

Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium



Bán Úti Tagintézmény Helyi tanterv 2025/2026

Összeállította: Gedei-Kovács Anita
Csepi József Róbert
Berkó Erzsébet
Geszt Lajos
Holló János
Karakas Zoltánné
Kerekes Henriett Katalin
Kis Ildikó
Nagy József
Nagy Márta
Nagy Róbert
Szonda Hilda Katalin

Jóváhagyta: _____
Tóthné Mészáros Ágnes
igazgató

Tartalom

I.1. Tanulást segítő foglalkozások

Német felzárkóztató foglalkozás	3.
Angol felzárkóztató foglalkozás	7.
Magyar felzárkóztató	19.
Fizika felzárkóztató foglalkozás	31.
Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. évfolyam	35.
Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. évfolyam	36.
Matematika tehetséggondozó foglalkozás	41.
Műszaki ismeretek felzárkóztató foglalkozás	45.
Szakmai ismeretek 9. felzárkóztató foglalkozás	46.
Szakmai ismeretek 10-13. felzárkóztató foglalkozás	48.
Történelem felzárkóztató foglalkozás	49.
Érettségi felkészítő foglalkozás	51.

II. Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

1. csoport foglalkozás terve – 9. évfolyam	53.
2. csoport foglalkozás terve – 11. évfolyam	57.
3. csoport foglalkozás terve – 9. évfolyam	62.
3. csoport foglalkozás terve – 10. évfolyam	66.
4. csoport foglalkozás terve – 10. évfolyam	70.
5. csoport foglalkozás terve – 12-13. évfolyam	74.

III. Szabadidős foglalkozások

Asztalitenisz	79.
Kézműves	80.
Klubfoglalkozás	83.
Konditerem	89.
Sport	109.
Gitár	115.
Röplabda	116.
DÖK	119.

„Man soll alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und, wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige Worte sprechen.“ (Goethe)

A foglalkozások témája:

Hónap	Hét	Óraszám	Téma	Módszer
2025. szeptember	1.	1-2-3.	Einleitung; Kennenlernspiel Vorstellung Ich stelle mich vor Meine Familie Familienmitglieder und Berufe in der Familie	Gespräch
	2.	4-5-6.	Grammatik: Das Verb; Konjugation der schwachen Verben im Präsens Konjugation der starken Verben im Präsens Brechung und Umlaut	Grammatikübungen
	3.	7-8-9.	Grammatik: Trennbare und untrennbare Verben im Präsens und mit Modalverben	Grammatikübungen
	4.	10-11-12.	Mein Tagesablauf an einem Schultag und am Wochenende Die Wochentage und die Uhrzeiten: Wie spät ist es?	Aufgaben, Gespräch führen
Október	5.	13-14-15.	Hausarbeiten in der Familie Elektro- und Haushaltsgeräte zu Hause Arbeitsteilung in der Familie	Wortschatzarbeit Sprechen: Dialogübungen
	6.	16-17-18.	Deklination des Nomens im Singular und Plural	Grammatikübungen
	7.	19-20-21.	Freizeit – Hobbys Freizeitaktivitäten Einladung ins Schwimmbad/ ins Kino Wie kann man die Freizeit sinnvoll verbringen?	Wortschatz- erweiterung Gespräch Dialogübungen
November	8.	22-23-24.	Sport und Bewegung	

			Sport treiben und gesund leben Sportarten	
	9.	25-26-27.	Schule 1. Meine Schule Lernen in der Schule Schulgebäude – Räume in der Schule	Wortschatzarbeit Gespräch
	10.	28-29-30.	Unterrichtsfächer – Lieblingsfächer Über den Stundenplan sprechen Arbeitsgemeinschaften in der Schule Meine Klasse vorstellen (Klassenlehrer, Klassengemeinschaft, Schülerzahl, Klassenausflüge)	Wortschatzarbeit Gespräch Dialogübungen
	11.	31-32-33.	eine Grußkarte/ Postkarte schreiben zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zu Ostern Glückwünsche ausdrücken	schriftlicher Ausdruck: Postkarte schreiben
	12.	34-35-36.	Essen – Meine Essgewohnheiten Lebensmittel Lieblingsgericht zubereiten	Wortschatzarbeit Gespräch über die Essgewohnheiten Rezept lesen
December	13.	37-38-39.	Advent und Nikolaustag	Texte über den Nikolaustag und die Weihnachtsmärkte lesen Rätsel lösen Wortschatzerweiterung
	14.	40-41-42	Advent und Weihnachtsbräuche in den deutschsprachigen Ländern	Lesen Leseverstehen Landeskunde D-A-CH -Länder
	15.	43-44-45.	Weihnachten und Silvester in den D-A-CH Ländern feiern	Übungen zum Wortschatz Leseverstehen spielerische Aufgaben
2015. Január	16.	46-47-48.	Grammatik: Modalverben können, müssen, sollen	Grammatikübungen Übungsblatt
	17.	49-50-51.	Grammatik: Modalverben	Grammatikübungen

			wollen, mögen, möchte-,	
	18.	52-53-54.	Das Datum und die Uhrzeiten Wie spät ist es? Wie viel Uhr ist es? Monate und Wochentage die Ordinalzahlen	Datum, Uhrzeiten Grammatik: die Ordinalzahlen
	19.	55-56-57.	Reflexive Verben „sich“ - Verben und die Reflexivpronomen im Akkusativ und Dativ	Grammatikübungen
Február	20.	58-59-60.	Wie ist das Wetter? Wetter und Jahreszeiten	Wortschatz- erweiterung: Wetter, Jahreszeiten
	21.	61-62-63.	Personalpronomen im Akkusativ	Grammatikübungen Übungsblatt
	22.	64-65-66.	Personalpronomen im Dativ	Grammatikübungen Übungsblatt
Március	23.	67-68-69.	Das Perfekt Bildung des Perfekts und Gebrauch regelmäßige Verben, starke Verben und gemischte Verben Präteritum von <i>sein</i> und <i>haben</i>	Grammatikübungen Übungsblätter zum Partizip Perfekt
	24.	70-71-72.	Dialogübungen ins Kino, ins Museum, ins Theater gehen Einladung ins Kino, ins Theater	Dioalogübungen
	25.	73-74-75.	Eine Speisekarte studieren und Spezialitäten erlernen Bestellung im Restaurant Dialogübungen	Wortschatzarbeit Dialogübungen
	26.	76-77-78.	Osterbräuche Ostern feiern in den deutschsprachigen Ländern	Rätsel lösen Landeskunde Ostern in D-A-CH-Ländern Texte zu Ostern lesen
Április	27.	79-80-81.	Gesundheit und Krankheiten Körperteile und Krankheiten Dialogübungen: Beim Hausarzt	Wortschatz- erweiterung zum Thema Sprechen: Situationen
	28.	82-83-84.	Leseverstehen Stufe B1	Texte zum Leseverstehen

	29.	85-86-87.	Präpositionen mit Akkusativ und Dativ Wechselpräpositionen	Grammatikübungen
	30.	88-89-90.	Komparation / Graduierung der Adjektive Positiv, Komparativ und Superlativ	Grammatikübungen Übungsblätter
Május	31.	91-92-93.	Vergleichssätze mit der Konjunktion „wie“ und „als“	Grammatikübungen Übungsblätter
	32.	94-95-96.	Komplexe Grammatikübungen und lexikalische Übungen	Übungsblatt zum Wortschatz und zur Grammatik Sprachbausteine
Május	33.	97-98-99.	Dialogübungen	Gespräch Wortschatzarbeit Situationen
	34.	100-101- 102.	Reise und Urlaub Campen Reisevorbereitungen	Beszélgetés Szókincsfejlesztés
Június	35.	103-104- 105.	Ab in die Ferien! Aber wohin? aktiver und passiver Urlaub	Gespräch Wortschatzarbeit
	36.	106-107- 108.	EVALUATION Urlaubspläne Was für Pläne hast du für die Sommerferien?	Gespräch Dialogübungen: auf einen Sommerjob anmelden

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás- 2025/2026. év

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Ismerkedés
2. Introduction
3. Adventure
4. On screen
5. Ambition
6. Tourism
7. Money

Foglalkozás célja: Hiányosságok pótlása, felzárkóztatás, nyelvvizsga előkészítés, sikeres érettségi.

Fejlesztési követelmények: Felzárkóztatás, differenciálás. Azok a tanulók, akik nagyon le vannak maradva az iskolában a csoporttársaiktól, a délutáni foglalkozásokon pótolhatják a hiányosságaikat, extra segítséget kaphatnak.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Ismerkedés	Szintfelmérő, ismerkedős játékok	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Introduction	School subjects	feladatmegoldás, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
3.	Introduction	Likes and dislikes	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
4.	Introduction	Grammar (Present Simple)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
5.	Introduction	Grammar (Present Continuous)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
6.	Introduction	Grammar (Present Simple vs Present Continuous)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
7.	Adventure	Landscapes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
8.	Adventure	Past Simple	feladatmegoldás, egyéni és páros munkák	feladatok, jegyzetfüzet

9.	Adventure	Past Continuous	feladatmegoldás, egyéni, páros és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
10.	Adventure	Past Simple vs Past Continuous	feladatmegoldás, egyéni munkák	feladatok, jegyzetfüzet
11.	On screen	Films and TV programmes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
12.	On screen	Quantity	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
13.	On screen	Must, musn't	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
14.	On screen	Negative adjective prefixes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
15.	On screen	Health	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
16.	On screen	An informal letter	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
17.	Our planet	Weather	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
18.	Our planet	Comparison	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
19.	Our planet	Adjectives	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka,

				csoportos megbeszélés
20.	Our planet	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
21.	Our planet	An article	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
22.	Ambition	Jobs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
23.	Ambition	Will and going to	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
24.	Ambition	First conditional	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
25.	Ambition	Prefixes	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
26.	Ambition	Dream jobs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
27.	Tourism	Worth a visit	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
28.	Tourism	Present Perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
29.	Tourism	Past simple vs present perfect	feladatmegoldás, egyéni és	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka,

			csoportos munkák	csoportos megbeszélés
30.	Tourism	Compounds	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
31.	Tourism	Holidays	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
32.	Tourism	Planning a holiday	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
33.	Money	Second conditional	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
34.	Money	Past Perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
35.	Money	Verb+infinitive or – ing form	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
36.	Money	Photo comparison and presentation	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
37.	Money	Farewell	csoportos munkák	Csoportos megbeszélés

Felhasznált irodalom:

Solutions Elementary book, workbook, Solutions Pre-Intermediate book, workbook, Agenda Web website, Perfect English Grammar

Szolnok, 2025. szeptember 10.

Nagy Márta
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás 2025/2026. év

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Ismerkedés
2. Introduction
3. Leisure time
4. The human body
5. Home
6. Technology
7. Artists

Foglalkozás célja: Azok a tanulók, akik érdeklődnek az angol nyelv iránt vagy elért szintjük miatt kevésnek érzik az iskolai angol foglalkozásokat, kiegészítő fejlesztésben részesülnek.

Fejlesztési követelmények: Az angol nyelv magasabb szintű ismeretének elsajátítása.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Ismerkedés	Szintfelmérő, ismerkedős játékok	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Introduction	Holidays	feladatmegoldás, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
3.	Introduction	Adjectives	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
4.	Introduction	Articles	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
5.	Introduction	Will vs going to	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
6.	Introduction	Generations (ages and stages)	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
7.	Leisure time	Past tense	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
8.	Leisure time	Family tensions	feladatmegoldás, egyéni és páros munkák	feladatok, jegyzetfüzet
9.	Leisure time	Used to	feladatmegoldás, egyéni, páros és	feladatok, jegyzetfüzet

			csoportos munkák	
10.	Leisure time	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni munkák	feladatok, jegyzetfüzet
11.	The human body	Present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
12.	The human body	Present continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
13.	The human body	Present perfect vs present continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
14.	The human body	Compound nouns and adjectives	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
15.	The human body	Health	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
16.	The human body	Parts of the body	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
17.	Home	Future continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
18.	Home	Future perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
19.	Home	Future continuous vs future perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

20.	Home	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
21.	Home	Articles	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
22.	Home	Photo description	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
23.	Home	Describing houses and home	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
24.	Home	Comparison	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
25.	Home	Photo comparision and discussion	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
26.	Home	Informal letter	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
27.	Technology	Computing	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
28.	Technology	Quantifiers	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
29.	Technology	Past simple vs present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

30.	Technology	Compounds	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
31.	Technology	Modals in the past	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
32.	Technology	The internet	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
33.	Artists	Talking about arts	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
34.	Artists	The passive	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
35.	Artists	Verb+infinitive or – ing form	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
36.	Artists	Photo comparison and presentation	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
37.	Artists	Farewell	csoportos munkák	Csoportos megbeszélés

Szolnok, 2025. szeptember 14.

Nagy Márta
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Angol felzárkóztató foglalkozás 2025/2026. év

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakör:

1. Igeidők összefoglalása
2. Legfontosabb szabályok

Foglalkozás célja: Azok a tanulók, akik érdeklődnek az angol nyelv iránt vagy elért szintjük miatt kevésnek érzik az iskolai angol foglalkozásokat, kiegészítő fejlesztésben részesülnek.

Fejlesztési követelmények: Az angol nyelv magasabb szintű ismeretének elsajátítása.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Igeidők összefoglalása	Present Perfect Continuous	Szintfelmérő, ismerkedős játékok	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Igeidők összefoglalása	Present Perfect Simple	feladatmegoldás, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
3.	Igeidők összefoglalása	Present Continuous	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
4.	Igeidők összefoglalása	Present Simple	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
5.	Igeidők összefoglalása	Past Simple	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
6.	Igeidők összefoglalása	Past Perfect	feladatmegoldás, páros, csoportos játékok	kinyomtatott feladatok, jegyzetfüzet
7.	Igeidők összefoglalása	Past Perfect Continuous	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet

8.	Igeidők összefoglalása	Will vs going to	feladatmegoldás, egyéni és páros munkák	feladatok, jegyzetfüzet
9.	Igeidők összefoglalása	Passive voice	feladatmegoldás, egyéni, páros és csoportos munkák	feladatok, jegyzetfüzet
10.	Legfontosabb szabályok	Auxiliaries	feladatmegoldás, egyéni munkák	feladatok, jegyzetfüzet
11.	Legfontosabb szabályok	Főnevek többes száma	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
12.	Legfontosabb szabályok	Some, any, no	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
13.	Legfontosabb szabályok	Many, much, a lot of, a few, a little	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
14.	Legfontosabb szabályok	all, every, each	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
15.	Legfontosabb szabályok	both, either, neither	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
16.	Legfontosabb szabályok	melléknevek fokozása	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
17.	Legfontosabb szabályok	névelők	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
18.	Legfontosabb szabályok	used to	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

19.	Legfontosabb szabályok	would	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
20.	Legfontosabb szabályok	Phrasal verbs	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
21.	Legfontosabb szabályok	shall	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
22.	Legfontosabb szabályok	until	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
23.	Legfontosabb szabályok	photo description	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
24.	Legfontosabb szabályok	Comparison	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
25.	Legfontosabb szabályok	Since és for	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
26.	Legfontosabb szabályok	Letter writing	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
27.	Legfontosabb szabályok	Computing	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
28.	Legfontosabb szabályok	Quantifiers	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés

29.	Legfontosabb szabályok	Past simple vs present perfect	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
30.	Legfontosabb szabályok	Compounds	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
31.	Legfontosabb szabályok	Modals in the past	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
32.	Legfontosabb szabályok	too, enough	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
33.	Legfontosabb szabályok	like, as	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
34.	Legfontosabb szabályok	The passive	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
35.	Legfontosabb szabályok	Verb+infinitive or – ing form	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
36.	Legfontosabb szabályok	fordítás	feladatmegoldás, egyéni és csoportos munkák	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
37.	Legfontosabb szabályok	szövegalkotás	csoportos munkák	Csoportos megbeszélés

Szolnok, 2025. szeptember 14.

Nagy Márta
foglalkozás-vezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Felzárkóztató foglalkozás magyar nyelvből

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök:

1. A hangok és hangtörvények
2. A szóelemek
3. A szóalkotás módjai
4. A szavak
5. A szókincs
6. A mondatok

Foglalkozás célja: A legfontosabb alapvető nyelvtani szabályok átnézése.

Fejlesztési követelmények: Ismétlés, rendszerszintű szemlélet, a tananyag átfogó ismerete.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	A hangok és hangtörvények	A magánhangzók	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	A hangok és hangtörvények	A mássalhangzók	feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
3.	A hangok és hangtörvények	A magánhangzótörvények	feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
4.	A hangok és hangtörvények	A mássalhangzótörvények	feladatmegoldás	csoportos megbeszélés
5.	A hangok és hangtörvények	Vegyes gyakorlatok	szintfelmérés, feladatmegoldás	csoportos megbeszélés
6.	A szóelemek	A szótő	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
7.	A szóelemek	A toldalékok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
8.	A szóelemek	Vegyes gyakorlatok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés,

				jegyzetek, tankönyvek
9.	A szóalkotás módjai	A szóképzés	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
10.	A szóalkotás módjai	A szóösszetétel	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
11.	A szóalkotás módjai	A ritkább szóalkotásmódok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
12.	A szóalkotás módjai	Vegyes gyakorlatok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
13.	A szavak	Az alapszófajok	szintfelmérés, feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
14.	A szavak	A viszonzók	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
15.	A szavak	Vegyes gyakorlatok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
16.	Szószerkezetek	Az alany-állítmányi szószerkezetek	szintfelmérés, feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
17.	Szószerkezetek	Az alárendelő szószerkezetek	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
18.	Szószerkezetek	Vegyes gyakorlatok	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
19.	Szószerkezetek	A mellérendelő szószerkezetek	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
20.	Szószerkezetek	Az egyszerű mondat elemzése	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

21.	A mondatok	A mondatok fajtái	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
22.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
23.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
24.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
25.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
26.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
27.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
28.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
29.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
30.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
31.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
32.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
33.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés,

				jegyzetek, tankönyvek
34.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
35.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
36.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
37.	Gyakorló feladatok	Az eddig tanultak vegyes gyakorlása	feladatmegoldás	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Speciális Ismeretek Foglalkozás, Magyar nyelv és irodalom áttekintés az érettségire

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök:

1. Szintfelmérés, a helyesírás alapjai, szövegértés
2. Az érettségihez szükséges főbb irodalmi művek az ókorból (Biblia, görög irodalom)
3. A középkor irodalma (Shakespeare, Zrínyi, Bánk bán)
4. Főbb költők és műveik (Petőfi, Csokonai, József Attila)
5. Főbb irodalmi és nyelvtani fogalmak az érettségire
6. Hermeneutika, modern kori olvasás-szemlélet
7. Érettségi feladatok kitöltése, szóbeli tételek átbeszélése

Foglalkozás célja: Az érettségihez szükséges legfontosabb nyelvtani és irodalmi alapismeretek átnézése, ismételése, tanulása.

Fejlesztési követelmények: Ismételés, rendszerszerű szemlélet, a tananyag átfogó ismerete.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	Ismerkedés	Szintfelmérő helyesírás	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
2.	Ismerkedés	Szintfelmérő szövegértés	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
3.	Ismerkedés	Szintfelmérő műveltség	szintfelmérés, feladatmegoldás	Kinyomtatott feladatok, egyéni munka, csoportos megbeszélés
4.	Ismerkedés	Igényfelmérés	beszélgetés a korábbi nehézségekről, hiányosságokról	csoportos megbeszélés
5.	Ismerkedés	Korábbi olvasmányélmények	beszélgetés a kötelező olvasmányokról	csoportos megbeszélés
6.	Ókori irodalom	A görög epika	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

7.	Ókori irodalom	A görög líra	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
8.	Ókori irodalom	A görög dráma	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
9.	Ókori irodalom	A római irodalom	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
10.	Ókori irodalom	A Biblia	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
11.	Ókori irodalom	Teremtéstörténet	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
12.	Színház és drámatörténet	William Shakespeare	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
13.	Színház és drámatörténet	Rómeó és Júlia	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
14.	Színház és drámatörténet	Hamlet	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
15.	Színház és drámatörténet	Katona József: Bánk bán	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
16.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Rokokó	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
17.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Klasszicizmus	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
18.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Szentimentalizmus	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
19.	A felvilágosodás korának magyar irodalma	Csokonai Vitéz Mihály	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
20.	Főbb magyar költőink	Berzsenyi Dániel	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
21.	Főbb magyar költőink	József Attila	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
22.	Főbb magyar költőink	Petőfi Sándor	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

23.	Nyelvtörténelem	A magyar nyelv története	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
24.	Nyelvtörténelem	Nyelvrokonságok	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
25.	Nyelvtörténelem	Ómagyar Mária-síralom	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
26.	Nyelvtörténelem	Halotti beszéd	Az adott témakör átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
27.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
28.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
29.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
30.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
31.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
32.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
33.	Érettségi feladatok kitöltése	Érettségi mintafeladatok gyakorlása	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
34.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
35.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

36.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek
37.	Érettségi szóbeli tételek	Érettségi szóbeli tételek átbeszélése	A feladatok kitöltése, megoldások átbeszélése	ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Márta foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Magyar nyelvtan felzárkóztató

Heti óraszám: 1 óra (évi 37)

Témakörök:

1. A betűk
2. A hangjelölés
3. A különírás és az egybeírás
4. A kis és nagy kezdőbetűk
5. A tulajdonnevek írása
6. Az idegen közszavak és tulajdonnevek írása

Foglalkozás célja: A magyar helyesírási szabályok megismerése, helyesírás fejlesztése.

Fejlesztési követelmények: A helyesírás fejlődése.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1.	A betűk	Magánhangzók jelölése	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
2.	A betűk	Mássalhangzók jelölése	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
3.	A betűk	Az abc	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
4.	A betűk	A betűrendbe sorolás	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
5.	A hangjelölés	A kiejtés szerinti írásmód	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
6.	A hangjelölés	A szótövek írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
7.	A hangjelölés	Az alakváltozatok	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
8.	A hangjelölés	A tövváltozatok	szabályok megismerése,	egyéni munka

			feladatok megoldása	
9.	A hangjelölés	A toldalékok írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
10.	A hangjelölés	A szóelemző írásmód	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
11.	A különírás és az egybeírás	A jelentésváltozás, mint az egybeírás formája	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
12.	A különírás és az egybeírás	A szóismétlések írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
13.	A különírás és az egybeírás	A valódi mellérendelő összetétel	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
14.	A különírás és az egybeírás	Az ikerszó	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
15.	A különírás és az egybeírás	Az alárendelő szókapcsolatok	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
16.	A különírás és az egybeírás	A többszörös összetétel írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
17.	A kis- és nagy kezdőbetűk	A kis kezdőbetűk	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
18.	A kis- és nagy kezdőbetűk	A nagy kezdőbetűk	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
19.	A kis- és nagy kezdőbetűk	Egyéb esetek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
20.	A tulajdonnevek írása	Személynevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka

21.	A tulajdonnevek írása	Az állatnevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
22.	A tulajdonnevek írása	A tárgynevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
23.	A tulajdonnevek írása	A földrajzi nevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
24.	A tulajdonnevek írása	A csillagászati elnevezések	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
25.	A tulajdonnevek írása	Az intézménynevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
26.	A tulajdonnevek írása	A márkanevek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
27.	A tulajdonnevek írása	A kitüntetések és a díjak neve	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
28.	A tulajdonnevek írása	A címek	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
29.	A tulajdonnevek írása	Tulajdonnevek köznevesülése	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
30.	Az idegen közszavak és tulajdonnevek írása	A magyaros írásmód szerinti írás	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
31.	Az idegen közszavak és tulajdonnevek írása	A tulajdonnevek írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
32.	Az idegen közszavak és tulajdonnevek írása	A toldalékok és az összetételi utótagok kapcsolása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka

33.	Az idegen közzavak és tulajdonnevek írása	Az idegen írásmód szerinti írás	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
34.	Az idegen közzavak és tulajdonnevek írása	A közzavak írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
35.	Az idegen közzavak és tulajdonnevek írása	A tulajdonnevek írása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
36.	Az idegen közzavak és tulajdonnevek írása	Az írás	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka
37.	Az idegen közzavak és tulajdonnevek írása	A toldalékok kapcsolása	szabályok megismerése, feladatok megoldása	egyéni munka

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: fizika felzárkóztató foglalkozás – 2025/26. 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		
34-35	Elektromos mező. Egyenáram. Az időben állandó mágneses mező		

Felhasznált irodalom:

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.

Szolnok, 2025. szeptember 1.

Berkó Erzsébet
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. osztály – 2025/26. tanév

Heti óraszám: heti 1 + 1 óra, 35 óra szerdánként, 35 óra csütörtökönként

Témakör: A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök. Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordináta geometria, trigonometria, valószínűség számítás, 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	Halmazok. Kombinatorik a	Év eleji felmérő feladatai Műveletek törtekkel Halmazok Intervallumok Kombinatorika	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldá s, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokban 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 megoldása. Órán	

				kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata	
8-19	Algebra	Hatványozás Normálalak Nevezetes szorzatok Szorzáttá alakítás Algebrai törtek (Oszthatóság) Számrendszerek			
20-26	Függvények	Lineáris függvények Abszolútérték-függvény A másodfokú függvény A négyzetgyökfüggvény			
27-30	Geometria	Háromszögek Négyszögek Sokszögek			
31-34	Egyenletek	Egyenletek megoldása Szöveges feladatok Egyenlőtlenségek Egyenletrendszerek			
35	Vektorok	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.

Szolnok, 2025. szeptember 1.

Berkó Erzsébet
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása

(TANMENET)

Készítette: Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. osztály – 2025/26. tanév

Heti óraszám: heti 1 + 1 óra, 35 óra szerdánként, 35 óra csütörtökönként

Témakör: A tanulók matematika-tankönyveinek témakörei. Érettségi témakörök. Matematika: Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok, számelmélet, algebra, függvények, analízis elemei, geometria, koordináta geometria, trigonometria, valószínűesszámitás, 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. z.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megj.
1-5	Kombinatorika. A gyökvonás	Kombinatorika A négyzetgyökvonás Az n-edik gyök	Hiányosságok feltárása Fogalmak, szabályok kikérdezése Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés Feladattípusok megbeszélése Rendszerezés Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között Alkalmazások	Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanulópárokban 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 megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata	
6-16	A másodfokú egyenlet	A másodfokú egyenlet Gyökök és együtthatók közötti összefüggések Magasabb fokú egyenletek Szöveges feladatok Egyenlőtlenségek Négyzetgyökös egyenletek Egyenletrendszerek			
17-21	Geometria	A kör A középpontos hasonlósági transzformáció A hasonlósági transzformáció Hasonló síkidomok területének aránya			
22-27	Trigonometria	Hegyszögek szögfüggvényei Feladatmegoldás			

28-31	Vektorok	Vektorok Vektor koordinátái			
32-34	Szögfüggvények	Szögfüggvények			
35	Valószínűségsszámítás	Valószínűségsszámítás			

11. osztály

Óra sors z.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megj.
1-5	Kombinatorika. Gráfok	Permutációk, variációk Kombináció, Pascal-háromszög Binomiális együtthatók Vegyes összeszámlási 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 ellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanulói általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon	

				feladott külön házi feladat. Négyjegyű függvénytáblázatok használata	
6- 22	Hatvány, gyök, logaritmus	Hatványozás és gyökvonás Hatványfüggvények és gyökfüggvények Törtkitevőjű hatvány Exponenciális függvény Exponenciális egyenletek Exponenciális egyenlőtlenségek Exponenciális egyenletrendszerek A logaritmus fogalma A logaritmusfüggvény A logaritmus azonosságai Logaritmikus egyenletek Logaritmikus egyenlőtlenségek Logaritmikus egyenletrendszerek			
23- 29	Trigonometria	Vektorok A skaláris szorzat A szinusztétel A koszinusztétel Trigonometrikus egyenletek Trigonometrikus függvények			

30-34	Koordináta geometria	Vektorok a koordináta-rendszerben Két pont távolsága Szakasz osztópontjának koordinátái Az egyenes egyenlete Két egyenes metszéspontja A kör egyenlete A kör és az egyenes			
35	Valószínűség számítás	Valószínűség számítás			

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.

Szolnok, 2025. szeptember 1.

Berkó Erzsébet
foglalkozásvezető

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

Foglalkozás neve: matematika tehetséggondozó foglalkozás – 2025/26. tanév

Heti óraszám: 1 óra (évi 35)

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 érettségin 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, érintőnéyszögek, 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	Tételek távolsága és szöge. Térbeli alakzatok. Felszín- és térfogatszámítás		
29-31	A terület fogalma. Területszámítás elemi úton és az integrálszámítás felhasználásával		
32-33	Kombinatorika. Binomiális tétel. Gráfok		
34	A valószínűségszámítás elemei. A valószínűség kiszámításának kombinatorikus modellje. Nevezetes eloszlások (binomiális, hipergeometrikus)		
35	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.

Szolnok, 2025. szeptember 1.

Berkó Erzsébet
foglalkozásvezető

MŰSZAKI ISMERETEK TANMENET

Készítette: Holló János

Heti óraszám: 1 óra (Hétfő 20-21)

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 rajzolvasási, rajzkészítési technikák gyakorlása
- Szakmai számítások

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. Gépjármű szerelő, légi jármű szerelő, villanszerelő anyagismeret, technológiai ismeretek	Magyarázat, bemutatás.	Szemléltetés, gyakorlás. Csoportmunka	Munkavégzés során használt anyagok szerkezetének, tulajdonságának megismerése.
22-37	Szakmai, műszaki ismeret	1. Hegesztő szakmai, műszaki ismeretek 2. Gépjármű szerelő, légi jármű szerelő, villanszerelő szakmai, műszaki ismeretek	Magyarázat, bemutatás.	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás. Páros munka.	Technológiai ismeretek bővítése, szerkezeti ismeretek, rajzolvasási készség növelése.

SZAKMAI ISMERET TANMENET

Készítette: Geszti Lajos

Heti óraszám: 1 óra (kedd 20-21)

A foglalkozások célja:

A 9. osztályos szakképzős illetve technikus tanulók szakmájához kapcsolódó ismeretanyag tanulásának segítése. A tanuló számára nehezen érthető anyagrészek magyarázata, szemléltetése.

Fejlesztési követelmények:

- A szakmai nyelvezet megértése
- Lényegkiemelés
- A gyakorlati tudásról szóbeli, írásbeli összefoglaló készítése
- Összefüggések keresése és megtalálása az elméleti és gyakorlati tananyagban

Az egyes témakörök kifejtése

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1- 15	Szakmai ismeret	1. Villanszerelő, autószerelő, karosszéria lakatos szakmai ismeretek 2. Vegyész környezetvédelmi és elektrotechnikai szakma ismeretek 3. Kozmetikus szakmai ismeretek 4. Építőipari (szobafestő, burkoló, kőműves, ács, asztalos) szakmai ismeretek	Magyarázat, bemutató.	Szemléltetés, gyakorlás.	
16- 31	Anyagismeret	3. A villamosipari anyagismeret, technológiai ismeretek, mechanika 4. Kozmetikus anyagismeret 5. Építőipari anyagismeret	Magyarázat, bemutató.	Szemléltetés, gyakorlás.	

32-37	Munka egészség- és biztonság	6. Munkavédelmi alapismeretek 7. Munkahelyek kialakítása 8. Munkavégzés személyi feltételei 9. Munkaeszközök biztonsága	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás Sérülések szemléltetése, ellátása.	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás	
-------	------------------------------	--	--	----------------------------------	--

SZAKMAI ISMERET 10-13. ÉVFOLYAM

TANMENET

Készítette: Csepi József

Heti óraszám: 1 óra (kedd 19-20) 37 alkalom

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 rajzolvasási, rajzkészítési technikák gyakorlása
- Szakmai számítások

Az egyes témakörök kifejtése

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-4	Munka egészség- és biztonság	10. Munkavédelmi alapismeretek 11. Munkahelyek kialakítása 12. Munkavégzés személyi feltételei 13. Munkaeszközök biztonsága 14. 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	6.Fotográfus anyagismeret, technológiai ismeretek. 7. Építész, faipari technikus anyagismeret.	Magyarázat, bemutatás.	Szemléltetés, gyakorlás. Csoportmunka	Munkavégzés során használt anyagok szerkezetének, tulajdonságának megismerése.
22-37	Szakmai ismeret	3. Villanyszerelő szakmai ismeretek 4. 2. Gépjármű mechatronikus szakmai ismeretek 5. Építész szakmai ismeretek 6. Rajztani alapfogalmak, rajzolás, rajzkészítés	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. Őskor, 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- 29	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.	A tankönyv törzsanyagának, forrásanyagának csoportos, önálló feldolgozása. Képek elemzése. Munkafüzet használata.	Tanári előadás, frontális munka. Egyéni -és csoportos munka.	

		Magyarország a kora újkorban. Az újjáépítés kora Magyarországon. A reformkor, forradalom és szabadságharc Magyarországon. A dualizmus időszaka .			
30-35		A modern kor társadalmának, kultúrájának, egyetemes és magyar történelmének megismerése. A világháborúk időszaka. Hidegháború. A kétpólusú világ és annak felbomlása.	A források önálló és csoportos feldolgozása, értelmezése. A tankönyv törzsanyagának feldolgozása. Tesztfeladatok megoldása, kiértékelése. Képek, aplikációk bemutatása, elemzése	Tanári előadás, frontális munka. Egyéni -és csoportos munka.	

Érettségi felkészítő foglalkozás

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy József

Heti óraszám: 2 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 megtaníttuk a tanulóknak, 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 (reflexió)
1-20	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	
21-32	tanulásmódszertan	Eredményes, sikeres tanulás	Tanulásmódszerek	Frontális munka	
33-50	Érettségi vizsga	vizsga feladatok	Vizsgaszituáció és vizsga feladatok gyakorlása	önálló, páros munka	
51-60	szakmai idegen nyelv	szakszavak idegen nyelven, nyelvtani szabályok, mondatalkotás	szavak és kifejezésének közös értelmezése, nyelvtani szabályok közös értelmezése,	Frontális munka, önálló munka, páros munka, csoportmunka	

			gyakorló és ellenőrző feladatlapok önálló és közös megoldása		
61-70	szakmai ismeretek	Vegyészek, informatikusok, építészek, faipari technikusok, gépészmérnökök szakmai ismeretei.	kiadott feladatok közös értelmezése, megoldása, szakmai ismeretek elsajátítása	páros munka, csoportmunka	

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26-os tanév

1.csoport (9. évfolyam)

Készítette: Karakas Zoltánné csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 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	2025.09.09.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás.	2025.09.16.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2025.09.23.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2025.09.30.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink: megemlékezés október 6-ról, október 23-ról	2025.10.14.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	A felelősségtudat A kötelességtudat	2025.10.21.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női - férfi szerepek	2025.11.04.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Családi életre nevelés, szerepek a családban	2025.11.11.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2025.11.18.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2025.12.09.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése	2026.12.16.

		A felelős állampolgári magatartás jellemzői	
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2026.01.13.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2026.01.20.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.01.27.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2026.02.10.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2026.02.17.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2026.02.24.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme	2026.03.17..
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatartalmak és a valóság összefüggése	2026.03.24.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Család-háztartás Piacgazdaság-világgazdaság	2026.04.21..
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2026.04.28.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok	2026.05.12..
23.	tematikus csoportfoglalkozás	Különféle szakmák és foglalkozások bemutatása	2026.06.09.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegegyűjtése.	2025.09.02.
2.	csportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2025.10.07..
3.	csportfoglalkozás	Csoprtmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.	2025.11.25..
4.	csportfoglalkozás	Ünnepünk. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2025.12.02.
5.	csportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoprt és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2026.01.06.
6.	csportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2026.02.03.
7.	csportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2026.03.03.
8.	csportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2026.03.10.
9.	csportfoglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2026.03.31.
10.	csportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2026.04.14.
11.	csportfoglalkozás	Tanév végi "hajrá"	2026.05.05.
12.	csportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése	2026.05.19.
13.	csportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2026.05.26.
14.	csportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoprtmunka értékelése.	2026.06.02.

Csoportvezetői foglalkozások munkaterve

2025/26–s tanév

2. csoport (11. évfolyam)

Készítette: Nagy Róbert csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 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: Ismerkedés különböző információ hordozókkal. A tanulást segítő tudatos internethasználat	2025.09.16.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Ismeretek értelmezése, szövegértelmezés, jegyzetelés, vázlatkészítés	2025.09.23
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Erkölcsei nevelés: Férfi-nő kapcsolat, szerelem, a kamaszodó gyermek	2025.09.30.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Erkölcsei nevelés: Kulturált párkapcsolatok, a kölcsönös felelősség vállalása, egymás segítése	2025.10.07.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés. Az Európához, az EU-hoz való tartozásunk történelmi alapjai, jelentősége	2025.10.14.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés. A nemzeti és az európai identitás kapcsolata. A határon túli magyarság szerepe.	2025.10.21.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokratikus állam	2025.11.11.

		működésének legfontosabb intézményei	
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A magyar helyi önkormányzati rendszer	2025.11.18.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Önismeret és társaskultúra fejlesztése: Viselkedési szabályok, elvárások a kollégiumi és társadalmi életben. Szociális viselkedés tökéletesítése (intuíció, empátia, segítőkészség)	2025.11.25.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: A család szerepe a múltban és a jelenben. Szerepek és szabályok a családi életben régen és ma	2025.12.09.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: Család és/vagy karrier	2026.01.13.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés: Az étkezés kultúrája	2026.01.27.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi és lelki egészségre nevelés: Korábbi nemzedékek életmódja, szokásaik, életritmusuk A mai életmód összehasonlítása a nagyszülők, idős rokonok a szülők életmódjával)	2026.02.11
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntesség: Lakossági adományok (pénz-és természetbeni) és társadalmi szolidaritás.	2026.02.17.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntesség: Az együttműködés, egymásra figyelés	2026.02.24.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: Hulladékgazdálkodás. Megújuló és nem megújuló energiaforrások	2026.03.03.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: A Nemzeti Pályaorientációs Portál bemutatása. Kérdőívek	2026.03.17.

		középiskolásoknak és pályakezdőknek. Tesztek kitöltése.	
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Pályaorientációs és önismereti foglalkozás	2026.03.24.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Az állam szerepe a gazdaságban (az állam költségvetése, az állami beavatkozás lehetőségei, támogatások).	2026.04.14.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: témahét	2026.04.21.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Az EU gazdasága	2026.04.28.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatudatosság: Tájékozódás a médiából. Az elektronikus média hatékony felhasználása	2026.05.05.

5

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napirend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2025.09.02.

2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szakkörökre jelentkezés véglegesítése, adatszűrés, egyeztetés. Egyéni fejlesztési tervek készítésének megbeszélése. Az év céljainak áttekintése.</i>	2025.09.09.
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>	2025.11.04.
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>	2025.12.02.
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>A téli szünet, és a karácsony. A szilveszteri ünneplés veszélyei.</i>	2025.12.16.
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2026.01.06.
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2026.01.20.
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>A második félév céljai.</i>	2026.02.03.
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés az 1848. március 15.-ei forradalomról</i>	2026.03.10.
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>	2026.03.31.
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2026.05.12.
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2026.05.19.
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Szabadidős program</i>	2026.05.26.
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások megbeszélése.</i>	2026.06.02.
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2026.06.09.

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26-os tanév

3. csoport (9. évfolyam)

Készítette: Geszti Lajos csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 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:

- Minden fejlesztendő terület, ami a közösség segítségével megoldható – a neveltségi szint; a rendszeresség; az önállóság; a kötelességtudat; a társakért tenni akarás; a felnőtt értékítéletének megbecsülése, elfogadása; a mássággal való együttélés elfogadása, annak kezelése; az önfejlesztő képesség; a szocializáció, a demokratizmus, az öngazgatás
- A kollégisták személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, jellemének, önismeretének, önbizalmának, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, illetve fejlesztése.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása:	2025.09.16

		Tanulást segítő hatékony időbeosztás	
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás	2025.09.23
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2025.10.07
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: A felelősségtudat A kötelességtudat	2025.10.14
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Helyismeret, helytörténet Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai.	2025.10.21
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Nemzeti szimbólumaink. Nemzeti ünnepeink.	2025.11.11
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokratikus jogállam működése A felelős állampolgári magatartás jelentősége	2025.11.18
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2025.11.25
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése: Az önismeret és társas kapcsolati kultúra A tudás és tapasztalat jelentősége	2025.12.09
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: Családi életre nevelés Szerepek a családban	2026.01.20
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: A család szerepe, jelentősége az egyén életében	2026.01.27

12.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi lelki egészségre nevelés: Egészséges életmód és életvitel	2026.02.10
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi lelki egészségre nevelés: A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2026.02.17
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2026.02.24
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.03.10
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: Környezet és természetvédelmi alapismeretek A természet felfedezése	2026.03.17
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erő forrásaink védelme	2026.03.24
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?	2026.04.21
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Különböző szakmák és foglalkozások bemutatása.	2026.04.28
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Család- háztartás Piacgazdaság - világgazdaság	2026.05.05
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Piacgazdaság – világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2026.05.12

22.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatudatosságra nevelés: Médiatartalmak és valóság összefüggése	2026.05.19
-----	------------------------------	---	------------

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2025.09.02
2.	csoportfoglalkozás	Középiskolai tapasztalatok megbeszélése	2025.09.09
3.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2025.09.30
4.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2025.11.04
5.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2025.12.02
6.	csoportfoglalkozás	A téli szünet, és a karácsony. A szilveszteri ünneplés veszélyei.	2025.12.16
7.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2026.01.06
8.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2026.01.13
9.	csoportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2026.02.03
10.	csoportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2026.03.03
11.	csoportfoglalkozás	Húsvét: hagyományok népszokások	2026.03.31
12.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2026.04.14
13.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2026.05.26
14.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2026.06.02
15.	csoportfoglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2026.06.09

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26-os tanév

3. csoport (10. évfolyam)

Készítette: Geszti Lajos csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 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:

- Minden fejlesztendő terület, ami a közösség segítségével megoldható – a neveltségi szint; a rendszeresség; az önállóság; a kötelességtudat; a társakért tenni akarás; a felnőtt értékítéletének megbecsülése, elfogadása; a mássággal való együttélés elfogadása, annak kezelése; az önfejlesztő képesség; a szocializáció, a demokratizmus, az öngazgatás
- A kollégisták személyiségének, erkölcsi és esztétikai ismereteinek, jellemének, önismeretének, önbizalmának, felelősségvállalásának, közösségi szellemiségének megalapozása, illetve fejlesztése.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Tanulási motiváció	2025.09.16

2.	tematikus csoportfoglalkozás	Tanulás Tanítása: Képességfejlesztés módszerei	2025.09.23
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Az erkölcsi gondolkodás alapjai I. Erkölcs, mi végre	2025.10.07
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi nevelés: Az erkölcsi gondolkodás alapjai II. Jót a rossztól...	2025.10.14
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai. Nemzeti ünnepeink.	2025.10.21
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés: Világhírű magyar tudósok arcképcsarnoka.	2025.11.11
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása.	2025.11.18
8.	tematikus csoportfoglalkozás	Állampolgárságra, demokráciára nevelés: A demokratikus jogállam felépítése.	2025.11.25
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése: Konfliktuskezelési stratégiák	2025.12.09
10.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: A család funkciói, családi szerep, családi munkamegosztás, családi szocializáció, családi életre nevelés	2026.01.20
11.	tematikus csoportfoglalkozás	A családi életre nevelés: Családi konfliktusok, családi értékek, a magyar családok jellemzői	2026.01.27
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi lelki egészségre nevelés: Egészséges életmód és életvitel	2026.02.10

13.	tematikus csoportfoglalkozás	Testi lelki egészségre nevelés: A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2026.02.17
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2026.02.24
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség: Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.03.10
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: A fenntartható fejlődés fogalma, pillérei	2026.03.17
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Fenntarthatóság, környezettudatosság: A környezeti fenntarthatóság	2026.03.24
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: Jól választottam?	2026.04.21
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Pályaorientáció: A munka világa és jellemzői	2026.04.28
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Piacgazdaság - világgazdaság	2026.05.05
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Gazdasági és pénzügyi nevelés: Az egyén gazdasági szerepei	2026.05.12
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Médiatudatosságra nevelés: Médiatudatosság	2026.05.19

óra sorszáma	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>	2025.09.02
2.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>	2025.09.09
3.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2025.09.30
4.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2025.11.04
5.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2025.12.02
6.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>A téli szünet, és a karácsony. A szilveszteri ünneplés veszélyei.</i>	2025.12.16
7.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2026.01.06
8.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2026.01.13
9.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>	2026.02.03
10.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>	2026.03.03
11.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Húsvét: hagyományok népszokások</i>	2026.03.31
12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i>	2026.04.14
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2026.05.26
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2026.06.02
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2026.06.09

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26-os tanév

4. csoport (10. évfolyam)

Készítette: Kerekes Henriett Katalin csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 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	Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás	2025.09.09.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Az elemi tanulás technikáktól a gondolattérképig	2025.09.16.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Az erkölcsi érzék kifejlődése Az erkölcsi érzék szerepe	2025.09.23.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Egyéni döntések meghozatala	2025.10.07.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai. Nemzeti ünnepeink.	2025.10.21.
6.	tematikus csoportfoglalkozás	Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.	2025.11.04.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokrácia elvei és gyakorlati megvalósulása A demokratikus jogállam felépítése	2025.11.11.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése	2025.11.25.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	A tudás és tapasztalat jelentősége	2025.12.09.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	Szerepek az életünkben társ az életben	2025.12.16.

11.	tematikus csoportfoglalkozás	Az együttműködés és felelősségvállalás a családban Szexuális kultúra Együttműködés és felelősségvállalás a családban	2026.01.13.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2026.01.20.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	A sport hatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében	2026.02.10.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás	2026.02.17.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.02.24.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Környezetvédelmi vetélkedő és játék Az élővilág változatossága	2026.03.03.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	Természeti erő forrásaink védelme Magyarország Nemzeti Parkjai	2026.03.10.
18.	tematikus csoportfoglalkozás	Jól választottam? Karrier terv készítés.	2026.03.24.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	A munka világa és jellemzői Tanulás egy életen át.	2026.04.14.
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság – világgazdaság	2026.05.12.
21.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság – világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei	2026.05.19.
22.	tematikus csoportfoglalkozás	Az internet használatának szabályai, a függőség veszélyei.	2026.05.26.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napirend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2025.09.02.
2.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Tanév eleji tapasztalatok megbeszélése	2025.09.30.
3.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások. megemlékezés: október 23- ai forradalom	2025.10.14.
4.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Szabadidős program: Közös játék	2025.11.18.
5.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Ünnepünk. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2025.12.02.
6.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2026.01.06.
7.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2026.01.27.
8.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2026.02.03.
9.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2026.03.17.
10.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2026.03.31.
11.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Szabadidős program	2026.04.21.
12.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Tanulmányi helyzet megbeszélése	2026.04.28.
13.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Tanév végi "hajrá"	2026.05.05.
14.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2026.06.02.
15.	csoporthoz tartozó foglalkozás	Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.	2026.06.09.

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2025/26–es tanév

5. csoport (12-13. évfolyam)

Készítette: Csepi József csoportvezető

Éves tervezett foglalkozások száma: 37 foglalkozás

Célok:

- Ismerkedés a tanulókkal, közösség formálása
- 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.
- Község 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:

- Sajatítsák el és legyenek képesek alkalmazni a hatékony tanulási technikákat.
- Ismerje az erkölcs fogalmát. Lássza be az erkölcsi felelősség fontosságát.
- Községtudat fejlesztése, ismerje a kollégiumi települése történetét.
- Ismerje meg és gyakorolja a kollégium, az iskolai és a családi közösség nyújtotta jogokat, kötelelességeket.
- Ismerje a család szerkezetét, működését, valamint a különféle szerepeket és szabályokat.
- Egészséges életmód, környezettudatos magatartás kialakításának segítése 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.
- Az információs és kommunikációs kultúra 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

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	tematikus csoportfoglalkozás	Gondolkodási készségek a tanulásban. Problémamegoldás	2025.09.09.
2.	tematikus csoportfoglalkozás	Az elemi tanulás technikáktól a gondolattérképig	2025.09.16.
3.	tematikus csoportfoglalkozás	Erkölcsi kérdések a mindennapi életünkben	2025.09.23.
4.	tematikus csoportfoglalkozás	Egyéni döntések meghozatala A munka megbecsülése	2025.09.30.
5.	tematikus csoportfoglalkozás	Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.	2025.10.14.

6.	tematikus csoportfoglalkozás	Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai. Nemzeti ünnepeink	2025.11.04.
7.	tematikus csoportfoglalkozás	Cselekvő állampolgári magatartás és törvénytisztelet A demokrácia gyakorlati megvalósulása	2025.11.18.
8.	tematikus csoportfoglalkozás	A demokratikus jogállam felépítése A felelős állampolgári magatartás jellemzői	2025.11.25.
9.	tematikus csoportfoglalkozás	Empátia és mások elfogadása Társas kommunikáció	2025.12.09.
10.	tematikus csoportfoglalkozás	Az együttműködés és felelősségvállalás a családban Szexuális kultúra	2026.01.06.
11.	tematikus csoportfoglalkozás	Családtervezés A felnőtt ember kötelességei.	2026.01.13.
12.	tematikus csoportfoglalkozás	Egészséges életmód és életvitel	2026.01.27.
13.	tematikus csoportfoglalkozás	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	2026.02.10.
14.	tematikus csoportfoglalkozás	Önkéntes feladatvállalás másokért	2026.02.17.
15.	tematikus csoportfoglalkozás	Összetartás és együttérzés	2026.02.24.
16.	tematikus csoportfoglalkozás	Az emberi hatások a természetre Természeti erőforrásaink védelme Április 22. a FÖLD NAPJA Magyarország Nemzeti Parkjai	2026.03.03.
17.	tematikus csoportfoglalkozás	A környezet és társadalom, élet és munkatevékenység hatása az egyénre és a környezetre. Az emberi civilizáció hatása a környezet átalakulására	2026.03.17.

18.	tematikus csoportfoglalkozás	Különféle életpályák bemutatása Szülők életpályájának, foglalkozásának bemutatása.	2023.03.24.
19.	tematikus csoportfoglalkozás	Álláskeresési technikák. A munka világa és jellemzői Tanulás egy életen át.	2026.04.14 .
20.	tematikus csoportfoglalkozás	Piacgazdaság – világgazdaság	2026.05.21.

óra sorszáma	foglalkozás típusának megnevezése	tevékenységek, tartalmak	időpont
1.	csoportfoglalkozás	Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napirend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.	2025.09.01.
2.	csoportfoglalkozás	Tanév eleji tapasztalatok megbeszélése.	2025.10.07.
3.	csoportfoglalkozás	1956-ra emlékezünk	2025.10.21.
4.	csoportfoglalkozás	Aktualitások.	2025.11.11
5.	csoportfoglalkozás	Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.	2025.12.02.
6.	csoportfoglalkozás	Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.	2025.12.16.
7.	csoportfoglalkozás	Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.	2026.01.20.
8.	csoportfoglalkozás	Aktualitások megbeszélése.	2026.02.03.
9.	csoportfoglalkozás	Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra	2026.03.10.
10.	csoportfoglalkozás	Húsvét: az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.	2026.03.31
11.	csoportfoglalkozás	Aktualitások	2026.04.28

12.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>	2026.05.05.
13.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanév végi "hajrá"</i>	2026.05.12.
14.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2026.05.19.
15.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>	2026.05.26.
16.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Aktualitások</i>	2026.06.02
17.	<i>csoportfoglalkozás</i>	<i>Év végi zárás, értékelés</i>	2026.06.09.

Asztalitenisz szakkör *Tanmenet*

Készítette: Geszti Lajos

Heti óraszám: heti 1 óra, csütörtök 20-21 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. Mozgás kultúrájuk javítása.

- 1 Balesetvédelmi oktatás
- 2 - 8 Képességfejlesztés: állóképességfejlesztés
- 9 - 12 Gyorsaság fejlesztés, reakció fejlesztés, erőfejlesztés
- 13 - 18 Ügyesség fejlesztése
- 19 - 22 Ismerkedés a labdával, ütővel, asztallal; labdaütési gyakorlatok
 - Játékok és gyakorlatok az ütőfogásra, alapállásra, alapmozgásra
 - Az alapvető ütéstechnikák megismerése:
tenyeres, fonák, labdatartás, csapott adogatás.
- 23 - 26 adogatás fogadása
- 27 - 32 A már megismert ütéstechnikák, gyakorlása, javítása, kiegészítése:
tenyeres-, fonák dobálás, adogatásfajták, fogadások fonák, pörgetés
- 33 - 35 Összetett feladatok, új versenyzési formák megismerése:
körmérkőzés, páros mérkőzés

Kézműves szabadidős foglalkozás
TANTERVI EGYSÉG BEMUTATÁSA
TANMENET
 Készítette: Kis Ildikó

Heti óraszám: 1 óra (kedd) 19-20 h

Témakörök:

1. Kézműves tevékenységek

- a kollégium dekorációjának elkészítése
- vegyes technikával készült dekoráció, használati eszközök
- dekupázs készítése
- origami

2. Játékok készítése

3. Rajzolás, festés, vegyes technikák

- dekoráció készítése a kollégium számára
- ünnepekre dekoráció készítése
- festők, grafikusok munkásságának megismerése

Foglalkozás célja:

1. Önkifejezés és önmegvalósítás kiváló terepe:

A kézműves tevékenység során a tanuló megfedkezhet önmagáról-így kerülhet legközelebb az alkotáshoz, az önkifejezéshez, s ezen keresztül önmaga megvalósításához is.

2. Önbizalom növelése:

A kézműves tevékenység inspirálja a fantáziát, segíti a koncentrációs-és a probléma megoldó képességet. A sikerélményeken keresztül növelheti az önbizalmat, s ez kedvezhet a tanuláshoz való pozitív attitűd kialakulásának.

3. Finommotorika fejlesztése:

A finommotorikum kézműves játékokkal fejleszhető, mert segítenek megerősíteni az izmokat és javítani az irányításukat, fejlődik a kéz-szem koordinációja, javul a kézügyesség.

4. Hangulat javítás:

A tanulók kifejezésre juttatják érzéseiket, felfedhetik a szorongásaikat, vágyaikat, s növekedhet önbizalmuk.

Fejlesztési követelmények:

Az esztétikai érzék fejlesztése, finommotorika fejlesztése, esztétikai-művészeti tudatosság, kifejezőkészség.

Óraszám	Téma	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1-3	Kézműves tevékenység	Dekoráció	A kollégium előterének dekorálása 4 évszaknak megfelelően	Csoportos, frontális munka
4-6	Kézműves tevékenység	Dekoráció	Ebédlő dekorációja	Páros, egyéni munka
7-9	Kézműves tevékenység	Dekoráció	Dekoráció készítése az ünnepekre	Csoportos, páros, egyéni munka
10-12	Kézműves tevékenység	Origami	Origami díszek készítése	Frontális és egyéni munka

13-15	Kézműves tevékenység	Dekupázs	Dekupázs technikájának elsajátítása ceruza tartó készítése	Frontális és egyéni munka
16-18	Kézműves tevékenység	Ki-Mit-Tud intézményi rendezvényre dekoráció	Vendégváró plakátok készítése az ,aulába,ebédlőbe	Csoportos és egyéni munka
19-21	Kézműves tevékenység	Hungarikumok intézményi rendezvényre dekoráció	Dekoráció a bejárathoz ,ebédlőbe	Csoportos és egyéni munka
22-24	Játék készítése	Társas játék	Malom,dáma táblák készítése	Frontális és egyéni munka
25-27	Játék készítése	Társas játék	A már ismert kártyalapok újra tervezése	Egyéni és frontális munka
28-30	Kézműves tevékenység	Végzősök napja intézményi rendezvényre dekoráció	Aula,folyosó ,terem dekorálása	Csoport és egyéni munka
31-33	Rajzolás,fest és	Csendélet	Csendélet rajzolása,festése többféle technikával	Egyéni és frontális munka
34-37	Rajzolás,fest és	Plakátok,szórólapok rajzolása	Plakátok szórólapok festés,rajzolása,különböző technikával	Egyéni ,frontális munka

Szolnok,2025.szeptember 10.

Kis Ildikó
foglalkozásvezető

Kézműves tevékenység Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Karakas Zoltánné

Heti óraszám: 1 óra

Névsor, balesetvédelem, eszközök helyes használata, rendben tartása

Munkamenet ismertetése, megbeszélése

Témakörök felsorolása

I. Rajzok, skiccek, fotók készítése a természetben

- a természetről, állatokról
- híres festők munkáinak megismerése

II. Rajzolás, festés

- csendélet rajzolása, festése-többféle technikával
- állatok, növények ábrázolása, rajzzal, festéssel, különböző technikákkal
- ünnepekre való dekoráció készítése
- festők, grafikusok munkásságának megismerése

III. Kézműves tevékenységek

- a kollégium dekorációinak elkészítése
- vegyes technikával készült dekoráció, használati eszközök
- dekupázs készítése

Foglalkozás célja:

A művészeti neveléssel a kollégium el kívánja érni, hogy a kollégisták személyes élményeik során találkozzanak esztétikai értékekkel, legyenek képesek átélni a művészeti alkotások által közvetített érzelmeket, indulatokat, gondolatokat. Formálódjék a műalkotások megismerése által tárgy és környezet kultúrájuk, javuljon véleményalkotó képességük. Alkotó helyzetek biztosításával ösztönözzük őket elképzeléseik kifejezésére.

Tegyük lehetővé a tehetséges kollégiumi tanulók számára a különböző (irodalmi, képzőművészeti, népi-és iparművészeti, fotó, stb.) alkotások készítését, produkciók (zenei, tánc és dráma, egyéb színpadi előadó művészet) létrehozását és bemutatását.

Neveljünk a művészi kifejezés által nyitottságra, toleranciára, az értékek élményeken és belátáson alapuló megbecsülésére. Teremtünk lehetőséget tanulóink számára a kulturális rendezvényeken, programokon való részvételre, ösztönözzük őket könyvtár és egyéb kulturális és művelődési intézmények látogatására.

Fejlesztési követelmények: esztétikai érzék fejlesztése, finom motorika fejlesztése, esztétikai-művészeti tudatosság, kifejezőkészség, szociális és állampolgári kompetencia, digitális kompetencia.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (reflexió)
1-3	dekorálás	a kollégium dekorálása, ötletelés, megvalósítás	a kollégium tereinek dekorálása	frontális munka, csoportmunka	
4-5	dekorálás	a kollégium ajtajainak dekorálása	a kollégium ajtajainak dekorálása, díszítése	frontális munka	
6-7	kiállítás megtekintése	festők munkáinak megtekintése	festők műveinek látogatása, beszélgetés róluk	frontális	

8-10	Rajzolás, festés	csendélet	csendélet rajzolása, festése többféle technikával	frontális munka, önálló munka, páros munka, csoportmunka	
11-13	Rajzolás, festés	állatok, növények	állatok, növények rajzolása, festése különböző technikával	páros munka, csoportmunka	
14-16	Rajzolás, festés	dekoráció	dekoráció készítése a kollégium számára	frontális	
17-19	Rajzolás, festés	dekoráció	dekoráció készítése az ünnepekre	frontális	
20-22	Rajzolás, festés	festők, grafikusok	festők, grafikusok munkássága	frontális	
23-27	Kézműves tevékenységek	dekoráció	a kollégium dekorációjának elkészítése	frontális	
28-31	Kézműves tevékenységek	dekoráció, eszközök	dekoráció, használati tárgyak készítése	frontális	
32-35	Kézműves tevékenység	dekupázs	technika elsajátítása	frontális	
36-37	Kézműves tevékenység	rajz, festészet	saját ötlet, téma	egyéni	

Klub szakkör

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Róbert

Heti óraszám: 2 óra

A foglalkozások célja:

A darts iránt érdeklődő tanulókkal elsajátítani azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék. A szabadidő hasznos eltöltése, lehetőségek: csocsó-, boxzsák-, szkanderasztal használata. Kultúrált zenehallgatás.

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozgás kultúrájuk javítása. Felismertetni az egymásra figyelés, közös játék, baráti versengés örömét.

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
1	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	Jelentkezés a szakkörre Balesetvédelmi oktatás	A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Magatartás a klubteremben	A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása. Játék
2-3	A darts szabályai, alapjátékok: 301, 501. Boxzsák, szkanderasztal biztonságos használata.	A nyilak biztonságos használata.	Szabályok elmagyarázása, bemutatása.	Játék
4-26	Szabadon választott játékok.	További darts játékok szabályai: cricket, short cricket, sanghai, bull master	A játék számolása. Appok.	Játék. Zenehallgatás.
27	Darts házibajnokság			Játék Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához.
28	Csocsó bajnokság			Játék
29	Szkander bajnokság			Játék
30-70	Szabadon választott			Játék

	sport			
--	-------	--	--	--

KLUB TANMENET

Készítette: Karakas Zoltánné

Heti/éves óraszám: heti foglalkozás(2 óra) évi 70 foglalkozás

A foglalkozás célja: a tanulók társas kapcsolatának erősítése, szabadidő kulturált eltöltése.

Fejlesztési cél:

- motoros készség fejlődése
- szociális érzék, egymás elfogadása
- önismeret, önuralom
- csapat szellem kialakítása
- logikai készség fejlesztése

Fejlesztési lehetőségek:

- darts
- csocsó
- ökölvívás
- zenehallgatás
-

1-40: balesetvédelem, eszközök helyes használatának megismerése, beszélgetések, csoportjátékok(darts, csocsó,)

41-60: egyéni szabadidős tevékenység (bokszzsák, ökölvívó bábu)

61-70: társasjáték (kártyajátékok)
zene hallgatás

Klubfoglalkozás

Készítette: Csepi József

Helyszín: Klub helyiség földszint

Heti/éves óraszám: heti 1 foglalkozás (2óra) /évi 37 foglalkozás

A foglalkozások célja:

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

Fejlesztési lehetőségek:

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

Óraszám	Tevékenység	Megjegyzés (reflexió)
1-41	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.
42-61	Egyéni szabadidős tevékenység • bokszzsák • zenehallgatás	Edzettség, fél egészség. Relaxáció az agy pihentetése.
62-74	Asztali társas játékok: • kártyajátékok, • sakk • társasjátékok	Logikai készség fejlesztés, Fair play a játékokban. „Veszteni tudni kell”.

Klubfoglalkozás
Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

2025-2026

Készítette: Gedei-Kovács Anita

Heti óraszám: 2 óra (kedd 19:00-21:00)

Témakörök felsorolása:

- I. Balesetvédelmi oktatás, szabályok ismertetése
- II. A sportágak menete, eszközei
- III. Az alapok elsajátítása
- IV. Taktikai elemek
- V. Figyelem és koncentráció fejlesztése (1-1 ellen játékok és csapatjátékok)

A foglalkozások célja:

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

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival. Mozdáskultúrájuk javítása.

Óraszám	Téma / cél	Fő tartalom, gyakorlat
1-2	Bevezetés, balesetvédelmi oktatás	Játékszabályok ismertetése, csoportbeosztás

3-4	Darts alapok	Célzás gyakorlása, alap dobások
5-6	Csocsó alapok	Fogások, alapszabályok
7-8	Boksz – alapmozgások	Alapállás, ütések formái (árnyékboksz)
9-10	Zenehallgatás	Különböző stílusok megismerése
11-12	Társasjáték	Kooperatív társas, szabályismeret
13-14	Darts célba dobás	Pontszerző játékok
15-16	Csocsó – 2 fős csapatok	Játékgyakorlat
17-18	Boksz – páros gyakorlat	Kézvédelem, árnyékpárbaj
19-20	Zenehallgatás	Aktív hallgatás, véleménymegosztás
21-22	Társasjáték	Stratégiai játékok
23-24	Darts bajnokság I.	Körverseny
25-26	Csocsó bajnokság I.	Mini torna
27-28	Boksz – állóképesség	Ugrókötél, árnyékboksz
29-30	Zenehallgatás	Tanulók kedvenc dalai
31-32	Társasjáték	Csoportos verseny
33-34	Darts taktika	Pontlevonásos játék
35-36	Csocsó taktika	Védekezési és támadási alapok
37-38	Boksz – kombinációk	1-2-3 ütés sorozatok
39-40	Zenehallgatás	Filmzene, hangulatok felismerése
41-42	Társasjáték	Szerepjáték jellegű
43-44	Darts bajnokság II.	Egyéni verseny
45-46	Csocsó bajnokság II.	Páros torna

47-48	Boksz – erőnlét	Lépések, kitérések
49-50	Zenehallgatás	Klasszikus és modern összevetése
51-52	Társasjáték	Logikai játékok
53-54	Darts – haladó	Tripla és dupla körök gyakorlása
55-56	Csocsó – haladó	Támadásépítés
57-58	Boksz – védekezés	Elhajlások, fedezék
59-60	Zenehallgatás	Zenés relaxáció
61-62	Társasjáték	Csoportok közötti verseny
63-64	Darts – csapatverseny	Közösségi játék
65-66	Csocsó – csapatverseny	4 fős játék
67-68	Boksz – gyakorló mérkőzés	Könnyített küzdelem, szabályokkal
69-70	Zenehallgatás	Önálló playlist készítése
71-72	Társasjáték bajnokság	Különböző játékok körversenye
73-74	Év végi összefoglalás	Darts + csocsó + boksz bemutató, zenei lejátszás, társasjáték

Konditermi foglalkozás Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Holló János

Heti óraszám: 1 óra, szerda 19-20 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	
3-4	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
5-6	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 mellgépén	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen			
17-18	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	
19-21	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	
22-24	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		függeszke ^{de} 6 - Csípőemelés fekve 7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon			
7-8	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	
9-10	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzóruddal 2 - Karhajlítás állva francia ruddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóruddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		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			
25-26	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 ülve kézisúlyzóval 7 - Lórugas kézisúlyzóval 8 - Tolódzkodás 9 - Tolódzkodás pad szélén 10 - Fekvőtámasz vállszélességben	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
27-28	Nyak gyakorlatok	1 - Fejemelés hason fekve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök	

		2 - Fejemelés háton fekve 3 - Fejemelés oldalt fekve		használatával	
11-12	Comb gyakorlatok	1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzórúddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzórúddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen 8 - Lábtávolítás gépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
13-14	Far- csípő gyakorlatok	1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 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	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
15-16	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkenve 6 - Csípőemelés fekve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		7 - Hasprés térdelve csigával 8 - Törzsfordítás bottal 9 - Törzshajlítás bottal 10 - Térdfelhúzás padon			
29-30	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	
31-32	Formába hozás	Kidolgozás, szájkasítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
33-35	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyosság 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, kedd 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	Témakör	Foglalkozás	Tevékenységek,	Módszerek,	Megjegyz
-----	---------	-------------	----------------	------------	----------

s.sz.		témája	tartalmak	eszközök	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	
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	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		6 - Lehúzás tarkóhoz csigán széles fogással 7 - Lehúzás merev karral csigán 8 - Hason fekve törzsemelés 9 - Vállvonogatás 10 - Húzódzkodás széles fogással			
25-29	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló-behúzás ülve súlyzórúddal alsó fogással 2 - Csukló-behúzás ülve súlyzórúddal felső fogással 3 - Csukló-behúzás állva súlyzórúddal 4 - Gumikarika	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
30-33	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	
34-37	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kéziszúlyzókkal 2 - Oldalra	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		emelés döntött törzzsel kézisúlyzókkal 3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról súlyzórúddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzórúddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzórúddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal			
38-41	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzórúddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzórúddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzórúddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon 7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval 9 - Húzódzkodás keskeny fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		10 - Könnyített húzódkodás keskeny fogással			
42-46	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 ülve kézisúlyzóval 7 - Lórugás kézisúlyzóval 8 - Tolódkodás 9 - Tolódkodás pad szélén 10 - Fekvőtámasz vállszélességben	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
47-50	Nyak gyakorlatok	1 - Fejemelés hason fekve 2 - Fejemelés háton fekve 3 - Fejemelés oldalt fekve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
51-56	Comb gyakorlatok	1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzórúddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzórúddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		8 - Lábtávolítás gépen			
57-60	Far- csípő gyakorlatok	1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 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	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	
61-64	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	
65-67	Vádli gyakorlatok	1 - Vádligép állva 2 - Vádligép ülve 3 - Emelés vádlival állva kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

		4 - Emelés vállal ülve kézisúlyzókkal			
68-70	Formába hozás	Kidolgozás, szájkasítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával	

Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Kerekes Henriett Katalin

Heti óraszám: 2 óra, csütörtök 19-21 óráig, 70

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
4-8	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon 3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon 4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon 5 - Tárogatás padon	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		6 - Tárogatás mellgépen 7 - Összehúzás csigán 8 - Fekvőtámasz könyökszélességben 9 - Előrenyomás mellgépen		
9-13	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 széles fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
14-18	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
19-23	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
24-28	Váll gyakorlatok	1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal 2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		3 - Oldalra emelés gépen 4 - Előre emelés kézisúlyzókkal 5 - Nyomás vállról súlyzórúddal 6 - Nyomás tarkóról súlyzórúddal 7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal 8 - Állig húzás súlyzórúddal 9 - Állig húzás kézisúlyzókkal		
29-33	Bicepsz gyakorlatok	1 - Karhajlítás állva súlyzórúddal 2 - Karhajlítás állva francia rúddal 3 - Karhajlítás állva súlyzórúddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzórúddal 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
34-38	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 ülve kézisúlyzóval 7 - Lórugás kézisúlyzóval 8 - Tolódzkodás 9 - Tolódzkodás pad	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		szélén 10 - Fekvőtámasz vállszélességben		
39	Nyak gyakorlatok	1 - Fejemelés hason fekve 2 - Fejemelés háton fekve 3 - Fejemelés oldalt fekve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
40-41	Comb gyakorlatok	1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzórúddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzórúddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen 8 - Lábtávoltítás gépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
42-43	Far- csípő gyakorlatok	1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 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	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
44-45	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	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		padon		
46-48	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
49-65	Formába hozás	Kidolgozás, szálkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
66-68	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyág fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
69	Far-csúő gyakorlatok	Lábemelés gépen	Személyre szabott edzés	Konditerem eszközök használatával
70	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

Kelt.: Szolnok, 2025.09.08.

Kerekes Henriett
kollégiumi nevelőtanár

Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések
Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

Készítette: Geszti Lajos

Heti óraszám: 2 óra, hétfő 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, 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
2-48	Alapozás	Erőfejlesztés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Fejlesztés: Mell gyakorlatok	1 - Fekvenyomás súlyzóráddal padon 2 - Fekvenyomás súlyzóráddal 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 széles fogással	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Fejlesztés: Alkar gyakorlat	1 - Csukló-behúzás ülve súlyzóráddal alsó fogással 2 - Csukló-behúzás ülve súlyzóráddal felső fogással 3 - Csukló-behúzás állva súlyzóráddal 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 függeszkeve 6 - Csípőemelés fekvő 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 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 ráddal 3 - Karhajlítás állva súlyzóráddal felső fogással 4 - Karhajlítás Scott- padon súlyzóráddal 5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal 6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon 7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval 8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		9 - Húzódkodás keskeny fogással 10 - Könnyített húzódkodás keskeny fogással		
	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 ülve kézisúlyzóval 7 - Lórugás kézisúlyzóval 8 - Tolódkodás 9 - Tolódkodás pad szélén 10 - Fekvőtámasz vállszélességben	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Nyak gyakorlatok	1 - Fejemelés hason fekve 2 - Fejemelés háton fekve 3 - Fejemelés oldalt fekve	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Comb gyakorlatok	1 - Guggolás kézisúlyzókkal 2 - Guggolás súlyzórúddal 3 - Kitörés kézisúlyzókkal 4 - Kitörés súlyzórúddal 5 - Lábnyújtás gépen 6 - Lábhajlítás gépen 7 - Lábközelítés gépen 8 - Lábtávoltítás gépen	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
	Far- csípő gyakorlatok	1 - Lábemelés előre 2 - Lábemelés előre gépen 3 - Lábemelés előre csigán 4 - Lábemelés oldalra 5 - Lábemelés oldalra gépen 6 - Lábemelés oldalra csigán 7 - Lábemelés hátra 8 - Lábemelés hátra	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

		gépen 9 - Lábemelés hátra csigán 10 - Lábemelés hátra padon		
	Has gyakorlatok	1 - Felülés 2 - Felülés oldalt fekve 3 - Felülés ferde padon 4 - Hasprés 5 - Térdemelés függeszkegve 6 - Csípőemelés fekvő 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
49-64	Formába hozás	Kidolgozás, szállkásítás, izomtömeg növelés	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával
65-72	Formában tartó	kardio edzések, mozgékonyaság fejlesztés, formában tartás	Személyre szóló edzés	A konditermi eszközök használatával

Sport szakkör

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Nagy Róbert

Heti óraszám: 1 óra

A foglalkozások célja:

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

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Óra s.sz.	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek , tartalmak	Módszerek, eszközök	Megjegyzés (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	A kosárlabda szabályai A kosárlabda pálya	A kosárlabdázás alapszabályai: – kétszer indulás, – lépés, – sarkazás, – bennállás, – visszajátszás, – a labda kezeltetése, – fault A pálya elemei: – középkör,	Szabályok elmagyarázása, bemutatása labda nélkül, labdával.	A fault fogalma. Testi érintkezés tilalma. Játék	

		– büntető terület, – büntető vonal, – hárompontos vonal			
3	Az alapmozdulatok elsajátítása, labdavezetés	– 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.	
4-5	Labdarúgás. Az alapok elsajátítása (pl. passzok, átadások)	passzolás, labdaátadás bemelegítés egyérintős cicázással	gömbérvék kialakítása freestyle foci	Gyakorlás, játék	
6-10	Labdavezetés, cselezés Kapura lövés, gólszerzés	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. Passzsáv fogalma.	Labdavezetés egyenes vonalban Labdavezetés akadályok kerülésével Cselezés lehetőségei	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás játék	
11-15	Kosárlabda Dobás fajták	A különböző dobások végrehajtásához szükséges testtartás elsajátítása. – ziccer dobás (jobbról, balról, középről) – tempó dobás – büntető dobás – horog dobás – pincér dobás	A dobás fajták bemutatása.	A helyes ütem elsajátítása (két lépés után a harmadikra dobni kel). A dobások gyakoroltatása. Játék	
16-20	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	

21-24	Foci vagy kosárlabda 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	Floorball játékszabályok	A sport alapjai	A tanulók mozgásának játék közbeni figyelése, helyre igazítása.	Bemutatás, gyakorlás. Játék	
27	Futball bajnokság	A Bán úti csapatok tornája		Játék Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához.	
28	Kosárlabda bajnokság			Játék Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához.	
29	Floorball bajnokság			Játék	
30-37	Szabadon választott sport			Játék	

Sport szakkör

Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

Készítette: Geszti Lajos

Heti óraszám: 1 óra 35 óra/év

A foglalkozások célja:

A football, a floorball és a kosárlabda játék iránt érdeklődő tanulókkal elsajátítani azokat az alapvető mozdulatokat, mozdulatsorokat, melyek ismeretében élvezhető lesz a játék.

Fejlesztési követelmények:

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

Az egyes témakörök kifejtése:

Ór a s.sz .	Témakör	Foglalkozás témája	Tevékenységek, tartalmak	Módszerek, eszközök
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	A kosárlabda szabályai A kosárlabda pálya	A kosárlabdázás alapszabályai: – kétszer indulás, – lépés, – sarkazás, – bennállás, – visszajátzás, – a labda kezeltetése, – fault	Szabályok elmagyarázása, bemutatása labda nélkül, labdával.	A fault fogalma. Testi érintkezés tilalma. Játék

		A pálya elemei: – középkör, – büntető terület, – büntető vonal, – hárompontos vonal		
3	Az alapmozdulatok elsajátítása, labdavezetés	– 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.
4-5	Labdarúgás. Az alapok elsajátítása (pl. passzok, átadások)	passzolás, labdaátadás bemelegítés egyérintős cicázással	gömbérvék kialakítása freestyle foci	Gyakorlás, játék
6-10	Labdavezetés, cselezés Kapura lövés, gólszerzés	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. Passzsáv fogalma.	Labdavezetés egyenes vonalban Labdavezetés akadályok kerülésével Cselezés lehetőségei	Bemelegítés, bemutatás, gyakorlás játék
11-15	Kosárlabda Dobás fajták	A különböző dobások végrehajtásához szükséges testtartás elsajátítása. – ziccer dobás (jobbról, balról, középről) – tempó dobás – büntető dobás – horog dobás – pincér dobás	A dobás fajták bemutatása.	A helyes ütem elsajátítása (két lépés után a harmadikra dobni kel). A dobások gyakoroltatása. Játék
16-20	Játékosok elhelyezkedése a pályán	Egyszerre öt-öt játékos tartózkodik a pályán. A játékosok elhelyezkedése támadásnál, védekezésnél.	A játékosok felállítása. Támadásnál: irányító, jobb-bal bedobó, alapvonalas center, közép center	Begyakorlás játék közben

21-24	Foci vagy kosárlabda 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.	Bemutató, gyakorlás. Játék
25-26	Floorball játékszabályok	A sport alapjai	+ motoros készségek + gyorsaság + állóképesség + erő + agilitás + jó labda vezetés + passzoló készségek + szellemi képességek + különböző szerepek a játék során I. játék a labdával II. segíteni egy csapattársat a labdával III. megvédeni egy játékost a labdával IV. megvédeni egy játékost labda nélkül	Bemutató, gyakorlás. Játék
27	Futball bajnokság	A Bán úti csapatok tornája		Játék Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához.
28	Kosárlabda bajnokság			Játék Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához.
29	Floorball bajnokság			Játék
30-35	Szabadon választott sport			Játék

Tantervi egység bemutatása

Foglalkozás neve: gitár/zene

Készítette: Holló János

Szabadidős foglalkozássorozat: 9-15. évfolyam

Heti/éves óraszám: heti 1 foglalkozás (kedd: 19-20) /évi 37 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 örömét, 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 klubhelységben 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: 37 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 gitáron lévő hangok.	
A gitár behangolása, alapszintű használata	Akkordok. A gitár sokoldalúsága (szóló hangszer, kísérő hangszer, önálló darabok). Közös zenélés, (feldolgozások, saját szerzemények, előadások).	
A hangszerben rejlő lehetőségek, a gitár sokoldalúsága		
Hangszeres zene		

Röplabda
Tantervi egység bemutatása
(TANMENET)

2025-2026

Készítette: Gedei-Kovács Anita

Heti óraszám: 1 óra (szerda 19:00-20:00)

Témakörök felsorolása:

Balesetvédelmi oktatás, röplabda szabályainak ismertetése

A sportág menete, eszközei

Az alapok elsajátítása

Taktikai elemek

Figyelem és koncentráció fejlesztése (1-1 ellen játékok és csapatjátékok)

A foglalkozások célja:

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

Fejlesztési követelmények:

A tanulókat megismertetni a sportágak szabályaival.

Mozgáskultúrájuk javítása.

Óraszám	Téma / cél	Fő tartalom, gyakorlat
1	Balesetvédelmi oktatás, szabályok, pálya	Alapismeretek, mozgáskoordináció
2	Labdaérzékelés	Dobások, labdás játékok
3	Labdás játékok	Ügyességi feladatok
4	Alsó érintés technikája	Páros gyakorlás, falhoz ütés
5	Alsó érintés mozgásból	Célzott irányítás társakkal
6	Felső érintés technikája	Helyben, társas gyakorlat
7	Felső érintés mozgásból	Mozgás + irányított passz
8	Kombinációk	Alsó–felső érintés váltás
9	Mini játékok	Kiscsoportos játékerintések
10	Alsó szerva alapok	Szerva célra
11	Alsó szerva játékhelyzetben	Pontszerző játékok
12	Felső szerva előkészítés	Mozgás, dobás
13	Felső szerva gyakorlás	Szerva pályára, célba
14	Feladás alapok	Páros feladás
15	Feladás irányítással	Célzott társas gyakorlat
16	Feladásból támadás	Egyszerű felépítés
17	Ugrás + karlendítés	Rávezető gyakorlatok
18	Egyszerű támadások	Könnyített ütés
19	Szerva–feladás–támadás	Láncgyakorlat
20	Védekezés, helyezkedés	Alapmozgások pályán

21	Alsó védés	Mentések, labdamegtartás
22	Blokkolás alapjai	Páros blokkolás
23	Blokk + hátsó sor	Védekezés összehangolása
24	3–3 elleni játék	Kisjáték, taktikai alap
25	Felállási formák	Rotáció, pozíciók
26	Csapatkommunikáció	Hívások, jelzések
27	4–4 elleni játék	Támadás–védekezés gyakorlása
28	Gyors támadás	Rávezető gyakorlatok
29	6 fős alapjáték	Alap rotációval
30	Szerva–fogadás rendszer	Gyakorlat páros cserével
31	Támadás variációk	Feladások kombinációi
32	6-os védekezés	Helyezkedési formák
33	Szerepcsere	Posztváltások, játékhelyzetek
34	Bajnokság, év végi összegzés	Mérkőzések, értékelés
35	Bajnokság, év végi összegzés	Mérkőzések, értékelés

Munkaterv Bán úti tagintézmény Diákönkormányzat 2025/2026.

Bán úti tagintézmény rendezvényterv		
Időpont	PROGRAM	Felelős
2025		
szeptember 4.	DÖK-Diákgyűlés (Tisztújítás)	DÖK munkacsoport
október 15.	Gólyaköszöntő	DÖK munkacsoport
december 4.	Mikulás	DÖK munkacsoport
december 10.	Ki Mit Tud	Művészeti munkacsoport, DÖK munkacsoport
december 15-18	Kártya, rejtvény- és sportdélután	DÖK munkacsoport, Sport- életmód munkacsoport
2026		
február	Farsang	DÖK munkacsoport
február 11.	Barátság nap	DÖK munkacsoport
április 14-15.	Húsvéti játék	DÖK munkacsoport
május	Gyereknapi hét	DÖK munkacsoport, Sport- életmód munkacsoport

Diákönkormányzat névsor

2025/2026-os tanév

Rusai Ramira (5. csoport)	Elnök
Szabó Bence (2. csoport)	Elnökhelyettes, Technikus
Földi Kitti Henrietta (4.csoport)	Elnökhelyettes, gazdasági teendők felelőse

Juhász Elizabet (1.csoport)	kreatív, zenével kapcsolatos feladatok
Horváth Benjámin (1.csoport)	sportfelelős
Sárkány Dávid (2. csoport)	környezetvédelmi felelős
Munkás Vanda (2. csoport)	környezetvédelmi felelős
Dányi Dorka (2. csoport)	sportfelelős
Sarkadi Csaba (3.csoport)	technikus, zenével kapcsolatos feladatok
Fehér Kevin (3. csoport)	sportfelelős
Rácz Mihály Sándor (4.csoport)	gazdasági teendők felelőse, környezetvédelmi felelős
Munkás Kevin Manó (4.csoport)	gazdasági teendők felelőse
Balázs Bianka (5.csoport)	fotós, környezetvédelmi felelős
Rafael Andrea (5.csoport)	fotós
Eszenyi Éva (5. csoport)	fotós

Csikós Rebeka (5.csoport)	kreatív
------------------------------	----------------

Kerekes Henriett