

# Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium



## Bán Úti Tagintézmény

### Helyi tanterv

2023/2024.

**Összeállította:** Gedei-Kovács Anita  
Csepi József  
Berkó Erzsébet  
Holló János  
Karakas Zoltánné  
Kerekes Henriett Katalin  
Nagy József  
Nagy Róbert  
Tápai Attila  
Varga Terézia

**Jóváhagyta:** \_\_\_\_\_

Tóthné Mészáros Ágnes  
intézményvezető

# Tartalom

## I.1. Tanulást segítő foglalkozások

Angol felzárkóztató foglalkozás	3.
Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. évfolyam	5.
Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. évfolyam	7.
Matematika tehetséggondozó foglalkozás	12.
Fizika felzárkóztató foglalkozás	16.
Magyar felzárkóztató foglalkozás 9. évfolyam	18.
Magyar felzárkóztató foglalkozás 10-13. évfolyam	20.
Szakmai ismeretek felzárkóztató foglalkozás	21.
Történelem felzárkóztató foglalkozás	22.
Érettségi felkészítő foglalkozás	24.
Digitális kultúra felzárkóztató foglalkozás	26.

## II. Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

1. csoport foglalkozás terve – 11. évfolyam	28.
1. csoport foglalkozás terve – 12-13. évfolyam	33.
2. csoport foglalkozás terve – 9. évfolyam	38.
3. csoport foglalkozás terve – 10. évfolyam	44.
4. csoport foglalkozás terve – 11. évfolyam	49.
5. csoport foglalkozás terve – 10. évfolyam	54.
6. csoport foglalkozás terve – 9. évfolyam	59.

## III. Szabadidős foglalkozások

Gitár	63.
Asztalitenisz	64.
Darts	65.
Kosárlabda	66.
Labdarúgás	70.
Röplabda	73.
Főzőklub	76.
Klubfoglalkozás	78.
Klubfoglalkozás	79.
Klubfoglalkozás	80.
Konditerem	81.
Konditerem	85.
Konditerem	89.
Konditerem	95.
Konditerem	100.
Konditerem	106.
DÖK	111.

**Angol felzárkóztató**  
**Tantervi egység bemutatása**  
**(TANMENET)**

**Készítette:** Nagy Róbert

**Heti óraszám:** 1 óra

**Témakörök felsorolása**

- I. Alapok ismételése, nyelvtani egységek gyakorlása
- II. Szókincs bővítése
- III. Kiegészítő nyelvtani szabályok
- IV. Igeidők
- V. Rendhagyó igék
- VI. Szakmai angol

**Foglalkozás célja:**

Az elmúlt tanév során tapasztaltak alapján bebizonyosodott, hogy a szociálisan hátrányos helyzetű térségekből érkező tanulók idegen nyelvi készségei nagyon minimális szinten vannak, amik egyrészt az általános iskolák nem megfelelő felkészítése miatt alakult ki, másrészt azért, mert a legtöbb halmozottan hátrányos helyzetű szülő nem képes biztosítani a gyermekeiknek a nyelvtanuláshoz szükséges segítséget, feltételeket. A szakiskoláknak így igen nagy teret kellene betölteni a felzárkóztatással, ami azonban nehezen valósítható meg. Emiatt szükségesek a kollégiumi felzárkóztató foglalkozások, melyeken elsősorban a házi feladatok, leckék közös elkészítése, megtanulása a cél, valamint adott tematika alapján a legalapvetőbb szavak, nyelvtani egységek, igei szerkezetek, igeidők áttanulmányozása.

**Fejlesztési követelmények:**

Azon idegen nyelvi alapok elsajátítása, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a tanulók boldoguljanak az iskolai tanórákon, sikeresebbek és eredményesebbek legyenek a beszámolók során.

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-10	Alapok ismételése, nyelvtani egységek gyakorlása	létege ragozás kijelentő-kérdő-felszólító mód melléknév fokozás megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek mennyiségjelzők (some/any/much/man y)	nyelvtani szabályok közös értelmezése, gyakorló és ellenőrző feladatok önálló vagy közös megoldása	Önálló, páros és csoportos munka	

11-1 5	Szókincs bővítése	Alapszavak: család, étkezés, iskola, utazás, közlekedés	Gyakorló feladatok,  Helyzetgyakorlatok párban, kisebb csoportokban	csoportmunka, önálló munka  páros feladatok	
16-1 8	Kiegészítő nyelvtani szabályok	a birtokos igék a birtokos jelzők birtokos névmások have got/has got can/could helyhatározó prepozíciók mutató névmások	nyelvtani szabályok közös értelmezése,  gyakorló és ellenőrző feladatlapok önálló vagy közös megoldása	Frontális munka	
19-2 5	igeidők	egyszerű jelen egyszerű múlt folyamatos jelen folyamatos múlt Jövő idő	nyelvtani szabályok közös értelmezése,  gyakorló és ellenőrző feladatlapok önálló vagy közös megoldása	Frontális munka önálló munka	
26-2 8	rendhagyó igék	rendhagyó igék szabályai, ragozása  15 legfontosabb rendhagyó ige	nyelvtani szabályok közös értelmezése,  gyakorló és ellenőrző feladatlapok önálló vagy közös megoldása	Frontális munka önálló munka	
29-3 7	szakmai angol	pincér, szakács, eladó szakmai angol	kiadott leckék, szövegfordítások közös megoldása, szavak és kifejezésének közös értelmezése	Frontális munka önálló munka	

## Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. évfolyam

### Tantervi egység bemutatása

#### (TANMENET)

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. osztály – 2023/24. tanév

**Heti óraszám:** heti 1 + 1 óra, 37 óra szerdánként, 35 óra hétfőnként

**Témakör:** A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök.  
Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordinátagometria, trigonometria, valószínűságszámítás, statisztika.

**Foglalkozás célja:** Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a bukásmentesség elérése, a tanulói kompetenciák növelése által a tanulók érdemjegyeinek javítása.

**Fejlesztési követelmények:** A tanulói kompetenciák növelése.

9. osztály

Óra sorsz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megj.
1-7	<b>Halmazok. Kombinatorika</b>	Év eleji felmérő feladatai Műveletek törtekkel Halmazok Intervallumok Kombinatorika	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok	

				<p>megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanulói ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozáson feladott külön házi feladat.</p> <p>Négyjegyű függvénytáblázatok használata</p>	
8-19	<b>Algebra</b>	<p>Hatványozás</p> <p>Normálalak</p> <p>Nevezetes szorzatok</p> <p>Szorzáttá alakítás</p> <p>Algebrai törtek (Oszthatóság)</p> <p>Számrendszerek</p>			
20-2 6	<b>Függvények</b>	<p>Lineáris függvények</p> <p>Abszolútérték-függvény</p> <p>A másodfokú függvény</p> <p>A négyzetgyökfüggvény</p>			
27-3 0	<b>Geometria</b>	<p>Háromszögek</p> <p>Négyszögek</p> <p>Sokszögek</p>			
31-3 5	<b>Egyenletek</b>	<p>Egyenletek megoldása</p> <p>Szöveges feladatok</p> <p>Egyenlőtlenségek</p> <p>Egyenletrendszerek</p>			
36-3 7	<b>Vektorok</b>	Vektorok			

**Felhasznált irodalom:** A tanulók matematika-tankönyvei (pl. Sokszínű matematika, Mozaik Kiadó), feladatgyűjtemények, Négyjegyű függvénytáblázatok, érettségi témakörök, érettségi vizsgakövetelmény.

Készült az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékleteként kiadott matematika kerettanterv és a középszintű érettségi követelményrendszer, valamint a Szolnok Városi Kollégium Pedagógiai Programja alapján.

## Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. évfolyam

### Tantervi egység bemutatása

#### (TANMENET)

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. osztály – 2023/24. tanév

**Heti óraszama:** heti 1 + 1 óra, 37 óra szerdánként, 35 óra hétfőnként

**Témakör:** A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök.  
Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordinátageometria, trigonometria, valószínűségszámítás, statisztika.

**Foglalkozás célja:** Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a bukásmentesség elérése, a tanulói kompetenciák növelése által a tanulók érdemjegyeinek javítása.

**Fejlesztési követelmények:** A tanulói kompetenciák növelése.

10. osztály

Óra sorsz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megj.
1-5	<b>Kombinatorika. A gyökvonás</b>	Kombinatorika A négyzetgyökvonás Az n-edik gyök	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldá	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés.	

			<p>s, gyakorlás, ismétlés</p> <p>Feladattípusok megbeszélése</p> <p>Rendszerezés</p> <p>Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között</p> <p>Alkalmazások</p>	<p>Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat.</p> <p>Négyjegyű függvénytáblázatok használata</p>	
6-16	<b>A másodfokú egyenlet</b>	<p>A másodfokú egyenlet</p> <p>Gyökök és együtthatók közötti összefüggések</p> <p>Magasabb fokú egyenletek</p> <p>Szöveges feladatok</p> <p>Egyenlőtlenségek</p> <p>Négyzetgyökös egyenletek</p> <p>Egyenletrendszerek</p>			



17-2 1	<b>Geometria</b>	A kör A középpontos hasonlósági transzformáció A hasonlósági transzformáció Hasonló síkidomok területének aránya			
22-2 7	<b>Trigonometria</b>	Hegyesszögek szögfüggvényei Feladatmegoldás			
28-3 1	<b>Vektorok</b>	Vektorok Vektor koordinátái			
32-3 4	<b>Szögfüggvények</b>	Szögfüggvények			
35-3 7	<b>Valószínűség számítás</b>	Valószínűség számítás			

## 11. osztály

Óra sorsz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megj.
1-5	<b>Kombinatorika. Gráfok</b>	Permutációk, variációk Kombináció, Pascal-háromszög Binomiális együtthatók Vegyes összeszámolási feladatok Gráfok	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös	

				<p>elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat.</p> <p>Négyjegyű függvénytáblázatok használata</p>	
6-22	<b>Hatvány, gyök, logaritmus</b>	<p>Hatványozás és gyökvonás</p> <p>Hatványfüggvények és gyökfüggvények</p> <p>Törtkitevőjű hatvány</p> <p>Exponenciális függvény</p> <p>Exponenciális egyenletek</p> <p>Exponenciális egyenlőtlenségek</p> <p>Exponenciális egyenletrendszerek</p> <p>A logaritmus fogalma</p> <p>A logaritmusfüggvény</p> <p>A logaritmus azonosságai</p> <p>Logaritmikus egyenletek</p> <p>Logaritmikus egyenlőtlenségek</p> <p>Logaritmikus egyenletrendszerek</p>			

23-2 9	<b>Trigonometria</b>	Vektorok A skaláris szorzat A szinusztétel A koszinusztétel Trigonometrikus egyenletek Trigonometrikus függvények			
30-3 5	<b>Koordinátagometri a</b>	Vektorok a koordináta-rendszerben Két pont távolsága Szakasz osztópontjának koordinátái Az egyenes egyenlete Két egyenes metszéspontja A kör egyenlete A kör és az egyenes			
36-3 7	<b>Valószínűségszámít ás</b>	Valószínűségszámítá s			

**Felhasznált irodalom:** A tanulók matematika-tankönyvei (pl. Sokszínű matematika, Mozaik Kiadó), feladatgyűjtemények, Négyjegyű függvénytáblázatok, érettségi témakörök, érettségi vizsgakövetelmény.

Készült az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékleteként kiadott matematika kerettanterv és a középszintű érettségi követelményrendszer, valamint a Szolnok Városi Kollégium Pedagógiai Programja alapján.

# Matematika tehetséggondozó foglalkozás

## Tantervi egység bemutatása

### (TANMENET)

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** matematika tehetséggondozó foglalkozás – 2023/24. tanév

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 37)

**Témakör:** A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök: gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordináta geometria, trigonometria, valószínűség számítás, statisztika.

**Foglalkozás célja:** A tananyag megértésének és a feladatmegoldási rutinnak maximális szintre való emelésével az érettségiben való kiváló szereplés biztosítása.

**Fejlesztési követelmények:** A tanulói kompetenciák jeles és kitűnő tanulóktól elvárható szintre emelése.

Óra sorsz.	Témakör, foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-2	Halmazok, halmazműveletek. Nevezetes ponthalmazok a síkban és a térben	Érettségi feladatok, - feladatsorok; érettségi mintafeladatsorok megoldása	Füzetbe leírt tananyag átolvasása.  Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése.  Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása.  Számítógép tanulásban való alkalmazása.  Négyjegyű függvénytáblázatok

			használata
3	Valós számok halmaza és részhalmazai. Véges és végtelen halmazok számossága. Számelméleti alapfogalmak és tételek		
4	A matematikai logika elemei. Logikai műveletek. Állítás és megfordítása, szükséges és elégséges feltétel		
5-6	Hatványozás, a hatványfogalom kiterjesztése, a hatványozás azonosságai. Az n-edik gyök fogalma, a négyzetgyök azonosságai. Hatványfüggvények és a négyzetgyökfüggvény		
7-8	A logaritmus fogalma és azonosságai. Az exponenciális és a logaritmusfüggvény		
9-10	Egyenletmegoldási módszerek, ekvivalencia, gyökvesztés, hamis gyök. Másodfokú és másodfokúra visszavezethető egyenletek		
11	Adatsokaság, a leíró statisztika jellemzői, diagramok. Nevezetes közepek		
12-13	Számsorozatok és tulajdonságaik		
14	Függvények lokális és globális tulajdonságai		
15	A hasonlóság fogalma és alkalmazásai háromszögekre		

	vonatkozó tételek bizonyításában		
16	Derékszögű háromszögek. A hegyesszögek szögfüggvényei. A szögfüggvények általánosítása		
17	Háromszögek nevezetes vonalai, pontjai és körei		
18	Összefüggések az általános háromszögek oldalai között, szögei között, oldalai és szögei között		
19	Húrnégyszögek, érintőnégyyszögek, szimmetrikus négyszögek		
20	Egybevágósági transzformációk. Konvex sokszögek tulajdonságai, szimmetrikus sokszögek		
21	A kör és részei, kör és egyenes kölcsönös helyzete (elemi geometriai tárgyalásban). Kerületi szög, középponti szög, látószög		
22-23	Vektorok, vektorműveletek. Vektorfelbontási tétel. Vektorok koordinátái. Skaláris szorzat		
24	Szakaszok és egyenesek a koordinátasíkon. A lineáris függvények grafikonja és az egyenes		
25-26	A kör és a parabola a koordinátasíkon. Kör és egyenes, parabola és egyenes kölcsönös helyzete. Másodfokú egyenlőtlenségek grafikus megoldása		

27-28	Térelemek távolsága és szöge. Térbeli alakzatok. Felszín- és térfogatszámítás		
29-31	A terület fogalma. Területszámítás elemi úton és az integrálszámítás felhasználásával		
32-34	Kombinatorika. Binomiális tétel. Gráfok		
35-36	A valószínűségyszámítás elemei. A valószínűség kiszámításának kombinatorikus modellje. Nevezetes eloszlások (binomiális, hipergeometrikus)		
37	Bizonyítási módszerek és bemutatásuk tételek bizonyításában		

**Felhasznált irodalom:** A tanulók matematika-tankönyvei, feladatgyűjtemények, Négyjegyű függvénytáblázatok, érettségi témakörök, érettségi vizsgakövetelmény.

Siposs András: Emelt szintű érettségi, Kidolgozott szóbeli tételek, 2016, Matematika, Corvina

Készült az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékleteként kiadott matematika kerettanterv és a középszintű (emelt szintű) érettségi követelményrendszer, valamint a Szolnok Városi Kollégium Pedagógiai Programja alapján.

## **Fizika felzárkóztató foglalkozás**

## Tantervi egység bemutatása

### (TANMENET)

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** fizika felzárkóztató foglalkozás – 2023/24. tanév

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 35)

**Témakör:** Kinematika, dinamika, hőtan, termodinamika, elektromosság.

**Foglalkozás célja:** Az iskolai tanítási órák tananyagának mélyebb megértése, a bukásmentesség elérése, a tanulói kompetenciák növelése által a tanulók érdemjegyeinek javítása.

**Fejlesztési követelmények:** A tanulói kompetenciák növelése.

Óra sorsz.	Témakör, foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-5	Mozgásfajták Egyenes vonalú egyenletes mozgás Egyenes vonalú egyenletesen változó mozgás Összetett mozgások Periodikus mozgások	Hiányosságok feltárása Fogalmak, törvények kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés	Füzetbe leírt tananyag átolvasása. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. Négyjegyű függvénytáblázatok használata
6-10	Newton törvényei		



	Newton I., II., III. törvénye		
11-15	Pontszerű és merev test egyensúlya		
16-20	Munka, energia		
21-23	Termikus kölcsönhatások Állapotjelzők, termodinamikai egyensúly		
24	Hőtágulás		
25-26	Állapotegyenletek		
27-28	Energiamegmaradás hőtani folyamatokban		
29-30	Kalorimetria		
31-32	Halmazállapot-változások		
33	A termodinamika II. főtétele		
34	Elektromos mező. Egyenáram		
35	Az időben állandó mágneses mező		

**Felhasznált irodalom:**

[https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/ofipast/2010/10/fizika\\_kov.pdf](https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/ofipast/2010/10/fizika_kov.pdf)

Készült az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékleteként kiadott fizika kerettanterv és a középszintű érettségi követelményrendszer, valamint a Szolnok Városi Kollégium Pedagógiai Programja alapján.

**Készítette:** Kerekes Henriett Katalin

**Heti óraszám:** 1 óra ( hétfő 19-20)

**Éves óraszám:** 36 óra

**A foglalkozások célja:**

A 9. osztályos középiskolai tanulók szövegértésének fejlesztése, mely minden tantárgy sikeres teljesítésének alapja.

**Fejlesztési követelmények:**

- szóbeli kifejezőkészség fejlesztése
- szövegolvasás képességének fejlesztése
- írásbeli kifejezőkészség fejlesztése
- saját kulturális érték ápolása
- lényegkiemelés

**felismerés:** szövegben lévő információ azonosítása

keresés irányulhat szóra, mondatra, kifejezésre, mindennapi háttértudásra

**következtetés:** azonosítás, kapcsolás nagyobb egységek gondolatmenetére megérti a hivatkozást, utalást

**integrálás:** három információ összekapcsolása szövegmagyarázat táblázat, ábra értelme

**Az egyes témakörök kifejtése**

Ór a s.sz .	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek , tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-1 0	Szöveg- információk értelmezése	Szövegértés folyamatának lépései	Magyarázat, gyakorlás	közös munka nyomtatott szöveg	

11-18	Szövegtípusok nyelvi stiláris elemeinek készségfejlesztése	Sajtószövegek nyelvezetének vizsgálata	Közös feladatmegoldás, önálló munka	közös és önálló munka	
19-25	A lineáris szövegösszetartó eleminek felismerése	A szövegben lévő információk felismerése, információ kiemelése, lényeges gondolat kiemelése, megértés	önálló munka digitális feladatok	önálló és csoportmunka	
26-29	A szöveg jelentésének felismerése	Előre-, visszautalás, rámutatás a szövegben	címek típusai, cím, alcím, oldalcím viszonya	frontális munka gyakorlás	
30-36	A szöveg makro- és mikro szintjei	A szöveg egységekre bontása	bevezetés, tárgyalás, befejezés	önálló munka	

# Magyar nyelv és irodalom felzárkóztató foglalkozás

2023/24-es tanév

Tantervi egység bemutatása

**Készítette: Karakas Zoltánné**

**Heti óraszám:** 1 óra (kedd: 18.00-19.00)

**Témakörök felsorolása:**

**Írásbeli feladatok áttekintése**

- szövegértés – általános műveltségi feladatok

- szövegalkotás

- helyesírás, mondatalkotás

- szakvizsga témakörök

**A foglalkozások célja:**

A hiányos, illetve bizonytalan tudással rendelkező tanulók nyelvtani, illetve irodalmi tananyag pótlása, fejlesztése. A végzős diákok vizsgára való felkészítése. A diákok tantárggyal kapcsolatos kérdéseinek közös megbeszélése.

**Fejlesztési követelmények:**

A tanulók legalább annyira sajátítsák el az alapvető magyar nyelvtan és irodalom követelményeket, hogy az iskolai elvárásoknak meg tudjanak felelni, az ott elhangzottakat megértsék, a feladatok megoldása ne okozzon számukra gondot. Tudja a tanuló az irodalomtörténet korszakait, ismerje a tanult alkotók életművét. Legyen megfelelő szintű szövegértési, szövegalkotási készsége.

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1.	A tanulók tudásszintjének felmérése	Szövegalkotás, helyesírás.	Bemutató levél	Bemutató levél, önéletrajzok áttekintése, értelmezése	
2-9	Helyesírás	Helyesírási alapelvek	Gyakorló feladatok		
		Egybeírás, különírás	feladatlapok		
		Tulajdonnevek helyesírása	Helyesírási gyakorlók		
		Dátumok helyesírása	Játékos feladatok		
10-24		Kötőjel, használata	Tollbamondás		
	Olvasás, szövegértés, szövegalkotás	Hangos és néma olvasás felmérése	Petőfi életrajza	Kiselőadás	
	Szövegalkotás	Egy regény elemzése	Mikszáth: Gavallérok	Önálló, frontális	
	Irodalmi	pl:ballada, romantika,	Olvasás,	Irodalmi idézetek,	

	fogalmak	óda, eklégia, realizmus, klasszicizmus, groteszk	szövegalkotás	szöveggyűjtemény	
25- 29	Szövegértés	feladatsor	Klasszicizmus, Romantika,Reformkor	Kooperatív munka	
30	Szövegalkotási gyakorlatok	Egy vers elemzése	Petőfi:A négyökrös szekér	Kooperatív munka	
33-	Kommunikáció	Verbális	Gyakorló feladatok	Önálló, páros és frontális munka	
		Nonverbális	Szituációs játékok,	ua	
		Kommunikációs helyzetek	feladatok	ua	
39	Összefoglalás	Helyesírási totó, reklámkészítés, Szabadon választható téma, évértékelés	projektmunka	Csoportmunka	

## SZAKMAI ISMERET TANMENET

**Készítette:** Csepi József

**Heti óraszám:** 1 óra (Szerda 19-20)

### **A foglalkozások célja:**

A szakközépiskolai tanulók szakmájához kapcsolódó ismeretanyag tanulásának segítése. A tanuló számára nehezen érthető anyagrészek magyarázata, szemléltetése, szakmai vizsgára való felkészítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- A szakmai nyelvezet megértése, szövegértése
- Lényegkiemelés
- A gyakorlati tudásról szóbeli, írásbeli összefoglaló készítése
- Összefüggések keresése és megtalálása az elméleti és gyakorlati tananyagban
- Műszaki rajzolvadási, rajzkészítési technikák gyakorlása

### **Az egyes témakörök kifejtése**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-4	Munka egészség- és biztonság	1. Munkavédelmi alapismeretek 2. Munkahelyek kialakítása 3. Munkavégzés személyi feltételei 4. Munkaeszközök biztonsága 5. Szakma centrikus munkavédelmi ismeretek	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás  Sérülések szemléltetése, ellátása.	Szemléltetés, gyakorlás. Frontális és egyéni munka kombinálása.	A biztonságos munkavégzés igényének kialakítása.
5-21	Anyagismeret	1. Hegesztő anyagismeret, technológiai ismeretek. 2. Asztalos, burkoló anyagismeret.	Magyarázat, bemutatás.	Szemléltetés, gyakorlás. Csoportmunka	Munkavégzés során használt anyagok szerkezetének, tulajdonságának megismerése.
22-3 8	Szakmai ismeret	1. Hegesztő szakmai ismeretek 2. Asztalos ismeretek 3. Burkoló ismeretek	Magyarázat, bemutatás.	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás. Páros munka.	Technológiai ismeretek bővítése, szerkezeti ismeretek, rajzolvasási készség növelése.

## Tantervi egység bemutatása

### (TANMENET)

**Készítette:** Nagy József

**Foglalkozás neve:** Történelem felzárkóztató foglalkozás

**Heti óraszám:** 1 óra

**Témakör:** I. Óskor, Ókor

II. Középkori egyetemes és magyar történet

III. Újkori- kora újkori- és modern kori egyetemes és magyar történet

**Foglalkozás célja:**

A magyar és egyetemes történelem megismerése, objektív történelemszemlélet kialakítása.

## Fejlesztési követelmények:

A tanuló képes legyen az alapvető forrásokat értelmezni, tudja használni a tankönyvet, térképet. A térben és időben való tájékozódás képességének elsajátítása. A történelmi összefüggések felismerésének képessége. A szóbeli és írásbeli kifejező készség fejlesztése. Ismeretsajátítás, készség- és képességfejlesztés.

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-8	Őskor, Ókor	Az ember kialakulásának és korai történetének megismerése.  Az őskor és az ókori kelet. Az ókori Hellász. Az ókori Róma.	Források önálló és csoportos feldolgozása. Tesztek kitöltése, értékelése. Képes aplikációk bemutatása, elemzése.	Frontális munka, egyéni- és csoportos munka.	
9-20	Középkori egyetemes és magyar történet	A középkor kultúrájának, gazdaság- és politika történetének megismerése. A magyarság története 1490-ig	A források önálló és csoportos feldolgozása, értelmezése. Tesztfeladatok megoldása, kiértékelése. Képek, aplikációk bemutatása, elemzése.	Frontális munka, egyéni- és csoportos munka.	
21-39	Újkori –kora újkori és modern kori egyetemes és magyar történet	Az újkor kultúrájának, gazdaság- és politika történetének megismerése. A világ és Európa a kora újkorban. A felvilágosodás, a forradalmak és a polgárosodás kora.  Magyarország a kora újkorban. Az	A tankönyv törzsanyagának, forrásanyagának csoportos, önálló feldolgozása. Képek elemzése. Munkafüzet használata.	Tanári előadás, frontális munka. Egyéni -és csoportos munka.	

		<b>újjáépítés kora Magyarországon. A reformkor, forradalom és szabadságharc Magyarországon. A dualizmus időszaka .</b>			
		<b>A modern kor társadalmának, kultúrájának, egyetemes és magyar történelmének megismerése. A világháborúk időszaka. Hidegháború. A kétpólusú világ és annak felbomlása.</b>	<b>A források önálló és csoportos feldolgozása, értelmezése. A tankönyv törzsanyagának feldolgozása. Tesztfeladatok megoldása, kiértékelése. Képek, aplikációk bemutatása, elemzése</b>	<b>Tanári előadás, frontális munka. Egyéni -és csoportos munka.</b>	

## **Érettségi felkészítő foglalkozás**

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

**Készítette:** Nagy József

**Heti óraszám:** 1 óra

**Témakörök felsorolása**

- I. Általános ismereteket nyújtó tantárgyak
- II. Tanulás módszertan
- III. Szakmai idegen nyelv
- IV. Szakmai ismeretek

**Foglalkozás célja:**

Az elmúlt tanévek során tapasztaltak alapján bebizonyosodott, hogy a szociálisan hátrányos helyzetű térségekből érkező tanulók tanulási készségeik minimális szinten vannak. A szakgimnáziumoknak igen sok időt kellene tölteni a felzárkóztatással, ami azonban nehezen valósítható meg. Emiatt szükségesek a kollégiumi felzárkóztató foglalkozások, melyeken megtanítjuk a tanulónak, hogyan tanuljanak eredményesen. A legfontosabb cél, hogy a tanulókat a lehető legjobban felkészítsük az érettségire és segítsük, hogy a sikeresen teljesítsék a tanévet.



### Fejlesztési követelmények:

Tanulók szóbeli kifejezőképességének javítása. Szakmai tudás bővítése. Sikeresek és eredményesek legyenek az érettségi vizsgák során.

### Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés és (reflexió)
1	Általános ismereteket nyújtó tantárgyak(történelem, magyar nyelv és irodalom, fizika, matematika, kémia, földrajz)	Az általános ismereteket nyújtó tantárgyakból történő felkészítés az érettségire	Gyakorló feladatok, egyénileg párban, kisebb csoportokban	Frontális munka, csoportmunka	
2	tanulásmódszertan	Eredményes, sikeres tanulás	Tanulásmódszerek	Frontális munka	
3-10	Érettségi vizsga	vizsga feladatok	Vizsgaszituáció és vizsga feladatok gyakorlása	önálló, páros munka	
11-20	szakmai idegen nyelv	szakszavak idegen nyelven, nyelvtani szabályok, mondatalkotás	szavak és kifejezésének közös értelmezése, nyelvtani szabályok közös értelmezése, gyakorló és ellenőrző feladatok önálló és közös megoldása	Frontális munka, önálló munka, páros munka, csoportmunka	
21-37	szakmai ismeretek	Vegyészek, informatikusok, építészek, faipari technikusok, gépészmérnökök szakmai ismeretei.	kiadott feladatok közös értelmezése, megoldása, szakmai ismeretek elsajátítása	páros munka, csoportmunka	

# Digitális kultúra felzárkóztató foglalkozás

2023/24-es tanév

Tantervi egység bemutatása

**Készítette: Kerekes Henriett Katalin**

**Heti óraszám:** 1 óra (kedd 19-20)

**Éves óraszám:** 39 óra

**Témakörök felsorolása:**

- I. A tanulók tudásszintjének felmérése
- II. Szövegszerkesztés
- III. Számítógépes grafika
- IV. Multimédiás dokumentumok
- V. Komplet prezentációk készítése
- VI. Mobiltechnológiai ismeretek

## **I. A foglalkozások célja:**

A hiányos, illetve bizonytalan tudással rendelkező tanulók digitális kultúrájának fejlesztése. A diákok tantárggyal kapcsolatos kérdéseinek közös megbeszélése.

## **Fejlesztési követelmények:**

A tanulók legalább annyira sajátítsák el az alapvető informatikai (elsősorban a digitális kultúra elnevezésű tantárggyal kapcsolatos) követelményeket, hogy az iskolai elvárásoknak meg tudjanak felelni, az ott elhangzottakat megértsék, a feladatok megoldása ne okozzon számukra gondot.

## **Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1	A tanulók tudásszintjének felmérése	Az általános iskola felső tagozatainak ismerete alapján	Közös munka során feladatok elvégzése (szöveg, prezentáció tulajdonságainak beállítása)	számítógép	
2-10	Szövegszerkesztés és	Önéletrajz, kérvény, formanyomtatványok, általános beadandók / hosszú dokumentumok készítése	A gyerekek számára is hasznos dokumentumok felépítésének megfigyelése, létrehozása	Egyszerű feladatok megoldása közösen, majd önállóan	

11-15	Számítógépes grafika	.Szemléltetéshez szükséges ábrák készítése	ábra, grafikon, diagramlétrehozása meglévő adatok alapján	számítógép	
16-20	Multimédiás dokumentumok	kép, video, hang rögzítése	Különböző szemléltetés céljából készített felvételek alkalmazása, szerkesztése	Szerkesztési feladatok végrehajtása magyarázat után, önállóan. okostelefon, szkennerek	
21-33	Komplett prezentációk készítése	Tanórák, beadandók prezentációinak elkészítése	Ppt -k szerkesztése, szemléltetés, lényegretörő diák létrehozása	számítógép	
34-39	Mobiltechnológiai ismeretek	Mobilalkalmazások használata	Tanulást segítő mobilalkalmazás választása, telepítése, eltávolítása - Tantárgyi mobilalkalmazás indítása, használata, beállítása, paraméterek módosítása	okostelefon	

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/24-es tanév

## 1. csoport (11. évfolyam)

**Készítette:** Nagy József csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 39 foglalkozás kedd

### **Célok:**

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

### **Feladatok:**

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- ❖ A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- ❖ A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- ❖ Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- ❖ A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.

- ❖ Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- ❖ Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése
- ❖ A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- ❖ Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.19
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.26
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.10.10
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.10.24
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.11.07
6.	tematikus csoportfoglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.11.14
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2023.11.28
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.12.05
9.	tematikus csoportfoglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.12.12.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam	2024.01.09

		<b>működése</b> <b>A felelős állampolgári magatartás jelentősége</b>	
11.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A demokratikus jogállam felépítése</b> <b>A felelős állampolgári magatartás jellemzői</b>	<b>2024.01.16</b>
12.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önismeret és társaskapcsolati kultúra</b> <b>A tudás és tapasztalat jelentősége</b>	<b>2024.01.23</b>
13.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás</b>	<b>2024.02.13</b>
14.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önkéntes feladatvállalás másokért</b>	<b>2024.02.27</b>
15.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Egészséges életmód és életvitel</b>	<b>2024.03.19</b>
16.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében</b>	<b>2024.03.26</b>
17.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Környezet és természetvédelmi alapismeretek</b> <b>A természet felfedezése</b>	<b>2024.04.16</b>
18.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A természet és az emberi környezet egymásra hatása</b> <b>Természeti erőforrásaink védelme</b>	<b>2024.04.23</b>
19.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Médiatartalmak és a valóság összefüggése</b>	<b>2024.04.30</b>
20.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Internetfüggőség</b>	<b>2024.05.14</b>
21.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Online vásárlások, online bűnözés, internetes adatbiztonság</b>	<b>2024.05.21</b>

22.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A pénzkezelés technikai (csekk, átutalás, banki műveletek)</b>	<b>2024.05.28</b>
-----	-------------------------------------	---	-------------------

óra sorszama	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.09.05
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.09.12
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2023.10.03
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.10.17
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2023.11.21
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2023.12.19
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.01.02
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.01.30

9.	csoportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2024.02.06
10.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2024.02.20
11.	csoportfoglalkozás	Tanév végi "hajrá"	2024.03.05
12.	csoportfoglalkozás	Szabadidős program	2024.03.12
13.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2024.04.09
14.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.05.07
15.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése	2024.06.04
16.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.06.11
17.	csoportfoglalkozás	Tanév zárása, aktualitások	18. 2024. 06.

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/24–es tanév

1. csoport (12-13. évfolyam)



**Készítette:** Nagy József csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 37 foglalkozás (csütörtök)

**Célok:**

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

**Feladatok:**

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- ❖ A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- ❖ A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- ❖ Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- ❖ A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkal.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

**Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- ❖ Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése

- ❖ A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- ❖ Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.19
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.26
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.10.10
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.10.24
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.11.07
6.	tematikus csoportfoglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.11.14
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női -férfi szerepek	2023.11.28
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.12.05
9.	tematikus csoportfoglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.12.12.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam működése  A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2024.01.09
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam	2024.01.16

		<b>felépítése</b> <b>A felelős állampolgári magatartás jellemzői</b>	
12.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önismeret és társaskapcsolati kultúra</b> <b>A tudás és tapasztalat jelentősége</b>	2024.01.23
13.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás</b>	2024.02.13
14.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önkéntes feladatvállalás másokért</b>	2024.02.27
15.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Egészséges életmód és életvitel</b>	2024.03.19
16.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében</b>	2024.03.26
17.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Környezet és természetvédelmi alapismeretek</b> <b>A természet felfedezése</b>	2024.04.16
18.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A természet és az emberi környezet egymásra hatása</b> <b>Természeti erőforrásaink védelme</b>	2024.04.23
19.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Médiatartalmak és a valóság összefüggése</b>	2024.04.30
20.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Család-háztartás</b> <b>Piacgazdaság-világgazdaság</b>	2024.05.14

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás</i>	2023.09.05

		<i>megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.09.12
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2023.10.03
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.10.17
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2023.11.21
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2023.12.19
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.01.02
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.01.30
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.02.06
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.02.20
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.03.05
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	2024.03.12
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.04.09
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és</i>	2024.05.07

		<i>csoportmunka értékelése.</i>	
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése</i>	2024.06.04
16.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2024.06.11
17.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2023.06.18

## **Csoportvezetői foglalkozás munkaterve**

**2023/24–es tanév**

**2. csoport (9. évfolyam)**

**Készítette:** Nagy Róbert csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 36 foglalkozás

### **Célok:**

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

### **Feladatok:**

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- ❖ A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- ❖ A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- ❖ Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- ❖ A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- ❖ Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése
- ❖ A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- ❖ Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.18
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás	2023.09.25
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.10.09
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.11.06
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Helyismeret, helytörténet Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai.	2023.11.13
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Nemzeti szimbólumaink. Nemzeti ünnepeink.	2023.11.20
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokratikus jogállam működése	2023.11.27

		<b>A felelős állampolgári magatartás jelentősége</b>	
<b>8.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Állampolgárságra, demokráciára nevelés:</b> <b>A demokratikus jogállam felépítése</b> <b>A felelős állampolgári magatartás jellemzői</b>	<b>2023.12.04</b>
<b>9.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése:</b> <b>Az önismeret és társas kapcsolati kultúra</b> <b>A tudás és tapasztalat jelentősége</b>	<b>2023.12.11</b>
<b>10.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A családi életre nevelés:</b> <b>Családi életre nevelés</b> <b>Szerepek a családban</b>	<b>2024.01.08</b>
<b>11.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A családi életre nevelés:</b> <b>A család szerepe, jelentősége az egyén életében</b>	<b>2024.01.22</b>
<b>12.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Testi lelki egészségre nevelés:</b> <b>Egészséges életmód és életvitel</b>	<b>2024.01.29</b>
<b>13.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Testi lelki egészségre nevelés:</b> <b>A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében</b>	<b>2024.02.12</b>
<b>14.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség:</b> <b>Társadalmi felelősségvállalás és</b>	<b>2024.02.19</b>



		<b>szolidaritás</b>	
15.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Önkéntes feladatvállalás másokért</b>	<b>2024.02.26</b>
16.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Fenntarthatóság, környezettudatosság: Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése</b>	<b>2023.03.04</b>
17.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Fenntarthatóság, környezettudatosság: A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme</b>	<b>2024.03.18</b>
18.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?</b>	<b>2024.04.08</b>
19.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Pályaorientáció: Különbféle szakmák és foglalkozások bemutatása.</b>	<b>2024.04.15</b>
20.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Gazdasági és pénzügyi nevelés: Család- háztartás Piacgazdaság – világgazdaság</b>	<b>2024.04.22</b>
21.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Gazdasági és pénzügyi nevelés: Piacgazdaság – világgazdaság</b>	<b>2024.05.13</b>

		<b>Az egyén gazdasági szerepei</b>	
<b>22.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Médiatudatosságra nevelés: Médiatartalmak és valóság összefüggése</b>	<b>2023.05.27</b>

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.09.04
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.09.11
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2023.10.02
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. október 23., november 01.</i>	2023.10.16
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>A téli szünet, és a karácsony. A szilveszteri ünneplés veszélyei.</i>	2023.12.18
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2024.01.15
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2024.02.05
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés az 1848 március 15.-ei forradalomról.</i>	2024.03.11
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: hagyományok népszokások</i>	2024.03.25

10.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2024.04.29
11.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2024.05.06
12.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2024.06.03
13.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.06.10
14.	csoportfoglalkozás	Tanérvárás, aktualitások	2024.06.17.

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/24–es tanév

### 3.csoport (10. évfolyam)

**Készítette:** Tápai Attila csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 36 foglalkozás

**Célok:**

- Ismerkedés a tanulókkal, új közösség formálása
- Felkészítés az önnáló eredményes évfolyamra, életre.
- A tanulók találják meg a nemzeti és családi ünnepek varázsát.
- Nemzeti és családi ünnepeink, szokásaink megismerése
- Önismeret fejlesztése, emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása

- Sikeres tanulmányi eredmények elérése.
- A KNOAP által meghatározott témák feldolgozása.

### **Feladatok:**

- Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- Teljesítmény értékelése.
- Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaeorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- Közösségi szemlélet erősítése, pozitív szokások kialakítása.
- Környezettudatos szemlélet kialakítása
- Közösségtudat fejlesztése, ismerje a kollégiumi települése történetét.
- Egészséges életmódra való nevelés
- Ismerje a család szerkezetét, működését, valamint a különféle szerepeket és szabályokat.
- Legyen képes társaival együttműködésben tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani a kollégium belső és külső környezetét.
- Ismerje saját képességeit és tudja összehasonlítani az egyes pályák elvárásait.
- A tanulók pénzügyi kultúrájának fejlesztése.
- Képes legyen az online kommunikáció hatékony felhasználására, tudjon különbséget tenni a médiatartalmak között.

### **Témakörök**

- I. Tanulás tanítása
- II. Az erkölcsi nevelés
- III. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés
- IV. Állampolgárságra, demokráciára nevelés
- V. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése
- VI. A családi életre nevelés

- VII. Testi lelki egészségre nevelés
- VIII. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség
- IX. Fenntarthatóság, környezettudatosság
- X. Pályaorientáció
- XI. Gazdasági és pénzügyi nevelés
- XII. Médiatudatosságra nevelés
- XIII. Médiatudatosságra nevelés

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Gondolkodási készségek a tanulásban.</b> <b>Problémamegoldás</b>	2023.09.11.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Az elemi tanulás technikáktól a gondolatérképig</b>	2023.09.18.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Az erkölcsi érzék kifejlődése</b> <b>Az erkölcsi érzék szerepe</b>	2023.09.25.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Egyéni döntések meghozatala</b>	2023.10.03.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai.</b> <b>Nemzeti ünnepeink.</b>	2023 10.16.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása</b> <b>A demokratikus jogállam felépítése</b>	2023 10.06.

7.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése	2023.11.20.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	A tudás és tapasztalat jelentősége	2023.11.27.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Szerepek az életünkben társ az életben	2023.12.12.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	Az együttműködés és felelősségvállalás a családban Szexuális kultúra Együttműködés és felelősségvállalás a családban	2024.01.08.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.01.15.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2024.01.29.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.02.12.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.02.19.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezetvédelmi vetélkedő és játék Az élővilág változatossága	2024.02.26.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Természeti erő forrásaink védelme Magyarország Nemzeti Parkjai	2024.03.04.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Jól választottam?	2024.03.18.

		<b>Karrier terv készítés.</b>	
18.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>A munka világa és jellemzői</b> Tanulás egy életen át.	2024.04.08.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Piacgazdaság - világgazdaság</b>	2024.04.22.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Piacgazdaság – világgazdaság</b> Az egyén gazdasági szerepei	2024.05.06.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.</b>	2023.05.13.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	<b>Az internet használatának szabályai, a függőség veszélyei.</b>	2024.06.13.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	<i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>	2023.09.04.
2.	csoportfoglalkozás	<i>Tanév eleji tapasztalatok megbeszélése</i>	2023.10.19.
3.	csoportfoglalkozás	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2023.11.13.
4.	csoportfoglalkozás	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2023.12.04.
5.	csoportfoglalkozás	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi</i>	2023.12.18.

		<i>eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	
6.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2024.01.22.
7.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.02.05.
8.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.03.11.
9.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Húsvét: az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.03.25.
10.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.04.15.
11.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.04.29.
12.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2024.05.27.
13.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2024.06.10.
14.	<i>csoporthoglalkozás</i>	<i>Tanévzárás, aktualitások</i>	2024.06.17.

## **Csoportvezetői foglalkozás munkaterve**

**2023/24–es tanév**

**4. csoport (11. évfolyam)**

**Készítette:** Karakas Zoltánné csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 39 foglalkozás

**Célok:**

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.



- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

### **Feladatok:**

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- ❖ A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- ❖ A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- ❖ Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- ❖ A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- ❖ Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése
- ❖ A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- ❖ Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

óra sorszama	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus	Tanulás Tanítása: Tanulást	2023.09.19

	<b>csoportfoglalkozás</b>	<b>segítő hatékony időbeosztás</b>	
2.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.</b>	<b>2023.09.26</b>
3.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?</b>	<b>2023.10.03.</b>
4.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe</b>	<b>2023.10.10</b>
5.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról</b>	<b>2023.10.24</b>
6.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A felelősségtudat A kötelességtudat</b>	<b>2023.11.07</b>
7.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női -férfi szerepek</b>	<b>2023.11.14</b>
8.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Családi életre nevelés, szerepek a családban</b>	<b>2023.11.28</b>
9.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A család szerepe, jelentősége az egyén életében</b>	<b>2023.12.05</b>
10.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége</b>	<b>2023.12.12</b>
11.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői</b>	<b>2024.01.09</b>
12.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége</b>	<b>2024.01.16</b>
13.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás</b>	<b>2024.01.23</b>
14.	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önkéntes feladatvállalás másokért</b>	<b>2024.02.13</b>

15.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.02.27
16.	tematikus csoportfoglalkozás	A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2024.03.19
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2024.03.26
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2024.04.16
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2024.04.23
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Internetfüggőség	2024.04.30
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Online vásárlások, online bűnözés, internetes adatbiztonság	2024.05.14
22.	tematikus csoportfoglalkozás	A pénzkezelés technikai (csekk, átutalás, banki műveletek)	2024.05.21
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2024.05.28

óra sorszama	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők	2023.09.05

		összegyűjtése.	
2.	csoportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2023.09.12
3.	csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2023.10.17
4.	csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2023.11.21
5.	csoportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2023.12.19
6.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2024.01.02
7.	csoportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2024.01.30
8.	csoportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2024.02.06
9.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2024.02.20
10.	csoportfoglalkozás	Tanév végi "hajrá"	2024.03.05
11.	csoportfoglalkozás	Szabadidős program	2024.03.12
12.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2024.04.09
13.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.05.07
14.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése	2024.06.04
15.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.06.11
16.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2023.06.18

# Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2023/24–es tanév

## 5. csoport (10. évfolyam)

**Készítette:** Csepi József csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 36 foglalkozás

**Célok:**

- Heti egy órában a felgyülemlett kérdések, gondok, problémák kerüljenek felszínre és tudjunk válaszokat adni, megoldásokat javasolni.
- A tanulók találják meg a nemzeti és családi ünnepek varázsát.
- Közösség formálása, felkészítés az önálló, eredményes tanulásra
- Önismeret fejlesztése, emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása
- Sikeres tanulmányi eredmények elérése.
- A KONAP által meghatározott témák feldolgozása.

**Feladatok:**

- Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- Teljesítmény értékelése.
- Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- Sajátítsák el és legyenek képesek alkalmazni a hatékony tanulási technikákat.
- Ismerje az erkölcs fogalmát. Lásza be az erkölcsi felelősség fontosságát.
- Közösségtudat fejlesztése, ismerje a kollégiumi települése történetét.
- Ismerje meg és gyakorolja a kollégium, az iskolai és a családi közösség nyújtotta jogokat, kötelességeket.
- Ismerje a család szerkezetét, működését, valamint a különféle szerepeket és szabályokat.
- Legyen képes társaival együttműködésben tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani a kollégium belső és külső környezetét.
- Ismerje saját képességeit és tudja összehasonlítani az egyes pályák elvárásait.
- A tanulók pénzügyi kultúrájának fejlesztése.
- Képes legyen az online kommunikáció hatékony felhasználására, tudjon különbséget tenni a médiatartalmak között.

### **Témakörök**

- XIV. Tanulás tanítása
- XV. Az erkölcsi nevelés
- XVI. Nemzeti öntudat, hazafias nevelés
- XVII. Állampolgárságra, demokráciára nevelés
- XVIII. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése
- XIX. A családi életre nevelés
- XX. Testi lelki egészségre nevelés
- XXI. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség
- XXII. Fenntarthatóság, környezettudatosság
- XXIII. Pályaorientáció

XXIV. Gazdasági és pénzügyi nevelés

XXV. Médiatudatosságra nevelés

XXVI. Médiatudatosságra nevelés

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás	2023.09.11.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Az elemi tanulás technikáktól a gondolattérképig	2023.09.18.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2023.09.25.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Egyéni döntések meghozatala	2023.10.02.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai. Nemzeti ünnepeink.	2023.10.16.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása A demokratikus jogállam felépítése	2023.11.06.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése	2023.11.20.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	A tudás és tapasztalat	2023.11.27.

		<b>jelentősége</b>	
<b>9.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Szerepek az életünkben társ az életben</b>	<b>2023.12.12.</b>
<b>10.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Az együttműködés és felelősségvállalás a családban Szexuális kultúra Együttműködés és felelősségvállalás a családban</b>	<b>2024.01.08.</b>
<b>11.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Egészséges életmód és életvitel</b>	<b>2024.01.15.</b>
<b>12.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében</b>	<b>2024.01.29.</b>
<b>13.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás</b>	<b>2024.02.12.</b>
<b>14.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Önkéntes feladatvállalás másokért</b>	<b>2024.02.19.</b>
<b>15.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Környezetvédelmi vetélkedő és játék Az élővilág változatossága</b>	<b>2024.02.26.</b>
<b>16.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Természeti erőforrásaink védelme Magyarország Nemzeti Parkjai</b>	<b>2024.03.04.</b>
<b>17.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>Jól választottam? Karrier terv készítés.</b>	<b>2024.03.18.</b>
<b>18.</b>	<b>tematikus csoportfoglalkozás</b>	<b>A munka világa és jellemzői</b>	<b>2024.04.08.</b>



		Tanulás egy életen át.	
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság - világgazdaság	2024.04.22.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság – világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2024.05.06.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.	2024.05.13
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Az internet használatának szabályai, a függőség veszélyei.	2024.06.13.

óra sorszama	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
15.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2023.09.04.
16.	csoportfoglalkozás	Tanév eleji tapasztalatok megbeszélése	2023.10.19.
17.	csoportfoglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.	2023.11.13.
18.	csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2023.12.04.
19.	csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek	2023.12.18.

		<i>megbeszélése.</i>	
20.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2024.01.22.
21.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2024.02.05.
22.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2024.03.11.
23.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Húsvét: az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2024.03.25.
24.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2024.04.15.
25.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2024.04.29.
26.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2024.05.27.
27.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2024.06.10.
28.	<i>csoporthoz tartozás</i>	<i>Tanévzárás, aktualitások</i>	2024.06.17.

## **Csoportvezetői foglalkozás munkaterve**

**2023/24-es tanév**

**6. csoport (9. évfolyam)**

**Készítette:** Kerekes Henriett Katalin csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 36 foglalkozás

**Célok:**

- ❖ Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása.
- ❖ Felkészítés az önálló, eredményes tanulásra.
- ❖ Nemzeti és családi ünnepek megismerése.
- ❖ Önismeret fejlesztése.
- ❖ Emberi, társas kapcsolatok fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Sikeres tanulmányi eredmények elérése.

### Feladatok:

- ❖ Az adott heti foglalkozás időpontját megelőző időszak alatt összegyűlt kérdések, problémák, konfliktusok megbeszélése.
- ❖ Az egyénnek megfelelő, helyes napirend és időbeosztás kialakítása.
- ❖ Teljesítmény értékelése.
- ❖ Az iskolai tanulás eredményes feltételeinek biztosítása, az egyéni képességek kibontakoztatásának támogatása.
- ❖ A családi nevelés pótlása, nyugodt, biztonságos légkör megteremtése.
- ❖ A gyermekek és fiatalok testi, lelki szociális fejlődésének segítése az életkori sajátosságok figyelembevételével.
- ❖ Szociális és kulturális hátrányok csökkentése.
- ❖ A környezettudatos magatartás fontosságának hangsúlyozása.
- ❖ Együttműködés a csoport tagjai által látogatott oktatási intézménnyel, szülőkkel.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.
- ❖ Kulturált életmódra nevelés. Az együttélés szabályainak elsajátíttatása, a társakra való odafigyelés igényének erősítése.
- ❖ Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése.
- ❖ Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése
- ❖ A tanulók esztétikai érzékének fejlesztése.
- ❖ Közösségi értékrend és a normarendszer fejlesztése; pozitív közösségi szokások és minták közvetítése.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulást segítő hatékony időbeosztás	2023.09.11.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2023.09.18.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2023.09.25.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése	2023.10.02.

		<b>Az erkölcsi érzék szerepe</b>	
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2023.10.16.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2023.11.06.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női-férfi szerepek	2023.11.13.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2023.11.20.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2023.12.11.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2023.12.18.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2024.01.15.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2024.01.22.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2024.01.29.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2024.02.12.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2024.02.19.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2024.02.26.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2024.03.04.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2024.03.18.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2024.04.08.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2024.04.15.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2024.04.29.
22.	tematikus	Helytörténet, nemzeti	2024.05.13.

	<b>csportfoglalkozás</b>	<b>értékek, hagyományok</b>	
--	--------------------------	-----------------------------	--

óra sorszám	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napi rend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2023.09.04.
2.	csportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2023.10.09.
3.	csportfoglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.	2023.11.27.
4.	csportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2023.12.04.
5.	csportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2024.01.08.
6.	csportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése. csportfoglalkozás	2024.02.05
7.	csportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2024.03.11.
8.	csportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2024.03.25.

9.	csoporthoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2024.04.22.
10.	csoporthoglalkozás	Tanév végi "hajrá"	2024.05.06.
11.	csoporthoglalkozás	Aktualitások	2024.05.27.
12.	csoporthoglalkozás	Aktualitások megbeszélése	2024.06.03.
13.	csoporthoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2024.06.10.
14.	csoporthoglalkozás	Tanévzárás, aktualitások	2024. 06. 17.

## Tantervi egység bemutatása

**Foglalkozás neve:** gitár/zene

**Készítette:** Holló János

**Szabadidős foglalkozássorozat:** 9-15. évfolyam

**Heti/éves óraszám:** heti 1 foglalkozás (2 óra) /évi 38 foglalkozás

### Témakörök:

- I. A gitár megismerése
- II. A gitár behangolása, alapszintű használata
- III. A hangszerben rejlő lehetőségek, a gitár sokoldalúsága
- IV. Hangszeres zene

### Rövid ismertető, bevezetés:

A szabadidő hasznos eltöltésére irányuló foglalkozásokon a tanulók ismerjék meg a gitár nyújtotta lehetőségeket, a zenélés örömeit, élményét.

### Fejlesztési követelmények:

A tanulók zenei érzékének fejlesztése. A zenélés során fejlődhet ritmusérzéke, közös zenélés esetén az egymásra figyelés és az önfegyelem mértéke.

### Feldolgozás terve:

A klubhelyiségben heti egy órában elsajátíthatják a hangszer megszólaltatásához szükséges alapvető technikákat. Egyéni és közös produkciókat hozhatnak létre. Megszólaltathatnak általuk kedvelt, választott zeneszámokat, dalokat.

### Az egyes témakörök kifejtése

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
---------	-------	-------------------------

<i>Időkeret: 38 foglalkozás</i>	A hangszer felépítése, részei. A hangszer húrozása, behangolása. A c-dúr skála.	A foglalkozások során szerzett ismeretek és technikák gyakorlása, közös produkciók létrehozása, előadása.
A gitár megismerése A gitár behangolása, alapszintű használata A hangszerben rejlő lehetőségek, a gitár sokoldalúsága Hangszeres zene	A gitáron lévő hangok. Akkordok. A gitár sokoldalúsága (szóló hangszer, kísérő hangszer, önálló darabok). Közös zenélés, (feldolgozások, saját szerzemények, előadások).	

## **Asztalitenisz szakkör**

### *Tanmenet*

**Készítette:** Holló János

**Heti óraszám:** heti 4 óra, kedd 19-21, csütörtök 19-21 óráig

**Témakörök felsorolása:**

- I. Balesetvédelmi oktatás, sportágak szabályai
- II. A sportág menete, eszközei
- III. Az alapok elsajátítása

**A foglalkozások célja:**

Sportolás a szabadidő hasznos eltöltése a mozgás kultúra fejlesztése, a küzdeni tudás, csapatépítés és sportszerű magatartás elsajátítása.

**Fejlesztési követelmények:**

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozcás kultúrájuk javítása.

1 Balesetvédelmi oktatás

2– 30 Képességfejlesztés: állóképességfejlesztés

31– 55 gyorsaság fejlesztés, reakció fejlesztés, erőfejlesztés

- 56– 70 ügyességfejlesztése
- 71– 90 technika: adogatás: hosszú adogatás
- 91– 110 adogatás fogadása
- 111- 130 pörgetések, droppütések, nyesés, fonák pörgetés, magaslabdák leütése
- 131– 152 Összetett feladatok

## DARTS SZAKKÖR

### TANMENET

Készítette: Kerekes Henriett

Heti óraszám: 2óra

#### Témakörök felsorolása:

- balesetvédelmi oktatás
- sportág történeti áttekintése
- a sportág menete, eszközei
- az alapok elsajátítása

A foglalkozás célja: sportolás a szabadidő hasznos eltöltése, csapatépítés.

Sportszerű magatartás elsajátítása

Balesetvédelmi oktatás

**1-20** - A darts játék sporttörténeti áttekintése, érdekességek, szakkifejezések megismerése, elsajátítása.

Darts szabályok. Dobások elkezdése.

**21-28** - Darts tábla megismerése. A mezők pontértékeinek megismerése,



számolás elsajátítása. Játék.

**29-36** - Képességfejlesztés, állóképesség fejlesztése

**37-50** - Darts versenyre való gyakorlás,(duplák, kiszállók gyakorlása)

ügyességfejlesztés, mentális felkészülés.

**51-74** - technika fejlesztés, élményjáték, csapatverseny.

# Kosárlabda szakkör

## Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy Róbert

**Heti óraszám:** 1 óra

### Témakörök felsorolása:

- I. Balesetvédelmi oktatás
- I. Kosárlabda szabályai
- II. Az alap mozdulatok elsajátítása (indulás, megállás, sarkazás)
- III. Labdavezetés
- IV. Labdaátadás (helyben, futás közben)
- V. Dobásfajták
- VI. Játékosok elhelyezkedése a pályán
- VII. Az egyes játékosok feladata a csapatban
- VIII. Zóna védekezés
- IX. Emberfogásos védekezés
- X. Támadó játék
- XI. Tagintézményi bajnokság
- XII. Kollégiumi bajnokság

### A foglalkozások célja:

A sportág iránt érdeklődő tanulókkal elsajátítani azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék.

### Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportág szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása. Felismertetni az egymásra figyelés, csapatban való játszás örömét.

### Az egyes témakörök kifejtése:

Ór a s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek , tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzé s (reflexió)
1	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Magatartás a tornateremen Megfelelő sportruházat, cipő.	A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásával tudomásul veszik az	

				elhangzottakat. Játék	
2-3	A kosárlabda szabályai A kosárlabda pálya	A kosárlabdázás alapszabályai: – kétszer indulás, – lépés, – sarkazás, – bennállás, – visszajátszás, – a labda kezeltetése, – fault A pálya elemei: – középkör, – büntető terület, – büntető vonal, – hárompontos vonal	Szabályok elmagyarázása, bemutatása labda nélkül, labdával.	A fault fogalma. Testi érintkezés tilalma. Játék	
3-8	Az alapmozdulatok elsajátítása	– indulás, – megállás, – sarkazás,	A tanulók a teremben, lassú tempóban körbe futnak, sípszóra ütemre megállnak, sarkaznak, a következő sípszóra tovább futnak.	A mozdulatsort mindaddig ismételve, míg nem érzik a ritmust. Játék.	
9-1 2	Labdavezetés	Labdavezetés álló helyzetben Labdavezetés séta közben Labdavezetés lassú futás közben Labdavezetés gyors futás közben	Alapvető cél, hogy pattogtatás közben a játékos előre nézzen, a játékot kövesse. A tanulók mindkét kézzel tudjanak labdát vezetni.	Begyakorlás álló helyzetben, majd lassú, gyors futás közben. Játék	
13-17	Labdaátadás álló helyzetben Labdaátadás mozgás közben	Kéz tartása a labda fogadásakor. Láb mozdulat a labda fogadásakor. Kétkezes átadás, egy kezes átadás. (A labda a mell és fej közti területre érkezzen.) Pattintott átadás.	A szabályos testtartás bemutatása. A különböző átadási formák bemutatása.	A labdafogás, labda fogadás bemutatása. Játék	

		Passzszáv fogalma.			
18-20	Dobás fajták	A különböző dobások végrehajtásához szükséges testtartás elsajátítása. <ul style="list-style-type: none"> <li>– ziccer dobás (jobbról, balról, középről)</li> <li>– tempó dobás</li> <li>– büntető dobás</li> <li>– horog dobás</li> <li>– pincér dobás</li> </ul>	A dobás fajták bemutatása.	A helyes ütem elsajátítása (két lépés után a harmadikra dojni kel). A dobások gyakoroltatása. Játék	
21-22	Játékosok elhelyezkedése a pályán	Egyszerre öt-öt játékos tartózkodik a pályán. A játékosok elhelyezkedése támadásnál, védekezésnél.	A játékosok felállítása. Támadásnál: irányító, jobbal bedobó, alapvonalas center, közép center	Begyakorlás játék közben	
23-24	Az egyes játékosok feladata a csapatban	Az irányító a játékmester, bedobók távoli dobások, centerek palánk alatti játék.	Az egyes posztok felállítása, mozgási területe támadáskor, védekezéskor.	Bemutatás, gyakorlás. Játék	
25-26	Zóna védekezés (terület védekezés)	A terület védekezés lényege. Az egyes játékosok védekezési területének kijelölése.	A tanulók mozgásának játék közbeni figyelése, helyre igazítása.	Bemutatás, gyakorlás. Játék	
27-29	Emberfogásos védekezés	A védő játékosok a támadó csapat egy-egy játékosát fogják. A védekezők elosztása a támadó játékos tulajdonságai szerint.	A kiosztás fontossága, a megfelelő játékosok párba állítása. Szabályos védekezés a testi érintkezés elkerülésével. Védekezés közbeni embercsere.	Bemutatás, gyakorlás. Játék	
30-33	Támadó játék	Leindítás. Felfejlődés a	Leindítás. Felfejlődés a	A játékosok pozíció	

		támadáshoz. Az üres dobó helyzetben lévő csapattárs felismerése, játékba hozása. Minél kevesebb labdavezetés.	támadáshoz. Az üres dobó helyzetben lévő csapattárs felismerése, játékba hozása. Minél kevesebb labdavezetés.	foglalásának figyelése, korrigálása játék közben. Játék	
34-35	Tagintézményi bajnokság	A tagintézményi csoportokból szerveződő csapatok neveztetése. Játékszabályok ismertetése. Lány-fiú vegyes csapatok. Csapatok összesorsolása.	Játék játékvezetővel. A tanultak ellenőrzése.	Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához. Jegyzőkönyv vezetéssel.	
36	Kollégiumi bajnokság	A torna kiírása, a tagintézmények kiértékelése.	Sorsolás. Minden csapat játszik minden csapattal. A szabályok ismertetése (játék idő, visszajátszás, stb.)	Eredményhirdetés, kupa átadása, legjobbak jutalmazása.	

# Fiú labdarúgás

## Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy Róbert

**Heti óraszám:** heti 1 óra

**Témakörök felsorolása:**

- IV. Balesetvédelmi oktatás, sportágak szabályai
- V. A sportágak menete, eszközei
- VI. Az alapok elsajátítása (pl. passzok, átadások)
- VII. Labdavezetés, cselezés
- VIII. Kapura lövés, gólszerzés
- IX. Pontrúgások, helyzetkihasználások
- X. A labdarúgás, taktikája.
- XI. Figyelem és koncentráció fejlesztése (1-1 ellen játékok és csapatjátékok)

**A foglalkozások célja:**

Sportolás a szabadidő hasznos eltöltése a mozgás kultúra fejlesztése, a küzdeni tudás, csapatépítés és sportszerű magatartás elsajátítása.

**Fejlesztési követelmények:**

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása.

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1	Balesetvédelmi oktatás, sportág szabályainak ismertetése.	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás Sportágak szabályainak ismertetése	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Viselkedési szabályok. Megfelelő sportruházat, cipő. A résztvevők figyelmének felhívása a megfelelő viselkedésre, magatartásra, a várakozási idő alatt és játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása.	előadás, beszélgetés A jelenlevők aláírásukkal tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	

			Szabályok megbeszélése. A jelenlevők aláírásukkal tudomásul veszik az elhangzottakat. Játék		
2-5	A sportág menete, elemei, eszközei	gömbérvék kialakítása freestyle foci	labdarúgó mérkőzés menetével, a szükséges felszerelésekkel ismerkednek meg a tanulók, illetve, hogy hogyan kezeljék lazán a labdát.	Bemutató, dekázás gyakorlása	
6-10	Az alapok elsajátítása (pl. passzok, átadások)	passzolás, labdaátadás bemelegítés egyérintős cicázással	Passzok gyakorlása átvétellel és átvétel nélkül, egyből átadás. A diákok megtanulják, hogyan lehet pontos egy átadás.	Bemutató, Rövid és hosszú átadások gyakorlása	
11-15	Labdavezetés, cselezés	Biztos labdavezetés kialakítása	Labdavezetés egyenes vonalban Labdavezetés akadályok kerülésével Cselezés lehetőségei	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás játék	
16-20	Kapura lövés, gólszerzés Pontrúgások, helyzetkihasználások	Pontrúgások, helyzetkihasználások Lövés technika kialakítása Fejjáték fontossága: a játék során a fejesgól kettőnek számít	Szöglet, büntető, szabadrúgások elsajátítása, olyan módom, hogy az a lehető legjobb végkiemenetelű legyen. Először kapu eltalálásával, majd pontszerzéssel.	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás, játék	
21-25	A labdarúgás, taktikája.	Játék taktikai elemekkel Játékelemek	Háromszögelés, kijátszás	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás,	

		gyakorlása		játék	
26-3 7	Figyelem és koncentráció fejlesztése (1-1 ellen játékok és csapatjátékok)	figyelem és koncentráció erősítés -1-1 elleni játékok -játék csapatban (együttműködés)	1. Fontos, hogy a diákok végig a játékokra figyeljenek, ha elveszítik a labdát, akkor is követni kell a játékot. 2. 1-1 elleni játékokban fejleszteni kell az egyéni képességeket és hagyni kell a kreativitást érvényesülni. 3. A végső cél, hogy a tanulók együtt, csapatként tudjanak gondolkodni és játszani.	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás, játék	

## Röplabda 2023-2024 tanévre



## Tanmenet

**Készítette:** Tápai Attila

**Heti óraszám:** heti 1 óra

**Témakörök felsorolása:**

- XII. Balesetvédelmi oktatás, sportágak szabályai
- XIII. A sportág menete, eszközei
- XIV. Az alapok elsajátítása

**A foglalkozások célja:**

Sportolás a szabadidő hasznos eltöltése a mozgás kultúra fejlesztése, a küzdeni tudás, csapatépítés és sportszerű magatartás elsajátítása.

**Fejlesztési követelmények:**

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozcás kultúrájuk javítása.

1. Balesetvédelmi oktatás
2. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS: 1 FUTÁS: - állóképességi futás: 15 percig a táv fokozatos növelésével. – futóiskola: futás térd és sarokemeléssel. - rajtversenyek az észlelés gyorsaságának hangsúlyozásával 18-20 méteren -Keresztező futás, futás hátrafelé -fokozó futás, iramfutás, futóversenyek. -futás minden irányba irányváltott
3. UGRÁSOK: - Szökdelő, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábon, indiánszökdelés -fel és leugrások zsámolyra, szekrényre, átugrások az előbbi szerekre, súlyterheléssel is, a talajraérkezés kialakítása -ugrások sorozatban, lábterpesztéssel, térdeme- léssel.
4. DOBÁSOK: - ívképzés helyből dobásokkal. - a lábemelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. - célbadobások, versenyre is. - medicin labdadobások háló fölött páros karral.
5. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: -általános, minden izomcsoportra kiterjedő erőfejlesztés - a dinamikus láberő fejlesztése a saját testsúly felhasználásával.

6. ÜGYESSÉG FEJLESZTÉSE: Labdás ügyességi gyakorlatok: a mozgások felgyorsítása soklabdás, csoportos gyakorlatok állandó helycserékkel. - Helyváltoztatások koreografált mozgással (kilépés, utánlépés, keresztlépés) és természetes mozgásokkal (járás, futás, ugrás)
7. . Helyezett ütések játékhelyzetnek megfelelően, sánccal szemben.
8. A támadások egyéb befejezési módjai: (pörgetett, gyenge ütés, ejtés, nyomott labda)
9. Ütés elfordítás, sánkra ütés, sánctól kiütés (kikenés)
- 10.Sáncolás, keresztlépése, megközelítés, elfordulással.
- 11.Az első tempójú támadás a feladó mögött egy ill. két lábbal
- 12.A kéttempójú támadások ismerete: egy táma- dóval (a késleltetett és az ellépéses ütés)
- 13.A feladás technikájának további tökéletesítése, a feladás taktikája
- 14.Specializálódás a játékosok kiválasztása a megfelelőpozíciókra és azok képzése.
- 15.Mezőnyvédekezés játékhelyzetben: vetődések, gurulások, felütések egy kézzel
- 16.A hármashátsós játérendszer alkalmazása.
- 17.A támadók alkalmazkodása a feladott labdákhoz tudatos megoldások a támadásban
- 18.Gyors támadások szervezése befutó feladóval.
- 19.Két tempójú támadás, támadásszervezés az ellenfél közepén lekötött sáncolójának kihasználásával.
- 20.Helycserék soron belül, az egyes posztokra történő specializálódás
- 21.A különféle variációs támadások elsajátítása, célszerű alkalmazása
- 22.A feladás taktikája: a támadás megszervezésének alapja, a támadás befejezőjének kiválasztása
- 23.A felugrós nyitás technikája, és fogadása.

24. Az alap nyitásfogadástól eltérő, de szükséges technikák elsajátítása.
25. Első tempójú támadás a feladótól távol egy lábbal
26. Összetett támadások két, három támadóval (párhuzamos és keresztező és az egymás mögötti megközelítés fullánk, Korea, bebújós)
27. Hátsósoros támadás 1-es és 6-os helyről és az ellene való védekezés
28. A sáncoló játékosok specializációja, a támadók azonosítása
29. Mezőny védekezés a sánc mellett ütött nagyon erős labdák védeke: az oldalra vágódás, kiterülés technikája, gurulások, vetődések futásból.
30. Az ejtések védeke a leszakadó játékos mozgása, védekezés sánc nélkül.
31. A saját támadás biztosítása, a pálya arányos lefedése (közeli és távoli biztosít játékosok)
32. Az 5:1-es illetve 4:2-es játékszerkezet támadásban és védekezésben
33. A játérendszer kötöttségeinek feloldása, a pillanatnyi szituáció megoldása kollektív cselekvéssel.
34. A feladó játékos rányitó, játékszervező szerepének kialakítása.
35. A nyitásfogadási alakzatok módosulásai a különböző helyről történő befutásoknak megfelelően
36. A sokféle támadással szembeni megfelelő védekező felállás gyors felvétele
37. Taktikai előkészületek a sánkra, a támadók azonosítása

## Főzőklub

Foglalkozások ideje: csütörtök 19:00-21:00

Időtartam: hetente 1x2 óra

2023-24. tanév: 74óra

Foglalkozás vezetője: Tápai Attila

Célja:

- Praktikus konyhai tapasztalatok átadása, elmélyítése
- Közösségformálás
- Szabadidő hasznos eltöltése
- Hagyományőrzés

A főzőklub célja, hogy praktikus konyhai ismereteket adjon középiskolás kollégista tanulóknak, lehetőséget a már megszerzett ismeretek gyakorlására, elmélyítésére, a közösség formálására, kellemes szabadidős tevékenységként. Felkészít a felnőtt családi szerepekre, háztartás-konyha vezetésére.

Fejlesztési követelmények: Választható szabadidős foglalkozások alatt lehetőség van a már otthon kipróbált receptek beépítésére, az iskolában tanult ismeretek, gyakorlatok alkalmazására. A kezdők megismerik a sütés-főzés alapműveleteit, édességek, desszertek, sós sütemények, vacsora, menü készítése közben. A finom étkek könnyen, rövid idő alatt elkészülnek, a foglalkozás végén fogyaszthatóak. A kollégista diákok elemózsia tartalékai gyorsan elfogynak, így szívesen csatlakoznak az esti elfoglaltsághoz. A program indítása alapkészletből történt, az utántöltés folyamatos.

## Főzőklub szakkör

Az egyes témakörök kifejtése

- 1-2 Balesetvédelmi oktatás, ismerkedés a konyhai felszerelésekkel.
- 3-8 Délutáni csemegék, esti rágcsálnivalók készítése
- 9-10 Csemegék készítése
- 11-15 Téli sütemények, ünnepi készülődés, otthoni receptek
- 16-18 Kelt tészták és piskóta variációk
- 19-21 Édességek sütése ünnepkörhöz kapcsolódóan
- 22-28 Ismerkedés a sós sütemények készítésével. Diákreceptek a témában.
- 29-32 Vacsoramenu tervezése, készítése. Diákreceptek a témában.
- 33-37 Idénygyümölcsökkel készített tavaszi édességek. Diákreceptek a témában.

Alkalmankénti lebontás

Időpont Téma Módszerek, eszközök

09.07. Balesetvédelmi oktatás, felelősök megnevezése

09.14. Melegszendvics többféle feltéttel Balesetvédelmi oktatás,

ismerkedés a konyhai felszerelésekkel, a csoporttársakkal.

09.21. Lángos sajttal, tejföllel

09.28. Palacsinta variációk

10.05. Diák recept

10.12. Hot dog salátával

10.19. Meggyes rétes Délutáni csemegék, esti finomságok készítése.

10.26. Sós rágcsálnivalók

11.09. Tejbegríz gyümölcs feltéttel

11.16. Diák recept

11.23. Meggyes pite

11.30. Sajtos rúd

12.07. Diák recept Téli sütemények készítése, ünnepi készülődés, otthoni receptekkel a család hangulatának idézése

12.14. Szerelmes levél

01.04. Diák recept

01.11. Palacsinta variációk

01.18. Töltött lángos Kelt tészták és piskóta alapú sütemények készítése, diák receptek alkalmazása

01.25. Kókusz kocka

02.01. Piskóta szelet lekvárral

02.08. Valentin napi muffin Irányított feladatvégzés, csoportmunka, egyéni munka. Beszélgetés az aktuális ünnepkörökről.

02.15. Kókusz tekercs, kókusz golyó

02.22. Farsangi szalagos fánk

02.29. Palacsinta variációk

03.07. Almás pite Sós, édes sütemények készítése a cukrász tanulók iskolai receptjeivel, technikáival színesítve.

03.21. Sajtos, túrós pogácsa

04.04. Pizzaest

04.11. Diákrecept

04.18. Diákrecept

04.25. Kakaós csiga leveles tésztából, tejjel Vacsoramenu tervezése, elkészítése népszerűségi lista alapján. A tanulók recepttervei is megjelennek.

05.02. Hamburger friss zöldségekkel

05.09. Sült burgonya, majonézes kukorica

05.16. Csőben sült makaróni sajttal

05.23. Rántott hús körettel

05.30. Epres torta Tavaszi hangulatban, vitamindús változatos édességek készítése cukrásztanulók tapasztalatinak kiegészítésével.

06.06. Puding rétegelve gyümölcsrel

06.13. Rizsfelfújt friss idénygyümölcsrel

06.20. Diák recept

## **Klubfoglalkozás**

*Tanmenet*

**Készítette:** Karakas Zoltánné

**Heti óraszám:** heti 2 óra

**Témakörök felsorolása:**

- I. Balesetvédelmi oktatás, sportágak szabályai
- I. A sportágak menete, eszközei
- II. Az alapok elsajátítása

**A foglalkozások célja:**

Sportolás a szabadidő hasznos eltöltése a mozgás kultúra fejlesztése, a küzdeni tudás, csapat építés és sportszerű magatartás elsajátítása.

**Fejlesztési követelmények:**

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozcás kultúrájuk javítása.

1. Balesetvédelmi oktatás
  - 2– 20 Képességfejlesztés: állóképességfejlesztés
  - 21– 30 gyorsaság fejlesztés, reakció fejlesztés, erőfejlesztés
  - 31– 36 ügyességfejlesztése, szektorok
  - 37– 50 technika: adogatás: hosszú adogatás, dobás
  - 51– 60 adogatás fogadása, dobótechnika
  - 61- 68 pörgetések, droppütések, nyesés, fonák pörgetés, magaslabdák leütése, kiszállók
  - 69– 76 Összetett feladatok
2023. 09.07.

## Klubfoglalkozás

**Készítette:** Csepi József

**Helyszín:** Kisklub helyiség földszint

**Heti/éves óraszám:** heti 1 foglalkozás (2óra) /évi 39 foglalkozás

**A foglalkozások célja:**

A tanulók társas kapcsolatainak kiépítése, erősítése. A szabadidő kulturált, hasznos eltöltése.

**Fejlesztési lehetőségek:**

- Társas játékok megismerése
- Játékok szabályrendszerének megismerése, alkalmazása
- Kéz ügyesség, kombinatív készségek fejlesztése
- Fair play jelentősége

Óraszám	Tevékenység	Megjegyzés (reflexió)
1-20	Páros játékok megismerése (csocsó, szkander, asztali tenisz darts).	Szabályrendszerek alkalmazása, szabályok, az ellenfél, a bíró döntéseinek, a közönség, valamint a játék szellemének tisztelete, a csapatszellem kialakítása.
21-30	Egyéni szabadidős tevékenység (bokszzsák)	Edzettség, fél egészség.
31-39	Asztali társas játékok (kártyajátékok, társasjátékok)	Logikai készség fejlesztés

### Tantervi egység bemutatása

**Foglalkozás neve:** Klubfoglalkozás

**Készítette:** Holló János

**Szabadidős foglalkozássorozat:** 9-15. évfolyam

**Heti/éves óraszám:** heti 1 foglalkozás (2óra) /évi 36 foglalkozás

**Témakörök:**

- I. Közösségi élet fejlesztése
- II. Közös játékok

### III. Egyéni játékok

#### Rövid ismertető, bevezetés:

A szabadidő hasznos eltöltésére irányuló foglalkozásokon a tanulók ismerjék meg egymást, a klub nyújtotta lehetőségeket, a közösségben végzett tevékenységek örömét, élményét.

#### Fejlesztési követelmények:

A tanulók közösségi életének fejlesztése. Az ügyességi játékok során fejlődhet a motoros készség az önfegyelem. Közösségben végzett tevékenység során, a fejlődhet a szociális érzék, egymás elfogadása. Az egyénileg végzett fizikai tevékenység során, fejlődhet az önismeret, az önuralom.

#### Feldolgozás terve:

A klubhelyiségben heti két órában a tanulók rendelkezésére áll a darts, az ökölvívó bábú. Egyéni és közös tevékenységeket végezhetnek.

#### Az egyes témakörök kifejtése

Témakör	Témák	Tevékenységek, tartalom
<i>Időkeret: 36 foglalkozás</i>	Beszélgetések, csapatjátékok, társasjátékok.	A foglalkozások során a tanulók kikapcsolódhatnak, játszhatnak, megismerhetik egymást, levezethetik az esetlegesen felgyülemlett feszültséget.
A Közösségi élet fejlesztése	Darts, egyénileg, csapatban	
Közös játékok Egyéni játékok	Ökölvívó bábú	

## Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Tápai Attila

**Heti óraszám:** 1 óra, hétfő 19-20 óráig

#### Témakörök felsorolása:

Alapozás

Formába hozás

Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a



megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

**Fejlesztési követelmények :** Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor
2-3	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
4-5	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
6-7	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	1 - Felhúzás 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés 9 - Vállvonogatás 10 - Húzódkodás széles fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
8-9	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		<p>2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással</p> <p>3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal</p> <p>4 - Gumikarika</p>		
10-11	Has gyakorlatok	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekve</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p> <p>5 - Térdemelés függeszkedve</p> <p>6 - Csípőemelés fekvő</p> <p>7 - Hasprés térdelve csigával</p> <p>8 - Törzsfordítás bottal</p> <p>9 - Törzshajlítás bottal</p> <p>10 - Térdfelhúzás padon</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
12-13	Váll gyakorlatok	<p>1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal</p> <p>3 - Oldalra emelés gépen</p> <p>4 - Előre emelés kézisúlyzókkal</p> <p>5 - Nyomás vállról súlyzóruddal</p> <p>6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal</p> <p>7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal</p> <p>8 - Állig húzás súlyzóruddal</p> <p>9 - Állig húzás kézisúlyzókkal</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
14-15	Bicepsz gyakorlatok	<p>1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal</p> <p>2 - Karhajlítás állva francia rúddal</p> <p>3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással</p> <p>4 - Karhajlítás Scott- padon súlyzóruddal</p> <p>5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon</p> <p>7 - Koncentrált karhajlítás ülve</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		<p>kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval 9 - Húzódzkodás keskeny fogással 10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</p>		
16-17	Tricepsz gyakorlatok	<p>1 - Lenyomás csigán szűk fogással 2 - Lenyomás csigán kötéllel 3 - Lenyomás csigán egy kézzel 4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben 5 - Karnyújtás fekve kézisúlyzókkal 6 - Karnyújtás ülve kézisúlyzóval 7 - Lórugás kézisúlyzóval 8 - Tolódzkodás 9 - Tolódzkodás pad szélén 10 - Fekvőtámasz vállszélességben</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
18-19	Nyak gyakorlatok	<p>1 - Fejemelés hason fekve 2 - Fejemelés háton fekve 3 - Fejemelés oldalt fekve</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
20-21	Comb gyakorlatok	<p>1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzóruddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzóruddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen 8 - Lábtávoltítás gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
22-23	Far- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 3 - Lábemelés előre csigán 4 - Lábemelés oldalra 5 - Lábemelés oldalra gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		6 - Lábemelés oldalra csigán 7 - Lábemelés hátra 8 - Lábemelés hátra gépen 9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon		
24-26	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
27-28	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal 4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
29-33	Formába hozás	Kidolgozás, szálkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
34-36	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyág fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

## **Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések**

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Csepi József

**Heti óraszám:** 1 óra, hétfő 20-21 óráig

**Témakörök felsorolása:**

Alapozás

Formába hozás

Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

**Fejlesztési követelmények :** Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor
2-24	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzórúddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzórúddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	1 - Felhúzás 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés 9 - Vállvonogatás 10 - Húzódzkodás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		széles fogással		
	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással 2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással 3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal 4 - Gumikarika	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekvé 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekvé 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról súlyzóruddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzóruddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		<p>6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon</p> <p>7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval</p> <p>8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval</p> <p>9 - Húzódzkodás keskeny fogással</p> <p>10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</p>		
	Tricepsz gyakorlatok	<p>1 - Lenyomás csigán szűk fogással</p> <p>2 - Lenyomás csigán kötéllel</p> <p>3 - Lenyomás csigán egy kézzel</p> <p>4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben</p> <p>5 - Karnyújtás fekve kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karnyújtás ülve kézisúlyzóval</p> <p>7 - Lórugás kézisúlyzóval</p> <p>8 - Tolódzkodás</p> <p>9 - Tolódzkodás pad szélén</p> <p>10 - Fekvőtámasz vállszélességben</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Nyak gyakorlatok	<p>1 - Fejemelés hason fekve</p> <p>2 - Fejemelés háton fekve</p> <p>3 - Fejemelés oldalt fekve</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Comb gyakorlatok	<p>1 - Guggolás kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Guggolás súlyzóruddal</p> <p>3 - Kitörés kézisúlyzókkal</p> <p>4 - Kitörés súlyzóruddal</p> <p>5 - Lábnyújtás gépen</p> <p>6 - Lábhajlítás gépen</p> <p>7 - Lábközelítés gépen</p> <p>8 - Lábtávoltítás gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Far- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés előre</p> <p>2 - Lábemelés előre gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		3 - Lábemelés előre csigán 4 - Lábemelés oldalra 5 - Lábemelés oldalra gépen 6 - Lábemelés oldalra csigán 7 - Lábemelés hátra 8 - Lábemelés hátra gépen 9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon		
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekvé 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekvé 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal 4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
25-32	Formába hozás	Kidolgozás, szátkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
33-36	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyág fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

## **Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések**

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Nagy Róbert



**Heti óraszám:** 2 óra, kedd 19-21 óráig

**Témakörök felsorolása:**

- I. Alapozás
- II. Formába hozás
- III. Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

**Fejlesztési követelmények :** Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés és (reflexió)
1-2	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	
2-48	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		9 - Előrenyomás mellgépen			
	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	1 - Felhúzás 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés 9 - Vállvonogatás 10 - Húzódkodás széles fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással 2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással 3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal 4 - Gumikarika	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon			
	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról súlyzóráddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzóráddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzóráddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzóráddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóráddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóráddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>ülve</li> <li>kézisúlyzókkal</li> <li>döntött padon</li> <li>7 - Koncentrált karhajlítás ülve</li> <li>kézisúlyzóval</li> <li>8 - Kalapács karhajlítás állva</li> <li>kézisúlyzóval</li> <li>9 - Húzódzkodás keskeny fogással</li> <li>10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</li> </ul>			
	Tricepsz gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Lenyomás csigán szűk fogással</li> <li>2 - Lenyomás csigán kötéllel</li> <li>3 - Lenyomás csigán egy kézzel</li> <li>4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben</li> <li>5 - Karnyújtás fekvő kézisúlyzókkal</li> <li>6 - Karnyújtás ülve kézisúlyzóval</li> <li>7 - Lórugás kézisúlyzóval</li> <li>8 - Tolódzkodás pad szélén</li> <li>9 - Tolódzkodás pad szélén</li> <li>10 - Fekvőtámasz vállszélességben</li> </ul>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Nyak gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Fejemelés hason fekvő</li> <li>2 - Fejemelés háton fekvő</li> <li>3 - Fejemelés oldalt fekvő</li> </ul>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Comb	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Guggolás</li> </ul>	Személyre szóló	A konditermi	

	gyakorlatok	<p>kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Guggolás súlyzóruddal</p> <p>3 - Kitörés kézisúlyzókkal</p> <p>4 - Kitörés súlyzóruddal</p> <p>5 - Lábnyújtás gépen</p> <p>6 - Lábhajlítás gépen</p> <p>7 - Lábközelítés gépen</p> <p>8 - Lábtávolítás gépen</p>	edzés	eszközök használatával	
	Far- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés előre</p> <p>2 - Lábemelés előre gépen</p> <p>3 - Lábemelés előre csigán</p> <p>4 - Lábemelés oldalra</p> <p>5 - Lábemelés oldalra gépen</p> <p>6 - Lábemelés oldalra csigán</p> <p>7 - Lábemelés hátra</p> <p>8 - Lábemelés hátra gépen</p> <p>9 - Lábemelés hátra csigán</p> <p>10 - Lábemelés hátra padon</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Has gyakorlatok	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekve</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p> <p>5 - Térdemelés függeszkedve</p> <p>6 - Csípőemelés fekve</p> <p>7 - Hasprés térdelve csigával</p> <p>8 - Törzsfordítás</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon			
	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal 4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
48-64	Formába hozás	Kidolgozás, szálkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
64-78	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyság fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

### Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

#### Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy József

**Heti óraszám:** 2 óra, szerda 19-21 óra

**Témakörök felsorolása:**

- IV. Alapozás
- V. Formába hozás
- VI. Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

**Fejlesztési követelmények :** Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat.	

			aláírása	Névsor	
3-10	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
11-20	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
21-24	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	1 - Felhúzás 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		9 - Vállvonogatás 10 - Húzódzkodás széles fogással			
25-29	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló- behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással 2 - Csukló- behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással 3 - Csukló- behúzás állva súlyzóruddal 4 - Gumikarika	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
30-33	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekvé 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkenve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
34-37	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	



		vállról súlyzóruddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzóruddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal			
38-41	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon 7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval 9 - Húzódzkodás keskeny fogással 10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
42-46	Tricepsz gyakorlatok	1 - Lenyomás csigán szűk fogással 2 - Lenyomás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>csigán kötéllel  3 - Lenyomás  csigán egy  kézzel  4 - Karmújtás  csigán  törzsdöntésben  5 - Karmújtás  fekve  kézisúlyzókkal  6 - Karmújtás  ülve  kézisúlyzóval  7 - Lórugás  kézisúlyzóval  8 - Tolózkodás  9 - Tolózkodás  pad szélén  10 -  Fekvőtámasz  vállszélességbe  n</p>			
47-52	Nyak gyakorlatok	<p>1 - Fejemelés  hason fekve  2 - Fejemelés  háton fekve  3 - Fejemelés  oldalt fekve</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
53-59	Comb gyakorlatok	<p>1 - Guggolás  kézisúlyzókkal  2 - Guggolás  súlyzóruddal  3 - Kitérés  kézisúlyzókkal  4 - Kitérés  súlyzóruddal  5 - Lábnyújtás  gépen  6 - Lábhajlítás  gépen  7 - Lábközelítés  gépen  8 - Lábtávolítás  gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
60-63	Far- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés  előre  2 - Lábemelés  előre gépen  3 - Lábemelés  előre csigán</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>4 - Lábemelés oldalra</p> <p>5 - Lábemelés oldalra gépen</p> <p>6 - Lábemelés oldalra csigán</p> <p>7 - Lábemelés hátra</p> <p>8 - Lábemelés hátra gépen</p> <p>9 - Lábemelés hátra csigán</p> <p>10 - Lábemelés hátra padon</p>			
64-68	Has gyakorlatok	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekve</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p> <p>5 - Térdemelés függeszkedve</p> <p>6 - Csípőemelés fekve</p> <p>7 - Hasprés térdelve csigával</p> <p>8 - Törzsfordítás bottal</p> <p>9 - Törzshajlítás bottal</p> <p>10 - Térdfelhúzás padon</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
69-71	Vádli gyakorlatok	<p>1 - Vádligép állva</p> <p>2 - Vádligép ülve</p> <p>3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal</p> <p>4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
71-73	Formába hozás	Kidolgozás, szátkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
74-76	Formában	kardio edzések,	Személyre szóló	A konditermi	

	tartó	mozgékonyosság fejlesztés, formában tartás	edzés	eszközök használatával	
--	-------	--	-------	------------------------	--

## Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Karakas Zoltánné

**Heti óraszám:** 2 óra, csütörtök 19-21 óráig

### Témakörök felsorolása:

Alapozás

Formába hozás

Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása.

**Fejlesztési követelmények :** Állóképesség, erőnlét , arányosság, harmonikus megjelenés

### Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek , tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-2	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	
2-4	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
4-10	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>súlyzóruddal döntött padon</p> <p>3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon</p> <p>4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon</p> <p>5 - Tárogatás padon</p> <p>6 - Tárogatás mellgépen</p> <p>7 - Összehúzás csigán</p> <p>8 - Fekvőtámasz könyökszélességben</p> <p>9 - Előrenyomás mellgépen</p>			
11-20	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	<p>1 - Felhúzás</p> <p>2 - Egykezes evezés</p> <p>3 - Evezés csigás gépen</p> <p>4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással</p> <p>5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással</p> <p>6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással</p> <p>7 - Lehúzás merev karral csigán</p> <p>8 - Hason fekve törzsemelés</p> <p>9 - Vállvonogatás</p> <p>10 - Húzódzkodás széles fogással</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
21-26	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	<p>1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással</p> <p>3 - Csukló-behúzás állva súlyzóruddal</p> <p>4 - Gumikarika</p>			
27-37	Has gyakorlatok	<p>1 - Felülés</p> <p>2 - Felülés oldalt fekve</p> <p>3 - Felülés ferde padon</p> <p>4 - Hasprés</p> <p>5 - Térdemelés függeszkedve</p> <p>6 - Csípőemelés fekve</p> <p>7 - Hasprés térdelve csigával</p> <p>8 - Törzsfordítás bottal</p> <p>9 - Törzshajlítás bottal</p> <p>10 - Térdfelhúzás padon</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
38-48	Váll gyakorlatok	<p>1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal</p> <p>3 - Oldalra emelés gépen</p> <p>4 - Előre emelés kézisúlyzókkal</p> <p>5 - Nyomás vállról súlyzóruddal</p> <p>6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal</p> <p>7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal</p> <p>8 - Állig húzás</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		súlyzóruddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal			
49-55	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia ruddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon 7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval 9 - Húzódzkodás keskeny fogással 10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
56-60	Tricepsz gyakorlatok	1 - Lenyomás csigán szűk fogással 2 - Lenyomás csigán kötéllel 3 - Lenyomás csigán egy kézzel 4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben 5 - Karnyújtás fekve kézisúlyzókkal 6 - Karnyújtás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>ülve</li> <li>kézisúlyzóval</li> <li>7 - Lórugás</li> <li>kézisúlyzóval</li> <li>8 -</li> <li>Tolódzkodás</li> <li>9 -</li> <li>Tolódzkodás</li> <li>pad szélén</li> <li>10 -</li> <li>Fekvőtámasz</li> <li>vállszélességben</li> </ul>			
61-62	Nyak gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Fejemelés</li> <li>hason fekve</li> <li>2 - Fejemelés</li> <li>háton fekve</li> <li>3 - Fejemelés</li> <li>oldalt fekve</li> </ul>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
63-65	Comb gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Guggolás</li> <li>kézisúlyzókkal</li> <li>2 - Guggolás</li> <li>súlyzóruddal</li> <li>3 - Kitörés</li> <li>kézisúlyzókkal</li> <li>4 - Kitörés</li> <li>súlyzóruddal</li> <li>5 - Lábnyújtás</li> <li>gépen</li> <li>6 - Lábhajlítás</li> <li>gépen</li> <li>7 -</li> <li>Lábközelítés</li> <li>gépen</li> <li>8 -</li> <li>Lábtávolítás</li> <li>gépen</li> </ul>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
66-69	Far- csípő gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Lábemelés</li> <li>előre</li> <li>2 - Lábemelés</li> <li>előre gépen</li> <li>3 - Lábemelés</li> <li>előre csigán</li> <li>4 - Lábemelés</li> <li>oldalra</li> <li>5 - Lábemelés</li> <li>oldalra gépen</li> <li>6 - Lábemelés</li> <li>oldalra csigán</li> <li>7 - Lábemelés</li> <li>hátra</li> <li>8 - Lábemelés</li> <li>hátra gépen</li> </ul>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	



		9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon			
70-74	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkedve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

## Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

### Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Holló János

**Heti óraszám:** 8 óra, hétfő-csütörtök 17-19 óráig

**Témakörök felsorolása:**

- VII. Alapozás
- VIII. Formába hozás
- IX. Formában tartó

**A foglalkozás célja:** Az alakformálás és az izomzat növelésével, szinten tartásával a kívánt testalkat kialakítása egészségmegőrzés céljából. Cél a komplex edzésekkel a megfelelő testalkat kialakítása, megfelelő táplálkozással kiegészítve.

**Fejlesztési követelmények :** Testszimmetria, arányosság, harmonikus megjelenés

**Az egyes témakörök kifejtése:**

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-8	A foglalkozás indítása	Jelentkeztetés Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a foglalkozásra Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása	Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat. Névsor	

8-150	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon 6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvótámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Fejlesztés: Hát gyakorlatok	1 - Felhúzás 2 - Egykezes evezés 3 - Evezés csigás gépen 4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással 5 - Lehúzás mellhez csigán szűk fogással 6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés 9 -	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		Vállvonogatás 10 - Húzózkodás széles fogással			
	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló- behúzás ülve súlyzóruddal alsó fogással 2 - Csukló- behúzás ülve súlyzóruddal felső fogással 3 - Csukló- behúzás állva súlyzóruddal 4 - Gumikarika	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekvé 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszke 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>súlyzóruddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzóruddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzóruddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal</p>			
	Bicepsz gyakorlatok	<p>1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzóruddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon 7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval 9 - Húzódzkodás keskeny fogással 10 - Könnyített húzódzkodás keskeny fogással</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Tricepsz gyakorlatok	<p>1 - Lenyomás csigán szűk fogással 2 - Lenyomás csigán kötéllel</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		<p>3 - Lenyomás csigán egy kézzel</p> <p>4 - Karnyújtás csigán törzsdöntésben</p> <p>5 - Karnyújtás fekve kézisúlyzókkal</p> <p>6 - Karnyújtás ülve kézisúlyzóval</p> <p>7 - Lórugás kézisúlyzóval</p> <p>8 - Tolózkodás</p> <p>9 - Tolózkodás pad szélén</p> <p>10 - Fekvőtámasz vállszélességben</p>			
	Nyak gyakorlatok	<p>1 - Fejemelés hason fekve</p> <p>2 - Fejemelés háton fekve</p> <p>3 - Fejemelés oldalt fekve</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Comb gyakorlatok	<p>1 - Guggolás kézisúlyzókkal</p> <p>2 - Guggolás súlyzóruddal</p> <p>3 - Kitörés kézisúlyzókkal</p> <p>4 - Kitörés súlyzóruddal</p> <p>5 - Lábnyújtás gépen</p> <p>6 - Lábhajlítás gépen</p> <p>7 - Lábközelítés gépen</p> <p>8 - Lábtávolítás gépen</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Far- csípő gyakorlatok	<p>1 - Lábemelés előre</p> <p>2 - Lábemelés előre gépen</p> <p>3 - Lábemelés előre csigán</p> <p>4 - Lábemelés</p>	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		oldalra 5 - Lábemelés oldalra gépen 6 - Lábemelés oldalra csigán 7 - Lábemelés hátra 8 - Lábemelés hátra gépen 9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon			
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekvé 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkeve 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal 4 - Emelés vádlival ülve kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
150-2 00	Formába hozás	Kidolgozás, szálcásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
200-3 00	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyság	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök	

		fejlesztés, formában tartás		használatával	
--	--	--------------------------------	--	---------------	--

## Diákönkormányzati (DÖK) foglalkozások

2023. szeptember 7-én (csütörtök) megtartottuk a tanév első diákgyűlését a Bán úti tagintézményben.

Megtörtént a 2023/2024-es tanév csoportonkénti diákönkormányzati tagok megszavazása. Tizenhét tanulót delegáltak a csoportok, akiknek a kollégium tanulói egyhangú szavazással adtak bizalmat.

A tagok egymás között elnököt választottak. Az elnöki pozícióra két tanuló jelöltette magát Hajdú Hajnalka és Dósai Alex. A csoportok diákönkormányzati képviselői 12:5 arányban Hajnalkának adtak bizalmat és támogatták vállalásában. A sok feladat sikeres megvalósítása érdekében három elnökhelyettest választottak: Bárdi Tamást, Rusai Ramirát és Dósai Alexet.

## Diákönkormányzat névsor

2023/2024-es tanév

Hajdú Hajnalka Tünde (1. csoport)	<b>Elnök környezetvédelem</b>
Bárdi Tamás (1. csoport)	<b>Elnökhelyettes, Technikus</b>
Rusai Ramira (5. csoport)	<b>Elnökhelyettes, dokumentáció</b>
Dósai Alex (3. csoport)	<b>Elnökhelyettes, sportfelelős</b>
Szilasi Martin	<b>Technikus</b>

(1. csop)	
Munkás Vanda (2. csoport)	<b>sportfelelős</b>
Csonka Roland (2. csoport)	<b>sportfelelős</b>
Mohácsi József (4. csoport)	<b>sportfelelős</b>
Molnár Attila (3.csoport)	<b>sportfelelős</b>
Szajli Zoé (6. csoport)	<b>szolnoki programok felelőse</b>
Szabó Lili (6. csoport)	<b>szolnoki programok felelőse</b>
Bodonovics Gábor (4.csoport)	<b>kreatív</b>
Csikós Rebeka (5.csoport)	<b>kreatív</b>
Szabó Bence (6. csoport)	<b>fotós</b>
Balázs Bianka (5. csoport)	<b>fotós</b>
Rafael Andrea	<b>fotós</b>



(5. csoport)	
Eszenyi Éva (5. csoport)	<b>fotós</b>
Szénási Emese (1.csoport)	<b>gazdasági feladatok felelőse</b>

### **Munkaterv Bán úti tagintézmény Diákönkormányzat 2023/2024.**

<b>Időpont</b>	<b>Program</b>	<b>Megjegyzés</b>
2023. 09. 07.	DÖK-Diákgyűlés Tisztújítás	DÖK rendezvény
2023. 09. 28.	Magyar Diáksport Napja	DÖK rendezvény
2023.10.19.	<b>Gólyaavató</b>	DÖK rendezvény
2023.12.06.	Mikulás	DÖK rendezvény
2023. 12.14.	Kártya- és sportdélután	DÖK rendezvény
2024.02.08.	<b>Farsang</b>	DÖK rendezvény
2024.02.14.	Barátság nap	DÖK rendezvény
2024.03.21.	<b>KI MIT TUD</b>  (intézményi szintű)	DÖK rendezvény
2024.04.04.	Húsvéti játék	DÖK rendezvény
2024.május	Gyereknapi hét	DÖK rendezvény

--	--	--

A DÖK egész tanévben részt vesz a programok szervezésében lebonyolításában, hangosításában.

A DÖK tagok minden héten kedden 20-21 óra között megbeszélést tartanak.