség, kommunikációs képességek fejlesztése. Kreativitás fejlesztése.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Kapcsolódó lexikai ismeretek; időhatározók; évszakok. A hétköznapi, ünnepi/alkalmi, évszakok szerinti ruházat. Életkorfüggő öltözködés. A 'sich'-es igék jelen ideje; a személyes névmás tárgyесе. A ruhavásárlás és fizetés formulái. Haladók: lexikabővítés; a véleményformálás magasabb szintje.</p>		<i>Komplex humán ismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Ruházat, öltözködési norma, divat, márka, butik, ruhabolt, ruhapróba, ár.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Étkezés</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Anyanyelvi ismeretek: az ige múlt ideje. Az étkezés szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A német nyelvű területek ételei, étkezési szokásainak ismerete révén a más kultúrák iránti pozitív attitűd kialakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Magyar és német nyelvterületi ételnevek, a három fő étkezés, teríték és terítési műveletek. Az egészséges étkezés kifejezései. A kell /'sollen'/, a 'kedvel', 'szeret' /'mögen'/ kifejezése. A befejezett múlt idő a 'haben' segédigével. Haladók: lexikabővítés, étkezési szokások összehasonlítása.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Fogás, evőeszköz, ételkészítési eljárás, étkezési norma, ételrecept, hozzávaló, étkező, menza, étterem, pizzeria; modalitás, igeszemlélet.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Egészség – betegség</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az emberi test felépítése, fontosabb életjelenségek. Betegségi tünetek; ruházat, táplálkozás szerepe. Az emberi szervezetet veszélyeztető anyagok szervezetre gyakorolt fontosabb hatásainak ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszédkézség, kommunikációs képességek fejlesztése. Az egészségmegőrzés fontosságának felismertetése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>'Es tut weh'+ D; a 'fehlen' + D. A főnév, a személyes névmás részes esete. Viszonyzó részes esettel. A befejezett múlt a 'sein' segédigével. Haladók: lexikabővítés; egyszerűbb gyógymódok, a megelőzés lehetőségei.</p>		<p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Testnevelés</i></p>



<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tünet, orvos, szakorvos, rendelő, gyógyszerész, gyógyszer, adagolás, gyógyulás, házi gyógymód, megelőzés, stressz, -kezelés, prepozíció.
--------------------------------	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Iskola</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskola mint a nevelés-oktatás színtere, közvetítője. Az önálló feladatvégzés, információgyűjtés és ismeretszerzés módszereinek ismerete. Az információ kritikus befogadásának alapjai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszédképesség, kommunikációs képességek fejlesztése. A német nyelvterületek iskolarendszeréről, tantárgyairól ismeretek nyújtása, a különböző kultúrák egyenrangúságának felismertetése. A tájékozódási képesség fejlesztése önálló ismeretszerzéssel.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Iskolánk épülete, helyiségei. A tantárgyak megnevezése. Iskolai/diákprogramok, ünnepek. Az 'es gibt' szerkezet. A sorszámnevek 1–20-ig. Haladók: projektmunka: a magyar és valamely német nyelvterület iskolarendszerének bemutatása.		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>  <i>Önismeret</i>  <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Iskolarendszer, iskolatípus, osztály- és szaktanterem, tanár, tantárgy, órarend, diákélet, diáknap, diáksport, iskolai ünnep, tanév, szünet, számnév.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szabadidő</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Szabadidős tevékenységek, lehetőségek; a tervezés szerepe az individuális döntésekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Mérlegelés az alternatív javaslatok között; a döntésképeség fejlesztése. A kulturált viselkedési szabályok tudatosítása a családi és társasági életben. A vitakultúra fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Szabadidős programok; a szabadidős tevékenységek megnevezése, napirend, a hobbi szerepe és helye a mindennapokban. Ünnep a családban. Meghívások elfogadása és elutasítása, illetve indoklásuk. Az öröm, elégedettség kifejezése. Köszöntés, köszönetnyilvánítás. Az akarat, szándék kifejezése: 'wollen'. Haladók: szabad idő kulturált eltöltésének lehetőségei: vélemény, vita.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Testnevelés</i>  <i>Önismeret</i>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Hobby, olvasás, színház, mozi, koncert, zenehallgatás, disco, sportkör, születésnap, ajándék, vendégség, interakció, modalitás; érzelmi, hangulati attitűd.
------------------------------------	---

Tematikai egység	Közlekedés	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A helyes, udvarias közlekedés szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Valós helyzetben az adekvát közlési forma használata – beszédkézség, kommunikációs képességek fejlesztése. Más országok szokásainak tiszteletben tartása. Gyakorlottság növelése különböző információhordozók használatában.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A fontosabb közlekedési eszközök (szárazföldön, vízben, levegőben). A jegy- és bérletvásárlás formulái. Az útbaigazítás, információkérés igéi, kifejezései. Az „irányhármasság” viszonyozói. Bocsánatkérés egyszerűbb kifejezései. Haladók: lexikabővítés: közlekedési szabályok.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Járműforgalom, udvariasság, tájékozódási képesség, menetrend, jegyváltás, ellenőrzés, szabály, elővigyázatosság.	

Tematikai egység	Projektmunka	Órakeret 14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Tapasztalat az internet használatáról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A projektmunka folyamatának tanulása. Kezdeményezőképeség fejlesztése. Használható tudás megjelenése. Az információ kritikus befogadásának megalapozása, erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A város kiválasztása (pl. főváros, testvérváros / település). Az ötletek megbeszélése, a választás és indoklása. Tervezés. A projekt elkészítése, prezentációja, értékelése. A források megjelölése.		<i>Informatika</i>  <i>Komplex humán ismeretek</i>  <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Kultúra, nevezetesség, művészet, sport, tudós, művész.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	A tanuló értse meg az ismert nyelvi eszközökkel közölt utasítást, arra megfelelően reagáljon, értse meg és tudja megválaszolni a személyéhez vagy a környezetéhez kapcsolódó egyszerűbb struktúrájú, általános beszédtempóban folyó közléseket.
--	---

	<p>Tudjon kommunikálni ismert témájú, életkori sajátosságainak megfelelő vagy érdeklődési körébe tartozó témákban.</p> <p>Tudjon egyszerű összefüggő szöveget alkotni a mindennapi élethez kapcsolódó témákban.</p> <p>Legyen képes az írott vagy nyomtatott szöveget elolvasni, értelmezni, a szöveg információit egymástól elkülöníteni, a számára fontos információt kikövetkeztetni.</p> <p>Rendelkezzen azokkal a készségekkel, amelyekre építve megvalósulhatnak a következő négy év egyénileg és csoportban elérhető legjobb eredményei.</p>
--	---

## INFORMATIKA

### 9/AJTP évfolyam

A tantárgy tanításának célja, hogy kialakítsa és fejlessze az informatikai eszközök alkotó használatához szükséges szemléletet és gondolkodásmódot, a problémamegoldó képességet, az új információs technológiákon alapuló kommunikációs képességeket, megismertesse az információs társadalom lehetőségeit, szabályait, felkészítse a tanulókat az informatika gyors ütemű fejlődése által okozott változások követésére, a könyvtári rendszerben és a számítógépes világhálózaton hozzáférhető információs forrásoknak a tanuló szükségleteinek megfelelő használatára.

Az informatikai eszközök, lehetőségek használata, alkalmazása révén a tanulók elsajátítják az információs társadalomban való hatékony tájékozódás, ismeretszerzés képességét, képesek lesznek elektronikus dokumentumokat önállóan létrehozni.

<b>Tematikai egység</b>	<b>A számítástechnika alapjai</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Tapasztalatok a számítógép használatával.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A számítógép és alapvető perifériáinak felhasználói szintű kezeléséhez szükséges gyakorlottság kialakítása. Az informatika fejlődésének, történetének legfőbb lépéseiről, azok magyar vonatkozásairól való tájékozottság megszerzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Alapkonfiguráció bemutatása. Összeszerelés, szétszedés. A billentyűzet alapvető részei, egerek típusai. Monitorok csoportosítása, kezelésük, lehetőségeik, korlátaik. Adatok tartós tárolása a gép kikapcsolása után. Nyomtatók működési elve, csoportosítása működési elveik szerint. A számítógép moduláris felépítése. Számítógépek hálózatba kötése. A hardver eszközök alapvető karbantartási műveletei. Az információ kódolása: jel, adó, kódoló, csatorna, dekódoló, vevő fogalma. Jelek (morze, titkosítás, piktogramok; kotta és szolmizálás) értelmezése. Kettes számrendszer, bit, byte, kódtáblázat. Billentyűkódok használata. Az informatika történetének fontos mozzanatai, kiemelve a magyar vonatkozásokat. Szoftverek: a szoftverek csoportosítása. Állományok felismerése, indítása, kezelése.</p>		<p><i>Matematika:</i> mértékegységek átváltása, számrendszerek, kettes számrendszer.</p> <p><i>Természettudományos alapismeretek:</i> adattárolás, fizikai működés.</p> <p><i>Komplex humán ismeretek:</i> az informatika története.</p>
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Hardver, szoftver, alaplap, vezérlőegység, memória, monitor, billentyűzet, egér, nyomtató, háttértár, bit, byte, analóg, digitális, fájl.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Az operációs rendszer használata</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Ismeretek a számítógépes hálózatok alapszolgáltatásairól.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az iskolában használatos operációs rendszer megismerése. Grafikus felhasználói felület kezelésének elsajátíttatása. Az iskolai hálózat használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Háttértárak használata. A formázás célja. Rendszerlemez fogalma. Váltás a lemez meghajtók között. Meghajtó használatba vétele. Könyvtár-struktúra (faszerkezet): fő- (gyöker-) és alkönyvtárak rendszere, könyvtárak létrehozása, törlése. Adott könyvtárszerkezet létrehozása lemezen, tájékozódás és mozgás a lemezek és könyvtárak rendszerében.</p> <p>Fájl- és könyvtárspecifikáció.</p> <p>Állományok (fájlok): fájlok típusai. Fájlműveletek: másolás, mozgatás, törlés, keresés. Fájlműveletek végzése háttértárakon.</p> <p>Segédprogramok alapvető ismerete: lemez-, könyvtár- és állománykezelés könnyítésére szolgáló szoftverek, a megfelelő program kiválasztása, a jegyzetomb használata.</p> <p>A grafikus felület kezelése: ablakkezelés, programindítás a grafikus felületű operációs rendszerben A grafikus felület testreszabása, használata.</p> <p>Veszélyforrások: alapvető ismeretek a vírusokról, veszélyeik, ellenük való védekezés, néhány elterjedt víruskereső ismerete. Víruskezelő szoftver használata, frissítése.</p> <p>Hálózat használata.</p>		<p><i>Idegen nyelvek:</i> szakszókincs.</p> <p><i>Matematika:</i> számrendszerek.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Formázás, könyvtár (fájlmappa), könyvtárszerkezet, fájl, könyvtár- és fájlművelet, segédprogram, GUI, ikon, tálca, asztal, vírus, bejelentkezés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Oktatóprogramok használata</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Ismeretek az operációs rendszerek alapszolgáltatásairól.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A számítógép és az internet használatával az információszerzéshez és -kezeléshez szükséges képességek fejlesztése. Önálló munkára nevelés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Szemléltető, gyakoroltató, készségfejlesztő, modellező programok használata.</p> <p>Böngészés a világhálón: adatok gyűjtése. Információk letöltése.</p>		<p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természettudományos ismeretek</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Alkalmazás, menü, help, böngészőprogram.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Algoritmizálás</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Szabálykövetés, szabályok felismerése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Algoritmus leírása többféleképpen: szöveggel, rajzzal. Egyszerű algoritmusok kódolása. Célravezető eljárások keresése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Hétköznapi algoritmusok leírása többféleképpen: szövegszerű leírás, folyamatábra, struktogram.</p> <p>Változatos formában (rajzos, szöveges) megfogalmazott algoritmusok értelmezése.</p> <p>Programozási nyelvek.</p> <p>Kódolás: adattípusok (numerikus, logikai, karakter, karakterlánc), változók, aritmetikai, logikai műveletek.</p> <p>Rajzoló utasítások. Szelekció, iteráció. Adatbeviteli és -kiviteli utasítások. Függvények felhasználói szintű megismerése.</p> <p>Alprogramok (eljárások, függvények) célja, készítése, használata.</p> <p>A feladatok megoldási algoritmusának kódolása a választott nyelven.</p> <p>Tesztelés: a hibás működés felismerése és a program működésének nyomkövetése.</p> <p>Hatékonyágvizsgálat: minőségi változtatások (feladatok finomítása vagy továbbfejlesztése másik alaptípusra). Több megoldási algoritmus összehasonlítása.</p>		<p><i>Idegen nyelvek:</i> utasításkészlet.</p> <p><i>Matematika:</i> logika, absztrakció, szabályok felismerése.</p>
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Algoritmus, forráskód, tárgykód, utasítás, szintaxis, adattípus, változó, szelekció, iteráció, függvény, eljárás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Számítógéppel segített problémamegoldás</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egyszerűbb folyamatok modellezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Modellhasználat fejlesztése események és jelenségek (természeti, társadalmi, gazdasági, matematikai, ...) számítógépes modellezése során.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Logikai játékok készítése, használata.</p> <p>Véletlen események: véletlen jelenségek, események szimulálása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– készített (véletlen szám generátor segítségével),</li> <li>– meglévő programokkal.</li> </ul> <p>Egyszerű természeti és gazdasági jelenségek modellezése.</p> <p>Más tantárgyakból tanult problémák megoldása.</p> <p>Szimulációs program készítése.</p>		<p><i>Matematika:</i> logikai műveletek.</p> <p><i>Természettudományos alapismeretek;</i></p> <p><i>komplex humán ismeretek; idegen nyelvek:</i> problémák megoldása.</p>
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Modellezés, logikai művelet, igazságtábla, véletlenszám-generátor.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Szöveg- és ábrszerkesztés</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Egy szöveg- és egy ábrszerkesztő alapfunkcióinak megismerése, használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A szöveg- és ábrszerkesztő programok jelentősége, funkciója, lehetőségeinek felhasználása: menüszalagok, eszköztárak használata. Dokumentumműveletek.</p> <p>Formázási lehetőségek.</p> <p>Grafikus objektumok készítése, beszúrása.</p> <p>Nyomtató használata.</p> <p>Egyszerű szerkesztési feladatok megoldása: formázási lehetőségek alkalmazása, levelek, képeslapok, plakátok, szórólapok, kiselőadás-vázlat, iskolaújság tervezése.</p> <p>Bemutató készítése.</p> <p>Az elektronikus levelezés: címzési módok, válaszlevél továbbítása, az elektronikus levelek mezői.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> a szöveg részei, szerkezete, helyesírás.</p>
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Szövegformázási egység, objektumkezelés, grafika, e-mail, címjegyzék, levelezési mappa.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Adatbázis- és táblázatkezelés előkészítése és könyvtárhasználat</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Könyvtári tapasztalatok.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Két újabb felhasználói programtípus, a táblázatkezelő, illetve az adatbázis-kezelő legfontosabb elemeinek megismerése, használata.</p> <p>A számítógép mint információ-feldolgozó eszköz: adatok rendezése, csoportosítása.</p> <p>Összetartozó adatok közötti egyszerű összefüggések felismerése.</p> <p>A könyvtár megbízható használata.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Egy adatbázis-kezelő vagy táblázatkezelő szoftver környezete, funkciói.</p> <p>Táblázatos adattárolás.</p> <p>Alapfogalmak magyarázata: egyed (tábla); rekord, mező; adatbázis.</p> <p>Adatok, grafikonok típusai.</p> <p>Egyszerű adatbázis kezelése: adatbázisok létrehozása, meglévők használata, grafikonok készítése.</p> <p>Adatok rendezése, szűrése, csoportosítása.</p> <p>Fizikai táblázatok, földrajzi adatok, történelmi események, irodalmi adatok, nyelvtani táblázatok, katalógusok, osztállyal kapcsolatos táblázatok kezelése.</p> <p>Keresőprogramok használata: kutatás, keresés a világháló</p>		<p><i>Matematika:</i> grafikonok, képletek, függvények.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> nyelvtani táblázatok, katalógusok.</p> <p><i>Komplex humán ismeretek:</i> történelmi események.</p>

<p>adatbázisaiban. Meglévő adatbázisok felismerése, pl. szöveg mint adatbázis, lemezen tárolt adatállományok, könyvtári katalógus. Könyvtárhasználat. Dokumentumok értékelése. Tájékozódás a könyvtárban: esztétikai érték, szakmai és információs érték. Tanulmányi és közhasznú tájékozódás hagyományos és elektronikus forrásokban (katalógusok, bibliográfiai és teljes szövegű adatbázisok, internet). Az információk értékelése és szelektálása. Forrásjegyzék összeállítása. A középiskolai könyvtár állományának, eszközeinek és szolgáltatásainak rendszeres igénybevétele, a könyvtári információs rendszer használata.</p>	<p><i>Természettudományos alapismeretek: fizikai, kémiai táblázatok, földrajzi adatok.</i></p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Táblázat, adatbázis, keresőrendszer, keresés, forrásfeldolgozás, etikai szabály, hivatkozás.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b></p>	<p>A tanuló ismerje a számítógép (hardver) főbb egységeit és azok funkcióját. Tudjon információt különféle formákban kifejezni; legyen képes a különböző formákban megjelenített információt felismerni. Legyen gyakorlott programok futtatásában, a szükséges adatbevitelben és a kapott információk értelmezésében. Képes legyen a hétköznapi élet egyszerűbb algoritmusainak szöveges megfogalmazására, értelmezésére, végrehajtására. Legyen jártas a tapasztalaton alapuló vizsgálatok, illetve a visszacsatolásos tevékenység végzésében. Tudja alkalmazni a szövegszerkesztési, táblázat- vagy adatbáziskezelő programokat, tudjon elektronikusan levelezni.</p>
---	---



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

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, feszültségvezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A kívánt 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. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. 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 tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazzák.

A közoktatási folyamat 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 hazafias nevelés*.

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. Ebben az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvető egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

A tantárgy tanításának 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 tudatosan 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, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra 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 asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy 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 a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

## 9-10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 70 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: 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. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). 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>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i>  A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.  A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>	
<p><b>Kosárlabdázás</b>  <i>Technikai elemek</i>  Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.  <i>Taktikai elemek</i>  Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.  Emberfölnyes helyzetek támadásban, védekezésben.  Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.  A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><b>Kézilabdázás</b>  <i>Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal</i>  <i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.  <i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.  <i>Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel</i>  <i>Támadó taktika:</i> Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.  <i>Védekező taktika:</i> Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.</p> <p><b>Labdarúgás</b>  <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i>  A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játék helyzetek kialakításával.  Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejlesztések</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>technikai levegőből, társnak vagy kapura.  <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i>          Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.          Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.          Röplabda  <i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i>          A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.  <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i>          2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.          Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.          Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.</p>	
<p>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.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          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 együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 54 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az iskolai tornajellegű 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. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateemtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i> 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 gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem		<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

<p>változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.</p> <p>Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>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 segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. <b>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren</b> a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.</p> <p>A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Szertorna</i></p> <p>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.</p>	
<p><i>Szertorna fiúk számára</i></p> <p><i>Korlátlan gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba,</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p>

<p>vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.  <i>Nyújtón gyakorlás</i> – kelep felhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.  <i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolóadás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i>  <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.  <i>Felemáskorláton gyakorlás</i> – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelep fellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</i>          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, vetődések, kanyarlatok, 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, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>          egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p><i>Ritmikus gimnasztika lányok számára</i>          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.          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.  <i>Szabadgyakorlatok</i>  <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>



<p>lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, 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.</p> <p><i>Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok</i></p> <p>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.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>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.</p> <p>Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).</p> <p>Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p>Táncos mozgásformák</p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy</b>, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.</p> <p><i>Történelmi táncok gyakorlása:</i></p> <p>Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és a férfi szerep jellegzetessége. A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott tánc motívumai és motívumfüzérei.</p>	
<p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i></p> <p>Csoportos táncformák – helyi tanterv szerint szabad választásban, pl. a <i>Magyar Majorette Szövetség</i> gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján; alacsony feldobások, twirling 1–2. szint, botok cseréje.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i></p>

<p><i>Néptánc gyakorlása:</i>  A magyar néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazhatók a Dráma és tánc kerettantervben kidolgozottak is).  Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.  Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.  Kalocsai mars – fareőr lépés, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással.  <i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i>  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.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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.</p>	<p>Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 40 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<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.  Kislabdahajtás beszökkenéssel.  Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.  Az emberi teljesítőképeség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni</p>	

	teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. 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. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. 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. 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>az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</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.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.</p> <p>Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</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>

<p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az egy- és kétkezes vetések technikái.</p> <p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p> <p>Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<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>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 60 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.            Az 5-8. 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. 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.  <i>Technika és taktika gyakorlása</i>            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 biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>            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</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 30 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.</p> <p>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p> <p>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</p> <p>Az 5-8. 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><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a</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>7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.  A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Úszás és úszó jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 30 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. 25 m mellúszás, 150 m hátúszás és/vagy gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval.  A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.  Vízből mentés passzív társsal kis távolságon.  Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrősség erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.  Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben.  A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is.  Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.</b> Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben.  Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből.  Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és</p>		<p><i>Fizika:</i>  Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés.  Newton és Arkhimédész törvényei.</p>

<p>csoportosan. Ugrások társ(ak) segítségével. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p>Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Fittsénövelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness). Magasabb szintű kondicionális képzés – az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája <i>Gyakorlás három úszásnemben</i>, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotonia tűrése. Úszások 800–1000–1200 m-en választott technikával. A <i>szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és <i>szabályos fordulók</i> (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
<p>Úszóversenyek Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.). Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben. Mentőugrások elsajátítása. Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai. Továbbhaladás passzív társsal a vízben, növekvő távolságon. A vízből mentés technikájának csiszolása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése. A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete. 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. Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Egészségkultúra – prevenció</b></p>	<p><b>Órakeret 40 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. 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).</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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 megszerezése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Bemelegítés 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>Edzés, terhelés A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték 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</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>

<p>fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.  Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.  Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>	
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.  Az egészséges test és lélek megóvása.  A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.  Stresszoldó 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.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.  A gerincímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.  A házi és kerti munkák gerincímélő módjainak ismerete.  A gerinc sérülések 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 hullámvázai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.  Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Sportjátékok</i>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.  Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.  A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepek megfelelő megválasztása.  A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a</p>
--	--

	<p>csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i>  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.  Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása.  Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.  A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i>  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> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i>  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> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i>  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.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i>  1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.  Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.  Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.</p>
--	---

	<p>Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete. Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban. Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben. Passzív társ vonzólása kisebb távon (4–5 m) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> 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 relaxációs 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 érzellem- és a feszültségszabályozásban.</p>
--	--

### 11-12. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 80 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</b> A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható.</b> <b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-</p>

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Általános feladatok  <i>Az önszervezés gyakorlása</i>  Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.  A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.  <i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i>  A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.  A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test- test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.  Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.  Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.  Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.  A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollal betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.  Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.  A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.  <i>Versenyhelyzetek</i>  Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b>  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>  Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.  A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>  A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.  Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban</p>	ellenhatás.
--	-------------

<p>és védekezésben.).          Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.          Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p>Kézilabdázás  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>          Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.          Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.          Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva          Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése.  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>          Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.          A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.          Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i>          térgeometria –          gömbtérfogat;          valószínűségszámítás.</p>
<p>Labdarúgás  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>          A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás.          Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.          Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>          A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.          A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.          Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.          Csapatrészek belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>          érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
<p>Röplabdázás          A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>          A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p>	

<p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>„Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <p>Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p>	
<p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b></p>	<p><b>Órakeret 51 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.</p> <p>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és</p>	

	<p>versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Gimnasztika <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerkezetek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatok: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p>Torna, sporttorna <b>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren</b> a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. <i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>



<p>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézentfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna</i></p> <p>Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlatok</i></p> <p>A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlátlan – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p>Nyújtón – kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.</p> <p>Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p>Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>Felemáskorlátan – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>

<p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p>A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p><b>Ritmikus gimnasztika</b></p> <p>Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>	
<p><b>Aerobik</b></p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.</p> <p>Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésszabálysággal (30-40 mp). Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.</p> <p><b>Táncos mozgásformák</b></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc.</b></p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

<p><i>Sporttáncok gyakorlása</i> A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzítetten - előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere.</p> <p><i>Történelmi táncok gyakorlása</i> Palotás és/vagy keringő – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.</p> <p><i>Néptánc gyakorlása</i> A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.</p> <p><i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i> A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p>	
<p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások</b> <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p><b>Ugrások</b> A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p><b>Dobások</b> A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<p>lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.          A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.          Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.          Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.          „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.          Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.          Az élettani különbségek ismerete.          Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b></p>	<p><b>Órakeret 60 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.          A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.          A baleseti kockázatok mérlegelése.          Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.          Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.          Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.          A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök,</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i>          élettan.</p>

<p>technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény tégigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulín, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített-környezet-használat.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelem és küzdősportok</b></p>	<p><b>Órakeret 20 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok</p>	

	elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra és prevenció</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>
<p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p>	



<p>A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.  A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben.  A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.  A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.  A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.  A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.  Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.  A gerinc sérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.  A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.  A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.  A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.  A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.  Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).  A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.  Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
--	--

<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>
---	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Sportjátékok</i>  A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:  Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.  Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.  Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.  Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli</p>
--	---

	<p>szerepnek való megfelelés.  A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.  A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.  Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i>  A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.  Bonyolult gyakorlalelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.  Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.  Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.  Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.  Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.  Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.  Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i>  A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.  Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.  Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.  Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.  Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i>  Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.  Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.  Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.  Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i>  A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.  Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i>  A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.</p>
--	---

	<p>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.</p> <p>Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.</p> <p>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p>
--	---

## KOMPLEX HUMÁN ISMERETEK

### 9/AJTP évfolyam

A komplex humán ismeretek tantárgy a történelem alapvető korszakainak áttekintésével olyan szintre hozza a tanulók múltismeretét, melyre ráépíthető a gimnáziumi történelem tantárgy. Az események közül a legmeghatározóbbakat emeli ki, középpontba a magyar történelmet állítja; nagy hangsúlyt helyez a történelem folyamatszerűségének, a sokoldalú összefüggéseknek a bemutatására. A korszerű történelemszemléletnek megfelelően törekszik arra, hogy az adott korszakot a tanuló minél nagyobb teljességben lássa. Az életmódtörténet, az irodalom-, zene- és képzőművészet-történet néhány kiemelkedő alkotása kapcsolódik egy-egy történelmi korhoz, esetenként ez áll a középpontban.

A tantárgy hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló ismerje meg szűkebb környezete történelmi és kulturális értékeit. Segíti, hogy ismerkedjen meg a történelmi múlt minél többféle forrásával, azok feldolgozásának módszereivel. Törekszik arra, hogy a tanuló ismerje föl, hogy múlt-jelen-jövő egymástól elválaszthatatlanok. Alapot ad a tudatos közéleti részvételhez, erősíti a nemzethez tartozás tudatát, a demokrácia értékeinek tiszteletben tartását.

A tantárgy tanításának célja, hogy kialakuljon, illetve erősödjön a tanulók értéktudata. Jeles történelmi személyek példáján keresztül fejlődjen erkölcsi érzékük, felelősségtudatuk, igazságérzetük. Fejlődjön a tanulóknál az otthon, a lakóhely, a szülőföld, a haza, a nemzet, Európa múltjának, jelenének ismerete, értékeinek tisztelete. Alakuljon ki bennük kötődés, nemzettudat, a nemzetért való felelősség és tenni akarás igénye. Fejlődjön az aktív állampolgári magatartáshoz szükséges részképességük az aktív részvételre építő tanítás- és tanulásszervező eljárásokkal (pl. együttműködés képessége, konfliktuskezelés). Fejlődjön önmegismerésük, önkontrolljuk, vita- és együttműködési készségük, kialakuljon önállóságuk. Tudatosodjon a tanulóknál a család – történelmi koroktól független – értéke, szerepe a társadalomban. Alakuljon ki szociális érzékenységük, fejlődjen konfliktuskezelésük, együttműködési képességük, önérték-érvényesítési képességük.

A tanulóknak látniuk kell, hogy korunk egyik globális problémája környezetünk, a Föld tönkretétele. A fenntartható fogyasztás és az egyéni érdekek kapcsolatának felismerését, az egyén felelősségének tudatát kell elősegíteni, fejleszteni, a környezetkímélő magatartást kell kialakítani a tanulóknál.

Az egyes tematikai egységek tartalmaiból a helyi sajátosságok alapján kell kiválasztani azokat a területeket, amelyek feldolgozása révén a kitűzött célok a leghatékonyabban megvalósíthatóak.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Történelemtudomány és művészetek</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Mi a történelem? A történelem forrásai. Történelmi korszakok. Művészeti ágak.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A fogalomismeret, -használat pontosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A történelemtudomány tárgya, íratlan és írott források, a forráselemzés szempontjai.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

Régészet, zászlótan, címertan, éremtan, inszigniológia, esetleg egyéb segédtudományok. Időszámítások, évszázad, évezred, a nagy történelmi korszakok. A művészetek születése, alkotó- és előadóművészetek, korstílusok, stílusirányzatok.	<i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Történelmi forrás, segédtudomány, időszámítás, őskor, ókor, középkor, újkor, modern kor, korstílus, stílusirányzat.

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Ókor</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek az ókorról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Gazdaság–társadalom–állam: államformák, politikai berendezkedések az ókorban. Politeizmus, monoteizmus, példák a legjellemzőbb mítosztípusokra, összehasonlításuk. A Biblia. A sumér, az egyiptomi írás, a betűírás. A világ hét csodája.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>  <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Társadalom, civilizáció, állam, városállam, birodalom, földművelés, rabszolgaság, fáraó, mítosz, politeizmus, monoteizmus, királyság, köztársaság, demokrácia, kereszténység, Biblia, Ószövetség, Újszövetség, betűírás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Középkor</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek a középkorról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tárgyi tudás biztosabbá tétele. A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Gazdaság–társadalom–politikai berendezkedés változásai a középkorban. A kereszténység szerepe a középkori ember világképében, nyugati és keleti egyház, egyházi hierarchia, szerzetesrendek. Faluszerkezet, gazdálkodási eszközök és módszerek, a középkori város képe, önkormányzat, céhek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Informatika</i>  <i>Természettudományos</i>

<p>A lovag, lovagi tornák, a lovagi eszmény, lovagi költészet. A magyarság eredetének kérdései. Géza és I. István, I. László és Könyves Kálmán, IV. Béla. Az Anjouk, Luxemburgi Zsigmond, Hunyadi Mátyás, az ország három részre szakadása. Román, gótikus, reneszánsz stílus. Első szövegemlékeink, részletek a Margit-legendából, Janus Pannonius egy verse.</p>	<p><i>alapismeretek</i>  <i>Humán ismeretek</i></p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Feudalizmus, feudális rend, rendi monarchia, önellátó gazdálkodás, két- és háromnyomásos gazdálkodás, céh, pápa, püspök, szerzetes, szerzetesrend, nyugati és keleti egyház, legenda, román stílus, gótika, reneszánsz, kalandozás, államalapítás, vármegye, tized, Árpád-kor, tatárjárás, második államalapítás, nádor, kiskirály, regálé, kilenced, kapuadó, füstpénz, oszmán-török, végvár, kettős királyválasztás.</p>

Tematikai egység	4. A polgári átalakulás kora		Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Alapismeretek a nagy földrajzi felfedezésekről, az angol és a francia polgári forradalomról, az USA függetlenségi háborújáról, a kapitalizmus gazdaságáról, a polgári társadalomról és államról.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tárgyi tudás biztosabbá tétele. A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p>Előzmények, a legjelentősebb felfedező utak, gazdasági-társadalmi-politikai következmények. Az angol, a francia polgári forradalom és a függetlenségi háború – célok és eredmények. Európai munkamegosztás és következményei. Manufaktúrák, gyárak, polgárság, munkásság. A polgári demokrácia jellemzői, változatai. I. és II. ipari forradalom – folyamata, a legjelentősebb találmányok, társadalmi következmények. Reformáció, barokk, klasszicizmus és romantika.</p>		<p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Földrajzi felfedezés, gyarmatosítás, polgári forradalom, abszolutizmus, alkotmányos monarchia, polgárháború, függetlenségi háború, polgári szabadságjog, polgári demokrácia, munkás, tőkés, manufaktúra, gyár, ipari forradalom, reformáció, ellenreformáció, katolikus, evangélikus, református, barokk, klasszicizmus, romantika.</p>		

Tematikai egység	5. A polgári átalakulás folyamata Magyarországon		Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Általános iskolai alapismeretek.		

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tárgyi tudás biztosabbá tétele. A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A három részre szakadt Magyarország, a török kiűzése, Rákóczi szabadságharca, Magyarország a Habsburg Birodalomban.</p> <p>A reformkor: a „haza és haladás” programja – Széchenyi és Kossuth, az 1848/49-es forradalom és szabadságharc – célok és eredmények.</p> <p>A dualista államszerkezet – előnyök és hátrányok.</p> <p>Zrínyi Miklós: Az török áfium... - részletek, a nyelvújítás, Kölcsey, Vörösmarty, Petőfi egy-egy közéleti témájú verse, Jókai: A kőszívű ember fiai – részletek</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Királyi Magyarország, Török Hódoltság, Erdélyi Fejedelemség, reformkor, liberalizmus, nacionalizmus, jobbágyfelszabadítás, közteherviselés, sajtószabadság, nemzetiség, szabadságharc, önkényuralom, passzív ellenállás, emigráció, kiegyezés, dualizmus.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. A modern világ születése</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Alapismeretek az I. világháborúról és következményeiről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tárgyi tudás biztosabbá tétele. A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Gazdaság és társadalom változásai a XIX. század végén.</p> <p>A két szövetségi rendszer, az első világháború legjelentősebb frontjai, a Párizs környéki békék, a trianoni békediktátum.</p> <p>Realizmus, naturalizmus. Impresszionizmus, szimbolizmus, szecesszió.</p> <p>Ady és Móricz egy-egy műve, a Nyugat, a nagybányai iskola, Csontváry, Bartók Béla valamely műve.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Informatika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	A világ „felosztása”, antant, központi hatalmak, villámháború, állóháború, háborús front, békediktátum, realizmus, naturalizmus, impresszionizmus, szimbolizmus, szecesszió.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. A XX. század történelmének fő eseményei, ellentmondásai</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Alapismeretek az általános iskolából.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tárgyi tudás biztosabbá tétele. A fogalomhasználat, a rendszerező képesség, a komplex látásmód fejlesztése. Az ismeretszerzési lehetőségek körének bővítése, használata.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Totális diktatúrák: a kommunista Szovjetunió és a náci Németország – az eszmék és a politikai berendezkedések hasonlóságai és különbségei.</p> <p>A II. világháború előzményei, szövetségi rendszerek, célok, néhány nevezetes ütközet, a háború lezárása.</p> <p>A hidegháború.</p> <p>A Szovjetunió és a keleti tömb összeomlása.</p> <p>Ószirózsás forradalom, Tanácsköztársaság, a Horthy-korszak, Magyarország a világháborúban, a szovjet megszállás, a Rákosi-korszak, a Kádár-korszak és összeomlása.</p> <p>Az avantgard: kubizmus, expresszionizmus, dada, szürrealizmus, konstruktivizmus.</p> <p>A jelenkor néhány problémája a világban és Magyarországon.</p> <p>Pl. fenntartható fejlődés, demográfiai problémák, „civilizációk harca”, szegénység, szegregáció stb.</p> <p>A XX. század, a jelenkor eseményeinek, problémáinak megjelenése a művészetekben.</p> <p>Pl. József Attila, Radnóti Miklós, Örkény István, Sütő András egy-egy műve.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Informatika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Szocializmus, kommunizmus, bolsevizmus, nácizmus, totális diktatúra, személyi kultusz, többpártrendszer, egypártrendszer, holocaust, kétpólusú világ, hidegháború, rendszerváltozás, avantgard, globalizáció, terrorizmus, szegregáció, környezetszennyezés, környezetvédelem, ökológiai lábnyom, fenntartható fejlődés.</p>	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A tanultak áttekintésével biztosabbá válik a tanulók tárgyi tudása, különösen fogalomhasználata elsősorban történelemből, de irodalom-, zene- és művészettörténetből is. Fejlődik rendszerező képességük.</p> <p>Jobban meglátják az összefüggéseket az élet, az emberi társadalom különböző területei között. Megerősödik bennük, hogy múlt-jelen-jövő egymásra épülnek, és az is, hogy a politikai-történelmi események meghatározzák az egyéni sorsokat. Fejlődik információszerzési képességük, különböző forrásokból képesek kritikusan kiválogatni a számukra szükséges információkat.</p> <p>A tanév elején kevesebb tudással rendelkező tanulók a tanév végére pótolják hiányosságait, elérik a képességeiknek megfelelő szintet, ennek megfelelően nem okoz majd nekik gondot a felsőbb évfolyamok követelményeinek teljesítése.</p> <p>Az év elején is jól teljesítő tanulók tudása elmélyültebbé, többértévé válik.</p>
--	---



## TERMÉSZETTUDOMÁNYOS ALAPISMERETEK

### 9/AJTP évfolyam

A tantárgy tanításának célja áttekinteni az általános iskolában tanult reáltárgyak (természetföldrajz, fizika, kémia, biológia-egészségtan) ismeretanyagának bizonyos részleteit, kialakítani egy komplex szemléletmódot, elősegítve a koncentrációt és a tanultak alkalmazását, megkönnyíteni a 10. osztályban tanulandó, jelentős mennyiségű és mélységű természettudományos ismeretanyag elsajátítását, megláttatni a globális és lokális környezet- és természetvédelmi problémák összefüggéseit, megoldhatóságuk és megoldásuk alternatíváit. A kiváló magyar tudósok, kutatók munkásságának megismertetésével a tanulók meglátják a tudás értékét és értékteremtő szerepét, a kiművelt emberfők jelentőségét.

A tantárgy tanulása során a tanulóknál kialakul az empirikus, megfigyelésen és kísérletezésen alapuló természettudományos szemléletmód, problémamegoldó képességük, kreativitásuk fejlődik a megszerzett ismeretek elméleti és gyakorlati alkalmazása folyamán.

Az egyes tematikai egységek tartalmaiból a helyi sajátosságok alapján kell kiválasztani azokat a területeket, amelyek feldolgozása révén a kitűzött célok a leghatékonyabban megvalósíthatóak.

Tematikai egység	Bevezetés	Órakeret 3 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Alapvető tájékozottság az érintett témakörökben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az „új” tantárgy és annak komplex, kísérletezésen, interaktivitáson alapuló szemléletmódjának megismertetése. Balesetvédelmi ismeretek elsajátítása, gyakorlása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Ismerkedés a természetismerettel. Kísérletezés, a kísérletezés veszélyei. Az információszerzés tudománya, az adatgyűjtés alapjai. Tanév eleji szintfelmérés.		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>  <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Természetismeret, kísérlet, információ, adatgyűjtés.	

Tematikai egység	A víz	Órakeret 8 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A vízzel kapcsolatos természetföldrajzi, fizikai és kémiai alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapismeretek összekapcsolása. A víz mint alapvető környezeti tényező és élőhely fontosságának, védelmének megismertetése, tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Földünk: a víz bolygója (topográfiai alapismeretek, hidrológiai alapfogalmak megismerése és megértése). „Minek ez a felhajtás?” A felhajtóerő kiszámítása, az úszás, lebegés,		<i>Matematika</i>

<p>elmerülés, Arkhimédész törvénye. Egy „hétköznapi” vegyület különlegességei (a víz alapvető fizikai és kémiai tulajdonságainak megismerése a vízmolekulák tulajdonságainak segítségével). Munkában a víz (a vizek felszínformáló szerepének megismerése, a folyószabályozás környezeti hatásai). A víz mint élőhely (alapvető vízi életformák, vízi élőhelyek, összefüggések megállapítása az élőlények tulajdonságai és élőhelyük sajátosságai között). Vizeink jövője (vízszennyezés, víztisztítás). Oldatok sajátosságai, koncentrációk (az oldatok mint elegyek tulajdonságai, a koncentrációk jelentése és kiszámításuk). A kémhatás (a vizes oldatok kémhatása, minőségi és mennyiségi kimutatása, a pH-skála alkalmazása).</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Vízgyűjtő terület, árapály, édesvíz, tengervíz, termálvíz, karsztvíz, belvíz, moréna, felhajtóerő, hidrosztatikai nyomás, fajhő, keverék, elegy, oldat, oldódási szabály, hidratáció, koncentráció, tömegszázalék, térfogatszázalék, sav, bázis, amfoter, indikátor, pH, bioszféra, plankton, aerob, trofitás, eutrofizáció.</p>

Tematikai egység	A fény	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A fénnel kapcsolatos természetföldrajzi, fizikai és kémiai alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapismeretek összekapcsolása. A napfény energiája nélkülözhetetlen szerepének bemutatása a bioszféra életközösségeinek működésében. A természettudományos gondolkodás alapozása, mélyítése. A tudatos, az energiatakarékosságra törekvő magatartás és szemléletmód kialakítása, erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A Naprendszer és bolygói (a Napban lejátszódó energiatermelő folyamatok, a bolygók mozgása). A fény tulajdonságai (a hullám- és korpuszkuláris tulajdonságok). Energiagondjaink és megoldásuk lehetőségei (a fosszilis és az alternatív energiaforrások, alkalmazásuk, környezetre gyakorolt hatásuk, előnyeik, hátrányaik). „Trükkös tükrök” – optikai eszközök (a fényvisszaverődés és -törés törvényei sík és görbült felületek esetén, egyszerű sugármenetek szerkesztése, plánparalel lemez, homorú és domború tükör, illetve lencsék esetén, alkalmazásuk a hétköznapi életben). A fény mint a bioszféra alaptényezője (a fotoszintézis, a látószervek). A mikroszkóp.</p>		<p><i>Matematika</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p>
Kulcsfogalmak	Csillag, bolygó, fénytörés, fényvisszaverődés, izotóp, autotróf, heterotróf, sejt, növény.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A levegő</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A légkörrel, levegővel kapcsolatos természetföldrajzi, fizikai, kémiai és biológiai alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapismeretek összekapcsolása. Az atmoszféra jelentőségének bemutatása a bioszféra működésében. A légszennyezéssel járó globális környezeti problémák veszélyeinek bemutatása során a környezettudatosság iránti elkötelezettség erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A légkör: Földünk védőpajzsa (az atmoszféra összetétele, szerkezete, kialakulása).</p> <p>Az „öntörvényű” gázok (a gázok tulajdonságai, a részecskék, az Avogadro- és a Boyle-Mariotte törvények alkalmazása).</p> <p>A levegő áramlása (a légáramlások szerepe az éghajlat és az időjárás alakulásában, az áramló levegő sajátosságai, a repülés).</p> <p>A levegő meghódítói és „potyautasai” (a levegő mint élőhely, a szállítóközeget kihasználó növények és állatok, életmódjuk az élettérrel összefüggésben).</p> <p>Munkára fogott gőzök, gázok (a vízgőz és a szél energiájának hasznosítási módjai a múltban, a jelenben és a jövőben, a környezetre gyakorolt hatásuk).</p> <p>„Levegőt” – a légszennyezés problémái (a légszennyező anyagok típusai, az általuk okozott megbetegedések, a légszennyezés által okozott legfontosabb globális problémák okai, megoldásuk alternatívái).</p>		<i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Légkör, anyagi halmaz, adszorpció, standardállapot, molekula, ion, szublimáció, katalizátor, mól, aktív és passzív mozgás, termés, szmog, indikátorszervezet, emisszió, transzmisszió, immisszió.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A kőzetburok</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A kőzetekkel, a litoszférával kapcsolatos természetföldrajzi-geológiai, fizikai és kémiai alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A kőzetlemezek mozgásával kapcsolatos természeti jelenségek, katasztrófák okainak és hatásainak magyarázata. A különböző kőzettípusok felismerése, felhasználásának és jelentőségének ismerete. A talaj mint élőhely és környezeti tényező fontosságának tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Bolygónk szerkezete (a geoszférák, kőzetelemek).</p> <p>A kéregmozgások okozta földtani katasztrófák (a földrengések és a vulkáni tevékenység, és hatásuk a környezetre).</p> <p>A kőzetek kialakulása és típusai (a Föld kérgét alkotó legfontosabb kőzettípusok, kialakulásuk, jelentőségük).</p> <p>A kristályos anyagok jellemzői és típusai (a szilárd halmazállapot, a</p>		<i>Matematika</i>

<p>rácstípusok).          „Miről mesél a mészkő?” (a mészkő képződésének körülményei, a karsztjelenségek, a kalcium-karbonát jelentősége a gerinctelenek és a gerincesek testfelépítésében és evolúciójában).          A talaj, a litoszféra „érzékeny bőre” (a talaj keletkezése, talajtípusok, a talaj mint élőhely, a talaj környezetvédelmi jelentősége).</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Geoszféra, földrengés, ásvány, kőzet, érc, hidrotermás oldat, talaj, olvadáspont, amorf anyag, vegyület, elemi cella, ötvözet, szimbiózis minimumtörvény, erózió.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanév végi ismétlés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanévben tanult ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rendszerező és szintetizáló képesség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A tanultak lényegének kiemelése, összekapcsolása; különböző formában történő bemutatása.		<i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A tanulók ismerjék az alapfogalmakat, ismerjék és tudják alkalmazni az alapvető törvényszerűségeket.</p> <p>Az alapfogalmak és -összefüggések ismeretén túl legyenek képesek azok alkalmazására is. Rutinosan oldjanak meg könnyebb számítási feladatokat.</p> <p>Lássák a természettudományos gondolkodás fejlődésének törvényszerűségeit.</p> <p>Figyeljenek fel a környezetüket érő káros hatásokra. Alakuljon ki bennük környezettudatos, az energiatakarékosságra törekvő magatartás- és szemléletmód.</p>
--	--

*Kerettanterv az Arany János Tehetséggondozó Programja 9. évfolyamának tantárgyai és a 9-12. évfolyam önismeret és tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgyak oktatásához*

**Arany János blokk:**

- Tanulásmódszertan és kommunikáció
- Önismeret

## TANULÁSMÓDSZERTAN

### 9/AJTP, 9-12. évfolyam

Az Arany János Tehetséggondozó Programon belül a Tanulásmódszertan és kommunikáció és az Önismeret tantárgyak öt éven keresztül való tanítása lehetőséget kínál a tanulók személyiségének teljesebb kiművelésére, kiteljesítésére.

A *tanulásmódszertan* feladata azoknak a tanulási módszereknek és annak a szemléletmódnak a megtanítása, amelyek bármely tantárgy eredményes tanulásához felhasználhatók, és tanulóink további tanulmányainak sikeres teljesítéséhez is biztos alapot adnak. A tanulásmódszertan ezen felül az olyan tanulási részképességek, készségek, attitűdök fejlesztéséhez is teret biztosít, mint a figyelem, beszéd, olvasás, emlékezés, gondolkodás, önművelés (az első években a hiányok pótlására, a továbbiakban pedig magas szintre való emelésükre helyezve a hangsúlyt). Ösztönzi a tanulókat arra is, hogy a tanulókkal kapcsolatos problémáikkal szembenézzenek, azokra megoldást keressenek, a megismeréssel pozitív, örömteli viszonyt alakítsanak ki, a tanulást mindennapi életük ritmusában, szokásrendszerükbe megfelelően illesszék be, illetve megfelelően és célszerűen alakítsák ki tanulásuk mindennapi szokásrendszerét.

A *tanulási önismeret* a tudás megszerzésének kiindulópontja, a reális célkitűzések föltétele. A tanulók rendszeresen visszatérő teljesítménypróbákon szembesülnek képességeik, részképességeik pillanatnyi szintjével, s ennek alapján vehetnek részt a kollégiumi individuális és kiscsoportos fejlesztőprogramokban. Saját belső lehetőségeik megismerése és elfogadása alapozza meg a tanulók elégedettségét és harmonikus életvitelét.

A *tanulási nehézségek* közös megfogalmazása, az azokra való megoldáskeresés az őszinteség és az egyéni életproblémák megoldásának képességét fejleszti ki a tanulóknak.

A *tanuláshoz való megfelelő viszony* kialakítása, az első nyolc iskolai év esetleges kedvezőtlen hatásainak korrekciója, a beidegződött rossz reflexek feltárása, átfórmálása, a művelődés iránti belső vágy, a világ iránti érdeklődés, kíváncsiság felkeltése, a tudásvágy felébresztése és folyamatos táplálása, a nyitottság attitűdjének természetessé tétele az első év legfontosabb fejlesztési követelménye. Visszatekintés ez az általános iskolára és előrettekintés a következő évekre: a jó és rossz tapasztalatok összegyűjtése, rendszerezése, elemzése, az élmények, a sikerek és a kudarcok újraélése, a középiskolai célok fényében való transzformálása.

A *tanulási szokások* tudatosítása, jó szokások fölvétele, rosszak átalakítása a hatékony tanulás nélkülözhetetlen föltétele. A jó szokások elsajátításához tanulási tanácsok megfogalmazásán, megfogadásán, akarati megvalósításán át vezet az út. A helyes tanulási szokások a délelőtti iskolai tanulásra és a délutáni önálló tanulásra egyaránt vonatkoznak, s kialakításuk az első év alapvető feladata.

A *tanulás módszereinek* bemutatása és elsajátíttatása, a saját tanulási módszerek, eljárások kialakítása, rutinszerű gyakorlása a tanulás tanításának legkonkrétabb követelménye. Ez a szűk értelemben vett tanulásmódszertan, ennek veszi hasznát a gyerek közvetlenül és azonnal, s ezt a hasznosságot – szemben a többi fejlesztési követelmény hosszabb távú megvalósulásával – észreveszi maga is. Ezeknek a praktikus és egyszerű módszereknek az elsajátíttatása adja meg a tanulásmódszertan tanulásának hitelét.

A *tanuláshoz szükséges alapképességek fejlesztése* a közoktatás teljes időszakának, így a középiskolának is alapvető követelménye. Ezen alapképességek iskolai kibontakoztatása első fokon az alsó, majd a felső tagozaton történik, azonban korántsem fejeződik be ott. Minden életkornak megvannak e téren a maga tennivalói, s különös a jelentőségük a Tehetséggondozó Programban, ahol az előkészítő évben kell behozni a képességekben mint tanulási eszközökben levő lemaradásokat. A képességek tervszerű fejlesztése hosszú távú

munka, amelyben nem nélkülözhető az iskola tantárgyi tanítási óráinak mint gyakorlótereknek a felhasználása (ld. később részletesebben).

A *figyelem iskolázására* rengeteg gyakorlattípus és gyakorlat szolgál. A tanulás közbeni helyes figyelem kialakítása kondicionálással történhet. Olyan helyzeteket szükséges teremteni, amelyekben az élvezetes és egyszerű – vagy annak tűnő – feladatok csakis a figyelem egyirányú és teljes jelenlétével valósíthatók meg. A szétszórtság, a gondolati torlódások, az asszociációs parttalanság kialakulásában igen nagy szerepet játszik a gyermek környezete (az életmód, a családi életforma, a felgyorsuló világ dezorganizáló információzuhataga, az iskolai élet zaklatottsága), ami a figyelem egyirányú beállításának gyakorlásával ellensúlyozható. A gyakorlatok (melyek részben egyéniek, részben közösségek, tehát együttműködést is kívánnak) nemcsak a figyelmi magatartás kedvező alakulásához járulnak hozzá, hanem játékos voltukból következően kellő kedvet és hangulatot is teremtenek a tanítási órákon a tananyaggal való elmélyültebb foglalkozáshoz.

A személyiség integritásához, a tanulási sikerekhez, s ezzel az elkötelezett és így önálló tanuláshoz igen nagymértékben járul hozzá az, hogy a gyerekek hogyan tudják előszóban megformálni, érzékletesen, ízesen közölni, előadni azt, amit tudnak. A *beszéd* fejlesztésének feladata magába foglalja a beszédtechnika, a retorika (szóbeli szövegalkotás), a *szereplés* gyakorlását és a szókincsfejlesztést.

A könnyed, jó szövegértéssel való *olvasás* képessége nélkül nem képzelhető el eredményes tanulás. Módszertanilag a hangos olvasás folyamatos gyakorlásával kezdődik ez a munka, amelyben a hallgatóság élvezetét kiváltó interpretálásig kell eljutni. A közösségekben való olvasás különböző munkaformái kitűnő szórakozást is jelentenek, és a figyelmi gyakorlatokhoz hasonlóan kreatív és konstruktív tanulási légkört teremtenek.

A *néma értő olvasás* gyakorlását ugyancsak elégtelen a gyerekek spontán olvasására bízni. A gyakorlás legegyszerűbb formája, az *"elolvasom-eltakarom-elmondom"* (3el) módszere –osztályban, kiscsoportban, párban és egyedül – a tananyag feldolgozásának olyan módja lehet, amely időszakosan gyakorolva és gyakoroltatva hozzászoktatja a gyerekeket az olvasás közben való teljes szellemi jelenléthez, a felelősséggel való olvasáshoz.

Az olvasási képesség fejleszthető számítógép felhasználásával is. A *dinamikus olvasás* elnevezésű olvasásfejlesztő program, olyan olvasási magatartás kialakítását segíti, amelyre a szokásosnál sokkal nagyobb koncentráció jellemző, s ezzel egyszerre növelhető a szövegértés mértéke és az olvasás sebessége is.

Noha az *emlékezeti képesség* jelentősen függ az adottságoktól, bizonyos, hogy a memória gyakorlással jelentősen fejleszhető. A jó megőrzési struktúrák kisgyerekkorban szinte észrevétlenül alakíthatók ki, de ha ez akkor nem, vagy csak részben történt meg, a tudatos figyelmet kívánó rögzítési módszerek megtanításával a nagyobbaknak is sokat segíthetünk. A memória kapacitása a memoriterek helyes tanításával tágítható, s ez azzal a haszonnal is jár, hogy a kiválasztott szövegek igen közel kerülhetnek a gyerekekhez: az írott magyar kultúra a tudatban állandóan „kéznél levő” részét képezik. Ez összefügg a beszédképességgel, a megszólalás könnyedségével, a szótalálás gyorsaságával. Csak a helyes – esetenként személyre szabott – módszereket kell megtalálnunk, amelyekkel a memoriterek tanulása nem kellemetlen kényszer, hanem az akarati erők gyakorlásának nélkülözhetetlen módszere. A lényegkiemelési gyakorlatok, a kulcsszavak keresése, a kulcsszó-vázlat, a vázlatkészítés, a jegyzetelés írott és hallott szövegből, a gondolati térkép készítése olyan rögzítési eljárások, amelyek bármely tantárgy tanításának folyamatába beillenek, s amelyeket elsősorban a tanulásmódszertan órákon kell megtanítani, és a szaktárgyi órákon képességgé fejleszteni.

A *gondolkodás* fejlesztése érdekében a problémahelyzetek teremtése, kérdések megfogalmazása, a válaszkérés, a gondolkodási sémákra és eredeti utakra való rávezetés a pedagógiai feladat, amely – teljesülése esetén – akkor is „működteti” a gyereket, amikor

egyedül marad tanulnivalóival. Vagyis a helyes tanítás mintáját átélve helyesen, tehát gondolkodva fog tanulni. Ehhez nélkülözhetetlen a *fogalmakkal* való helyes bánásmód gyakorlása is, vagyis a fogalmak belső tartalmának feltárása, a meghatározás képessége, az árnyalt és pontos definícióalkotás képessége. Kisebb korban mellőzhetetlen a gondolkodási minták, sémák átadása, a serdülőkortól az önálló problémamegoldással való kísérletezés kerül előtérbe.

*A kommunikáció tanításának fejlesztési követelményei* az első két évben átfedésben vannak a tanulásmódszertan beszédfejlesztési és a magyar nyelv és irodalom szóbeli és írásbeli kommunikációs követelményeivel. A tanulással összefüggésben levő kommunikációs műfajok készség szintű elsajátítása a kommunikációs blokk egyik fejlesztési követelménye.

A felsőbb években a kommunikációs zavarok tudatosítása, legyőzése, a konfliktuskezelési stratégiák megfogalmazásában és gyakorlásában, a hétköznapi élet kommunikációs gyakorlatában, a nem nyelvi kommunikáció eszközeinek elsajátításában és a metakommunikáció megismerésében való előrehaladás, valamint az íráskészség fejlesztése, az egyéni stílus megtalálása, az írásbeli együttműködés, az alapvető költészettani fogalmak alkotó átélése, valamint a nyilvános szereplésre való felkészülés módszertanában és gyakorlatában szerzett magabiztosság a fejlesztési cél.

*A kommunikáció* tematikája szervesen kapcsolódik a magyar nyelv és irodalom tantárgy kerettantervéhez. Tanításának célja az, hogy hozzájáruljon a tanulással összefüggő szóbeli és írásbeli műfajok készség szintű elsajátításához, gyakorlásához, és lehetőséget adjon néhány olyan kommunikációs terület élményszintű megismeréséhez is, amelyek kívül esnek a kerettantervi tartalmakon, azonban a mindennapi élet sikeres kommunikációjához nélkülözhetetlenek.

A tanulással összefüggő kommunikációs műfajok készség szintű elsajátítását az első két évben a tanulásmódszertan tananyaga tartalmazza.

A 10. évfolyamon a kommunikációs zavarokkal és az ebből adódó konfliktusokkal, konfliktusoldó módszerekkel való foglalkozásra kerül sor. Ezt jól megalapozzák a kerettantervi tartalmak, amelyek azonban éppen csak érintik ezt a mindennapi életünkben alapvető területet. A kommunikációs zavarok keletkezésével, megnyilvánulási formáival, mögöttes okaival, legyőzésük lehetséges útjaival, a konfliktusoldó és konfliktus-feldolgozó stratégiákkal, életszemlélettel és életgyakorlattal való élményszerű, áttekinthető megismerkedés, problémaelemzés, a helyzetgyakorlatok és a játék jelentősen hozzájárulhat a tanulók lelki egészségének, kapcsolati kultúrájának javulásához, s ezzel a felszabadultabb élethez és tanuláshoz is.

A 11. évfolyam programja egy kreatív írásgyakorlati blokkot tartalmaz. A kreatív írás célja lehet a különböző írásbeli műfajok szabályainak megismertetése az üzleti levelezéstől a tudományos esszén keresztül a szépirodalom műfajáig. A tantervbe beépített blokkot azonban nem elsősorban az írástechnikai ismeretek elsajátítására javasolt használni. Az órák célja a csoportépítés, az írásbeli kommunikáció felszabadult gyakorlása, a komolyan vett játék, valamint a diákok kreativitásának, képzelőerejének és nyelvi készségeinek fejlesztése. Ezek alá sorolódnak be azok az egyébként hasznos ismeretek, amelyekről az irodalom- és nyelvtanórákon már tanultak a gyerekek.

A 12. évfolyam retorikai gyakorlatai az érettségire és a felvételi vizsgára való felkészüléssel összhangban a 10. évfolyamos kerettantervi anyagban tanult retorikai ismeretekre épülnek. Ezeken az órákon a diákok a szóbeli megnyilatkozást gyakorolják. Az órák elméleti anyaga ismétlés; a gyakorlatok témájaként az érettségi során megkövetelt tananyagból lehet választani. Az órák megtervezésénél figyelembe kellett venni, hogy az óráról órára való készülés minél kevesebb terhet rójon a vizsgák előtt álló diákokra. Ennek megfelelően kialakított az óraszerkezet is.



A tanuláslélektani és didaktikai alapelvek szerint az ismeretek, képességek és készségek elsajátításához a tananyag-feldolgozás és a gyakorlás intenzitásának optimumát kell megkeresni. Kellő súly és tartós motiváció nélkül a munka nem érheti el a kellő hatékonyságot. Azokhoz a munkaformákhoz, amelyekkel a tanulásmódszertan és a kommunikáció dolgozik, a 45 perces órák és a 4 heti egyszeri találkozás nem optimálisak. Amennyire lehetséges, törekedni kell 90 perces dupla órák tartására, illetve a heti többszöri találkozásra. Ez azzal jár, hogy a tantárgyak tanítása esetleg csak a tanév egy bizonyos időszakában, a tanév első felében, vagy esetleg csak első két-három hónapjában történik, esetleg a félévek első 4-6 hetében tanítjuk. Ez nem jelent hátrányt abban az esetben, ha a tanultak gyakorlására a többi tantárgy tanítási óráin lehetőség nyílik.

Mivel a tantárgy jellegéből adódóan a kitűzött célok és az elérésükhöz szükséges feladatok évfolyamonként is jelentősen változnak, ezért a folyamat leírása nem kétéves, hanem egyéves ciklusokban történik. Hasonlóképpen az alábbi óraterv-javaslatok is évfolyamonkénti bontásban jelennek meg. A kerettanterv tematikai egységei a táblázatokban jelzett óraszámok 90%-át fedik le.

### Óraterv

Évfolyam	Tanulásmódszertan	Kommunikáció	Összesen
9/AJTP évfolyam	72 óra	–	72 óra
9. évfolyam	72 óra	–	72 óra
10. évfolyam	36 óra	36 óra	72 óra
11. évfolyam	36 óra	36 óra	72 óra
12. évfolyam	34 óra	28 óra	62 óra
<b>Összesen</b>	<b>250 óra</b>	<b>100 óra</b>	<b>350 óra</b>

Javasolt óraelosztási variációk:

#### 1. változat

Évfolyam	Tanulásmódszertan	Kommunikáció	Összesen
9/AJTP évfolyam	Heti 2 óra	–	72 óra
9. évfolyam	Heti 2 óra	–	72 óra
10. évfolyam	Heti 2 óra (1. félév)	Heti 2 óra (2. félév)	72 óra
11. évfolyam	Heti 2 óra (1. félév)	Heti 2 óra (2. félév)	72 óra
12. évfolyam	Heti 2 óra (~1. félév)	Heti 2 óra (~2. félév)	62 óra
<b>Összesen</b>	<b>250 óra</b>	<b>100 óra</b>	<b>350 óra</b>

#### 2. változat

Évfolyam	Tanulásmódszertan	Kommunikáció	Összesen
9/AJTP évfolyam	Heti 4 óra (1. félév)	–	72 óra
9. évfolyam	Heti 4 óra (1. félév)	–	72 óra
10. évfolyam	Heti 2 óra (1. félév)	Heti 2 óra (2. félév)	72 óra
11. évfolyam	Heti 2 óra (1. félév)	Heti 2 óra (2. félév)	72 óra
12. évfolyam	Heti 2 óra (~1. félév)	Heti 2 óra (~2. félév)	62 óra
<b>Összesen</b>	<b>250 óra</b>	<b>100 óra</b>	<b>350 óra</b>

### 3. változat

Évfolyam	Tanulásmódszertan	Kommunikáció	Összesen
9/AJTP évfolyam	Heti 4 óra (1. félév)	–	72 óra
9. évfolyam	Heti 4 óra (1. félév)	–	72 óra
10. évfolyam	Heti 4 óra az 1-9. héten	Heti 4 óra a 10-18. héten	72 óra
11. évfolyam	Heti 4 óra az 1-9. héten	Heti 4 óra a 10-18. héten	72 óra
12. évfolyam	Heti 4 óra az 1-8. héten	Heti 4 óra a 9-15. héten	62 óra
<b>Összesen</b>	<b>250 óra</b>	<b>100 óra</b>	<b>350 óra</b>

### 9/AJTP évfolyam

Tematikai egység	Tanulási önismeret	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Adottságok, hajlamok, képességek, készségek szerepének bemutatása. Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődés felmérése, alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Öröklődés és környezet</i> Amit hozunk, és amit szerzünk. Adottságok, hajlamok, képességek, készségek. Lehetőségek, korlátok, tehetség, antitalentum. <i>Tanulásvizsgálati kérdőívek – önvizsgálat</i> Önbizalom, akarat, siker, kudarc. <i>Önismeret</i> <i>Tanulási attitűdök és szokások</i>, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődésvizsgálat. Tanulási típusok. Szeretett/nem szeretett tantárgyak.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Matematika</i></p> <p><i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Öröklődés, környezet, önismeret, tanulási attitűd, olvasási szokás, tanulási típus.	

Tematikai egység	Teljesítménypróbák	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kognitív képesség teljesítménypróbái. Beszéd- és olvasás-teljesítménypróbák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Kognitív képesség teljesítménypróbái</i> Hol tartok? Erősségeim, gyengeségeim. Figyelem: monotoniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>

<p>Emlékezet: szövegtanulás (vers, próza, algoritmus).          Gondolkodás: fejtörő feladatok.          Fejlesztés, önfejlesztés.  <i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák</i>          Szóbeli szövegalkotás: félproduktív beszéd (történetmesélés).          Spontán beszéd.          Hangos kifejező olvasás: blattolás, felkészülés utáni felolvasás.          Néma értő olvasás (szövegértés): válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés.</p>	<p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Figyelem, monotóniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás, emlékezet, szövegtanulás, gondolkodás, szóbeli szövegalkotás, félproduktív beszéd, spontán beszéd, hangos kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma értő olvasás.</p>

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási nehézségek</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási nehézségek feltérképezése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A tantárgyak jellege: hasonlóságok, különbözőségek, sajátosságok.          Tantárgyi szimpátiák, antipátiák és ezek eredete.          Önfejlesztési tervek.          Kölcsönös konzultáció.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tantárgyi jelleg, hasonlóság, különbözőség, tantárgyi szimpátia, antipátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanuláshoz való viszony</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanuláshoz való viszony tudatosítása. Motiválás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Az élet: tanulás. Mire való, mire használható az iskola?          Jó és rossz dolgok az iskolában.          Tanulás és motiváció.          Kíváncsiság, érdeklődés, tudásvágy, ambíció, életcélok.          Tanulás és öröm.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p>

	<i>Matematika</i> <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tanulás, motiváció, kíváncsiság, érdeklődés, tudásvágy, ambíció, életcél.

<b>Tematikai egység</b>	<b>A tanulás ritmusa</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tanulás ritmusának alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Életritmus, életstílus. Életkori szakaszok, életkori feladatok. Egy nap ritmusa. Tanulás, pihenés, kikapcsolódás a nap során.		<i>Természettudományos alapismeretek</i>  <i>Komplex humán ismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Életritmus, életstílus, tanulás, pihenés, kikapcsolódás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási szokások</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási szokások alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Szokások, szokásrend. Szokásformálás: tartós törekvések, erős elhatározások. Jó szokások felvétele, rossz szokások átalakítása. Rendszeresség és kitartás.		<i>Természettudományos alapismeretek</i>  <i>Komplex humán ismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szokás, szokásrend, törekvés, elhatározás, rendszeresség, kitartás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási tanácsok</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási tanácsok.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p>Kísérletek, tapasztalatok, önreflexió.  A tanulás külső körülményei: rend, csend, fény, munkahely, testhelyzet.  A tanulás belső feltételei.  A fizikai állapot karbantartása.  A lelki harmónia megteremtése.  Stresszkezelés.</p>	<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p> <p><i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Külső körülmény, rend, csend, fény, munkahely, testhelyzet, belső feltétel, fizikai állapot, lelki harmónia, stresszkezelés.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási módszerek, eljárások, technikák</b>	<b>Órakeret 24 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A módszerek szerepének bemutatása. Ráhangolás, hangulatteremtés.  Szövegfeldolgozási módszerek megismertetése, gyakorlása.  Felkészülés a szóbeli szereplésre. Felkészülés az írásbeli munka elkészítésére. Rögzítés. Önellenőrzés.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>A módszerek szerepe</i>  Hatékony, időtakarékos tanulás. „Eszköztudás”, napi rutin.  <i>Ráhangolódás, hangulatteremtés</i>  A munkakezdés nehézségei. Rendcsinálás, előkészületek, koncentrációs és meditációs gyakorlatok, vízfürdő, tónusfokozó gyakorlatok (gimnasztika, sztreccing – feszítőgyakorlatok, jóga), légzési gyakorlatok. Időterv készítése, időmérleg, célmeghatározás, tantárgyi sorrend.  <i>Pihenés</i>  A tevékenységváltások jelentősége. Kikapcsolódás, átkapcsolás – visszakapcsolás, lazítás.  Relaxáció, autogén tréning, jóga: légzésgyakorlatok, ászanák.  Egészség, betegség, alvás.  <i>Szövegfeldolgozási módszerek</i></p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természet-tudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p>

<p>Könnyű és nehéz szövegek. Aláhúzás, kulcsszavak kiemelése, szöveghiemelés. Vázlatkészítés, kulcsszó-vázlat. Jegyzetelés írott szövegből. Kivonatolás. Elhangzó szöveg jegyzetelése. Emlékeztető. Gondolati térkép készítése. Címmeditáció, előregondolkodás, kérdések megfogalmazása, problémafelvetés, anyaggyűjtés, böngészés.</p> <p>A háromszori átolvasás. Tájékozódó olvasás (skimming). Áttekintés (holisztikus látásmód, rész és egész). Elemző olvasás. Ismétlő olvasás (futó olvasás). Kritikus olvasás. Kereső olvasás (skipping). Félhangos olvasás. Utánaolvasás (többkönyvűség). Ábraértelmezés, táblázatolvasás, képelemzés.</p> <p>Fogalom-meghatározás, definícióalkotás, leírás, körüljárás, magyar-magyar szótár készítése, szótárzás, forráselemzés, csoportosítás, osztályozás.</p> <p><i>Felkészülés szóbeli szereplésre</i></p> <p>A megszólalás feszültsége. Felelet, feleletterv, kutyanyelv. Tantárgyi beszámoló. Átfogó témavázlat. Témaismerítés, értekezés, kiselőadás. Vita, érvelés, hivatkozás, cáfolat. A lámpaláz leküzdése.</p> <p><i>Felkészülés az írásbeli munka készítésére</i></p> <p>A „műves munka” feltételei. Dolgozat, esszé, értekezés, tanulmány. Gondolati vázlat készítése. Egyéni kutatómunka. Íráskép, íráskészség.</p> <p><i>Ismerettrögzítés</i></p> <p>Emlékezés, felejtés. Memorizálás, szövegtanulás, verstanulás, adatok és évszámok megjegyzése, imagináció, belső képkészítés, mnemotechnikák.</p> <p><i>Önellenőrzés</i></p> <p>Megtanulás, biztos tudás, jó alapok. Visszamonddás (elolvasás-elmondás), átfogalmazás (parafrazeálás). Próbafelelőadás. Magyarázat. Tanítva tanulás. Összegzés (tömörítés). Kérdezői vázlat.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Hatékonyság, időtakarékoság, tanulás, rendcsinálás, előkészület, koncentráció, meditáció, kikapcsolódás, átkapcsolás-visszakapcsolás, lazítás, relaxáció, autogén tréning, jóga, jegyzetelés, gondolati térkép, felelet, feleletterv, dolgozat, esszé, értekezés, tanulmány, memorizálás, szövegtanulás, verstanulás, mnemotechnika, megtanulás, biztos tudás.</p>

Tematikai egység	Tanulási részképességek fejlesztése	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Figyelem, beállítódás koncentrált munkára. Beszédfejlesztés. Hangos, kifejező olvasás gyakorlása. Néma, értő olvasás, emlékezet, gondolkodás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Figyelem, beállítódás koncentrált munkára Figyelem, beállítódás koncentrált munkára. Spontán és szándékos		Magyar nyelv és irodalom

<p>figyelem. Kondicionálás, figyelemfejlesztés.  <i>Beszéd</i>          Beszéd. Beszédtechnikai gyakorlatok (légzés, artikuláció, kiejtés).          Szókincsfejlesztés. Szövegalkotás szóban.  <i>Hangos, kifejező olvasás</i>          Hangos, kifejező olvasás. Az értelmező olvasás eszközrendszere.          A felolvasás gyakorlása különböző műfajokban: felkészülés utáni olvasás, blattoló olvasás, saját szövegek felolvasása, meseolvasás.  <i>Néma, értő olvasás</i>          Néma, értő olvasás. Szövegértési gyakorlatok. Az olvasás szellemi tényezőinek fejlesztése.  <i>Emlékezet</i>          Emlékezet. A rövid, a középtávú és a hosszú távú rögzítés stratégiái.          Memóriafejlesztés memoriterek tanulásával. Az ismétlések jelentősége, dinamikája.  <i>Gondolkodás</i>          Gondolkodás. A problémamegoldó gondolkodás. Eltérő gondolkodási utak. Kreativitás a gondolkodásban.          A fogalom-meghatározás. A képzelet fejlesztése.</p>		<p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	<p>Figyelem, beállítódás, spontán és szándékos figyelem, kondicionálás, figyelemfejlesztés, beszéd, szókincsfejlesztés, szövegalkotás, hangos, kifejező olvasás, néma, értő olvasás, memóriafejlesztés, problémamegoldó gondolkodás, képzeletfejlesztés.</p>	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Az önálló szellemi munka technikája</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önálló szellemi munka technikáinak bemutatása, gyakorlása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Tájékozódás a könyvtárban.          Anyaggyűjtés. Cédulázás, kivonatolás, jegyzetkészítés.          Forrásjegyzék készítése.          Szótárhasználat.          A sajtó világa.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p> <p><i>Természettudományos alapismeretek</i></p> <p><i>Komplex humán ismeretek</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Anyaggyűjtés, cédulázás, kivonatolás, jegyzet, forrásjegyzék, szótárhasználat.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	A tanulási önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. A tanulás módszereinek bemutatása. A tanuláshoz szükséges alapképességek fejlődése. A figyelem iskolázása. A hangos olvasás és a néma, értő olvasás fejlődése. Az emlékezeti képesség, gondolkodás fejlődése.
--	---

## 9. évfolyam

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási önismeret</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődés felmérése, alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Mennyit jutottunk előre egy év alatt? Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. <i>Önismeret</i> Önismereti skálák: önbizalom, akarat, siker-kudarcc. Önértékelő lapok: viszonyulás, képességek, tanulási módszerek. <i>Tanulásvizsgálati kérdőívek (önvizsgálat)</i> Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődésvizsgálat.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Öröklődés, környezet, önismeret, tanulási attitűd, olvasási szokás, tanulási típus.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Teljesítménypróbák</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kognitív képesség teljesítménypróbái. Beszéd- és olvasás-teljesítménypróbák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<i>Kognitív képesség teljesítménypróbái</i> Hol tartok? Erősségeim, gyengeségeim. Figyelem: monotóniatűrő, jelkeresés, jelazonosítás. Emlékezet: szövegtanulás (vers, próza, algoritmus). Gondolkodás: fejtörő feladatok. Fejlesztés, önfejlesztés. <i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák</i> Szóbeli szövegalkotás: félproduktív beszéd (történetmesélés). Spontán beszéd. Hangos kifejező olvasás: blattolás, felkészülés utáni felolvasás. Néma értő olvasás (szövegértés): válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>



<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Figyelem, monotóniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás, emlékezet, szövegtanulás, gondolkodás, szövegalkotás, félproduktív beszéd, spontán beszéd, hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás.
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási nehézségek</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási nehézségek feltárása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A tantárgyak jellege: hasonlóságok, különbözőségek, sajátosságok. Tantárgyi szimpátiák, antipátiák és ezek eredete. Önfejlesztési tervek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tantárgyi jelleg, hasonlóság, különbözőség, tantárgyi szimpátia, antipátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Az egyes tantárgyak tanulásának sajátosságai</b>	<b>Órakeret 42 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyes tárgyak tanulása sajátosságainak megismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i> Az irodalom szeretete, az írásművek üzenete. Mit, mikor, miért és hogyan olvassunk (vers, széppróza, dráma)? A köznapi közléstől az irodalmi alkotásig. Hogyan beszéljünk irodalmi témákról, alkotásokról? Verselemzési módszerek. Írásművek szerkezete.</p> <p><i>Társadalomismeret</i> A történelmi gondolkodás alapjai: múlt, jelen és jövő; a jelen mint történelem, kapcsolatunk a jellel: benne élni a történelemben; az emberiség történetének nagy trendjei, a történelmi folyamatok szemlélete: rész és egész; a történelmi megismerés forrásai, beszélő tárgyak, leletek, írásos emlékek, forráselemzés; a történelem kulcsszavai, kulcsszó-vázlat, vázlatkészítés, jegyzetelés;</p>		<i>Valamennyi tantárgy</i>

<p>lényegmegragadás, támpontok a történelmi folyamatok elemzéséhez; az egyéni életutak története és történetisége, biográfia-kutatás, családtörténet, a nagy történelmi személyiségek történelemformáló szerepe, hatásuk titkai, háttere.</p> <p><i>Matematika</i> A matematika világa, szépsége, kialakulásának rövid története, hasznossága, általános gondolkodásfejlesztő hatása; a matematikai logika, gondolkodásmód alapjai, a matematikai képzelet; matematikai fogalmak elsajátítása, megértése; matematikai szövegek pontos felfogása, szöveges feladatok megértése, értelmezése, adatainak írásos elrendezése, rendszerbe foglalása, vázlat-és rajzkészítés; matematikai meghatározások, szabályok, gondolkodási sémák; gondolkodási utak, konvergens és divergens gondolkodás, kreatív lehetőségek a feladatmegoldásban; geometriai eszközök használata, szerkesztési alapelvek; a gyakorlás jelentősége a matematikai tanulásban.</p> <p><i>Idegen nyelvek</i> Az idegen szavak megtanulásának módszerei (alapelvek, egyénileg felépített rendszerek), az ismétlések jelentősége, szövegösszefüggésbe helyezés, jelentésváltozatok; nyelvtani szabályok megértése, bevésése, az alkalmazás gyakorlása, automatizmusok kialakítása; a helyesírás megtanulása, vizualizáció, gyakorlás diktálással, a gyenge pontok vizsgálata; fordítás idegen nyelvről magyarra és magyarról idegen nyelvre: a leggyakoribb hibák, az anyanyelvi tudás jelentősége, az értelem keresése, szótárhasználat, csoportmunka; a beszédgyakorlás alapelvei, a beszédfordulatok, állandósult szókapcsolatok bevésése, körülírás; a belső aktivitás jelentősége a nyelvtanulásban.</p> <p><i>Fizika; kémia; biológia-egészségtan; földrajz</i> Természeti jelenségek megfigyelése, pontos leírása; kérdések megfogalmazása, hipotézisalkotás, kísérlet, következtetés; a tudománytörténet tanulságai; fogalomalkotás; fogalommagyarázat, definíciók és szabályok megfogalmazása, rögzítése, gondolattérkép készítésének gyakorlása, jegyzetelés; feladatmegoldási modellek, térképhasználati gyakorlatok; táblázatok, ábrák, grafikonok olvasása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Írásmű, történelmi gondolkodás, hasznosság, gondolkodásfejlesztés.

Tematikai egység	Képességgondozás	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Képességgondozás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A vitázás mint komplex képességfejlesztő tevékenység. A figyelem, a beszéd, az emlékezés, a gondolkodás fejlesztése vitával.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

<p>A gondolat és a szó mint fegyver.  A vitázás szabályai, a vita illemtana.  Felkészülés a vitára. Állítások, tételmondatok. Definíciók, tények, adatok, megfigyelések, összefüggések feltárása, ötletbörze, bizonyítás, érvelés, cáfolás.  A helyes vitázási magatartás: az érzelmi egyensúly és az elfogulatlanság megteremtése magunkban.  A jó vita: igazságkeresés és eszmecsere.  Tévutak a vitázásban: csapda, manipuláció, hátsó szándék, érdekharc, szómágia, a tévedéshez való viszony (a győzelem/vereség kérdése).</p>		<p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Vita, állítás, tételmondat, definíció, tény, csapda, manipuláció, hátsó szándék, érdekharc, szómágia, győzelem/vereség.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	A tanulási önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. A tanulás módszereinek megismerése. A tanuláshoz szükséges alapképességek fejlődése. Egyes tantárgyak tanulása sajátosságainak megismerése.
--	---

### 10. évfolyam

Tematikai egység	Tanulási önismeret	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődés felmérése, alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mennyit jutottunk előre egy év alatt? Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése.  <i>Önismeret (0,5 óra)</i></p> <p>Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése.  Önismereti skálák: önbizalom, akarat, siker-kudarck. Önértékelő lapok: viszonyulás, képességek, tanulási módszerek.  <i>Tanulásvizsgálati kérdőívek (önvizsgálat)</i></p> <p>Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődésvizsgálat.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Öröklődés, környezet, önismeret, tanulási attitűd, olvasási szokás, tanulási típus.	

Tematikai egység	Teljesítménypróbák	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kognitív képesség teljesítménypróbái. Beszéd- és olvasás-teljesítménypróbák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<i>Kognitív képesség teljesítménypróba</i> Figyelem: monotoniatűrés. <i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák</i> Szóbeli szövegalkotás: rögtönzés, hangos kifejező olvasás, blattolás, néma értő olvasás (szövegértés): választás kérdésekre, lényegkiemelés.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Figyelem, monotoniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás, emlékezet, szövegtanulás, gondolkodás, szóbeli szövegalkotás, félproduktív beszéd, spontán beszéd, hangos kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma értő olvasás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási nehézségek</b>	<b>Órakeret</b> <b>2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási nehézségek feltárása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Aktuális tanulási problémák gyűjtése, elemzése, csoportosítása. Önfejlesztési tervek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tantárgyi jelleg, hasonlóság, különbözőség, tantárgyi szimpátia, antipátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Az olvasási hatékonyság növelése, dinamikus olvasás</b>	<b>Órakeret</b> <b>32 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Olvasási hatékonyság növelése, dinamikus olvasás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az olvasási magatartás (olvasási dinamika), a szövegértés, a lényegmegragadás, az olvasási technika és az olvasási sebesség fejlesztése számítógépes programmal.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Olvasási magatartás, szövegértés, lényegmegragadás, olvasási technika, olvasási sebesség.
--------------------------------	---

<b>Tematikai egység</b>	<b>Kommunikáció</b> <b>Kommunikációs zavarok és leküzdésük a személyközi és csoportközi életben</b>	<b>Órakeret</b> <b>32 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kommunikációs zavarok okainak tudatosítása. Szükségletek, érdekek és kommunikálásuk szerepének felismertetése. Konstruktív és destruktív konfliktuskezelés megkülönböztetése, megfelelő magatartásformák alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Kommunikációs zavarok keletkezése</i> Kommunikációs zavarok megjelenési formái, típusai. Kommunikációs zavarok keletkezésének háttere. Kódolási és dekódolási nehézségek a kommunikáció során (becsomagolás és kicsomagolás). A kommunikációs zavarok tudattalan közlése: a metakommunikáció. A társadalom kulturális rétegződésének szerepe a kommunikációs zavarok létrejöttében. <i>Szükségletek, érdekek és kommunikálásuk</i> A kommunikációs zavarok mint konfliktusjelzők és konfliktusforrások. Konfliktustípusok. Konstruktív és destruktív konfliktuskezelés. Stratégiák: empátia és értő figyelem; asszertivitás, én-üzenetek; együttműködés, problémamegoldás, közvetítés; mediáció (pártatlan közvetítés). Konstruktív magatartás problémahelyzetekben. A hazugság mint kommunikációs zavar. A szélhámosság mint kommunikációs bravúr. Kommunikációs zavarok leküzdése, konfliktusok megoldása.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kommunikációs zavar, kódolási és dekódolási nehézség, szükséglet, érdek, konstruktív és destruktív konfliktuskezelés.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p><i>Tanulásmódszertan</i> A tanulási önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. Az olvasási hatékonyság növelése, a dinamikus olvasási képesség megszerzése.</p> <p><i>Kommunikáció</i> A kommunikációs zavarok keletkezésének, megnyilvánulási formáinak, mögöttes okainak, legyőzésük útjainak megismerése. Képesség kialakulása a konfliktusoldó és konfliktusfeldolgozó stratégiák, életszemlélet alkalmazására.</p>
--	--

## 11. évfolyam

Tematikai egység	Tanulási önismeret	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődés felmérése, alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mennyit jutottunk előre egy év alatt? Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. <i>Önismeret</i> Önismereti skálák: önbizalom, akarat, siker-kudarcs. Önértékelő lapok: viszonyulás, képességek, tanulási módszerek. <i>Tanulásvizsgálati kérdőívek (önvizsgálat)</i> Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődésvizsgálat.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>  <i>Önismeret</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Öröklődés, környezet, önismeret, tanulási attitűd, olvasási szokás, tanulási típus.	

Tematikai egység	Teljesítménypróbák	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kognitív képesség teljesítménypróbái. Beszéd- és olvasás-teljesítménypróbák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Kognitív képesség teljesítménypróbája</i> Figyelem: monotoniatűrés. <i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák</i> Szóbeli szövegalkotás: rögtönzés, hangos kifejező olvasás, blattolás, néma értő olvasás (szövegértés): válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Figyelem, monotoniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás, emlékezet, szövegtanulás, gondolkodás, szóbeli szövegalkotás, félproduktív beszéd, spontán beszéd, hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási nehézségek</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási nehézségek feltárása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Aktuális tanulási problémák gyűjtése, elemzése, csoportosítása. Önfejlesztési tervek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tantárgyi jelleg, hasonlóság, különbözőség, tantárgyi szimpátia, antipátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Képességgondozás</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Képességgondozás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<i>A biográfia (életrajz-, kisesszékészítés) mint komplex képességfejlesztő tevékenység</i> Alanyválasztás, elővázlat készítése, anyaggyűjtés, rendszerezés, szerkesztés, megírás, felkészülés az előadásra.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Alanyválasztás, elővázlat, anyaggyűjtés, rendszerezés, szerkesztés, megírás, felkészülés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>A gondolkodás fejlesztése</b>	<b>Órakeret 22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gondolkodás fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Tanulás és gondolkodás. Az emberi gondolkodás sajátosságai.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

<p>Állati gondolkodás, emberi gondolkodás.          Problématudat.          Kérdezési technikák.          A problémamegoldó gondolkodás fázisai és technikái.          Ötletgyűjtés (brainstorming).          Fogalmak meghatározása, definícióalkotás.          Gondolkodási szokások. A gondolkodás magatartás- és viszonyformáló perspektívái.          A gondolkodás kultúrája, a gondolkodás legfontosabb irányai.          Alkotó gondolkodás.          Gondolkodtató feladatok (agytorna).          A gondolkodás tanulása.          Gondolkodási sémák és technikák (CCT, PNÉ, VÖT, ALT stb.).          Gondolkodási játékok.</p>	<p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tanulás, gondolkodás, problématudat, kérdezési technika, technika, alkotó gondolkodás.</p>

Tematikai egység	Kommunikáció Kreatív írásgyakorlatok	Órakeret 32 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Kreatív írásgyakorlatok.            Nyelvi gesztusok alkalmazásának gyakorlása: kijelentés, kérdés, felkiáltás, felszólítás.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Nyelvi gesztusok: kijelentés, kérdés, felkiáltás, felszólítás.  <i>Kreatív írásgyakorlatok</i>            A kijelentés: helyszínek és tárgyak leírása. Leírás emlékezetből.            Igazság, hazugság, paradoxon. Hasonlat, szinesztézia, megszemélyesítés. A nyelv mint szobor. Definíció és jellemzés.            Képzelőerő, a dolgok valódi nevei.            A kérdés: eredet-kérdések; párbeszéd; levél; túlzás; ellentétek. Szabad vers. Találós kérdés, vicc, „szent párbeszéd”, jóslat.            Nonszensz. Alliteráció, rím, nyelvtörő. Anagrammák, hangzás és jelentés. Asszociáció, hangzás és hangulat. Magánhangzó, mássalhangzó, fordítás.            Leírás felszólításokkal, műveltetés. Eseményleírások. Ritmus, metrum, személyes stílus. Gyémántvers, haiku.  <i>Meseírás</i></p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Idegen nyelvek</i></p> <p><i>Informatika</i></p> <p><i>Matematika</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Kijelentés, kérdés, felkiáltás, felszólítás.</p>	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p><i>Tanulásmódszertan</i>            A tanulási önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. A gondolkodás</p>
--	--



	<p>tanulása. A gondolkodási sémák és technikák kialakulása.  <i>Kommunikáció</i>  Csoportépítés, az írásbeli kommunikáció felszabadult gyakorlása, a tanulók kreativitásának, képzelőerejének és nyelvi készségeinek fejlődése.</p>
--	---

## 12. évfolyam

Tematikai egység	Tanulási önismeret	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. Tanulási attitűdök és szokások, olvasási szokások, tanulás és gondolkodás, érdeklődés felmérése, alakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az elmúlt év tanulásmódszertani tapasztalatainak áttekintése. Önértékelő lapok: viszonyulás, képességek, tanulási módszerek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Öröklődés, környezet, önismeret, tanulási attitűd, olvasási szokás, tanulási típus.	

Tematikai egység	Teljesítménypróbák	Órakeret 2 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kognitív képesség teljesítménypróbái. Beszéd- és olvasás-teljesítménypróbák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<i>Kognitív képesség teljesítménypróba</i> Figyelem: monotóniatűrés. <i>Beszéd- és olvasásteljesítménybeli próbák</i> Szóbeli szövegalkotás: rögtönzés, hangos kifejező olvasás, blattolás, néma értő olvasás (szövegértés): válaszadás kérdésekre, lényegkiemelés.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Matematika</i>  <i>Biológia-egészségtan</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Figyelem, monotóniatűrés, jelkeresés, jelazonosítás, emlékezet, szövegtanulás, gondolkodás, szóbeli szövegalkotás, félproduktív beszéd, spontán beszéd, hangos, kifejező olvasás, blattolás, felkészülés utáni felolvasás, néma, értő olvasás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Tanulási nehézségek</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási nehézségek feltárása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Aktuális tanulási problémák gyűjtése, elemzése, csoportosítása. Önfejlesztési tervek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Idegen nyelvek</i>  <i>Informatika</i>  <i>Matematika</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tantárgyi jelleg, hasonlóság, különbözőség, tantárgyi szimpátia, antipátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Felkészülés az érettségire</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tantárgyi sajátosságok megismertetése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Általános elvek</i>  Testi-lelki egyensúly, a lámpaláz leküzdése; időbeosztás; egyéni elmélyülés, közös munka; témavázlat, anyaggyűjtés, rendszerezés, lényeges redundancia, bevezetés, tárgyalás, befejezés; gondolattérkép készítése, memorizálás; próbaérettségi.</p> <p><i>Tantárgyi sajátosságok</i>  Magyar nyelv és irodalom  Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek  Matematika  Idegen nyelv  Választott tantárgy</p>		<i>Valamennyi tantárgy</i>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Testi-lelki egyensúly, lámpaláz, időbeosztás, elmélyülés, témavázlat, anyaggyűjtés, rendszerezés, redundancia, bevezetés, tárgyalás, befejezés, gondolattérkép.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Kommunikáció Retorikai gyakorlatok</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A retorika alapelemeinek megismerése, gyakorlása.	
	<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
	<p><i>A szónok feladatai</i>  A szónok feladatai. Az érettségi vizsga mint szónoki helyzet. A hely, a beszédhelyzet. Tétel, témaválasztás (amit tudunk, és amit tudnunk kellene). Anyaggyűjtés (segédeszközök használata). Az anyag elrendezése. A szöveg megfogalmazása (kiemelt beszédrészek). A kifejezés árnyalása (kulcsmondatok, idézetek). Az előadásmód (lehetséges kérdések, a válaszadás technikája). A szöveg előadása.</p> <p><i>A beszéd részei</i>  A bevezetés. Az elbeszélés. A részletezés. Az érvelés. A befejezés.</p> <p><i>A szónoklat</i>  Beszédtechnikai gyakorlatok. Előkészítő játékok.  A szónoki szerephelyzet gyakorlása, a szónoki teljesítmények elemzése.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szónok, bevezetés, elbeszélés, részletezés, érvelés, befejezés, beszédtechnika.	

<b>A fejlesztés eredményei a ciklus végén</b>	<p><i>Tanulásmódszertan</i>  A tanulási önismeret megszerzése. A tanulási nehézségek közös megfogalmazása. A tanulási szokások tudatosítása. A tantárgyi tanulás sajátosságainak megismerése. Felkészülés az érettségire.</p> <p><i>Kommunikáció</i>  Az érettségi és felvételi vizsgához szükséges retorikai képességek kialakulása.</p>
---	---

## ÖNISMERET

### 9/AJTP, 9-12. évfolyam

A tantárgy jellegéből adódóan a kitűzött célok és az elérésükhöz szükséges feladatok évfolyamonként is jelentősen változnak, ezért a folyamat leírása nem kétéves, hanem egyéves ciklusokban történik.

#### 9/AJTP évfolyam

A tantárgy tanításának céljai, feladatai: „Ismerd meg Önmagad és Társaid!” Az első év egy új közösségbe kerüléskor döntő fontosságú mind az egyén, mind az alakuló csoport számára. Ezért ezen év legfőbb célja, hogy a tanulók megismerjék és bemutassák önmagukat, alapvető képességeiket, készségeiket, és fejlesszék azokat. A képességfejlesztés legfontosabb célja, hogy a lehető legoptimálisabb szinten kiaknázzák saját tehetségüket, illetve emellett az is, hogy a tréningek során megismerhessék egymás képességeit, készségeit, amely a csoportalakulás kezdeti szakaszában megkönnyíti és gördülékennyé teszi a csoport szerkezetének létrejöttét. További cél, hogy az osztály formális vezetője (az osztályfőnök) tevékeny és aktív részvételével egyrészt megismerhesse diákjait, másrészt azáltal, hogy a csoportalakulás kezdeti szakaszától együtt „dolgozik” a közösséggel, optimális irányba terelgetheti a csoportfejlődést, és azon belül – vagy azon túlmenően – facilitálhatja az individualizációs törekvéseket és folyamatokat.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Bemutatkozás</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önbemutató, mások bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése, önkifejezés gyakorlása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
„Hogyan szólítsalak?” Bemutatkozás. Innen jöttem... Lakóhely bemutatása. Az én családom. (Család bemutatása, családi identitás, szerepek megismerése.) Szülők, testvérek bemutatása. Szokatlan önéletrajz. Az első emlékem. Három tárgy. Családi fotók. Ismerkedés: – Öt szó – Az én szimbólumom. Ismerkedés névhúzással.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Technika, életvitel és gyakorlat</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Önbemutató, önkifejezés, identitás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Önismeret – a testkép</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testkép megismerése, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, mások megfigyelése, pozitív visszajelzés adása. Különböző személyiségjegyek megismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A testkép vizsgálata. Így nézel ki. Filmvetítéssel egybekötött beszélgetés a testképről, testkép- és táplálkozási zavarokról, azok következményeiről. Testi önismeret-fejlesztő gyakorlatok. (Mások megfigyelése, személyészlelés fejlesztése. Pozitív visszajelzés adása és kapása, énerősítés.) Testtudatosítás és mozgásos önkifejezés fejlesztése. Mi változott? Azt szeretem benned, hogy...</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Testkép, testtudatosítás, mozgásos önkifejezés, személyiségjegy.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Önismeret – készségek és képességek</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyén külső, belső értékeinek összegyűjtése, intellektuális képességek, kreativitás, művészi képességek, interperszonális készségek megismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Miben vagyok profi? Miben vagyunk profik? (Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben a gyerek, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.) Intellektuális és megismerési képességek, – figyelem, – emlékezet, – problémamegoldás, – nyelvi képességek, – forma- és térészlelés vizsgálata. Kreativitás; – kreativitás vizsgálata és a kreativitás összetevőinek, jellemzőinek megbeszélése, – a nyelvi kreativitást fejlesztő gyakorlatok, – a gyakorlati kreativitás fejlesztése, – csoportos kreativitásfejlesztés, – kreativitás és tehetség (híres alkotók, tudósok életének</p>		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>

bemutatása, megbeszélése). Miért szép? Esztétikai, művészi képességek és érzékenység felmérése, esztétikai élményfejlesztés.		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Külső, belső érték, intellektuális képesség, kreativitás, művészi képesség, interperszonális készség.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Személyiségprofil</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Különböző személyiségjegyek megismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Különböző személyiségjegyeket vizsgáló tesztek kitöltése, egyéni értékelése, megbeszélése. Interperszonális készségek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Személyiségjegy.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>5. Társismeret</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia növelése, mások visszajelzésének értékelése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Énkép-máskép(p). Az én képem a csoport szemében... Milyen történelmi korhoz illesz? Választott pár megszemélyesítése. Ismerd fel a párját! Névjegykártya.		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Mások megismerése, odafigyelés másokra, empátia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Kapcsolatfejlesztés</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Csoportkohézió erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Kérdezz engem! Irányítsunk szavak nélkül.		

Zenekar. Varázsbolt.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportkohézió.

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. Lezárás</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanévben megszerzett tudás.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Összefoglalás az egész évben szerzett eredményekről.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	Egymást ismerő csoport kialakulása. Reális testkép kialakulása. Saját képességeikkel, készségeikkel (intellektuális-megismerő képességek, kreativitás, társas készségek) legyenek tisztában a tanulók. Kellő ön- és társismeret, amely egyrészt megalapozza a csoportfejlődés optimális folyamatát, másrészt alapját képezheti a személyiség további fejlesztésének és fejlődésének, valamint a szocializációnak.
--	--

## 9. évfolyam

A tantárgy tanításának céljai, feladatai: „Jól csak a szívével lát az ember...” Míg az előző évben a tanulók önismeretében inkább a testi és az értelmi komponens került előtérbe, addig most az érzelmi és akarati (motivációs) szférát térképezhetik fel a pedagógus (osztályfőnök) koordinálásával. A puszta megismerés, önismeret mellett a fejlesztés is nagy hangsúlyt kap, mind az érzelmek felismerésében és kifejezésében, mind a különböző érzelmi állapotok (agresszió, proszociális érzelmek, barátság, szerelem) átélésében, analizálásában, illetve adekvát és hatékony kezelésében. Nagy hangsúly kerül az egyéni és a közösségi motívumok, célrendszer és értékrend megismerésére és optimális irányba terelésére. A témakörhöz és a korosztályi sajátosságokhoz illeszkedő társadalmi problémákkal (szenvédélybetegségek, szexualitás) meghívott előadók, illetve szakember segítségével ismerkednek meg a tanulók, ismeretterjesztő-tájékoztató-figyelemfelkeltő beszélgetések és illusztrációk révén.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Újra együtt</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Egymásra hangolódás, szorongások megbeszélése.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Milyen közel vagyok hozzád? Várakozások és félelmek. Csoportbank. Elfogadni-elutasítani.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Egymásra hangolódás, szorongás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Érzelmek felismerése és kifejezése</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Alap- és összetett érzelmi állapotok felismerése nonverbális csatornákon (képekről, paralingvisztikai jelzésekből, mozdulatból, filmrészletből).	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Érzelemfelismerés gyakorlatai. Tükrözz le engem... Légy része az egésznek! Add tovább a mozdulatsort! Érzelemkifejezés gyakorlatai. – Mit érzel ebben a pillanatban? – Hasonlatokban fogalmazás. – Körbe-körbe, itt-és most		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Érzelemfelismerés, önmegfigyelés, érzelmerkifejezés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Az agresszió</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az agresszió jellemzői, az agresszió formáinak felismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Beszélgetés az agresszió fogalmáról. (Vitaindító és véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés arról, mi tekinthető agressziónak, az agresszió formáiról filmillusztrációval.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Agresszió.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Agressziókezelés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Agressziókezelés kialakítása, csoportok közötti agresszió kezelése.	



<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Nem verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–nézzünk farkasszemet;</li> <li>–az asszertivitas élőképei – kirekesztve.</li> </ul> <p>Verbális agressziókezelési gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–az asszertivitas játéka,</li> <li>–liftjelenet,</li> <li>–„Veled mindig az a bajom”– csoportok közötti agresszió,</li> <li>–két csapat harca,</li> <li>–kártyabörze.</li> </ul> <p>(A diákok az órák folyamán megtapasztalják saját viselkedésüket és válaszaikat agresszív vagy agresszivitást kiváltó (frusztráló) helyzetekben, valamint új, hatékony magatartási módokat sajátíthatnak el. Az érzelmek, indulatok tudatosítása és az önismeret mellett az agressziókezelés hatékonyságának növelése, facilitálása a gyakorlatok célja.)</p>		<p><i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Agressziókezelés, csoportok közötti agresszió.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>5. Proszociális érzelmek</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az altruizmus, az önfeláldozás. A támogatás és segítségnyújtás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Altruizmus, önfeláldozás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Szeretet, barátság, szerelem</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolatok problémáinak megismerése, megbeszélése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A szeretet és a szerelem közötti különbségek és hasonlóságok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–szerelem és párválasztás,</li> <li>–a szerelem típusai és a segítségnyújtás szerepe az egyén életében és a társadalomban.</li> </ul> <p>Szociometriai vizsgálat elvégzése.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>

Rejtett szociometriai játékok (Oszálytábló, Hajóúton vagyunk...). Visszajelzés a szociometriai vizsgálatról. Beszélgetés a barátságról, kortárskapcsolatokról. Apróhirdetés-játék.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Szeretet, szerelem, párválasztás, barátság, kortárskapcsolat.

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. Szenvedélyeink</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség – az önismereten alapuló megfelelő magatartásformák kialakítása, erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Testi és lelki egészségre káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség.		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Káros szenvedély, függőség.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>8. Szexualitás</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szexualitás jelentőségének és veszélyeinek felismertetése, a felelősségvállalás erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A szexualitás jelentősége és veszélyei. (Nyílt, véleménynyilvánításra lehetőséget adó beszélgetés a felelősségteljes párválasztásról és a felelőtlen szexuális kapcsolat következményeiről, veszélyeiről.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Természettudományos alapismeretek</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Szexualitás, nemi identitás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>9. A motivációs struktúra és értékrend</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	Az egyéni célrendszer feltérképezése, vágyott és elutasított tulajdonságok, a személyiség mélyebb motívumai, egyéni és közösségi értékrend összehangolása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Három kívánság. „Híres ember vagyok”.		<i>Tanulásmódszertan és</i>

„Szívesen lennék” – „Soha nem lennék”. Metamorfózis-játék. Mondatbefejezések. Az értékrend vizsgálata.	<i>kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Célrendszer, vágyott és elutasított tulajdonság, motívum, értékrend.

<b>Tematikai egység</b>	<b>10. Tanulási és iskolai motiváció</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Sikerkeresés-kudarctűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd vizsgálata.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az igényszint vizsgálata (közös megbeszélés, a siker és a kudarc fogalmáról, szerepéről). Teljesítmény, társulás, hatalom. Tanulás iránti attitűd.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sikerkeresés, kudarc-tűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>11. Csoporterősítés</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoportkohézió erősítése, tolerancianövelés, együttműködés fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Különös kirándulás. Címertervezés. Üzenetek – szavak nélkül. Üzenetek. Ház, fa, kutya. Elvárásolt csapat. Zálogkiváltás. Találd ki, hogy ki mondta! Ikerpárbeszéd.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportkohézió, tolerancia, együttműködés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>12. Lezárás</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rendszerezés, szintetizálás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
„Jól csak a szívével lát az ember”...		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Önismeret.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A diákok megtanulják szabadon, nyíltan kommunikálni saját és mások iránt érzett érzelmeiket.</p> <p>Kompetenssé válnak az érzelmek felismerésében és adekvát kifejezésében.</p> <p>Hatékony agressziókezelési módokat sajátítanak el.</p> <p>Tudatosítják saját céljaikat, motivációs rendszerüket.</p> <p>Önmaguk, közösségük és a társadalom számára is megfelelő értékrendet és célhierarchiát alakítanak ki.</p> <p>Megismerik és tudatosítják azon devianciákat, amely korosztályukat társadalmi szinten veszélyezteti és hatékony elkerülési módokat alakítanak ki ezekkel szemben.</p> <p>Az érzelmi-motivációs-akarati szféra megismerésével kialakul az érzelmileg stabil, önvizsgálatra és önfegyelemre képes személyiség.</p>
--	---

## 10. évfolyam

„Test és lélek harmóniája”. A hangsúly az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik. Ebben a tanévben az önismeret óráival párhuzamosan relaxációs tréningen is részt vesznek a diákok. Ezért fontos, hogy a tréning során történő önmegfigyelést és a relaxáció alkalmazási területét (szorongáscsökkentés) kiegészítse az önismereti foglalkozások tematikája.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. „Hangolódjunk egymásra”</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Csoportra és egymásra hangolódás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Interakciós játékok. Mi történt velem a nyáron?		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Ráhangolódás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Az énkép fogalma és vizsgálata</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevőinek megismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevői és vizsgálata.		<i>Magyar nyelv és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Énkép, énídeál, self, önértékelés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Testi önismeret és önkifejezés</b>	<b>Órakeret 11 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése. A saját test reakcióinak elfogadása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Mozgáskoordinációs gyakorlatok. Szenzibilizálás gyakorlatai. Ritmusgyakorlatok. Közös mozgás élményének játéka: – Párbeszéd a testünkkel. – Biztonságban vagyok, biztonságban leszek. – Keresd meg a helyed-helyzeted! – Ilyen vagyok? – Így járok. (A saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test mint az önismeret és az énkép fizikális összetevőjének megismerése, a saját test reakcióinak elfogadása és visszajelzéseinek adekvát értelmezése.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Testnevelés</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Testhatár érzékelése, saját test elfogadása.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Nyilvános és rejtett tulajdonságok</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az énkép személyiségbeli összetevőinek megismerése. Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másokban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Mihez hasonlítasz?		

Keresd a helyed! Énkép-másképp. Személyészlelési változatok. Címer. A „címerek” bemutatása felismeréssel. Metamorfózis-játék.	<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Énkép, külső és belső tulajdonság, társismeret, tolerancia.

<b>Tematikai egység</b>	<b>5. Az énkép és a viselkedés</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Szoborcsoportok. Ilyennek látlak. Mit tenne ő? Telefon. Két híres ember beszélget. Találd ki, hogy ki mondta!		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Viselkedés, énközlés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Az énídeál. Az énkép-énideál távolsága</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Visszajelzés a projektált énídeálról; lehetőség az énkép-énideál diszkrepancia feltérképezésére.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Szívesen lennék, sohasem lennék. Időgép. Híres leszek.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Énídeál, énkép-énideál, diszkrepancia.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. Szorongás és stressz</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A félelem, a szorongás és a stressz fogalmának megismerése. A szorongás vizsgálata és formái. A megküzdés stratégiáinak megismerése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A félelem, a szorongás és a stressz fogalma. A szorongás vizsgálata és formái. (Közös beszélgetés formájában feltérképezni ezen fogalmak mögött álló hiedelmeket, valamint tisztázni a tényeket, a fogalmak közötti különbségeket.)</p> <p>Taylor-, vagy Spielberger-féle (Stait-Trait PI) szorongás-kérdőív.</p> <p>Stressz-leltár készítése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– befejezetlen mondatokkal,</li> <li>– Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életeseményskála) alapján.</li> </ul> <p>A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Helyzetgyakorlatok.</li> </ul> <p>(A befejezetlen mondatok technikája /Attól félek legjobban, hogy..., Attól félek legkevésbé, hogy.../, valamint az Életesemény-skála a félelmek és a stresszhelyzetek összegyűjtését, előfordulásának feltérképezését teszi lehetővé. A helyzetgyakorlatok alapját az előző foglalkozáson összegyűjtött leltár elemei adják.)</p> <p>Lazarus-féle Coping-skála kitöltése.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Félelem, szorongás, stressz.	

Tematikai egység	8. Iskolai szorongás	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az iskolában előforduló lehetséges (és valós) konfliktusforrások felismerése. Az iskolai konfliktusok kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– teljesítmény, tanulás;</li> <li>– interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák);</li> <li>– közösségi kapcsolatok (egyén-közösség).</li> </ul> <p>Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai.</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p> <p><i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Konfliktusforrás, konfliktus.	

Tematikai egység	9. Önbizalom és önérvényesítés	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az önértékelés vizsgálata. Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése. „Naplógyakorlatok”. Hogyan legyek önérvényesítő? – Helyzetfelismerés. – A kompetencia érzése. Társas kapcsolatok hatékony kezelése. (Rimé-Leyens-féle önértékelő kérdőív felvételével és értékelésével az önfogadás és megfelelés mértéke vizsgálható. Kötetlen beszélgetés az önérvényesítésről, annak társadalmilag is elfogadott formáiról, megjelenéséről.)</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Önértékelés, önérvényesítő magatartás, önbizalom.	

Tematikai egység	10. Hatékony énbemutató	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A benyomáskeltés elemeinek felismerése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>A jó benyomáskeltés stratégiái és fejlesztése: – Ki vagy és mit akarsz? – Két perces önéletrajz. – Hirdetésjáték. (A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése játékos formában, azonnali feedback révén.)</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Énbemutató, benyomáskeltés, énközlés.	

Tematikai egység	11. Lezárás	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>„A test és lélek harmóniája.”. Levezető játékok</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom</i></p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Énkép, kritika, félelem, szorongás, érték, önbizalom.	



<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A diákok ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit. Legyenek képesek önvizsgálatra, megfelelő kritikával szemléljék saját magukat és társaikat.</p> <p>Ismerjék meg félelmeiket, szorongásaikat, tudjanak szembenézni velük, és hatékonyan tudják oldani ezeket.</p> <p>Fogadják el saját (pozitív és negatív) értékeiket.</p> <p>Önbizalmuk növelésével optimistán nézzenek szembe a rájuk váró feladatokkal, kihívásokkal, és merjék felvállalni azokat.</p>
--	--

## 11. évfolyam

Célok és feladatok: „Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők”. A diákok egymással való kapcsolatára helyeződik a hangsúly, továbbá azon képességekre, készségekre, amelyek az egyén (és a csoport) társas világban való eligazodását segítik. A szociális jártasságok egyéni és csoportos vizsgálata és fejlesztése révén a diákok hatékonyabbá, kompetenssé válnak abban, hogy megteremtsék az összhangot saját maguk és környezetük között. Egyes vizsgálatok révén (pl. szociometria) a pedagógus fontos visszajelzéshez juthat a csoportot illetően.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Visszatérés</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Élménybeszámolók (a nyárról). Interakciós játékok. (A csoportfoglalkozások légkörére való ráhangolódás, a csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Várakozás, félelem.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Az empátia</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az empátikus készség fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az empátia fogalma és mérése. (A fogalomhoz kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabadasszociációs módszerrel. Az empátia mérése a Deutsch–Madle-féle empátia-skálával.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

<p>Az empátikus készség fejlesztésének gyakorlatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Hogyan került hozzá? Félelem a kalapban.</li> <li>–Kötött mondatkezdések .</li> <li>–Képzeltbeli ajándék.</li> <li>–Ház, fa, kutya.</li> </ul> <p>(A beleélés, az egymásra figyelés állapotának gyakorlása, amely nem csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között.)</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Empátia, empátikus készség.

<b>Tematikai egység</b>	<b>3. Sztereotípiák és előítélet</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák felismerése. Az előítéletek redukciója lehetőségeinek bemutatása. Az előítéletes személyiség jegyeinek felismerése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák. (Az egyénben a tapasztalat hatására kialakult sztereotípiák feltárása, majd közös megbeszélése.)</p> <p>Az előítélet kialakulása és redukciójának lehetőségei.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Közös filmnézés.</li> </ul> <p>A téma kiscsoportos, majd közös feldolgozása vitacsoport formájában.</p> <p>Az előítéletes személyiség mérése.</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Személyiségelmélet, sztereotípiák, előítélet, előítéletes személyiség.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>4. Tolerancia</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. A tolerancia növelése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés. (A tolerancia és a kapcsolódó fogalmak /empátia, elfogadás, megértés/ közös megbeszélése. A toleráns viselkedés jellegzetes magatartásmintáinak összegyűjtése.)</p> <p>Tolerancianövelő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Mit várok tőled? Mit várhatsz tőlem?</li> <li>–Vádlottak padja.</li> <li>–Egy percünk a tiéd.</li> </ul>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Komplex humán ismeretek</i>

<p>–A feltétel nélküli elfogadás.  –Az aktív hallgatás gyakorlása.  (Az egymás viselkedésének, tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok, amelyek megkívánják az egymásra való odafigyelést és ez által fejlesztik a toleráns magatartásminták alkalmazását.)</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tolerancia, toleráns viselkedés, tolerancianövelés.

<b>Tematikai egység</b>	<b>5. A csoport szerkezete</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoportszerkezet. A csoport fejlődésének és fejlettségi szintjének meghatározása. A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Percipiált szociogram. (Az észlelt csoportszerkezet mérése azáltal, hogy a diákok egyénileg megrajzolják az osztály társas szerkezetét.)  Szociometria felvétele, értékelése, visszajelzése.  A valós és a percipiált szociogramok összevetése. (A valós csoportszerkezet feltérképezése, esetleg pszichológus részvételével. A csoport fejlődésének és jelenlegi fejlettségi szintjének meghatározása.)  Szociometriai játékok.  –Rejtett szociometria.  –Személyes kockázatok.  (A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása, feltérképezése.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportszerkezet, csoportfejlődés, csoporton belüli helyzet.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Szerepek és szerepkonfliktusok</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szerep fogalma, formáinak felismerése. A csoporton belüli szerepek és teljesítésük vizsgálata. Szerepkonfliktusok megoldási lehetőségeinek tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A szerep fogalma, formái. (A veleszületett és tanult, a tartós és ideiglenes szerepek fogalmának tisztázása, ezek összegyűjtése.  Beszélgetés a szerepek hatékony, társadalmilag elfogadott és deviáns teljesítéséről.)  A csoporton belüli szerepek és teljesítésük:  –kiscsoportos technikával,  –játékos formában: Pegazus.  (Az osztálybeli szerepek összegyűjtése kiscsoportos módszerrel, majd</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

<p>közös megbeszélése, valamint a szociometriai vizsgálat eredményével való összehasonlítása.)          Mindennapi szerepeink: szituációs vagy pszichodramatikus játékok.          Szerepkonfliktusok:          – Szerepalkalmatlanság.          – Külső szerepkonfliktus.          – Belső szerepkonfliktus.          (A szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése és tudatosítása szerepjáték formájában.)</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Szerep, csoporton belüli szerep, szerepkonfliktus.

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. Csoportnormák</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyéni és csoportnormák felismerése, tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Az egyéni és csoportnormák játékaik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Férfiak és nők.</li> <li>– Jutalomosztás.</li> <li>– Hirdetés.</li> <li>– Árverés.</li> </ul> <p>(Az egyén számára fontos a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlatok során.)          Konformizmus és deviancia. (A csoporton belüli és a társadalmi szintű konformitás és deviancia fogalmának, szerepének és jelentőségének tisztázása.)</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Egyéni és csoportnorma.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>8. Csoportkohézió</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoportkohézió és összetartás erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Csoporterősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– új nyelv kitalálása,</li> <li>– a helyzet kulcsai,</li> <li>– tábló,</li> </ul>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>

–térfelosztás. (A gyakorlatok célja, hogy közös gondolkodás és tevékenység révén erősítsék, építsék a csoportkohéziót és összetartást.)		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportkohézió.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>9. Együttműködés és versengés</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A versengés mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása. A győztes-vesztes játszmathatásainak átélése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Versengésen alapuló játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– két csapat harca,</li> <li>– kártyabörze,</li> <li>– Így használják,</li> <li>– Most mutasd meg!</li> <li>– egy szóból több szó,</li> <li>– Csacsi-pacsi,</li> <li>– a mozaikosztály.</li> </ul> <p>(A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszmathatásainak átélése. Az együttműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.)</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Versengés, győztes-vesztes játszmathatás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>10. A csoportjelenségek megfigyelése</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoportalakulástól a csoportdöntésig tartó folyamat elemeinek tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A csoportalakulástól a csoportdöntésig (filmelemzés). Csoportjelenségek (alakulás, deviancia, konformizmus, szerepek, csoportdöntés).</p>		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportalakulás, csoportdöntés.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>11. Kommunikációs hatékonyság fejlesztése</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A verbális kifejezőkészség fejlesztése. A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Beszédtechnikai gyakorlatok: – hangsúly, – hanglejtés, – ritmus, lendület, – kiejtés, artikuláció, – a tájszólások. A meggyőző kommunikáció. Retorikai és pszichológiai alapelvek. Játékok: – Ki kit győz meg? – Herceg úrfi vizsgálja. – Hotelportás.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>  <i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Verbális kifejezőkészség, meggyőző kommunikáció.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>12. Csoporton belüli kommunikáció</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése. A kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
– Az jutott eszembe – Ismételd el más szavakkal – Hír-adó – Ismételd meg, amit mondtam		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Csoportkommunikáció.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>13. Lezárás</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rendszerezés, szintézis.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
„Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők”		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A diákok toleranciával, elfogadással és empátiával forduljanak egymás és a tágabb szociális környezet felé.</p> <p>Ismerjék az előítélet fogalmát, kialakulásának folyamatát és azokat a lehetőségeket, amelyek segítségével leküzdhetővé válik, illetve nem alakul ki.</p> <p>Legyenek tisztában saját csoportjuk jellegzetes szerkezetével, a csoportban zajló folyamatokkal, hatékonyan tudják kezelni azokat, és ki tudják vetíteni csoporton kívüli társas életükre.</p> <p>Ismerjék családi, társas, csoportbeli szerepeiket, esetleges szerepkonfliktusaikat fel tudják oldani.</p> <p>Társas készségeikkel legyenek tisztában, tudatosan használják és fejlesszék azokat.</p>
--	--

## 12. évfolyam

Célok és feladatok: „Arra születtem...” Fontos célja a foglalkozásoknak, hogy a diákok identitása, értékrendszere, jövőképe kialakult, stabil legyen. Ennek érdekében az önismereti kurzus során felméri, tudatosítják, megerősítik azonosságtudatukat, megfelelő irányba terelhetik jövőképüket és értékrendszerüket. Sem a pedagógus, sem a pszichológus nem oldhatja meg helyettük az identitáskrizist, de segíthet kialakítani az optimális lezárását. Nagyon fontos továbbá az előző évek tapasztalatainak összegzése, amelyet saját magukról és egymásról nyertek. Egyrészt az önismeret révén pályaválasztásuk érdeklődésükkel és személyiségükkel összhangban történik, másrészt a kortárs csoport mint referenciacsoport jelentősége sem elhanyagolható ebben a folyamatban.

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. „Összejöttünk”</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A csoportra való ráhangolódás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Interakciós játékok, élménybeszámolók.		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Ráhangolódás.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Összegezzünk először!</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Saját személyiség, célok tisztázása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az előző évek ön- és társismereti tapasztalatainak összefoglalása kötetlen beszélgetés, vagy irányított játék formájában. (A rendszerezés, összegzés jó alapot szolgáltat arra, hogy mindenki tisztában legyen saját személyiségével, céljaival.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Személyiség.	

Tematikai egység	3. Az identitás	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az identitáskrízis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségeinek bemutatása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az identitáskrízis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségei. Ki hol tart most? – Életút-térkép. Identitás és család. – Szüleim mesélték rólam... – Másnak a bőrében (szerepjáték). – A „generációs” különbségek. (A családi értékek összegyűjtése, a családi szerepekhez való viszony és a család által közvetített világnézet integrációjának feltérképezése. Kötetlen beszélgetés vagy vitacsoport keretében.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Identitáskrízis.	

Tematikai egység	4. Az identitás összetevői	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az identitást alkotó összetevők közvetítése, tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az eszmények, ideálok, célrendszer feltérképezése: – én-ideáljaim, – befejezetlen mondatok, – expedíció a Tau Ceti III-ra. (A gyakorlatok az identitást alkotó összetevők közvetítésére, tudatosítására vonatkoznak.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Identitás.	



<b>Tematikai egység</b>	<b>5. Jövőkép</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Közeli és távoli célok (továbbtanulás és karrier, siker) tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A jövőkép felmérését célzó gyakorlatok: – Önéletrajz 5, 10 év múlva önmagáról. – Önéletrajz 5, 10 év múlva társakról. – „Naplógyakorlat” – Tudnék-e pénzt keresni? (Közeli és távoli célok /továbbtanulás és karrier, siker/ tudatosítása, illetve a társak jellemzése révén – a feedback lehetősége.)		<i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Továbbtanulás, karrier, siker.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>6. Érdeklődés és pályamotiváció</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az érdeklődés, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának elősegítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakember, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): – reál érdeklődés, – humán érdeklődés, – művészeti pályák.		<i>Tanulásmódszertan és kommunikáció</i>  <i>Magyar nyelv és irodalom</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Érdeklődés, pályamotiváció.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>7. Pályaorientációs tréning, pályaszocializáció</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Pályaorientáció, pályaszocializáció elősegítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a		<i>Magyar nyelv és</i>

személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakember, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): – reál érdeklődés, – humán érdeklődés, – művészeti pályák.	<i>irodalom</i>  <i>Informatika</i>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Pályaorientáció, pályaszocializáció.

<b>Tematikai egység</b>	<b>8. „Búcsúzunk”</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tapasztalatok és eredmények összegzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Az év lezárása. Az előző évek élményei. Lezáró gyakorlatok: – Ajándék. – Az óra körbejár. – Plecsnik. – Zümmögő spirál. – Mivé válok? – „Arra születtem...”.</p> <p>(A pályaszocializációs tréningek tapasztalatainak megbeszélése. A kezdeti félelmek és várakozások összevetése a jelen élményekkel, mind a diákok, mind a pedagógus részéről. Búcsú egymástól és a csoporttól.)</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>		

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A diákok ismerjék az identitás és az identitáskrízis fogalmát. Ismerjék az identitáskrízis optimális és hatékony megoldását. Be tudják illeszteni a családi, szülői, nevelési értékeket saját értékrendjükbe. Legyen stabil jövőképük. Képesek legyenek olyan pályát, foglalkozást választani, amely személyiségüknek, igényeiknek megfelel, azokkal összhangban van. Pályaorientációs tréning során sajátítsák el azokat az értékeket, attitűdöket, amelyek sikeressé tehetik őket választott szakmájukban. Tekintsék át és összegezzék az eltelt öt év tapasztalatait, élményeit.</p>
--	--

*Kerettanterv az Arany János Tehetséggondozó Programja 9. évfolyamának tantárgyai és a 9-12. évfolyam önismeret és tanulásmódszertan/kommunikáció tantárgyak oktatásához*

**Szabadon tervezhető:**

- Humán ismeretek

## HUMÁN ISMERETEK

### 9/AJTP évfolyam

Az Arany János Tehetséggondozó Program célja, hogy a kollégium és a középiskola összehangolt tehetséggondozó programjának keretében készítse fel a hátrányos helyzetű tanulókat a középiskola megkezdésére, tanulmányaik eredményes folytatására, majd esélyt teremtsen a felsőoktatási tanulmányok folytatásához.

A 9. előkészítő évfolyamon nem mondhatunk le arról, hogy a tanulók felelevenítsék, újragondolják és más aspektusból is szemléljék az általános iskolában tanult történelmi, művészeti ismereteiket. A tanév során a történelem egy-egy kiemelt korszakát vizsgálva rendszerezik a diákok ismereteiket, bővítik a megtanult fogalmakat, új összefüggéseket megismerve, különböző tevékenységformák segítségével készülnek a gimnáziumi évekre.

A tantárgy sajátos fejlesztési céljai a következők:

- Az általános iskolai tanulmányokra építve a tanulók pozitív személyiségvonásainak erősítése.
- A nemzet hagyományos értékeinek, valamint az európai kulturális örökség elemeinek megismerése, elfogadtatása.
- Elkötelezett és tenni akaró, a jogállamiság, az erkölcs, a kultúra, a szolidaritás mellett kiálló választópolgárok nevelése.
- Olyan szemlélet kialakítása a tanulóknál, amely hazánk és nemzetünk történelmi múltját, kultúráját az emberiség történelme részeként és folyamatában értékeli.
- A humán ismeretek tanítása segítse elő a komplex látásmód kialakulását, fejlessze a tanulók rendszerező képességét, logikus gondolkodását, alakítson ki új tanulási technikákat.
- A diákok a különböző tudományterületeken és művészetekben szerezzenek alapvető ismereteket, illetve a meglévő ismereteket bővítsék.
- Más népek és a magyar nép kultúrájának elfogadtatása, megszerettetése.
- Sokszínű és érdekes feladatok segítsék elő a differenciált foglalkoztatást, különös tekintettel a tehetséggondozásra.
- Az értelmi, érzelmi intelligencia fejlesztése.
- A magyar és európai kultúra megbecsülése, megőrzése és gazdagítása.

A tantervhez kapcsolódó speciális célok és feladatok:

- A humán ismeretek tanításának nem lehet feladata az általános iskolai tananyag mechanikus átisméltése. Az enciklopédikus tudásra törekvés helyett a gondolkodás rugalmasságának és gyorsaságának fejlesztésére, a komplex látásmód kialakítására kell törekedni.
- Az iskolán kívül szerzett ismereteknek is be kell épülniük a tanulási folyamatba.
- Segíteni kell a tanulók aktív tudati tevékenységét, mely képes egy adott kor műveltségét az európai kultúra néhány fontos metszetében egységben láttatni, hogy ezáltal megértsék az anyagi és szellemi kultúra kölcsönhatását.
- Tovább kell adni azt az európai örökséget, melybe beleépül a magyar kultúra is, ezáltal olyan moralitást és humanitást kell sugallani, mely megérteti a tanulókkal, hogyan lehetnek egyszerre európaiak és magyarok.

Tanulmányaik során a tanulók erkölcsi érzéke fejlődik, a cselekedeteikért és azok következményeiért viselt felelősségtudatuk elmélyül, igazságérzetük kibontakozik, közösségi beilleszkedésük könnyebbé válik, felkészülnek az önálló gondolkodásra és a majdani önálló, felelős életvitelre. Megismerik nemzeti, népi kultúránk értékeit, hagyományait. Európa a magyarság tágabb hazája, ezért magyarságtudatukat megőrizve ismerik meg történelmét,

sokszínű kultúráját. Tájékozódnak az egyetemes emberi civilizáció kiemelkedő eredményeiről, nehézségeiről és az ezeket kezelő nemzetközi együttműködési formákról. A demokratikus jogállam, a jog uralmára épülő közélet működésének alapja az állampolgári részvétel, amely erősíti a nemzeti öntudatot és kohéziót, összhangot teremt az egyéni célok és a közjó között. Ezt a cselekvő állampolgári magatartást a törvénytisztelet, az együttélés szabályainak betartása, az emberi méltóság és az emberi jogok tisztelete, az erőszakmentesség, a méltányosság jellemzi. A részvétel a közügyekben megkívánja a kreatív, önálló kritikai gondolkodás, az elemző képesség és a vitakultúra fejlesztését. Az önismeret – mint a személyes tapasztalatok és a megszerzett ismeretek tudatosításán alapuló, fejlődő és fejleszthető képesség – a társas kapcsolati kultúra alapja. Elő kell segíteni a tanuló kedvező szellemi fejlődését, készségeinek optimális alakulását, tudásának és kompetenciáinak kifejezésre jutását, s valamennyi tudásterület megfelelő kiművelését. Hozzá kell segíteni, hogy képessé váljék érzelmeinek hiteles kifejezésére; hogy fejlődjön a mások helyzetébe történő beleélés képessége, az empátia, valamint egymás kölcsönös elfogadása. A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megővésére, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére. Törekedni kell arra, hogy a tanulók megismerjék azokat a gazdasági és társadalmi folyamatokat, amelyek változásokat, válságokat idézhetnek elő, továbbá kapcsolódjanak be közvetlen és tágabb környezetük értékeinek, sokszínűségének megőrzésébe, gyarapításába. Ennek érdekében olyan feltételeket, tevékenységeket kell biztosítani, amelyek révén a diákok kipróbálhatják képességeiket, elmélyülhetnek az érdeklődésüknek megfelelő területeken, megtalálhatják hivatásukat, kiválaszthatják a nekik megfelelő foglalkozást és pályát, valamint képessé válhatnak arra, hogy ehhez megtegyék a szükséges erőfeszítéseket.

Cél, hogy a tanulók ismerjék fel saját felelősségüket az értékteremtő munka, a javakkal való ésszerű gazdálkodás, a pénz világa és a fogyasztás területén. Tudják mérlegelni döntéseik közvetlen és közvetett következményeit és kockázatát. Lássák világosan rövid és hosszú távú céljaik, valamint az erőforrások kapcsolatát, az egyéni és közösségi érdekek összefüggését, egymásrataltságát. Cél, hogy a tanulók a mediatizált, globális nyilvánosság felelős résztvevőivé váljanak: értsék az új és a hagyományos médiumok nyelvét. A médiatudatosságra nevelés az értelmező, kritikai beállítódás kialakítása és tevékenységközpontúsága révén felkészít a demokrácia részvételi kultúrájára és a médiumoktól is befolyásolt mindennapi élet értelmes és értékkelvű megszervezésére, tudatos alakítására. Meg kell tanítani a diákokat arra, hogyan alkalmazható a megfigyelés és a tervezett kísérlet módszere; hogyan használhatók a könyvtári és más információforrások; hogyan mozgósíthatók az előzetes ismeretek és tapasztalatok; melyek az egyénre szabott tanulási módszerek; miként működhetnek együtt a tanulók csoportban; hogyan rögzíthetők és hívhatók elő pontosan, szó szerint például szövegek, meghatározások, képletek.

Az egyes tematikai egységek tartalmaiból a helyi sajátosságok alapján kell kiválasztani azokat a területeket, amelyek feldolgozása révén a kitűzött célok a leghatékonyabban megvalósíthatóak. 16 óra használható fel a témakörök összefoglalására, számonkérésre, a helyi sajátosságoknak megfelelő ismeretek elsajátítására.

Tematikai egység	Az ókori Görögország	Órakeret 14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek az ókori Görögországról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az európai civilizáció gyökereinek bemutatása. A háborúk okainak (történelmi, politikai, gazdasági, vallási, etnikai, hatalmi okok stb.) áttekintésével az oksági gondolkodás fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><i>Görög előidők</i> A görög történet kezdetei (korai kultúrák: Kréta, Mükéné). Az ember és a természet kapcsolata. (Földrajzi környezet – történelmi kor.) <i>A homéroszi kor</i> Az átmeneti kor szerepe a görög történelemben. A homéroszi eposzok emberképe. Az archaikus művészet. <i>A görög mitológia és hatása</i> A görög istenek és hősök. Mondakörök. A görög, a zsidó és a mohamedán vallás összehasonlító elemzése. <i>A spártai és az athéni nevelés</i> A spártai városállam megszervezése. A spártai embereszmény és a nevelés. A tökéletességre törekvés az athéni nevelésben. <i>A görög testkultúra és az olimpiai játékok</i> Az ókori olimpiák története. A művészet és a sport. <i>A görög demokrácia</i> Athén története az i.e. 6-5. sz.-ban. Az athéni állam, a demokrácia kialakulása és fénykora. <i>A görög matematika</i> A matematika, a zene, a filozófia kapcsolata. Görög matematikusok, matematikai problémák. <i>A görög csillagászat</i> A görög mitológia, az irodalom és a csillagászat párhuzama. A csillagképek elnevezése. <i>A görög irodalom</i> A görög líra. Műfaji változatosság. Verselési formák. A görög dráma. <i>A görög képzőművészet és zene</i> Görög építészet, jóshelyek. Szobrászat, vázafestészet. Apollón és Dionüszosz kultusza a zenében. <i>A görög filozófia</i> Az archaikus, a klasszikus és a hellenisztikus kor filozófiája. A görög embereszmény és a filozófusok. <i>A görögök hétköznapijai</i> Öltözködés. Étkezés. Ünnepek, ünnepségek.</p>	<p><i>Természettudományos alapismeretek:</i> az ókori görög tudomány egyes elemei.</p> <p><i>Komplex humán ismeretek:</i> társadalomszerkezet.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> mitológia, vallástörténet.</p> <p><i>Testnevelés:</i> olimpiák.</p> <p><i>Matematika:</i> a matematika története.</p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Polisz, arisztokrácia, népgyűlés, filozófia, hellenizmus.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Reneszánsz</b> <b>Európa és Magyarország a X–XVI. sz.ázadban</b>	<b>Órakeret</b> <b>14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek a középkori élet színtereiről és szereplőiről.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A középkori keresztény civilizáció örökségének feltárása. A reneszánsz kultúra bemutatása. A középkori keresztény civilizáció örökségének feltárása a modern európai civilizációban.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>A középkor technikai forradalma, európai és magyar tudósok, találmányok</i>  “Ora et labora”; a szerzetesrendek és a találmányok.  Technikai találmányok.  Könyvnyomtatás.  <i>Az alkímia</i>  Az alkímia szerepe a történelemben.  “Aranycsinálás”, a bölcsek köve, az elemek felfedezése.  <i>A reneszánsz fizika</i>  Arisztotelész és Galilei.  Csillagászat, fizikai törvényszerűségek.  <i>A reneszánsz matematika</i>  A görög és az arab matematika ismereteinek továbbélése.  <i>Zenei élet</i>  Gregorián és világi zene. Az itáliai és a németalföldi zene története.  A reformáció és a zenei fénykor.  Hangszerek fejlődése.  <i>Testkultúra, lovagi élet</i>  <i>A magyar végvárok</i>  A lovagok élete, világképe.  Lovagi játékok az Anjouk és Mátyás udvarában.  Középkori magyar várak.  <i>A keresztény világkép, szerzetesrendek, az egyház szerepe a kor művészetében</i>  Ember, világ, természet a középkorban és a reneszánsz idején.  A patrisztika és a skolasztika.  <i>A reneszánsz ember</i>  Modern világfelfogás: Kopernikusz, Giordano Bruno.  <i>Mindennapi élet, életmód, szokások</i>  A reneszánsz ember.  <i>A reneszánsz művészet fő vonásai</i>  Építészet, festészet, szobrászat.  Zene (hangszerek fejlődése).  <i>Képzőművészet</i>  A reneszánsz nagy alkotói.  <i>A magyar reneszánsz</i>  Középkori magyar városok.</p>		<p><i>Természettudományos alapismeretek:</i> Európa, csillagászat, kísérletezés, törvényszerűségek.</p> <p><i>Komplex humán ismeretek:</i> egyén és közösség.</p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Skolasztika, egyetem, lovagi kultúra, romantika, gótika, reneszánsz, humanizmus.	

Tematikai egység	Felvilágosodás	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek királyi udvarokról, az ipari forradalom vívmányairól.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A modern szabadság gondolat megszületésének áttekintése. Annak beláttatása, hogy a felvilágosodás során fogalmazódtak meg a máig is érvényes demokratikus eszmék és elidegeníthetetlen emberi jogok, valamint a tudományok fejlődésének új korszaka kezdődött, megjelent a haladás eszméje.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>Előjáték a tőkés rend győzelméhez</i> Az angol és a francia abszolutizmus. XIV. Lajos, a napkirály. <i>Társadalmi viszonyok a XVII-XVIII. században</i> A forradalmak és a felvilágosodás. Az Emberi és Polgári Jogok Nyilatkozata. A forradalmak története. <i>Az enciklopédia</i> <i>Tudomány a felvilágosodás korában</i> Matematika. Newton hatása, technikai fejlődés. Csillagászat. Orvostudomány. <i>A felvilágosodás irodalma</i> Az enciklopédia. Voltaire: Candide. Bessenyei György, Batsányi János. <i>Filozófia a XVII-XVIII. században</i> Locke, Descartes, Berkley filozófiája. Leibnitz és Voltaire. <i>Festészet, szobrászat, építészet</i> Az érett barokk művészete Európában és Magyarországon. Klasszicizmus. A barokk és a klasszicizmus ellentétes jegyei. <i>Zene</i> Bach. Vivaldi. A bécsi klasszicizmus. <i>Az arisztokrácia és a polgárság életmódja, hétköznapiak</i> Életmód, életstílus (öltözködés, lakás, kultúra). <i>A felvilágosodás és a nevelés</i> Rousseau: Émile. Az intézményes nevelés kezdetei. Apáczai Csere János. <i>A felvilágosodás hatása Magyarországon</i> Irodalom, képzőművészet, filozófia.</p>		<p><i>Komplex humán ismeretek:</i> társadalmi folyamat.</p> <p><i>Matematika:</i> matematikatörténet.</p> <p><i>Természettudományi alapismeretek:</i> orvostudomány, csillagászat.</p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Nemzet, ipari forradalom, nacionalizmus, liberalizmus, alkotmány, polgári	



szabadságjog, emberi jog, barokk, klasszicizmus, enciklopédia, felvilágosodás.
--

Tematikai egység	XX. század	Órakeret 21 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Általános iskolai ismeretek az első és a második világháborúról, a nagy gazdasági világválságról. Ismeretek a globalizációval kapcsolatos problémákról.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az első világháború kirobbanásához vezető okok, azok komplex jellegének bemutatásával; az oksági gondolkodás mélyítése. A háború emberiségre gyakorolt morális hatásainak beláttatása. A háború utáni helyzet és a megosztott világ kialakulása folyamatának értelmezése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Társadalmi változások a XX. század első felében. Az ember, aki mindent meg akar ismerni. A technika fejlődése. A polgári filozófiák. A „tudatalatti” tanulmányozása. Pszichológia, orvostudomány. A 20. század elejének művészeti útkeresése. Világirodalom, magyar irodalom. A század zenéje. A magyar zenei élet a XX. században. A színházművészet törekvései. Új művészeti ágak (fényképészet, filmművészet). A „mi világunk”. A „szuper-hatalmak és Európa”. Magyarország a II. világháború után. Az európai integráció története. Napjaink Magyarországa.</p>		<p><i>Komplex humán ismeretek:</i> társadalomszerkezet.</p> <p><i>Természettudományos alapismeretek:</i> vegyipar és hadászat.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> a Nyugat, az avantgard irodalma.</p> <p><i>Testnevelés:</i> újkori olimpiák.</p>
<b>Kulcsfogalmak</b>	Világháború, konszolidáció, diktatúra, hidegháború, európai integráció, fogyasztói társadalom, globalizáció.	

<b>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</b>	<p>A nemzet hagyományos értékeinek, valamint az európai kulturális örökség elemeinek megismerése, elfogadása. Komplex látásmód, rendszerező képesség, logikus gondolkodás, új tanulási technikák kialakulása. A különböző tudományterületeken és művészetekben alapvető ismeretek, illetve a meglévő ismeretek bővülése. A megszerzett ismeretek önálló és kritikus értelmezése, s belőlük következtetések levonása. Sokoldalú információgyűjtési és felhasználási képesség kialakulása. Személyekről, helyzetekről, eseményekről, intézményekről árnyalt vélemény nyilvánítása.</p>
--	--

	<p>Képesség életkornak megfelelő műalkotások, zeneművek elemzésére, a művészetek által nyújtott élmények befogadására.</p> <p><i>Tájékozódás időben:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Történelmi események időbeli sorrendjének felismerése.</li> <li>–Egyszerű kronológiai táblázatok készítése.</li> <li>–Tájékozódás az évszámok segítségével, a legfontosabb évszámok ismerete.</li> <li>–Az egyes művészeti korszakoknak és fő képviselőiknek ismerete.</li> </ul> <p><i>Tájékozódás térben:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Történelmi térképek olvasása.</li> <li>–A történelmi tér változásainak felismerése.</li> <li>–Egyszerűbb térképvázlatok készítése.</li> <li>–Vaktérképen történelmi helyek bejelölése.</li> <li>–Történelmi helyek megkeresése mai helyzetet tükröző térképeken.</li> </ul>
--	--