

# Szolnok Városi Tehetséggondozó Szakkollégium



## Bán Úti Tagintézmény Helyi tanterv 2026/2027

### Összeállította:

Berkó Erzsébet  
Csepi József Róbert  
Csőke Brigitta  
Karakas Zoltánné  
Kerekes Henriett Katalin  
Nagy Attila  
Nagy József  
Nagy Márta  
Nagy Róbert  
Pókász Endre

### Jóváhagyta:

\_\_\_\_\_  
Tóthné Mészáros Ágnes  
igazgató

### Tartalom

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Tanulást segítő foglalkozások .....            | 2  |
| Angol felzárkóztató foglalkozás.....           | 2  |
| Felzárkóztató foglalkozás magyar nyelvből..... | 14 |
| Fizika felzárkóztató foglalkozás.....          | 24 |
| Matematika felzárkóztató foglalkozás .....     | 26 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Matematika tehetséggondozó foglalkozás.....       | 34 |
| Szakmai felzárkóztató .....                       | 38 |
| Szakmai ismeret, 10-13 évfolyam .....             | 39 |
| Történelem felzárkóztató foglalkozás .....        | 41 |
| Érettségi felkészítő foglalkozás.....             | 42 |
| Csoportvezetői foglalkozás munkaterve .....       | 43 |
| 1 csoport (10-11. évfolyam) .....                 | 44 |
| 2. csoport (9.-10. évfolyam) .....                | 48 |
| 3. csoport (9. évfolyam) .....                    | 52 |
| 4. csoport (11. évfolyam) .....                   | 56 |
| 5. csoport (12-13. évfolyam) .....                | 60 |
| Szabadidős foglalkozások .....                    | 64 |
| Rajz, kézműves tevékenység.....                   | 64 |
| Kisklub .....                                     | 66 |
| Klub szakkör .....                                | 67 |
| Konditermi foglalkozás .....                      | 68 |
| Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések ..... | 75 |
| Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések ..... | 81 |
| Röplabda szakkör .....                            | 87 |
| Sport szakkör 2026-2027 .....                     | 89 |

## Tanulást segítő foglalkozások

### Angol felzárkóztató foglalkozás

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Nagy Márta foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Angol felzárkóztató foglalkozás 2026/2027. év

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 36)

**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 hiányosságait, 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,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 24. | Ambition | First conditional                 | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 25. | Ambition | Prefixes                          | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 26. | Ambition | Dream jobs                        | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 27. | Tourism  | Worth a visit                     | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 28. | Tourism  | Present Perfect                   | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 29. | Tourism  | Past simple vs present<br>perfect | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 30. | Tourism  | Compounds                         | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 31. | Tourism  | Holidays                          | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 32. | Tourism  | Planning a holiday                | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>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 |

**Felhasznált irodalom:**

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

Szolnok, 2026. szeptember 07.

Nagy Márta  
foglalkozás-vezető

**Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)**

**Készítette:** Nagy Márta foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Angol felzárkóztató foglalkozás 2026/2027. év

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 36)

**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:**

| <b>Óra</b> | <b>Témakör</b> | <b>Foglalkozás témája</b>             | <b>Tevékenységek, tartalmak</b>                    | <b>Módszerek, eszközök</b>                                  |
|------------|----------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 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 csoportos munkák | feladatok, jegyzetfüzet                                     |
| 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,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 25. | Home       | Photo compariosn and<br>discussion | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 26. | Home       | Informal letter                    | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 27. | Technology | Computing                          | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 28. | Technology | Quantifiers                        | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 29. | Technology | Past simple vs present<br>perfect  | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 30. | Technology | Compounds                          | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 31. | Technology | Modals in the past                 | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 32. | Technology | The internet                       | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>megbeszélés |
| 33. | Artists    | Talking about arts                 | feladatmegoldás,<br>egyéni és<br>csoportos<br>munkák | Kinyomtatott<br>feladatok,<br>egyéni munka,<br>csoportos<br>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 |

Szolnok, 2025. szeptember 07.

Nagy Márta  
foglalkozás-vezető

### Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy Márta foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Angol felzárkóztató foglalkozás 202/2027. év

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 36)

**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 | mellékevek 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 |

Szolnok, 2025. szeptember 7.

Nagy Márta

foglalkozás-vezető

## Felzárkóztató foglalkozás magyar nyelvből

### Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy Márta foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Felzárkóztató foglalkozás magyar nyelvből

**Heti óraszám:** 1 óra (évi 36)

**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 viszonszók              | feladatmegoldás                | ppt, beszélgetés, jegyzetek, tankönyvek                     |

|     |                    |                                        |                                   |                                                  |
|-----|--------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 15. | A szavak           | Vegyes gyakorlatok                     | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 16. | Szószerkezetek     | Az alany-állítmányi<br>szószerkezetek  | szintfelmérés,<br>feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 17. | Szószerkezetek     | Az alárendelő<br>szószerkezetek        | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 18. | Szószerkezetek     | Vegyes gyakorlatok                     | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 19. | Szószerkezetek     | A mellérendelő<br>szószerkezetek       | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 20. | Szószerkezetek     | Az egyszerű mondat<br>elemzése         | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 21. | A mondatok         | A mondatok fajtái                      | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 22. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 23. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 24. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 25. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 26. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 27. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás                   | ppt,<br>beszélgetés,                             |

|     |                    |                                        |                 |                                                  |
|-----|--------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|
|     |                    |                                        |                 | jegyzetek,<br>tankönyvek                         |
| 28. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 29. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 30. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 31. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 32. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 33. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 34. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 35. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>tankönyvek |
| 36. | Gyakorló feladatok | Az eddig tanultak<br>vegyes gyakorlása | feladatmegoldás | ppt,<br>beszélgetés,<br>jegyzetek,<br>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 36)

**Témakörök:**

1. Szintfelmérés, a helyesírás alapjai, szövegértés
2. Az érettségire 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 érettségire szükséges legfontosabb nyelvtani és irodalmi alapismeretek átnézése, ismételése, tanulása.

**Fejlesztési követelmények:** Ismételés, rendszerszintű 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-siralom                 | 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,                     | egyéni munka        |

|     |                             |                                               |                                            |              |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|
|     |                             |                                               | feladatok megoldása                        |              |
| 7.  | A hangjelölés               | Az alakváltozatok                             | szabályok megismerése, feladatok megoldása | egyéni munka |
| 8.  | A hangjelölés               | A tövváltozatok                               | szabályok megismerése, feladatok megoldása | egyéni munka |
| 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 közzavak és tulajdonnevek írása | A tulajdonnevek írása                              | szabályok megismerése, feladatok megoldása | egyéni munka |
| 32. | Az idegen közzavak 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 |

## Fizika felzárkóztató foglalkozás

### 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.

| <b>Óra sorsz.</b> | <b>Témakör, foglalkozás témája</b>                                                                                                          | <b>Tevékenységek, tartalmak</b>                                                                   | <b>Módszerek, eszközök</b>                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-5               | Mozgásfajták<br>Egyenes vonalú egyenletes mozgás<br>Egyenes vonalú egyenletesen változó mozgás<br>Összetett mozgások<br>Periodikus mozgások | Hiányosságok feltárása<br>Fogalmak, törvények kikérdezése<br>Feladatmegoldás, gyakorlás, ismétlés | Füzetbe leírt tananyag átolvasása.<br>Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése.<br>Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása.<br>Számítógép tanulásban való alkalmazása.<br>Négyjegyű függvénytáblázatok használata |
| 6-10              | Newton törvényei<br>Newton I., II., III. törvénye                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11-15             | Pontszerű és merev test egyensúlya                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16-20             | Munka, energia                                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 21-23             | Termikus kölcsönhatások<br>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.<br>Az időben állandó mágneses<br>mező |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------|--|--|

**Felhasznált irodalom:**

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

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

Szolnok, 2026. szeptember 1.

Berkó Erzsébet  
foglalkozásvezető

## **Matematika felzárkóztató foglalkozás**

**Tantervi egység bemutatása**

**(TANMENET)**

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Matematika felzárkóztató foglalkozás 9. osztály – 2026/27. 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         | <b>Halmazok. Kombinatorika</b> | Év eleji felmérő feladatai<br>Műveletek törtekkel<br>Halmazok<br>Intervallumok<br>Kombinatorika | Hiányosságok feltárása<br>Fogalmak, szabályok kikérdezése<br>Feladatmegoldás, gyakorlás, ismételtes<br>Feladattípusok megbeszélése<br>Rendszerezés<br>Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között<br>Alkalmazások | Dolgozatra való egyéni, csoportos, vagy tanuló párokban történő felkészülés. Feladatlapok készítése bizonyos esetekben megoldókulccsal, más esetekben anélkül. Füzetbe leírt tananyag átolvasása. A tanuló rávezetése saját kérdéseinek megválaszolására. Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A felzárkóztató foglalkozásomon feladott külön házi feladat. |        |

|           |                   |                                                                                                                              |  |                                                |  |
|-----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|
|           |                   |                                                                                                                              |  | Négyjegyű<br>függvénytáblázato<br>k használata |  |
| 8-<br>19  | <b>Algebra</b>    | Hatványozás<br>Normálalak<br>Nevezetes szorzatok<br>Szorzattá alakítás<br>Algebrai törtek<br>(Oszthatóság)<br>Számrendszerek |  |                                                |  |
| 20-<br>26 | <b>Függvények</b> | Lineáris függvények<br>Abszolútérték-<br>függvény<br>A másodfokú<br>függvény<br>A<br>négyzetgyökfüggvén<br>y                 |  |                                                |  |
| 27-<br>30 | <b>Geometria</b>  | Háromszögek<br>Négyszögek<br>Sokszögek                                                                                       |  |                                                |  |
| 31-<br>34 | <b>Egyenletek</b> | Egyenletek<br>megoldása<br>Szöveges feladatok<br>Egyenlőtlenségek<br>Egyenletrendszerek                                      |  |                                                |  |
| 35        | <b>Vektorok</b>   | Vektorok                                                                                                                     |  |                                                |  |

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

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

Szolnok, 2026. szeptember 1.

Berkó Erzsébet  
foglalkozásvezető

**Tantervi egység bemutatása**  
**(TANMENET)**

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** Matematika felzárkóztató foglalkozás 10-13. osztály – 2026/27. 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.

#### 10. osztály

| Óra sors z. | Témakör                           | Foglalkozás témája                                    | Tevékenysége k, tartalmak                                                                                                                                                                                      | Módszerek, eszközök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Meg j. |
|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1-5         | <b>Kombinatorika. A gyökvonás</b> | Kombinatorika<br>A négyzetgyökvonás<br>Az n-edik gyök | Hiányosságok feltárása<br>Fogalmak, szabályok kikérdezése<br>Feladatmegoldás, gyakorlás, ismételtes<br>Feladattípusok megbeszélése<br>Rendszerezés<br>Kapcsolatok a fogalmak, témakörök között<br>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 ellenőrzése, vagy közös elkészítése. Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása. Órán kidolgozott feladatok tanuló általi ismételt önálló megoldása. Számítógép tanulásban való alkalmazása. A |        |

|           |                                  |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |
|-----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|           |                                  |                                                                                                                                                                                                                |  | felzárkóztató<br>foglalkozásomon<br>feladott külön<br>házi feladat.<br>Négyjegyű<br>függvénytáblázat<br>ok használata |  |
| 6-<br>16  | <b>A másodfokú<br/>egyenlet</b>  | A másodfokú<br>egyenlet<br>Gyökök és<br>együtthatók közötti<br>összefüggések<br>Magasabb fokú<br>egyenletek<br>Szöveges feladatok<br>Egyenlőtlenségek<br>Négyzetgyökös<br>egyenletek<br>Egyenletrendszere<br>k |  |                                                                                                                       |  |
| 17-<br>21 | <b>Geometria</b>                 | A kör<br>A középpontos<br>hasonlósági<br>transzformáció<br>A hasonlósági<br>transzformáció<br>Hasonló<br>síkidomok<br>területének aránya                                                                       |  |                                                                                                                       |  |
| 22-<br>27 | <b>Trigonometria</b>             | Hegyeszögek<br>szögfüggvényei<br>Feladatmegoldás                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                       |  |
| 28-<br>31 | <b>Vektorok</b>                  | Vektorok<br>Vektor koordinátái                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                       |  |
| 32-<br>34 | <b>Szögfüggvények</b>            | Szögfüggvények                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                       |  |
| 35        | <b>Valószínűségszámí<br/>tás</b> | Valószínűségszámí<br>tás                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                       |  |

11. osztály

| Óra<br>sors<br>z. | Témakör                              | Foglalkozás<br>témája                                                                                                                       | Tevékenysége<br>k, tartalmak                                                                                                                                                                                                             | Módszerek,<br>eszközök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meg<br>j. |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1-5               | <b>Kombinatorika.<br/>Gráfok</b>     | Permutációk,<br>variációk<br>Kombináció,<br>Pascal-háromszög<br>Binomiális<br>együtthatók<br>Vegyes<br>összeszámlási<br>feladatok<br>Gráfok | Hiányosságok<br>feltárása<br>Fogalmak,<br>szabályok<br>kikérdezése<br>Feladatmegold<br>ás, gyakorlás,<br>ismétlés<br>Feladattípusok<br>megbeszélése<br>Rendszerezés<br>Kapcsolatok a<br>fogalmak,<br>témakörök<br>között<br>Alkalmazások | Dolgozatra való<br>egyéni,<br>csoportos, vagy<br>tanulópárokból<br>történő<br>felkészülés.<br>Feladatlapok<br>készítése<br>bizonyos<br>esetekben<br>megoldókulccsal<br>, más esetekben<br>anélkül. Füzetbe<br>leírt tananyag<br>átolvasása. A<br>tanuló rávezetése<br>saját kérdéseinek<br>megválaszolásár<br>a. Házi feladat<br>leellenőrzése,<br>vagy közös<br>elkészítése. Házi<br>feladathoz<br>hasonló<br>feladatok<br>megoldása. Órán<br>kidolgozott<br>feladatok tanuló<br>általi ismételt<br>önálló<br>megoldása.<br>Számítógép<br>tanulásban való<br>alkalmazása. A<br>felzárkóztató<br>foglalkozásomon<br>feladott külön<br>házi feladat.<br>Négyjegyű<br>függvénytáblázat<br>ok használata |           |
| 6-<br>22          | <b>Hatvány, gyök,<br/>logaritmus</b> | Hatványozás és<br>gyökvonás                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |

|       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|-------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|       |                             | Hatványfüggvények és<br>gyökfüggvények<br>Törtkitevőjű<br>hatvány<br>Exponenciális<br>függvény<br>Exponenciális<br>egyenletek<br>Exponenciális<br>egyenlőtlenségek<br>Exponenciális<br>egyenletrendszerek<br>A logaritmus<br>fogalma<br>A<br>logaritmusfüggvény<br>A logaritmus<br>azonosságai<br>Logaritmikus<br>egyenletek<br>Logaritmikus<br>egyenlőtlenségek<br>Logaritmikus<br>egyenletrendszerek |  |  |  |
| 23-29 | <b>Trigonometria</b>        | Vektorok<br>A skaláris szorzat<br>A szinusztétel<br>A koszinusztétel<br>Trigonometrikus<br>egyenletek<br>Trigonometrikus<br>függvények                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| 30-34 | <b>Koordináta-geometria</b> | Vektorok a<br>koordináta-<br>rendszerben<br>Két pont távolsága<br>Szakasz<br>osztópontjának<br>koordinátái<br>Az egyenes<br>egyenlete                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |

|    |                               |                                                                     |  |  |  |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                               | Két egyenes metszéspontja<br>A kör egyenlete<br>A kör és az egyenes |  |  |  |
| 35 | <b>Valószínűségi számítás</b> | Valószínűségi 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, 2026. szeptember 1.

Berkó Erzsébet  
foglalkozásvezető

## Matematika tehetséggondozó foglalkozás

### Tantervi egység bemutatása

#### (TANMENET)

**Készítette:** Berkó Erzsébet foglalkozásvezető

**Foglalkozás neve:** matematika tehetséggondozó foglalkozás – 2026/27. 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.<br>Nevezetes ponthalmazok a síkban és a térben                                            | Érettségi feladatok, - feladatsorok;<br>érettségi mintafeladatsorok megoldása | Füzetbe leírt tananyag átolvasása.<br>Házi feladat leellenőrzése, vagy közös elkészítése.<br>Házi feladathoz hasonló feladatok megoldása.<br>Számítógép tanulásban való alkalmazása.<br>Négyjegyű függvénytáblázatok használata |
| 3          | Valós számok halmaza és részhalmazai. Véges és végtelen halmazok számossága.<br>Számelméleti alapfogalmak és tételek |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4          | A matematikai logika elemei.<br>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.<br>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.<br>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.<br>A szögfüggvények általánosítása                                                                                   |  |  |
| 17    | Háromszögek nevezetes vonalai, pontjai és körei                                                                                                                             |  |  |

|       |                                                                                                                                              |  |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18    | Összefüggések az általános háromszögek oldalai között, szögei között, oldalai és szögei között                                               |  |  |
| 19    | Húrnégyszögek, érintőnégyyszögek, szimmetrikus négyszögek                                                                                    |  |  |
| 20    | Egybevágósági transzformációk. Konvex sokszögek tulajdonságai, szimmetrikus sokszögek                                                        |  |  |
| 21    | A kör és részei, kör és egyenes kölcsönös helyzete (elemi geometriai tárgyalásban). Kerületi szög, középponti szög, látószög                 |  |  |
| 22-23 | Vektorok, vektorműveletek. Vektorfelbontási tétel. Vektorok koordinátái. Skaláris szorzat                                                    |  |  |
| 24    | Szakaszok és egyenesek a koordinátasíkon. A lineáris függvények grafikonja és az egyenes                                                     |  |  |
| 25-26 | A kör és a parabola a koordinátasíkon. Kör és egyenes, parabola és egyenes kölcsönös helyzete. Másodfokú egyenlőtlenségek grafikus megoldása |  |  |
| 27-28 | Tételek távolsága és szöge. Térbeli alakzatok. Felszín- és térfogatszámítás                                                                  |  |  |

|       |                                                                                                                                                 |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 29-31 | A terület fogalma.<br>Területszámítás elemi úton és az integrálszámítás felhasználásával                                                        |  |  |
| 32-33 | Kombinatorika. Binomiális tétel. Gráfok                                                                                                         |  |  |
| 34    | A valószínűségszámítás elemei.<br>A valószínűség kiszámításának kombinatorikus modellje.<br>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, 2026. szeptember 1.

Berkó Erzsébet  
foglalkozásvezető

## Szakmai felzárkóztató TANMENET

**Készítette: Nagy Attila**

**Heti óraszám:** 1 óra (hétfő 20-21) 36 alkalom

**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<br>s.sz. | Témakör                            | Foglalkozás témája                                                                                                                                    | Tevékenységek,<br>tartalmak                                                        | Módszerek,<br>eszközök                 | Megjegyzés<br>(reflexió) |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 1-<br>15     | Szakmai<br>ismeret                 | 1. Burkoló<br>2. Autófényező<br>3. Autószerelő<br>szakmai ismeretek<br>4. Légijárműszerelő<br>szakmai ismeretek                                       | Magyarázat,<br>bemutatás.                                                          | Szemléltetés,<br>gyakorlás.            |                          |
| 16-<br>31    | Anyagismeret                       | 1. Autószerelő<br>anyagismeret<br>2. Autófényező<br>anyagismeret<br>3. Építőipari<br>anyagismeret<br>(burkoló)<br>4. Légijárműszerelő<br>anyagismeret | Magyarázat,<br>bemutatás.                                                          | Szemléltetés,<br>gyakorlás.            |                          |
| 32-<br>36    | Munka<br>egészség- és<br>biztonság | 1. Munkavédelmi<br>alapismeretek<br>2. Munkahelyek<br>kialakítása<br>3. Munkavégzés<br>személyi<br>feltételei<br>4. Munkaeszközök<br>biztonsága       | Magyarázat,<br>bemutatás,<br>gyakorlás<br>Sérülések<br>szemléltetése,<br>ellátása. | Magyarázat,<br>bemutatás,<br>gyakorlás |                          |

## Szakmai ismeret, 10-13 évfolyam

### TANMENET

**Készítette:** Csepi József

**Heti óraszám:** 1 óra (kedd 19-20) 38 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 | 1. Munkavédelmi alapismeretek<br>2. Munkahelyek kialakítása<br>3. Munkavégzés személyi feltételei<br>4. Munkaeszközök biztonsága<br>5. Szakma centrikus munkavédelmi ismeretek | Magyarázat, bemutatás, gyakorlás<br>Sérülések szemléltetése, ellátása. | Szemléltetés, gyakorlás.<br>Frontális és egyéni munka kombinálása. | A biztonságos munkavégzés igényének kialakítása.                                      |
| 5-21      | Anyagismeret                 | 1. Fotográfus anyagismeret, technológiai ismeretek.<br>2. Építész, faipari technikus anyagismeret.                                                                             | Magyarázat, bemutatás.                                                 | Szemléltetés, gyakorlás.<br>Csoportmunka                           | Munkavégzés során használt anyagok szerkezetének, tulajdonságának megismerése.        |
| 22-38     | Szakmai ismeret              | 1. Villanyszerelő szakmai ismeretek<br>2. Gépjármű mechatronikus szakmai ismeretek<br>3. Építész szakmai ismeretek<br>4. Rajztani alapfogalmak, rajzolás, rajzkészítés         | Magyarázat, bemutatás.                                                 | Magyarázat, bemutatás, gyakorlás.<br>Páros munka.                  | Technológiai ismeretek bővítése, szerkezeti ismeretek, rajzolvasási készség növelése. |

# Történelem felzárkóztató foglalkozás

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 | A tankönyv törzsanyagának, forrásanyagának csoportos, önálló feldolgozása. Képek elemzése. Munkafüzet használata.                         | Tanári előadás, frontális munka. Egyéni -és csoportos munka. |                       |

|       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |  |
|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |  | <b>kora.</b><br><b>Magyarország a</b><br><b>kora újkorban. Az</b><br><b>újjáépítés kora</b><br><b>Magyarországon.</b><br><b>A reformkor,</b><br><b>forradalom és</b><br><b>szabadságharc</b><br><b>Magyarországon.</b><br><b>A dualizmus</b><br><b>időszaka .</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |  |
| 30-38 |  | <b>A modern kor</b><br><b>társadalmának,</b><br><b>kultúrájának,</b><br><b>egyetemes és</b><br><b>magyar</b><br><b>történelmének</b><br><b>megismerése. A</b><br><b>világháborúk</b><br><b>időszaka.</b><br><b>Hidegháború. A</b><br><b>kétpólusú világ és</b><br><b>annak felbomlása.</b> | <b>A források önálló</b><br><b>és csoportos</b><br><b>feldolgozása,</b><br><b>értelmezése. A</b><br><b>tankönyv</b><br><b>törzsanyagának</b><br><b>feldolgozása.</b><br><b>Tesztfeladatok</b><br><b>megoldása,</b><br><b>kiértékelése.</b><br><b>Képek, applikációk</b><br><b>bemutatása,</b><br><b>elemzése</b> | <b>Tanári előadás,</b><br><b>frontális munka.</b><br><b>Egyéni -és</b><br><b>csoportos</b><br><b>munka.</b> |  |

## **Érettségi felkészítő foglalkozás**

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Nagy József

**Heti óraszám:** 1 óra

### **Témakörök felsorolása**

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

### **Foglalkozás célja:**

Az elmúlt tanévek során tapasztaltak alapján bebizonyosodott, hogy a szociálisan hátrányos helyzetű térségekből érkező tanulók tanulási készségeik minimális szinten vannak. A szakgimnáziumoknak igen sok időt kellene tölteni a felzárkóztatással, ami azonban nehezen valósítható meg. Emiatt szükségesek a kollégiumi felzárkóztató foglalkozások, melyeken megtanítjuk a 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<br>s.sz<br>. | Témakör                                                                                                            | Foglalkozás<br>témája                                                                        | Tevékenységek,<br>tartalmak                                                                                                                    | Módszerek,<br>eszközök                                   | Megjegyzés<br>(reflexió) |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1                | Általános ismereteket nyújtó tantárgyak(történelem, magyar nyelv és irodalom, fizika, matematika, kémia, földrajz) | Az általános ismereteket nyújtó tantárgyakból történő felkészítés az érettségire             | Gyakorló feladatok, egyénileg párban, kisebb csoportokban                                                                                      | Frontális munka, csoportmunka                            |                          |
| 2                | tanulásmódszertan                                                                                                  | Eredményes, sikeres tanulás                                                                  | Tanulásmódszerek                                                                                                                               | Frontális munka                                          |                          |
| 3-10             | Érettségi vizsga                                                                                                   | vizsga feladatok                                                                             | Vizsgaszituáció és vizsga feladatok gyakorlása                                                                                                 | önálló, páros munka                                      |                          |
| 11-20            | szakmai idegen nyelv                                                                                               | szakszavak idegen nyelven, nyelvtani szabályok, mondatalkotás                                | szavak és kifejezésének közös értelmezése, nyelvtani szabályok közös értelmezése, gyakorló és ellenőrző feladatlapok önálló és közös megoldása | Frontális munka, önálló munka, páros munka, csoportmunka |                          |
| 21-35            | szakmai ismeretek                                                                                                  | Vegyészek, informatikusok, építészek, faipari technikusok, gépészmérnökök szakmai ismeretei. | kiadott feladatok közös értelmezése, megoldása, szakmai ismeretek elsajátítása                                                                 | páros munka, csoportmunka                                |                          |

Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

**2026/27-es tanév**

## 1 csoport (10-11. évfolyam)

**Készítette:** Karakas Zoltánné csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 38 foglalkozás

**Célok:**

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

**Feladatok:**

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

**Fejlesztési követelmények:**

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

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

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                          | időpont     |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Tanulás Tanítása:<br>Tanulást segítő hatékony időbeosztás                         | 2026.09.15. |
| 2.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Tanulás Tanítása:<br>Gondolkodási készségek a tanulásban.<br>Problémamegoldás.    | 2026.09.22. |
| 3.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?                                 | 2026.09.29. |
| 4.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Az erkölcsi érzék kifejlődése<br>Az erkölcsi érzék szerepe                        | 2026.10.06. |
| 5.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink:<br>megemlékezés október 6-ról, október 23-ról   | 2026.10.13. |
| 6.           | tematikus csoportfoglalkozás      | A felelősségtudat<br>A kötelességtudat                                            | 2026.10.20. |
| 7.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női - férfi szerepek                   | 2026.11.10. |
| 8.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Családi életre nevelés, szerepek a családban                                      | 2026.11.17. |
| 9.           | tematikus csoportfoglalkozás      | A család szerepe, jelentősége az egyén életében                                   | 2026.11.24. |
| 10.          | tematikus csoportfoglalkozás      | A demokratikus jogállam működése<br>A felelős állampolgári magatartás jelentősége | 2026.12.08. |
| 11.          | tematikus csoportfoglalkozás      | A demokratikus jogállam felépítése<br>A felelős állampolgári magatartás jellemzői | 2027.01.05. |
| 12.          | tematikus csoportfoglalkozás      | Önismeret és társaskapcsolati kultúra<br>A tudás és tapasztalat jelentősége       | 2027.01.19. |

|     |                              |                                                                                     |             |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 13. | tematikus csoportfoglalkozás | Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás                                       | 2027.01.26. |
| 14. | tematikus csoportfoglalkozás | Önkéntes feladatvállalás másokért                                                   | 2027.02.02. |
| 15. | tematikus csoportfoglalkozás | Egészséges életmód és életvitel                                                     | 2027.02.09. |
| 16. | tematikus csoportfoglalkozás | A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében                     | 2027.03.02. |
| 17. | tematikus csoportfoglalkozás | Környezet és természetvédelmi alapismeretek<br>A természet felfedezése              | 2027.03.16. |
| 18. | tematikus csoportfoglalkozás | A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme | 2027.04.13. |
| 19. | tematikus csoportfoglalkozás | Médiatartalmak és a valóság összefüggése                                            | 2027.04.27. |
| 20. | tematikus csoportfoglalkozás | Internetfüggőség                                                                    | 2027.05.04. |
| 21. | tematikus csoportfoglalkozás | Online vásárlások, online bűnözés, internetes adatbiztonság                         | 2027.05.25. |
| 22. | tematikus csoportfoglalkozás | A pénzkezelés technikái (csekk, átutalás, banki műveletek)                          | 2027.06.01. |
| 23. | tematikus csoportfoglalkozás | Család-háztartás<br>Piacgazdaság-világgazdaság                                      | 2027.06.08. |

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                                                                                                                                                    | időpont     |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.           | csoportfoglalkozás                | Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Háztartási, napirend, hetirend ismertetése.<br>Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató | 2026.09.01. |

|     |                           |                                                                                                                    |             |
|-----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     |                           | <i>foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i>                                                        |             |
| 2.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Középiskolai tapasztalatok megbeszélése</i>                                                                     | 2026.09.02. |
| 3.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.</i>                                               | 2026.11.03. |
| 4.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Ünnepeink. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.</i>                                                        | 2026.12.01. |
| 5.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i> | 2026.12.15. |
| 6.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>                                                                  | 2027.01.12. |
| 7.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése.</i>                                                                                  | 2027.02.16. |
| 8.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>                                                               | 2027.02.23. |
| 9.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>                            | 2027.03.09. |
| 10. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>                                                                             | 2027.03.23. |
| 11. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanév végi "hajrá"</i>                                                                                          | 2027.04.06. |
| 12. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Szabadidős program</i>                                                                                          | 2027.04.20. |
| 13. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése.</i>                                                                                  | 2027.05.11. |
| 14. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások</i>                                                                                                | 2027.05.18. |
| 15. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi és csoportmunka megbeszélése</i>                                                                     | 2027.06.15  |
|     |                           |                                                                                                                    |             |

**Csoportvezetői foglalkozás munkaterve**  
**2026/2027–es tanév**

## 2. csoport (9.-10. évfolyam)

**Készítette:** Nagy József csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 38 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, szülőkkal.
- ❖ Felzárkóztatás, tehetséggondozás, pályaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- ❖ Közösségi szemlélet erősítése.

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

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                                                                                | időpont            |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Tanulás Tanítása:</b><br><b>Tanulást segítő hatékony időbeosztás</b>                                                                 | <b>2026.09.22</b>  |
| 2.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Tanulás Tanítása:</b><br><b>Gondolkodási készségek a tanulásban.</b><br><b>Problémamegoldás.</b>                                     | <b>2026.09.29</b>  |
| 3.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés, október 6.</b>                                                                                    | <b>2026.10.13</b>  |
| 4.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Nemzeti öntudat, hazafias nevelés, október 23.</b>                                                                                   | <b>2026.10.20</b>  |
| 5.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Állampolgárságra, demokráciára nevelés. A demokratikus jogállam működése</b><br><b>A felelős állampolgári magatartás jelentősége</b> | <b>2026.11.10</b>  |
| 6.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Állampolgárságra, demokráciára nevelés. A demokratikus jogállam működése. A felelős állampolgári magatartás jelentősége</b>          | <b>2026.11.17</b>  |
| 7.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női - férfi szerepek</b>                                                                  | <b>2027.11.24</b>  |
| 8.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Családi életre nevelés, szerepek a családban</b>                                                                                     | <b>2026.12.08</b>  |
| 9.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>A család szerepe, jelentősége az egyén életében</b>                                                                                  | <b>2027.12.15.</b> |

|     |                              |                                                                                                     |            |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10. | tematikus csoportfoglalkozás | Testi és lelki egészségre nevelés. Egészséges életmód és életvitel                                  | 2027.01.12 |
| 11. | tematikus csoportfoglalkozás | Testi és lelki egészségre nevelés. A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében. | 2027.01.19 |
| 12. | tematikus csoportfoglalkozás | Önkéntes feladatvállalás másokért                                                                   | 2027.01.26 |
| 13. | tematikus csoportfoglalkozás | Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás                                                       | 2027.02.09 |
| 14. | tematikus csoportfoglalkozás | Környezet és természetvédelmi alapismeretek<br>A természet felfedezése                              | 2027.02.16 |
| 15. | tematikus csoportfoglalkozás | A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme                 | 2027.02.23 |
| 16. | tematikus csoportfoglalkozás | Pályaorientáció. Melyek a népszerű foglalkozások?                                                   | 2027.03.09 |
| 17. | tematikus csoportfoglalkozás | Pályaorientáció. Felsőoktatási intézményeink kínálata.                                              | 2027.03.16 |
| 18. | tematikus csoportfoglalkozás | A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme                 | 2027.03.23 |
| 19. | tematikus csoportfoglalkozás | Médiatartalmak és a valóság összefüggése                                                            | 2027.04.13 |
| 20. | tematikus csoportfoglalkozás | Internetfüggőség                                                                                    | 2027.04.20 |
| 21. | tematikus csoportfoglalkozás | Online vásárlások, online bűnözés, internetes adatbiztonság                                         | 2027.04.27 |
| 22. | tematikus csoportfoglalkozás | A pénzkezelés technikái (csekk, átutalás, banki műveletek)                                          | 2027.05.25 |
| 23. |                              |                                                                                                     |            |

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                                                                                                                                                                                                    | időpont     |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.           | csoportfoglalkozás                | Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése. | 2026.09.01. |
| 2.           | csoportfoglalkozás                | Középiskolai tapasztalatok megbeszélése                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.08. |
| 3.           | csoportfoglalkozás                | Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.                                                                                                                                                                                               | 2026.09.15  |
| 4            | csoportfoglalkozás                | Az aradi vértanúkra emlékezünk                                                                                                                                                                                                                              | 2026.10.06  |
| 5.           | csoportfoglalkozás                | Ünnepünk. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.                                                                                                                                                                                                         | 2026.11.03  |
|              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
| 6.           | csoportfoglalkozás                | Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.                                                                                                                                                 | 2026.12.01  |
| 7.           | csoportfoglalkozás                | Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.                                                                                                                                                                                                                  | 2027.01.05  |
| 8.           | csoportfoglalkozás                | Aktualitások megbeszélése.                                                                                                                                                                                                                                  | 2027.02.02  |
| 9.           | csoportfoglalkozás                | Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra                                                                                                                                                                                                               | 2027.03.02  |
| 10.          | csoportfoglalkozás                | Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.                                                                                                                                                                            | 2027.04.06  |

|     |                           |                                                |            |
|-----|---------------------------|------------------------------------------------|------------|
| 11. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>         | 2027.05.04 |
| 12. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanév végi "hajrá"</i>                      | 2027.05.11 |
| 13. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Szabadidős program</i>                      | 2027.05.18 |
| 14. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése.</i>              | 2027.06.01 |
| 15. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i> | 2027.06.08 |
| 16. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése</i>               | 2027.06.15 |
| 17. |                           |                                                |            |
| 18. |                           |                                                |            |

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve 2026/27-os tanév

### 3. csoport (9. évfolyam)

**Készítette:** Pókász Endre csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 38 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      | <b>Tanulás Tanítása:</b><br>Tanulást segítő hatékony időbeosztás                      | 2026.09.08. |
| 2.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Tanulás Tanítása:</b><br>Gondolkodási készségek a tanulásban.<br>Problémamegoldás. | 2026.09.15. |
| 3.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Pályaorientáció: Melyek a népszerű foglalkozások?                                     | 2026.09.22. |
| 4.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Az erkölcsi érzék kifejlődése<br>Az erkölcsi érzék szerepe                            | 2026.09.29. |
| 5.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Nemzeti ünnepeink, szimbólumaink:<br>megemlékezés október 6-ról, október 23-ról       | 2026.10.13. |

|     |                              |                                                                                     |             |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 6.  | tematikus csoportfoglalkozás | A felelősségtudat<br>A kötelességtudat                                              | 2026.10.20. |
| 7.  | tematikus csoportfoglalkozás | Az önismeret és társas kapcsolati kultúra, női - férfi szerepek                     | 2026.11.03. |
| 8.  | tematikus csoportfoglalkozás | Családi életre nevelés, szerepek a családban                                        | 2026.11.10. |
| 9.  | tematikus csoportfoglalkozás | A család szerepe, jelentősége az egyén életében                                     | 2026.11.17. |
| 10. | tematikus csoportfoglalkozás | A demokratikus jogállam működése<br>A felelős állampolgári magatartás jelentősége   | 2026.12.08. |
| 11. | tematikus csoportfoglalkozás | A demokratikus jogállam felépítése<br>A felelős állampolgári magatartás jellemzői   | 2026.12.15. |
| 12. | tematikus csoportfoglalkozás | Önismeret és társaskapcsolati kultúra<br>A tudás és tapasztalat jelentősége         | 2027.01.12. |
| 13. | tematikus csoportfoglalkozás | Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás                                       | 2027.01.19. |
| 14. | tematikus csoportfoglalkozás | Önkéntes feladatvállalás másokért                                                   | 2027.01.26. |
| 15. | tematikus csoportfoglalkozás | Egészséges életmód és életvitel                                                     | 2027.02.09. |
| 16. | tematikus csoportfoglalkozás | A sporthatása a lelki egyensúly megteremtésében és megőrzésében                     | 2027.02.16. |
| 17. | tematikus csoportfoglalkozás | Környezet és természetvédelmi alapismeretek<br>A természet felfedezése              | 2027.02.23. |
| 18. | tematikus csoportfoglalkozás | A természet és az emberi környezet egymásra hatása Természeti erőforrásaink védelme | 2027.03.16. |
| 19. | tematikus csoportfoglalkozás | Médiatartalmak és a valóság összefüggése                                            | 2027.03.23. |
| 20. | tematikus csoportfoglalkozás | Család-háztartás<br>Piacgazdaság-világgazdaság                                      | 2027.04.20. |

|     |                              |                                                        |             |
|-----|------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| 21. | tematikus csoportfoglalkozás | Piacgazdaság-világgazdaság Az egyén gazdasági szerepei | 2027.04.27. |
| 22. | tematikus csoportfoglalkozás | Helytörténet, nemzeti értékek, hagyományok             | 2027.05.11. |
| 23. | tematikus csoportfoglalkozás | Különféle szakmák és foglalkozások bemutatása          | 2027.06.08. |
|     |                              |                                                        |             |
|     |                              |                                                        |             |

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                                                                                                                                                                                                       | időpont     |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.           | csoportfoglalkozás                | Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi rend, napi rend, heti rend ismertetése. Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése. | 2026.09.01. |
| 2.           | csoportfoglalkozás                | Középiskolai tapasztalatok megbeszélése                                                                                                                                                                                                                        | 2026.10.06. |
| 3.           | csoportfoglalkozás                | Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése. Aktualitások.                                                                                                                                                                                                  | 2026.11.24. |
| 4.           | csoportfoglalkozás                | Ünnepünk. Mikulás, A karácsonyi műsor előkészítése.                                                                                                                                                                                                            | 2026.12.01. |
| 5.           | csoportfoglalkozás                | Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.                                                                                                                                                    | 2027.01.05. |
| 6.           | csoportfoglalkozás                | Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.                                                                                                                                                                                                                     | 2027.02.02. |
| 7.           | csoportfoglalkozás                | Aktualitások megbeszélése.                                                                                                                                                                                                                                     | 2027.03.02. |
| 8.           | csoportfoglalkozás                | Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra                                                                                                                                                                                                                  | 2027.03.09. |

|     |                   |                                                                                              |             |
|-----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 9.  | csportfoglalkozás | Húsvét: Ki mit tud?<br>Vetélkedő az ünnepről,<br>hagyományok<br>népszokások<br>megbeszélése. | 2027.03.30. |
| 10. | csportfoglalkozás | Tanulmányi helyzet<br>megbeszélése                                                           | 2027.04.13. |
| 11. | csportfoglalkozás | Tanév végi "hajrá"                                                                           | 2027.05.04. |
| 12. | csportfoglalkozás | Aktualitások megbeszélése                                                                    | 2027.05.18. |
| 13. | csportfoglalkozás | Aktualitások<br>megbeszélése.                                                                | 2027.05.25. |
| 14. | csportfoglalkozás | Tanulmányi- és<br>csportmunka értékelése.                                                    | 2027.06.01. |
| 16. | csportfoglalkozás | Aktualitások megbeszélése                                                                    | 2027.06.15  |
|     |                   |                                                                                              |             |

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2026/27–os tanév

### 4. csoport (11. évfolyam)

**Készítette:** Kerekes Henriett Katalin csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 38 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      | <b>Gondolkodási készségek a tanulásban.<br/>Problémamegoldás</b> | <b>2026.09.08.</b> |
| 2.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Az elemi tanulás technikáktól a gondolattérképig</b>          | <b>2026.09.15.</b> |
| 3.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Az erkölcsi kérdések a mindennapi életünkben</b>              | <b>2026.09.22.</b> |
| 4.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Egyéni döntések meghozatala<br/>A munka megbecsülése</b>      | <b>2026.10.06.</b> |
| 5.           | tematikus csoportfoglalkozás      | <b>Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.</b>                 | <b>2026.10.20.</b> |

|     |                              |                                                                                                    |             |
|-----|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     |                              | Látogatás a művésztelepre                                                                          |             |
| 6.  | tematikus csoportfoglalkozás | Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.<br>Látogatás a művésztelepre II. vetélkedő lebonyolítása | 2026.11.03. |
| 7.  | tematikus csoportfoglalkozás | Cselekvő állampolgári magatartás a törvénytisztelet<br>A demokrácia gyakorlati megvalósulása       | 2026.11.10. |
| 8.  | tematikus csoportfoglalkozás | A demokratikus jogállam felépítése<br>A felelős állampolgári magatartás jellemzői                  | 2026.11.24. |
| 9.  | tematikus csoportfoglalkozás | Empátia és mások elfogadás<br>Társas kommunikáció                                                  | 2026.12.08. |
| 10. | tematikus csoportfoglalkozás | Párkapcsolatok<br>Szexuális kultúra                                                                | 2026.12.15. |
| 11. | tematikus csoportfoglalkozás | Családtervezés<br>A felnőtt ember kötelességei                                                     | 2027.01.12. |
| 12. | tematikus csoportfoglalkozás | Egészséges életmód és életvitel                                                                    | 2027.01.19. |
| 13. | tematikus csoportfoglalkozás | Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés                                                         | 2027.02.02. |
| 14. | tematikus csoportfoglalkozás | Önkéntes feladatvállalás másokért                                                                  | 2027.02.09. |
| 15. | tematikus csoportfoglalkozás | Összetartozás és együttérzés                                                                       | 2027.02.23. |
| 16. | tematikus csoportfoglalkozás | Az emberi hatások a természetre<br>Április 22. a FÖLD NAPJA                                        | 2027.03.02. |
| 17. | tematikus csoportfoglalkozás | J A környezet és társadalom, élet és munkatevékenység hatása az egyénre és a környezetre.          | 2027.03.09. |

|     |                                     |                                                                                            |                    |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|     |                                     | <b>Az emberi civilizáció hatása a környezet átalakulására</b>                              |                    |
| 18. | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Karrierterv készítése</b>                                                               | <b>2027.03.23.</b> |
| 19. | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Álláskeresési technikák.<br/>A munka világa és jellemzői<br/>Tanulás egy életen át.</b> | <b>2027.04.13.</b> |
| 20. | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Piacgazdaság – világgazdaság</b>                                                        | <b>2027.04.20.</b> |
| 21. | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Az egyén gazdasági szerepei</b>                                                         | <b>2027.05.11.</b> |
| 22. | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Az internet használatának szabályai, a függőség veszélyei.</b>                          | <b>2027.06.01.</b> |

| óra sorszáma | foglalkozás típusának megnevezése | tevékenységek, tartalmak                                                                                                                                                                                                                                               | időpont     |
|--------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.           | <i>csoportfoglalkozás</i>         | <i>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házirend, napirend, hetirend ismertetése.<br/>Formanyomtatványok kitöltése, hiányosságok pótlása. Szakkörök, felzárkóztató foglalkozások bemutatása, jelentkezők összegyűjtése.</i> | 2026.09.01. |
| 2.           | <i>csoportfoglalkozás</i>         | <i>Tanév eleji tapasztalatok megbeszélése</i>                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.29. |
| 3.           | <i>csoportfoglalkozás</i>         | <i>Csoportmunka és tanulmányi eredmény értékelése.<br/>Aktualitások.<br/>megemlékezés: október 23-ai forradalom</i>                                                                                                                                                    | 2026.10.13. |
| 4.           | <i>csoportfoglalkozás</i>         | <i>Szabadidős program:<br/>Közös játék</i>                                                                                                                                                                                                                             | 2026.11.17. |
| 5.           | <i>csoportfoglalkozás</i>         | <i>Ünnepeink. Mikulás,<br/>A karácsonyi műsor előkészítése.</i>                                                                                                                                                                                                        | 2026.12.01. |

|     |                           |                                                                                                                    |                    |
|-----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 6.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Félévi értékelés (csoport és egyéni). Tanulmányi eredmények áttekintése, javítási lehetőségek megbeszélése.</i> | <i>2027.01.05.</i> |
| 7.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Félévi tanulmányi eredmények kiértékelése.</i>                                                                  | <i>2027.01.26.</i> |
| 8.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése.</i>                                                                                  | <i>2027.02.16.</i> |
| 9.  | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Megemlékezés a március 15.-ei szabadságharcra</i>                                                               | <i>2027.03.16.</i> |
| 10. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Húsvét: Ki mit tud? Vetélkedő az ünnepről, hagyományok népszokások megbeszélése.</i>                            | <i>2027.04.06.</i> |
| 11. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Szabadidős program</i>                                                                                          | <i>2027.04.27.</i> |
| 12. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi helyzet megbeszélése</i>                                                                             | <i>2027.05.04.</i> |
| 13. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanév végi "hajrá"</i>                                                                                          | <i>2027.05.18.</i> |
| 14. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Aktualitások megbeszélése.</i>                                                                                  | <i>2027.05.25.</i> |
| 15. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>                                                                     | <i>2027.06.08.</i> |
| 16. | <i>csoportfoglalkozás</i> | <i>Tanulmányi- és csoportmunka értékelése.</i>                                                                     | <i>2027.06.15.</i> |

## Csoportvezetői foglalkozás munkaterve

2026/27–es tanév

### 5. csoport (12-13. évfolyam)

**Készítette:** Csepi József csoportvezető

**Éves tervezett foglalkozások száma:** 38 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, pályaaorientáció segítése.

### **Fejlesztési követelmények:**

- Sajátítsák el és legyenek képesek alkalmazni a hatékony tanulási technikákat.
- Ismerje az erkölcs fogalmát. Lásza 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, köteleességeket.
- 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.<br>Problémamegoldás                                      | 2026.09.08. |
| 2.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Az elemi tanulás technikáktól a gondolatterképig                                              | 2026.09.15. |
| 3.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Erkölcsei kérdések a mindennapi életünkben                                                    | 2026.09.22. |
| 4.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Egyéni döntések meghozatala<br>A munka megbecsülése                                           | 2026.09.29. |
| 5.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Világhírű magyar művészek arcképcsarnoka.                                                     | 2026.10.13. |
| 6.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Nemzeti, népi kultúránk értékei, hagyományai.<br>Nemzeti ünnepeink                            | 2026.11.03. |
| 7.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Cselekvő állampolgári magatartás és törvénytisztelet<br>A demokrácia gyakorlati megvalósulása | 2026.11.17. |
| 8.           | tematikus csoportfoglalkozás      | A demokratikus jogállam felépítése<br>A felelős állampolgári magatartás jellemzői             | 2026.11.24. |
| 9.           | tematikus csoportfoglalkozás      | Empátia és mások elfogadása<br>Társas kommunikáció                                            | 2026.12.08. |
| 10.          | tematikus csoportfoglalkozás      | Az együttműködés és felelősségvállalás a családban<br>Szexuális kultúra                       | 2027.01.05. |
| 11.          | tematikus csoportfoglalkozás      | Családtervezés                                                                                | 2027.01.12. |

|            |                                     |                                                                                                                                                                |                    |
|------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|            |                                     | <b>A felnőtt ember kötelességei.</b>                                                                                                                           |                    |
| <b>12.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Egészséges életmód és életvitel</b>                                                                                                                         | <b>2027.01.26.</b> |
| <b>13.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>                                                                                                              | <b>2027.02.09.</b> |
| <b>14.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Önkéntes feladatvállalás másokért</b>                                                                                                                       | <b>2027.02.16.</b> |
| <b>15.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Összetartás és együttérzés</b>                                                                                                                              | <b>2027.02.23.</b> |
| <b>16.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Az emberi hatások a természetre<br/>Természeti erőforrásaink védelme<br/><br/>Április 22. a FÖLD NAPJA<br/>Magyarország Nemzeti Parkjai</b>                 | <b>2027.03.02.</b> |
| <b>17.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>A környezet és társadalom, élet és munkatevékenység hatása az egyénre és a környezetre.<br/><br/>Az emberi civilizáció hatása a környezet átalakulására</b> | <b>2027.03.16.</b> |
| <b>18.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Különbféle életpályák bemutatása<br/>Szülők életpályájának, foglalkozásának bemutatása.</b>                                                                 | <b>2027.03.23.</b> |
| <b>19.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Álláskeresési technikák.<br/>A munka világa és jellemzői<br/>Tanulás egy életen át.</b>                                                                     | <b>2027.04.13.</b> |
| <b>20.</b> | <b>tematikus csoportfoglalkozás</b> | <b>Piacgazdaság – világgazdaság</b>                                                                                                                            | <b>2027.04.27.</b> |

| <b>óra sorszáma</b> | <b>foglalkozás típusának megnevezése</b> | <b>tevékenységek, tartalmak</b>                                                                                    | <b>időpont</b>     |
|---------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>1.</b>           | <b>csoportfoglalkozás</b>                | <b>Ismerkedés az új tanulókkal. Tűz-, baleset- és munkavédelmi oktatás megtartása. Házi- és napirend, hetirend</b> | <b>2026.09.01.</b> |

|     |                    |                                                                                                                                                                  |             |
|-----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|     |                    | ismertetése.<br>Formanyomtatványok<br>kitöltése, hiányosságok<br>pótlása. Szakkörök,<br>felzárkóztató<br>foglalkozások bemutatása,<br>jelentkezők összegyűjtése. |             |
| 2.  | csoportfoglalkozás | Tanév eleji tapasztalatok<br>megbeszélése.                                                                                                                       | 2026.10.06. |
| 3.  | csoportfoglalkozás | 1956-ra emlékezünk                                                                                                                                               | 2026.10.20. |
| 4.  | csoportfoglalkozás | Aktualitások.                                                                                                                                                    | 2026.11.10  |
| 5.  | csoportfoglalkozás | Ünnepeink. Mikulás,<br>A karácsonyi műsor<br>előkészítése.                                                                                                       | 2026.12.01. |
| 6.  | csoportfoglalkozás | Félévi értékelés (csoport és<br>egyéni). Tanulmányi<br>eredmények áttekintése,<br>javítási lehetőségek<br>megbeszélése.                                          | 2026.12.15. |
| 7.  | csoportfoglalkozás | Félévi tanulmányi<br>eredmények kiértékelése.                                                                                                                    | 2027.01.19. |
| 8.  | csoportfoglalkozás | Aktualitások<br>megbeszélése.                                                                                                                                    | 2027.02.02. |
| 9.  | csoportfoglalkozás | Megemlékezés a március<br>15.-ei szabadságharcra                                                                                                                 | 2027.03.09. |
| 10. | csoportfoglalkozás | Húsvét: az ünnepről,<br>hagyományok<br>népszokások<br>megbeszélése.                                                                                              | 2027.04.06  |
| 11. | csoportfoglalkozás | Aktualitások                                                                                                                                                     | 2027.04.20  |
| 12. | csoportfoglalkozás | Tanulmányi helyzet<br>megbeszélése                                                                                                                               | 2027.05.04. |
| 13. | csoportfoglalkozás | Tanév végi "hajrá"                                                                                                                                               | 2027.05.11. |
| 14. | csoportfoglalkozás | Aktualitások                                                                                                                                                     | 2027.05.18. |
| 15. | csoportfoglalkozás | Tanulmányi- és<br>csoportmunka értékelése.                                                                                                                       | 2027.05.25. |
| 16. | csoportfoglalkozás | Aktualitások                                                                                                                                                     | 2027.06.01  |
| 17. | csoportfoglalkozás | Aktualitások                                                                                                                                                     | 2027.06.08. |
| 18. | csoportfoglalkozás | Év végi zárás, értékelés                                                                                                                                         | 2027.06.15  |

## Szabadidős foglalkozások

### Rajz, kézműves tevékenység

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Karakas Zoltánné

**Heti óraszám:** 1 óra (38 óra)

Névsor, balesetvédelem, eszközök helyes használata, rendben tartása

Munkamenet ismertetése, megbeszélése

### Témakörök felsorolása

#### I. Rajzok, skiccek, fotók készítése a természetben

- a természetről, állatokról
- épületek megfigyelése, rajzolása
- festőművészek alkotásainak megtekintése

#### 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 eszköz
- 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. Teremtsünk 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, | a kollégium tereinek dekorálása | frontális munka, csoportmunka |                       |

|       |                           |                                         |                                                                     |                                                                      |  |
|-------|---------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|       |                           | ötletelés,<br>megvalósítás              |                                                                     |                                                                      |  |
| 4-5   | dekorálás                 | a kollégium<br>ajtajainak<br>dekorálása | a kollégium<br>ajtajainak<br>dekorálása,<br>díszítése               | frontális<br>munka                                                   |  |
| 6-7   | kiállítás<br>megtekintése | festők munkáinak<br>megtekintése        | festők műveinek<br>látogatása,<br>beszélgetés róluk                 | frontális                                                            |  |
| 8-10  | Rajzolás, festés          | csendélet                               | csendélet rajzolása,<br>festése többféle<br>technikával             | frontális<br>munka, önálló<br>munka,<br>páros munka,<br>csoportmunka |  |
| 11-13 | Rajzolás, festés          | állatok, növények                       | állatok, növények<br>rajzolása, festése<br>különböző<br>technikával | páros munka,<br>csoportmunka                                         |  |
| 14-16 | Rajzolás, festés          | dekoráció                               | dekoráció készítése<br>a kollégium<br>számára                       | frontális                                                            |  |
| 17-19 | Rajzolás, festés          | dekoráció                               | dekoráció készítése<br>az ünnepekre                                 | frontális                                                            |  |
| 20-22 | Rajzolás, festés          | festők, grafikusok                      | festők, grafikusok<br>munkássága                                    | frontális                                                            |  |
| 23-27 | Kézműves<br>tevékenységek | dekoráció                               | a kollégium<br>dekorációjának<br>elkészítése                        | frontális                                                            |  |
| 28-31 | Kézműves<br>tevékenységek | dekoráció,<br>eszközök                  | dekoráció, hasz-<br>nálati tárgyak<br>készítése                     | frontális                                                            |  |
| 32-35 | Kézműves<br>tevékenység   | dekupázs                                | technika<br>elsajátítása                                            | frontális                                                            |  |
| 36-38 | Kézműves<br>tevékenység   | rajz, festészet                         | saját ötlet, téma                                                   | egyéni                                                               |  |

## Kisklub

### TANMENET

Készítette: Karakas Zoltánné

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

1-18: balesetvédelem, eszközök helyes használatának megismerése, beszélgetések, csoportjátékok( darts, csocsó,)

19-32: egyéni szabadidős tevékenység ( bokszzsák, ökölvívó bábu)

32-38: társasjáték (kártyajátékok)

zene hallgatás

## Klub szakkör

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette: Csőke Brigitta**

**Heti óraszám:** 2 óra, szerda (36 hét)

### A foglalkozások célja:

A szabadidő hasznos eltöltése, lehetőségek: csocsó-, bokszzsák-, szkanderasztal használata. Kultúrált zenehallgatás, kártyajátékok. A darts 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, kommunikáció fejlesztése, stratégiai gondolkodás, kreativitás, türelem gyakorlása, 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<br>Balesetvédelmi oktatás                 | Jelentkezés a szakkörre<br>Balesetvédelmi oktatás | A szakkörre jelentkező tanuló 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 | A nyilak biztonságos használata                   | Szabályok elmagyarázása, bemutatása                                               | Játék                                                                                                                                            |

|       |                             |                                                                               |                           |                                                          |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|
|       | biztonságos használata.     |                                                                               |                           |                                                          |
| 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                                                    |
| 30-32 | Kártyajáték                 |                                                                               |                           | Játék                                                    |
| 33-72 | Szabadon választott         |                                                                               |                           | Játék                                                    |

## Konditermi foglalkozás

ÉVES MUNKATERV 2026/2027

**Készítette:** Csőke Brigitta

**Korosztály:** 14 éves kortól

**Heti foglalkozások:** hétfő, szerda, csütörtök (2026.szeptember 07-től) (36 hét)

**Helyszín:** kollégiumi konditerem

**Létszám:** változó

A foglalkozások általános célja

A tanulók fizikai állapotának, erőnlétének, állóképességének, koordinációjának és mozgáskultúrájának fejlesztése. A rendszeres mozgás megszerettetése, a helyes edzéstechnika és a biztonságos konditermi eszközhasználat megtanítása.

A foglalkozások során a **helyes technika, a fokozatosság és az egyéni terhelhetőség** fontosabb a teljesítménynél.

### 1. HÉT

| Nap          | Téma                       | Főbb feladatok                                                       | Cél                                      | Eszközök                     |
|--------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Hétfő</b> | Ismerkedés a konditeremmel | Teremszabályok, eszközök bemutatása, guggolás, fellépés, fekvőtámasz | Biztonságos teremhasználat, alapmozgások | Saját testsúly, szőnyeg, pad |

| Nap              | Téma                         | Főbb feladatok                                                                                    | Cél                                                                 | Eszközök                     |
|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Szerda</b>    | Mobilizálás és alapmozgások  | könnyített változata, plank<br>Váll-, csípő-, boka- és gerincmobilizálás, könnyű törzsgyakorlatok | megismerése<br>Mozgástartomány fejlesztése, bemelegítés megtanulása | Szőnyeg                      |
| <b>Csütörtök</b> | Játékos konditermi alapozás  | Guggolás, fellépés, gumiszalagos húzás, plank, helyben járás/futás                                | Általános fittség, közösségépítés                                   | Pad, gumiszalag, szőnyeg     |
| 2. HÉT           |                              |                                                                                                   |                                                                     |                              |
| Nap              | Téma                         | Főbb feladatok                                                                                    | Cél                                                                 | Eszközök                     |
| <b>Hétfő</b>     | Guggolás és alsótest         | Guggolás, székre guggolás, fellépés, glute bridge, vádliemelés                                    | Alsótest erősítése                                                  | Pad, szőnyeg                 |
| <b>Szerda</b>    | Törzsizomzat I.              | Plank, dead bug, bird dog, glute bridge                                                           | Törzsstabilitás                                                     | Szőnyeg                      |
| <b>Csütörtök</b> | Saját testsúlyos kör I.      | Guggolás, fellépés, fekvőtámasz könnyítve, plank, helyben futás                                   | Általános erőnlét                                                   | Pad, szőnyeg                 |
| 3. HÉT           |                              |                                                                                                   |                                                                     |                              |
| Nap              | Téma                         | Főbb feladatok                                                                                    | Cél                                                                 | Eszközök                     |
| <b>Hétfő</b>     | Toló- és húzógyakorlatok     | Fekvőtámasz, gumiszalagos evezés, lapockazárás, könnyű vállgyakorlatok                            | Felsőtest fejlesztése                                               | Gumiszalag, szőnyeg          |
| <b>Szerda</b>    | Koordináció I.               | Egyensúlyozás, lépéssorok, irányváltások, labdás feladatok                                        | Koordináció és egyensúly                                            | Labda, pad                   |
| <b>Csütörtök</b> | Ügyességi feladatok          | Fellépések, oldalazás, egyensúlyi feladatok, célba dobás                                          | Ügyesség, reakció, koordináció                                      | Pad, labda                   |
| 4. HÉT           |                              |                                                                                                   |                                                                     |                              |
| Nap              | Téma                         | Főbb feladatok                                                                                    | Cél                                                                 | Eszközök                     |
| <b>Hétfő</b>     | Teljes testes alapozás       | Guggolás, evezés, fellépés, fekvőtámasz, glute bridge, plank                                      | Teljes test átmozgatása                                             | Gumiszalag, pad, szőnyeg     |
| <b>Szerda</b>    | Állóképesség gépek nélkül I. | Helyben járás, térdemelés, helyben futás, fellépés, könnyű jumping jack                           | Állóképesség fejlesztése                                            | Pad                          |
| <b>Csütörtök</b> | Funkcionális kör I.          | Guggolás, húzás, tolás, cipelés, fellépés, törzs                                                  | Funkcionális erő                                                    | Kézi súlyzó, pad, gumiszalag |
| 5. HÉT           |                              |                                                                                                   |                                                                     |                              |
| Nap              | Téma                         | Főbb feladatok                                                                                    | Cél                                                                 | Eszközök                     |
| <b>Hétfő</b>     | Alsótest I.                  | Guggolás, fellépés, hátralepéses kitörés, glute bridge, vádliemelés                               | Láb- és farizom erősítése                                           | Pad, szőnyeg                 |
| <b>Szerda</b>    | Mobilitás I.                 | Csípő-, boka-, váll- és gerincmobilizálás                                                         | Hajlékonyság és mozgástartomány                                     | Szőnyeg                      |
| <b>Csütörtök</b> | Mozgásos kihívás I.          | Páros és egyéni állomások, guggolás, fellépés, helyben futás                                      | Motiváció és általános fittség                                      | Pad, szőnyeg                 |
| 6. HÉT           |                              |                                                                                                   |                                                                     |                              |

| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| <b>Hétfő</b>     | Felsőtest I.             | Evezés, fekvőtámasz, bicepsz, tricepsz, vállmobilizálás | Felsőtest erősítése             | Gumiszalag, kézi súlyzó |
| <b>Szerda</b>    | Törzsizomzat II.         | Plank, oldalsó plank könnyítve, dead bug, bird dog      | Törzs stabilizálása             | Szőnyeg                 |
| <b>Csütörtök</b> | Saját testsúlyos kör II. | Guggolás, fekvőtámasz, fellépés, plank, helyben futás   | Általános erőnlét               | Pad, szőnyeg            |
| 7. HÉT           |                          |                                                         |                                 |                         |
| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Törzs I.                 | Plank, dead bug, bird dog, glute bridge                 | Törzserő                        | Szőnyeg                 |
| <b>Szerda</b>    | Koordináció II.          | Egyensúly, lépések, labdás gyakorlatok                  | Koordináció                     | Labda, pad              |
| <b>Csütörtök</b> | Akadálypálya I.          | Fellépés, átlépés, kúszás, egyensúly, célba dobás       | Ügyesség és állóképesség        | Pad, bója, labda        |
| 8. HÉT           |                          |                                                         |                                 |                         |
| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Körtréning I.            | 6–8 állomásos teljes testes kör                         | Általános erőnlét               | Pad, gumiszalag, súlyzó |
| <b>Szerda</b>    | Állóképességi kör I.     | Helyben futás, fellépés, guggolás, kötél, koordináció   | Állóképesség                    | Pad, kötél              |
| <b>Csütörtök</b> | Csapatépítő mozgás       | Páros és csoportos feladatok                            | Együttműködés                   | Labda, bója             |
| 9. HÉT           |                          |                                                         |                                 |                         |
| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Alsótest II.             | Guggolás, fellépés, kitörés, oldalsó lépés              | Lábizmok és stabilitás          | Pad, gumiszalag         |
| <b>Szerda</b>    | Mobilitás II.            | Dinamikus mobilizálás teljes testre                     | Mozgástartomány                 | Szőnyeg                 |
| <b>Csütörtök</b> | Körtréning II.           | Erő- és állóképességi állomások                         | Általános fittség               | Pad, súlyzó, gumiszalag |
| 10. HÉT          |                          |                                                         |                                 |                         |
| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Felsőtest II.            | Evezés, fekvőtámasz, váll, kar                          | Felsőtest erősítése             | Gumiszalag, súlyzó      |
| <b>Szerda</b>    | Állóképesség II.         | Helyben futás, térdemelés, fellépés, oldalazás          | Állóképesség                    | Pad                     |
| <b>Csütörtök</b> | Ügyességi II.            | Labdás, egyensúlyi és reakciógyakorlatok                | Koordináció                     | Labda, bója             |
| 11. HÉT          |                          |                                                         |                                 |                         |
| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                                          | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Funkcionális erő I.      | Guggolás, fellépés, cipelés, húzás, tolás               | Mindennapi mozgások fejlesztése | Súlyzó, gumiszalag      |
| <b>Szerda</b>    | Törzs III.               | Plank, dead bug, bird dog, oldalsó törzsmunka           | Törzsstabilitás                 | Szőnyeg                 |

| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
|------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| <b>Csütörtök</b> | Funkcionális kör II.        | Teljes testes állomások                           | Erő és koordináció              | Pad, súlyzó, gumiszalag |
| 12. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Erőnléti kör I.             | 8 állomásos kör                                   | Teljes test fejlesztése         | Vegyes eszközök         |
| <b>Szerda</b>    | Koordináció III.            | Akadálypálya, egyensúly, irányváltás              | Ügyesség                        | Bója, pad               |
| <b>Csütörtök</b> | Játékos állóképesség        | Helyben futás, fellépés, kötél, játékos feladatok | Állóképesség                    | Pad, kötél              |
| 13. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Láb és törzs                | Guggolás, fellépés, glute bridge, plank           | Alsótest és törzs               | Pad, szőnyeg            |
| <b>Szerda</b>    | Mobilitás III.              | Teljes testes mobilizálás                         | Regeneráció                     | Szőnyeg                 |
| <b>Csütörtök</b> | Akadálypálya II.            | Átlépés, fellépés, egyensúly, labdás feladat      | Koordináció                     | Pad, labda, bója        |
| 14. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Hát és váll                 | Evezés, gumiszalagos húzás, lapockastabilizálás   | Tartásjavítás                   | Gumiszalag              |
| <b>Szerda</b>    | Törzs IV.                   | Plank, dead bug, bird dog                         | Törzserő                        | Szőnyeg                 |
| <b>Csütörtök</b> | Páros gyakorlatok           | Páros koordinációs és erőnléti feladatok          | Együttműködés                   | Labda, gumiszalag       |
| 15. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Kar és váll                 | Bicepsz, tricepsz, vállgyakorlatok                | Felsőtest erősítése             | Kézi súlyzó, gumiszalag |
| <b>Szerda</b>    | Állóképességi kör II.       | 6–8 mozgásos állomás                              | Állóképesség                    | Pad, kötél              |
| <b>Csütörtök</b> | Saját testsúlyos kihívás    | Guggolás, fekvőtámasz, plank, fellépés            | Erőnlét                         | Saját testsúly          |
| 16. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Teljes testes erősítés II.  | Alapgyakorlatok kombinációja                      | Erőnlét                         | Súlyzó, gumiszalag      |
| <b>Szerda</b>    | Egyensúly és stabilitás     | Egylábás gyakorlatok, fellépés, törzs             | Stabilitás                      | Pad                     |
| <b>Csütörtök</b> | Körtréning III.             | 8 állomásos teljes testes kör                     | Általános fittség               | Vegyes eszközök         |
| 17. HÉT          |                             |                                                   |                                 |                         |
| Nap              | Téma                        | Főbb feladatok                                    | Cél                             | Eszközök                |
| <b>Hétfő</b>     | Félévi technikai ellenőrzés | Guggolás, húzás, tolás, törzsstabilizálás         | Technikai fejlődés megfigyelése | Alapeszközök            |

| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
|------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| <b>Szerda</b>    | Félévi állóképességi felmérés        | Egyéni, mérsékelt mozgásos próba             | Egyéni fejlődés követése | Pad, kötél         |
| <b>Csütörtök</b> | Játékos erőnlét                      | Mozgásos játékok és könnyű erősítés          | Motiváció                | Labda, pad         |
| 18. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Regeneráló erősítés                  | Könnyű saját testsúlyos gyakorlatok          | Átmozgatás               | Szőnyeg            |
| <b>Szerda</b>    | Regeneráció                          | Mobilizálás, könnyű mozgás, nyújtás          | Regeneráció              | Szőnyeg            |
| <b>Csütörtök</b> | Könnyű körtréning                    | Könnyített állomások                         | Aktív regeneráció        | Pad, gumiszalag    |
| 19. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Alsótest III.                        | Guggolás, fellépés, glute bridge             | Alsótest erősítése       | Pad, szőnyeg       |
| <b>Szerda</b>    | Törzs V.                             | Stabilizáló kör                              | Törzserő                 | Szőnyeg            |
| <b>Csütörtök</b> | Akadálypálya III. Mozgásos akadályok |                                              | Állóképesség és ügyesség | Pad, bója          |
| 20. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Felsőtest III.                       | Evezés, fekvőtámasz, kar- és vállgyakorlatok | Felsőtest fejlesztése    | Gumiszalag, súlyzó |
| <b>Szerda</b>    | Állóképesség III.                    | Helyben futás, fellépés, térdemelés          | Állóképesség             | Pad                |
| <b>Csütörtök</b> | Funkcionális III.                    | Cipelés, húzás, tolás, guggolás              | Funkcionális erő         | Súlyzó, gumiszalag |
| 21. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Törzs II.                            | Plankvariációk, dead bug, bird dog           | Törzserő                 | Szőnyeg            |
| <b>Szerda</b>    | Mobilitás IV.                        | Csípő, boka, váll, gerinc                    | Mobilitás                | Szőnyeg            |
| <b>Csütörtök</b> | Mozgásos csapatverseny               | Csapatállomások, ügyességi feladatok         | Közösségépítés           | Labda, bója        |
| 22. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Funkcionális erő II.                 | Guggolás, fellépés, cipelés, húzás           | Teljes test              | Súlyzó, pad        |
| <b>Szerda</b>    | Koordináció IV.                      | Labdás és egyensúlyi gyakorlatok             | Koordináció              | Labda, pad         |
| <b>Csütörtök</b> | Saját testsúlyos kör III.            | Guggolás, fekvőtámasz, plank, fellépés       | Erőnlét                  | Saját testsúly     |
| 23. HÉT          |                                      |                                              |                          |                    |
| Nap              | Téma                                 | Főbb feladatok                               | Cél                      | Eszközök           |
| <b>Hétfő</b>     | Erőnléti kör II.                     | 6–8 állomás                                  | Teljes test              | Vegyes eszközök    |

| Nap              | Téma                   | Főbb feladatok                           | Cél          | Eszközök    |
|------------------|------------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Szerda</b>    | Állóképességi kör III. | Helyben futás, fellépés, kötél, guggolás | Állóképesség | Pad, kötél  |
| <b>Csütörtök</b> | Ügyességi kihívás      | Egyensúly, célba dobás, irányváltás      | Ügyesség     | Labda, bója |

#### 24. HÉT

| Nap              | Téma           | Főbb feladatok               | Cél               | Eszközök        |
|------------------|----------------|------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Hétfő</b>     | Alsótest IV.   | Guggolás, fellépés, kitörés  | Alsótest          | Pad             |
| <b>Szerda</b>    | Törzs VI.      | Plank, dead bug, bird dog    | Törzsszabályozás  | Szőnyeg         |
| <b>Csütörtök</b> | Körtréning IV. | Erő + állóképesség állomások | Általános fittség | Vegyes eszközök |

#### 25. HÉT

| Nap              | Téma                | Főbb feladatok                       | Cél               | Eszközök    |
|------------------|---------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------|
| <b>Hétfő</b>     | Teljes test III.    | Guggolás, húzás, tolás, törzs        | Teljes testes erő | Vegyes      |
| <b>Szerda</b>    | Mobilitás V.        | Teljes testes mobilizálás            | Regeneráció       | Szőnyeg     |
| <b>Csütörtök</b> | Játékos koordináció | Labdás, egyensúlyi, mozgásos játékok | Koordináció       | Labda, bója |

#### 26. HÉT

| Nap              | Téma                  | Főbb feladatok                           | Cél                | Eszközök     |
|------------------|-----------------------|------------------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Hétfő</b>     | Játékos erőfejlesztés | Állomások, saját testsúlyos kihívások    | Motiváció          | Pad, szőnyeg |
| <b>Szerda</b>    | Játékos állóképesség  | Helyben futás, fellépés, ugrógyakorlatok | Állóképesség       | Pad, kötél   |
| <b>Csütörtök</b> | Funkcionális kör IV.  | Teljes testes állomások                  | Erő és koordináció | Vegyes       |

#### 27. HÉT

| Nap              | Téma                   | Főbb feladatok                    | Cél                     | Eszközök   |
|------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
| <b>Hétfő</b>     | Tartásjavító erősítés  | Hát, lapocka, vállöv, törzs       | Helyes testtartás       | Gumiszalag |
| <b>Szerda</b>    | Tartásjavító mobilitás | Váll-, mellkas-, csípőmobilizálás | Testtartás és mobilitás | Szőnyeg    |
| <b>Csütörtök</b> | Akadálypálya IV.       | Fellépés, átlépés, egyensúly      | Koordináció             | Pad, bója  |

#### 28. HÉT

| Nap              | Téma                     | Főbb feladatok                               | Cél                     | Eszközök |
|------------------|--------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|----------|
| <b>Hétfő</b>     | Saját edzésprogram I.    | Egyszerű teljes testes program összeállítása | Önállóság               | Vegyes   |
| <b>Szerda</b>    | Saját mobilitási program | Rövid mobilizáló sor összeállítása           | Önállóság               | Szőnyeg  |
| <b>Csütörtök</b> | Tanulói programok        | Saját programok kipróbálása                  | Önállóság és felelősség | Vegyes   |

#### 29. HÉT

| Nap           | Téma                      | Főbb feladatok              | Cél       | Eszközök   |
|---------------|---------------------------|-----------------------------|-----------|------------|
| <b>Hétfő</b>  | Motivációs edzés          | Kedvelt erősítő gyakorlatok | Motiváció | Vegyes     |
| <b>Szerda</b> | Motiváció és állóképesség | Játékos, folyamatos mozgás  | Kitartás  | Pad, kötél |

| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
|------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| <b>Csütörtök</b> | Kedvenc mozgásformák          | Tanulói választás                                      | Pozitív mozgásélmény      | Vegyes         |
| 30. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Teljes testes körtréning III. | 8 állomás, 3 kör                                       | Általános erőnlét         | Vegyes         |
| <b>Szerda</b>    | Kombinált körtréning          | Erő + állóképesség + törzs                             | Általános fittség         | Vegyes         |
| <b>Csütörtök</b> | Nagy körtréning               | 8–10 állomás                                           | Teljes testes fejlesztés  | Vegyes         |
| 31. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Erőnléti kihívás I.           | Saját testsúlyos feladatok                             | Egyéni fejlődés           | Saját testsúly |
| <b>Szerda</b>    | Állóképességi kihívás         | Egyéni mozgásos próba                                  | Kitartás                  | Pad, kötél     |
| <b>Csütörtök</b> | Játékos erőnléti kihívás      | Állomások, páros feladatok                             | Motiváció                 | Vegyes         |
| 32. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Erőnléti kihívás II.          | Év során tanult gyakorlatok                            | Fejlődés meg tapasztalása | Vegyes         |
| <b>Szerda</b>    | Koordinációs kihívás          | Egyensúly, gyorsaság, ügyesség                         | Koordináció               | Labda          |
| <b>Csütörtök</b> | Csapatkihívás                 | Kooperatív állomások                                   | Közösségépítés            | Labda, pad     |
| 33. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Tanulói választás I.          | Kedvenc erősítő gyakorlatok                            | Motiváció                 | Vegyes         |
| <b>Szerda</b>    | Tanulói választás II.         | Kedvenc törzs-, mobilitási és koordinációs gyakorlatok | Aktív részvétel           | Szőnyeg, labda |
| <b>Csütörtök</b> | Év végi akadálypálya          | Az év során tanult mozgások                            | Ügyesség és állóképesség  | Pad, labda     |
| 34. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Év végi teljes testes edzés   | Könnyű teljes testes erősítés                          | Átmozgatás                | Vegyes         |
| <b>Szerda</b>    | Év végi könnyű mozgás         | Kardiójellegű saját testsúlyos mozgás + mobilitás      | Átmozgatás                | Pad, szőnyeg   |
| <b>Csütörtök</b> | Tanulói kedvencek             | A csoport által választott feladatok                   | Közösségi élmény          | Vegyes         |
| 35. HÉT          |                               |                                                        |                           |                |
| Nap              | Téma                          | Főbb feladatok                                         | Cél                       | Eszközök       |
| <b>Hétfő</b>     | Évzáró erőnléti edzés         | Kedvelt teljes testes gyakorlatok                      | Pozitív lezárás           | Vegyes         |
| <b>Szerda</b>    | Év végi állapotfelmérés       | Alapmozgások és állóképesség összevetése               | Fejlődés megfigyelése     | Alapeszközök   |

| Nap                                  | Téma                          | Főbb feladatok                                        | Cél                     | Eszközök |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|----------|
| <b>Csütörtök</b>                     | Évzáró konditermi foglalkozás | Játékos körtréning, közös értékelés                   | Közösségépítés, lezárás | Vegyes   |
| <b>36. HÉT – PÓTLÓ/ZÁRÓ ALKALMAK</b> |                               |                                                       |                         |          |
| Nap                                  | Téma                          | Főbb feladatok                                        | Cél                     | Eszközök |
| <b>Hétfő</b>                         | Pótló vagy választott edzés   | Elmaradt foglalkozás pótlása vagy kedvelt gyakorlatok | Rugalmas lezárás        | Vegyes   |
| <b>Szerda</b>                        | Pótló vagy közös mozgás       | Könnyű, játékos teljes testes mozgás                  | Közösségi lezárás       | Vegyes   |

### ÁLTALÁNOS FOGLALKOZÁSI FELÉPÍTÉS

Bemelegítés: könnyű járás vagy helyben mozgás karkörzés vállmobilizálás csípőkörzés térdemelés sarokemelés könnyű guggolás dinamikus nyújtógyakorlatok

Fő rész:

Az adott nap céljának megfelelő erősítő, állóképességi, koordinációs vagy mobilitási feladatok.

Levezetés: lassú mozgás légzőgyakorlatok könnyű nyújtás, rövid értékelés

### TERHELÉS ÉS DIFFERENCIÁLÁS

A változó létszám és a különböző fizikai állapot miatt a foglalkozások állomásos rendszerben is könnyen megszervezhetők.

Egy állomáson egyszerre 1–3 tanuló dolgozhat. A feladatokból minden esetben biztosítható könnyített és neheztett változat.

### BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

A foglalkozások során: a helyes technika mindig elsődleges maximális súlyok használata nem cél a terhelést fokozatosan kell növelni minden alkalommal szükséges a bemelegítés a tanulók aktuális állapotát figyelembe kell venni megfelelő pihenőidőt kell biztosítani a konditermi eszközöket rendeltetésszerűen kell használni fájdalom, szédülés vagy rosszullét esetén a gyakorlatot meg kell szakítani a tanulók teljesítményét elsősorban saját korábbi teljesítményükhöz célszerű viszonyítani.

## Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET)

**Készítette:** Nagy Attila

**Heti óraszám:** 1 óra, kedd 15-16 óra, csütörtök 20-21 óra

### 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 (reflexió) |
|-----------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1         | A foglalkozás indítása       | Jelentkeztetés<br>Balesetvédelmi oktatás                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jelentkezés a foglalkozásra<br>Részvétel balesetvédelmi oktatáson, jelenléti ív aláírása | Előadás. A jelenlevők aláírásukkal tanúsítják, hogy tudomásul veszik az elhangzottakat.<br>Névsor |                       |
| 2-3       | Alapozás                     | Erőfejlesztés                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Személyre szóló edzés                                                                    | A konditermi eszközök használatával                                                               |                       |
| 4-6       | Fejlesztés: Mell gyakorlatok | 1 - Fekvenyomás súlyzóruddal padon<br>2 - Fekvenyomás súlyzóruddal döntött padon<br>3 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal padon<br>4 - Fekvenyomás kézisúlyzókkal ferde padon<br>5 - Tárogatás padon<br>6 - Tárogatás mellgépen<br>7 - Összehúzás csigán<br>8 - Fekvőtámasz könyökszélességben<br>9 - Előrenyomás mellgépen | Személyre szóló edzés                                                                    | A konditermi eszközök használatával                                                               |                       |
| 7-8       | Fejlesztés: Hát gyakorlatok  | 1 - Felhúzás<br>2 - Egykezes evezés<br>3 - Evezés csigás gépen<br>4 - Lehúzás mellhez csigán széles fogással                                                                                                                                                                                                         | Személyre szóló edzés                                                                    | A konditermi eszközök használatával                                                               |                       |

|       |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                                           |  |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                                   | 5 - Lehúzás<br>mellhez csigán<br>szűk fogással<br>6 - Lehúzás<br>tarkóhoz csigán<br>széles fogással<br>7 - Lehúzás<br>merev karral<br>csigán<br>8 - Hason fekve<br>törzsemelés<br>9 -<br>Vállvonogatás<br>10 -<br>Húzódkodás<br>széles fogással                                                |                          |                                           |  |
| 9-11  | Fejlesztés:<br>Alkar<br>gyakorlat | 1 - Csukló-<br>behúzás ülve<br>súlyzóruddal<br>alsó fogással<br>2 - Csukló-<br>behúzás ülve<br>súlyzóruddal<br>felső fogással<br>3 - Csukló-<br>behúzás állva<br>súlyzóruddal<br>4 - Gumikarika                                                                                                | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 12-14 | Has<br>gyakorlatok                | 1 - Felülés<br>2 - Felülés<br>oldalt fekve<br>3 - Felülés ferde<br>padon<br>4 - Hasprés<br>5 - Térdemelés<br>függeszkenve<br>6 - Csípőemelés<br>fekve<br>7 - Hasprés<br>térdelve<br>csigával<br>8 -<br>Törzsfordítás<br>bottal<br>9 - Törzshajlítás<br>bottal<br>10 -<br>Térdfelhúzás<br>padon | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                     |  |
|-------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|
| 15-16 | Váll gyakorlatok    | 1 - Oldalra emelés állva kézisúlyzókkal<br>2 - Oldalra emelés döntött törzssel kézisúlyzókkal<br>3 - Oldalra emelés gépen<br>4 - Előre emelés kézisúlyzókkal<br>5 - Nyomás vállról súlyzórúddal<br>6 - Nyomás tarkóról súlyzórúddal<br>7 - Nyomás vállról kézisúlyzókkal<br>8 - Állig húzás súlyzórúddal<br>9 - Állig húzás kézisúlyzókkal                                 | Személyre szóló edzés | A konditermi eszközök használatával |  |
| 17-18 | Bicepsz gyakorlatok | 1 - Karhajlítás állva súlyzórúddal<br>2 - Karhajlítás állva francia rúddal<br>3 - Karhajlítás állva súlyzórúddal felső fogással<br>4 - Karhajlítás Scott-padon súlyzórúddal<br>5 - Karhajlítás állva kézisúlyzókkal<br>6 - Karhajlítás ülve kézisúlyzókkal döntött padon<br>7 - Koncentrált karhajlítás ülve kézisúlyzóval<br>8 - Kalapács karhajlítás állva kézisúlyzóval | Személyre szóló edzés | A konditermi eszközök használatával |  |

|       |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                           |  |
|-------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                         | 9 -<br>Húzódzkodás<br>keskeny<br>fogással<br>10 - Könnyített<br>húzódzkodás<br>keskeny<br>fogással                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                                           |  |
| 19-22 | Tricepsz<br>gyakorlatok | 1 - Lenyomás<br>csigán szűk<br>fogással<br>2 - Lenyomás<br>csigán kötéllel<br>3 - Lenyomás<br>csigán egy<br>kézzel<br>4 - Karnyújtás<br>csigán<br>törzsdöntésben<br>5 - Karnyújtás<br>fekve<br>kézisúlyzókkal<br>6 - Karnyújtás<br>ülve<br>kézisúlyzóval<br>7 - Lórugás<br>kézisúlyzóval<br>8 - Tolódzkodás<br>9 - Tolódzkodás<br>pad szélén<br>10 -<br>Fekvőtámasz<br>vállszélességbe<br>n | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 23-24 | Nyak<br>gyakorlatok     | 1 - Fejemelés<br>hason fekve<br>2 - Fejemelés<br>háton fekve<br>3 - Fejemelés<br>oldalt fekve                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 25-27 | Comb<br>gyakorlatok     | 1 - Guggolás<br>kézisúlyzókkal<br>2 - Guggolás<br>súlyzórúddal<br>3 - Kitörés<br>kézisúlyzókkal<br>4 - Kitörés<br>súlyzórúddal<br>5 - Lábnyújtás<br>gépen                                                                                                                                                                                                                                   | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                                     |  |
|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|
|       |                        | 6 - Lábhajlítás gépen<br>7 - Lábközelítés gépen<br>8 - Lábtávolítás gépen                                                                                                                                                                                                              |                       |                                     |  |
| 28-29 | Far- csípő gyakorlatok | 1 - Lábemelés előre<br>2 - Lábemelés előre gépen<br>3 - Lábemelés előre csigán<br>4 - Lábemelés oldalra<br>5 - Lábemelés oldalra gépen<br>6 - Lábemelés oldalra csigán<br>7 - Lábemelés hátra<br>8 - Lábemelés hátra gépen<br>9 - Lábemelés hátra csigán<br>10 - Lábemelés hátra padon | Személyre szóló edzés | A konditermi eszközök használatával |  |
| 30-32 | Has gyakorlatok        | 1 - Felülés<br>2 - Felülés oldalt fekve<br>3 - Felülés ferde padon<br>4 - Hasprés<br>5 - Térdemelés függeszkedve<br>6 - Csípőemelés fekve<br>7 - Hasprés térdelve csigával<br>8 - Törzsfordítás bottal<br>9 - Törzshajlítás bottal<br>10 - Térdfelhúzás padon                          | Személyre szóló edzés | A konditermi eszközök használatával |  |
| 33-34 | Vádli gyakorlatok      | 1 - Vádligép állva<br>2 - Vádligép                                                                                                                                                                                                                                                     | Személyre szóló edzés | A konditermi eszközök használatával |  |

|    |                  |                                                                                                         |                          |                                           |  |
|----|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|    |                  | ülve<br>3 - Emelés<br>vádlival állva<br>kézisúlyzókkal<br>4 - Emelés<br>vádlival ülve<br>kézisúlyzókkal |                          |                                           |  |
| 35 | Formába<br>hozás | Kidolgozás,<br>szájkasítás,<br>izomtömeg<br>növelés                                                     | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

Megjegyzés: a fenti táblázat csütörtöki napokra szól heti 1, összesen 35 órára.  
A keddi foglalkozás 38 óra, így a tanmenet kiegészül 2 óra alapozással és 1 óra formába hozással.

## Konditermi foglalkozás, alakformáló edzések

Tantervi egység bemutatása  
(TANMENET 2026-2027)

**Készítette:** Nagy Attila

**Heti óraszám:** 2 óra, kedd 19-21

**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<br>s.sz. | Témakör                   | Foglalkozás<br>témája                       | Tevékenységek,<br>tartalmak                                                                             | Módszerek,<br>eszközök                                                                                           | Megjegyzés<br>(reflexió) |
|--------------|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1            | A foglalkozás<br>indítása | Jelentkeztetés<br>Balesetvédelmi<br>oktatás | Jelentkezés a<br>foglalkozásra<br>Részvétel<br>balesetvédelmi<br>oktatáson,<br>jelenléti ív<br>aláírása | Előadás. A<br>jelenlevők<br>aláírásukkal<br>tanúsítják, hogy<br>tudomásul veszik<br>az elhangzottakat.<br>Névsor |                          |
| 2-4          | Alapozás                  | Erőfejlesztés                               | Személyre szóló<br>edzés                                                                                | A konditermi<br>eszközök<br>használatával                                                                        |                          |

|       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                           |  |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
| 5-10  | Fejlesztés:<br>Mell<br>gyakorlatok | 1 -<br>Fekvenyomás<br>súlyzóruddal<br>padon<br>2 -<br>Fekvenyomás<br>súlyzóruddal<br>döntött padon<br>3 -<br>Fekvenyomás<br>kézisúlyzókkal<br>padon<br>4 -<br>Fekvenyomás<br>kézisúlyzókkal<br>ferde padon<br>5 - Tárogatás<br>padon<br>6 - Tárogatás<br>mellgépen<br>7 - Összehúzás<br>csigán<br>8 - Fekvótámasz<br>könyökszélessé<br>gben<br>9 - Előrenyomás<br>mellgépen | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 11-16 | Fejlesztés:<br>Hát<br>gyakorlatok  | 1 - Felhúzás<br>2 - Egykezes<br>evezés<br>3 - Evezés<br>csigás gépen<br>4 - Lehúzás<br>mellhez csigán<br>széles fogással<br>5 - Lehúzás<br>mellhez csigán<br>szűk fogással<br>6 - Lehúzás<br>tarkóhoz csigán<br>széles fogással<br>7 - Lehúzás<br>merev karral<br>csigán<br>8 - Hason fekve<br>törzsemelés<br>9 -<br>Vállvonogatás<br>10 -<br>Húzódzkodás                   | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                           |  |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                                   | széles fogással                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                           |  |
| 17-22 | Fejlesztés:<br>Alkar<br>gyakorlat | 1 - Csukló-<br>behúzás ülve<br>súlyzóruddal<br>alsó fogással<br>2 - Csukló-<br>behúzás ülve<br>súlyzóruddal<br>felső fogással<br>3 - Csukló-<br>behúzás állva<br>súlyzóruddal<br>4 - Gumikarika                                                                                               | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 23-29 | Has<br>gyakorlatok                | 1 - Felülés<br>2 - Felülés<br>oldalt fekve<br>3 - Felülés ferde<br>padon<br>4 - Hasprés<br>5 - Térdemelés<br>függeszkenve<br>6 - Csípőemelés<br>fekve<br>7 - Hasprés<br>térdeve<br>csigával<br>8 -<br>Törzsfordítás<br>bottal<br>9 - Törzshajlítás<br>bottal<br>10 -<br>Térdfelhúzás<br>padon | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 30-35 | Váll<br>gyakorlatok               | 1 - Oldalra<br>emelés állva<br>kézisúlyzókkal<br>2 - Oldalra<br>emelés döntött<br>törzsszel<br>kézisúlyzókkal<br>3 - Oldalra<br>emelés gépen<br>4 - Előre emelés<br>kézisúlyzókkal<br>5 - Nyomás<br>vállról<br>súlyzóruddal<br>6 - Nyomás                                                     | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                                           |  |
|-------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                         | tarkóról<br>súlyzóruddal<br>7 - Nyomás<br>vállról<br>kézisúlyzókkal<br>8 - Állig húzás<br>súlyzóruddal<br>9 - Állig húzás<br>kézisúlyzókkal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                                           |  |
| 36-43 | Bicepsz<br>gyakorlatok  | 1 - Karhajlítás<br>állva<br>súlyzóruddal<br>2 - Karhajlítás<br>állva francia<br>ruddal<br>3 - Karhajlítás<br>állva<br>súlyzóruddal<br>felső fogással<br>4 - Karhajlítás<br>Scott-padon<br>súlyzóruddal<br>5 - Karhajlítás<br>állva<br>kézisúlyzókkal<br>6 - Karhajlítás<br>ülve<br>kézisúlyzókkal<br>döntött padon<br>7 - Koncentrált<br>karhajlítás ülve<br>kézisúlyzóval<br>8 - Kalapács<br>karhajlítás állva<br>kézisúlyzóval<br>9 -<br>Húzódzkodás<br>keskeny<br>fogással<br>10 - Könnyített<br>húzódzkodás<br>keskeny<br>fogással | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 44-51 | Tricepsz<br>gyakorlatok | 1 - Lenyomás<br>csigán szűk<br>fogással<br>2 - Lenyomás<br>csigán kötéllel<br>3 - Lenyomás<br>csigán egy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                           |  |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                           | kézzel<br>4 - Karnyújtás<br>csigán<br>törzsdöntésben<br>5 - Karnyújtás<br>fekve<br>kézisúlyzókkal<br>6 - Karnyújtás<br>ülve<br>kézisúlyzóval<br>7 - Lórugas<br>kézisúlyzóval<br>8 - Tolódkodás<br>9 - Tolódkodás<br>pad szélén<br>10 -<br>Fekvőtámasz<br>vállszélességbe<br>n |                          |                                           |  |
| 52-56 | Nyak<br>gyakorlatok       | 1 - Fejemelés<br>hason fekve<br>2 - Fejemelés<br>háton fekve<br>3 - Fejemelés<br>oldalt fekve                                                                                                                                                                                 | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 57-62 | Comb<br>gyakorlatok       | 1 - Guggolás<br>kézisúlyzókkal<br>2 - Guggolás<br>súlyzórúddal<br>3 - Kitörés<br>kézisúlyzókkal<br>4 - Kitörés<br>súlyzórúddal<br>5 - Lábnyújtás<br>gépen<br>6 - Lábhajlítás<br>gépen<br>7 - Lábközelítés<br>gépen<br>8 - Lábtávoltítás<br>gépen                              | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 63-67 | Far- csípő<br>gyakorlatok | 1 - Lábemelés<br>előre<br>2 - Lábemelés<br>előre gépen<br>3 - Lábemelés<br>előre csigán<br>4 - Lábemelés<br>oldalra<br>5 - Lábemelés                                                                                                                                          | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                                           |  |
|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--|
|       |                      | oldalra gépen<br>6 - Lábemelés<br>oldalra csigán<br>7 - Lábemelés<br>hátra<br>8 - Lábemelés<br>hátra gépen<br>9 - Lábemelés<br>hátra csigán<br>10 - Lábemelés<br>hátra padon                                                                                                                   |                          |                                           |  |
| 68-70 | Has<br>gyakorlatok   | 1 - Felülés<br>2 - Felülés<br>oldalt fekve<br>3 - Felülés ferde<br>padon<br>4 - Hasprés<br>5 - Térdemelés<br>függeszkedve<br>6 - Csípőemelés<br>fekve<br>7 - Hasprés<br>térdelve<br>csigával<br>8 -<br>Törzsfordítás<br>bottal<br>9 - Törzshajlítás<br>bottal<br>10 -<br>Térdfelhúzás<br>padon | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 71-74 | Vádli<br>gyakorlatok | 1 - Vádligép<br>állva<br>2 - Vádligép<br>ülve<br>3 - Emelés<br>vádlival állva<br>kézisúlyzókkal<br>4 - Emelés<br>vádlival ülve<br>kézisúlyzókkal                                                                                                                                               | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |
| 75-76 | Formába<br>hozás     | Kidolgozás,<br>szállásítás,<br>izomtömeg<br>növelés                                                                                                                                                                                                                                            | Személyre szóló<br>edzés | A konditermi<br>eszközök<br>használatával |  |

**Röplabda szakkör**  
**Tantervi egység bemutatása**  
**(TANMENET)**

2026-2027

**Készítette:** Pókász Endre

**Heti óraszám:** 1 óra (szerda 19:00-20:00) (36 hét)

**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,<br>labdamegtartás      |
| 22    | Blokkolás alapjai            | Páros blokkolás                  |
| 23    | Blokk + hátsó sor            | Védekezés<br>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<br>gyakorlása  |
| 28    | Gyors támadás                | Rávezető gyakorlatok             |
| 29-30 | 6 fős alapjáték              | Alap rotációval                  |
| 31    | Szerva–fogadás rendszer      | Gyakorlat páros<br>cserével      |
| 32    | Támadás variációk            | Feladások kombinációi            |
| 33    | 6-os védekezés               | Helyezkedési formák              |
| 34    | Szerepcsere                  | Posztváltások,<br>játékhelyzetek |
| 35    | Bajnokság, év végi összegzés | Mérkőzések, értékelés            |
| 36    | Bajnokság, év végi összegzés | Mérkőzések, értékelés            |

## Sport szakkör 2026-2027

### Tantervi egység bemutatása (TANMENET)

**Készítette:** Nagy Attila

**Heti óraszám:** 2 óra, hétfő 19-20, csütörtök 19-20 (35 és 36 hét)

**A foglalkozások célja:**

A sport iránt érdeklődő tanulókkal elsajátíttatni 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<br>s.sz. | Témakör                                           | Foglalkozás témája                                                                                                                         | Tevékenységek<br>, tartalmak                                                                                          | Módszerek,<br>eszközök                                                                                                                                                                                                                | Megjegyzés<br>(reflexió) |
|--------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1            | Jelentkezés a szakkörre<br>Balesetvédelmi oktatás | Jelentkezés a szakkörre<br>Balesetvédelmi oktatás                                                                                          | A szakkörre jelentkezett tanulók névsorának összeállítása. Magatartás a tornateremen<br>Megfelelő sportruházat, cipő. | A résztvevők figyelmének felhívása a teremben tanúsított magatartásra, játék közben a mindenkor elvárható sportszerű magatartás betartása<br>Jegyzőkönyv készítés. A jelenlevők aláírásával tudomásul veszik az elhangzottakat. Játék |                          |
| 2-8          | A kosárlabda szabályai<br>A kosárlabda pálya      | A kosárlabdázás alapszabályai:<br>kétszer indulás, lépés, sarkazás, bennállás, visszajátzás, a labda kezeltetése, fault<br>A pálya elemei: | Szabályok elmagyarázása, bemutatása labda nélkül, labdával.                                                           | A fault fogalma. Testi érintkezés tilalma. Játék                                                                                                                                                                                      |                          |

|       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                          |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                        | középkör,<br>büntető terület,<br>büntető vonal,<br>hárompontos vonal                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                          |  |
| 9-12  | Az<br>alapmozdulatok<br>elsajátítása,<br>labdavezetés                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– indulás,</li> <li>– megállás,</li> <li>– sarkazás,</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | A tanulók a<br>teremben,<br>lassú<br>tempóban<br>körbe futnak,<br>sípszóra<br>ütemre<br>megállnak,<br>sarkaznak, a<br>következő<br>sípszóra tovább<br>futnak. | A mozdulatsort<br>mindaddig<br>ismételve, míg<br>nem érzik a<br>ritmust.<br>Játék.                                       |  |
| 13-18 | Labdarúgás. Az<br>alapok<br>elsajátítása (pl.<br>passzok,<br>átadások) | passzolás,<br>labdaátadás<br>bemelegítés<br>egyérintős cicázással                                                                                                                                                                                                                             | gömbérvék<br>kialakítása<br>freestyle foci                                                                                                                    | Gyakorlás, játék                                                                                                         |  |
| 19-25 | Labdavezetés,<br>cselezés<br>Kapura lövés,<br>gólszerzés               | Kéz tartása a labda<br>fogadásakor.<br>Láb mozdulat a<br>labda fogadásakor.<br>Kétkezes átadás, egy<br>kezes átadás. (A<br>labda a mell és fej<br>közti területre<br>érkezzen.)<br>Pattintott átadás.<br>Passzsáv fogalma.                                                                    | Labdavezetés<br>egyenes<br>vonalban<br>Labdavezetés<br>akadályok<br>kerülésével<br>Cselezés<br>lehetőségei                                                    | Bemelegítés,<br>bemutatás,<br>gyakorlás<br>játék                                                                         |  |
| 26-32 | Kosárlabda<br>Dobás fajták                                             | A különböző<br>dobások végrehaj-<br>tásához szükséges<br>testtartás el-<br>sajátítása.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– ziccer dobás<br/>(jobbról, balról,<br/>középről)</li> <li>– tempó dobás</li> <li>– büntető dobás</li> <li>– horog dobás</li> <li>– pincér dobás</li> </ul> | A dobás fajták<br>bemutatása.                                                                                                                                 | A helyes ütem<br>elsajátítása (két<br>lépés után a<br>harmadikra<br>dobni kel).<br>A dobások<br>gyakoroltatása.<br>Játék |  |
| 33-40 | Játékosok<br>elhelyezkedése<br>a pályán                                | Egyszerre öt-öt<br>játékos tartózkodik a<br>pályán. A játékosok                                                                                                                                                                                                                               | A játékosok<br>felállítása.<br>Támadásnál:                                                                                                                    | Begyakorlás<br>játék közben                                                                                              |  |

|       |                                                                 |                                                                                  |                                                                          |                                                             |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                 | elhelyezkedése támadásnál, védekezésnél.                                         | irányító, jobbal bedobó, alapvonalas center, közép center                |                                                             |  |
| 41-50 | Foci vagy kosárlabda<br>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.<br>Játék                              |  |
| 51-60 | Floorball játékszabályok                                        | A sport alapjai                                                                  | A tanulók mozgásának játék közbeni figyelése, helyre igazítása.          | Bemutatás, gyakorlás.<br>Játék                              |  |
| 61-63 | Futball bajnokság                                               | A Bán úti csapatok tornája                                                       |                                                                          | Játék<br>Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához. |  |
| 64-67 | Kosárlabda bajnokság                                            |                                                                                  |                                                                          | Játék<br>Válogatás a tagintézményi csapat összeállításához. |  |
| 68-69 | Floorball bajnokság                                             |                                                                                  |                                                                          | Játék                                                       |  |
| 70-71 | Szabadon választott sport                                       |                                                                                  |                                                                          | Játék                                                       |  |