



**ÉSZAKI AGRÁRSZAKKÉPZÉSI CENTRUM
PÉTERVÁSÁRAI MEZŐGAZDASÁGI TECHNIKUM,
SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM
OM 033699**



OKTATÁSI PROGRAM

**Szakképző iskola
nappali tagozat**

közismeret

Hatályos: 2020. szeptember 1-től kifutó rendszerben

Tartalom

1.	<i>Tantárgyi struktúra és óraszámok</i>	3
2.	<i>Helyi tanterv kommunikáció – magyar nyelv és irodalomból</i>	4
3.	<i>Helyi tanterv idegen nyelvből.....</i>	5
4.	<i>Helyi tanterv matematikából.....</i>	7
5.	<i>Helyi tanterv társadalomismeretből.....</i>	8
6.	<i>Helyi tanterv természetismeretből.....</i>	10
7.	<i>Helyi tanterv testnevelés és sportból</i>	11
8.	<i>Helyi tanterv osztályközösség-építésből (OKÉ)</i>	25
9.	<i>Helyi tanterv informatikából.....</i>	26
10.	<i>Helyi tanterv szakmai számításokból.....</i>	28

1. Tantárgyi struktúra és óraszámok

A közismereti képzés heti óraszámjai

A közismereti és szakmai órák aránya

Területek		9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam
Közismeret	Kötött órák	15 óra	9 óra	6 óra
	Szabadon felhasználható órakeret	3 óra	2	3,5 óra
	<i>Összesen</i>	<i>18 óra</i>	<i>11 óra</i>	<i>9,5 óra</i>
Szakmai elmélet és gyakorlat	Kötött órák	14,5 óra	23 óra	23 óra
	Szabadon felhasználható órakeret	2,5 óra	2 óra	2,5 óra
	<i>Összesen</i>	<i>17 óra</i>	<i>25 óra</i>	<i>25,5 óra</i>
Heti összes óraszám		35 óra	36 óra	35 óra

A közismereti órák eloszlása

Tantárgyak	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam
Magyar - Kommunikáció	2 óra	1 óra	-
Idegen nyelv	2 óra	2 óra	2 óra
Matematika	2 óra	1 óra	-
Társadalomismeret	2 óra	1 óra	-
Természetismeret	3 óra	-	-
Testnevelés	5 óra	5 óra	5 óra
Osztályközösség-építő Program	1 óra	1 óra	1 óra
<i>Szabad órakeret</i>	<i>1 óra</i>	-	<i>1,5 óra</i>
Összesen:	18 óra	11 óra	9,5 óra

Szabad órakeret felhasználása

Tantárgyak	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam
Informatika	1 óra		
Szakmai számítások			1,5 óra

2. Helyi tanterv kommunikáció – magyar nyelv és irodalomból

9. évfolyam

Éves óraszám: 72 óra

Heti óraszám: 2 óra

1. Személyes kommunikáció – Tömegkommunikáció	Órakeret: 8 óra
2. Vizuális és verbális kommunikáció kapcsolata Hivatalos kommunikáció	Órakeret: 8 óra
3. A nyelv és a nyelvtan rendszere	Órakeret: 8+2 óra
4. Mondat – szöveg – jelentés	Órakeret: 8 óra
5. Szövegértés, szövegalkotás I. A szövegek szerkezete	Órakeret: 8+3 óra
6. Szövegértés, szövegalkotás II. A történetalkotás eszközei	Órakeret: 8+3 óra
7. Irodalom – művészetek – média I. Művészeti ágak, műnemek, műfajok	Órakeret: 8 óra
8. Irodalom – művészetek – média II. Az irodalom és a vizuális kultúra formanyelve és eszközei	Órakeret: 8 óra

10. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

1. A sikeres kommunikáció – nyelvi és kommunikációs repertoár a gyakorlatban	Órakeret: 8+2 óra
2. Nyelv és társadalom – nyelvi rétegek, stílusrétegek	Órakeret: 8 óra
3. Szövegértés, szövegalkotás – retorikai gyakorlatok	Órakeret: 8+2 óra
4. Irodalom – művészetek – média Műalkotások befogadása	Órakeret: 8 óra

3. Helyi tanterv idegen nyelvből

9. évfolyam

Éves óraszám: 72 óra

Heti óraszám: 2 óra

1. A nyelvtanulás célja	Órakeret: 2
2. Hogyan tanuljam az idegen nyelveket?	Órakeret: 9
3. Én és a családom	Órakeret: 8+1
4. Az otthonom	Órakeret: 6+1
5. Barátaim	Órakeret: 6+1
6. Ruhatáram télen-nyáron	Órakeret: 5+1
7. Eszem-iszom	Órakeret: 7+1
8. Szabadidőmben	Órakeret: 7+2
9. Válasszunk szakmát!	Órakeret: 11
10. Végre itt a nyár!	Órakeret: 4

10. évfolyam

Éves óraszám: 72 óra

Heti óraszám: 2 óra

1. A nyelvtanulás célja	Órakeret: 2
2. Hogyan tanuljam az idegen nyelveket?	Órakeret: 9
3. Én és a családom	Órakeret: 8
4. Az otthonom	Órakeret: 6+2
5. Barátaim	Órakeret: 6 +2
6. Ruhatáram télen-nyáron	Órakeret: 5+1
7. Eszem-iszom	Órakeret: 7+1
8. Szabadidőmben	Órakeret: 7+1
9. Válasszunk szakmát!	Órakeret: 11
10. Végre itt a nyár!	Órakeret: 4

11. évfolyam
Éves óraszám: 62 óra
Heti óraszám: 2 óra

1. A nyelvtanulás célja	Órakeret: 2
2. Hogyan tanuljam az idegen nyelveket?	Órakeret: 9
3. Én és a családom	Órakeret: 7
4. Az otthonom	Órakeret: 5
5. Barátaim	Órakeret: 6
6. Ruhatáram télen-nyáron	Órakeret: 4+1
7. Eszem-iszom	Órakeret: 6
8. Szabadidőmben	Órakeret: 6+1
9. Válasszunk szakmát!	Órakeret: 11
10. Végre itt a nyár!	Órakeret: 4

4. Helyi tanterv matematikából

9. évfolyam

Éves óraszám: 72 óra

Heti óraszám: 2 óra

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Számтан, algebra | Órakeret: 10+4 óra |
| 2. Gondolkodási módszerek, halmazok, kombinatorika, valószínűség, statisztika | Órakeret: 18 óra |
| 3. Függvények, sorozatok, egyenletek, algoritmus | Órakeret: 18 óra |
| 4. A geometria alapjai | Órakeret: 18+4 óra |

10. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Számтан, algebra | Órakeret: 4+2 óra |
| 2. Gondolkodási módszerek, halmazok, kombinatorika, valószínűség, statisztika | Órakeret: 10 óra |
| 3. Függvények, sorozatok, egyenletek, algoritmus | Órakeret: 10+2 óra |
| 4. A geometria alapjai | Órakeret: 8 óra |

5. Helyi tanterv társadalomismeretből

9. évfolyam

Éves óraszám: 72 óra

Heti óraszám: 2 óra

1. Magyarország Európában	Órakeret: 2+2 óra
2. Az egyén szerepe a történelemben – A magyar történelem kiemelkedő alakjai – Világhírű magyar tudósok, művészek és sportolók	Órakeret: 2+2 óra
3. A tudás és az iskola szerepe a társadalomban	Órakeret: 4+1 óra
4. Egyén és társadalom	Órakeret: 8 óra
5. Média és társadalom	Órakeret: 8 óra
6. Intézményeink működése	Órakeret: 6+2 óra
7. Múlt és jelen képekben és szövegekben	Órakeret: 16 óra
8. Múlt és jelen képekben és szövegekben	Órakeret: 16 óra
9. A tanulók teljesítményének a mérése	Órakeret: 2+1 óra

10. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

1. A tanulók teljesítményének a mérése	Órakeret: 2 óra
2. A világkép	Órakeret: 6 óra
3. A társadalmi normák – szokások és törvények	Órakeret: 4 óra
4. A politika világa – a demokratikus politikai berendezkedés	Órakeret: 6 óra
5. Gazdaság, gazdálkodás, pénzügyek	Órakeret: 4 óra
6. Magyarország az Európai Unióban, Magyarország és szomszédai	Órakeret: 4 óra
7. A civil társadalom – érdekvédelem	Órakeret: 2 óra
8. Természet- és környezetvédelem – Környezettudatos magatartás	Órakeret: 2+2 óra
9. A tanulók teljesítményének a mérése	Órakeret: 2+2 óra

**Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

6. Helyi tanterv természetismeretből

9. évfolyam

Éves óraszám: 108 óra

Heti óraszám: 3 óra

1. Hogyan működik a természettudomány? A tudomány módszerei	Órakeret: 4+1 óra
2. Tájékozódás térben és időben	Órakeret: 8* óra
3. Lendületbe jövünk, azaz többet ésszel és erővel!	Órakeret: 5* óra
4. Halmazok Gázok, folyadékok, halmazállapot-változások, az időjárás elemei	Órakeret: 8+1* óra
5. Mechanikai energia	Órakeret: 5* óra
6. Az „embergép”: mozgás, légzés, keringés Az emberi mozgás, keringés és légzés élettana és anatómiája	Órakeret: 6+1 óra
7. Formák és arányok a természetben Elemek és vegyületek. Kristályrácsok. Szerves molekulák a mindennapokban	Órakeret: 8+1 óra
8. Elektromosság, mágnesesség	Órakeret: 5* óra
9. Energianyerés az élővilágban. Táplálkozás, emésztés, kiválasztás	Órakeret: 5+1 óra
10. Atomi aktivitás	Órakeret: 5+1 óra
11. A szervezet egysége – idegrendszer és viselkedés	Órakeret: 6+1 óra
12. Mi a fény?	Órakeret: 4* óra
13. Állandóság és változatok – információ, szexualitás, az emberi élet szakaszai	Órakeret: 6+1 óra
14. Honnan hová? Csillagászati, földrajzi és biológiai evolúció Az ember társas viselkedése	Órakeret: 8+1 óra
15. Az evolúció színpada és szereplői	Órakeret: 8+1 óra
16. Projektek A tanulók éves teljesítményének a mérése	Órakeret: 6+1 óra

* A megjelölt témakörök fizika szakos tanárt igényelnek (heti 1 óra, összesen 36 óra).
A többi fejezetet biológia-kémia szakos tanár oktathatja (heti 2 óra, összesen 72 óra), ill.
szükség esetén ketté osztható 36 biológia és 36 kémia órára.

7. Helyi tanterv testnevelés és sportból

9. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti óraszám: 5 óra

1. Sportjátékok

Órakeret: 45 óra

A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok

- Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok:
 - A labda nélkül végzett mozgások használatának továbbfejlesztése.
 - Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.
 - A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése.
 - Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával.
 - Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban
- Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással
 - A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.

Kézilabdázás

- Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal:
 - Labda nélkül: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése.
 - Labdával: Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.
- Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel:
 - Támadó taktika: Zárás, leválás alkalmazása. Támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból.
 - Védekező taktika: Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben.

Röplabda

- Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal:
 - A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával.
- Támadás és védekezés alapvető megoldásai
 - 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

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

- Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.
- Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

2. Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

Órakeret: 30 óra

Gimnasztika

- Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok:
 - Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.
- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:
 - 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok
 - Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.
 - A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerrek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.
- Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok:
 - Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.
 - Erőgyakorlatok
 - Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
 - A testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.
 - Mászások, függeszkedések egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

- Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:
 - Tartásos gyakorlategemek végzése: tarkóállás, fejállás, mérlegállások, hidak.
 - Mozdulatos gyakorlategemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, cigánykerék, vetődések, lábörzések, dölések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban.
- Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás:
 - Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
 - Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

3. Atlétika jellegű feladatok

Órakeret: 40 óra

Futások, rajtok

- A képességfejlesztés gyakorlatai:
 - Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.
 - Iramfutások.
 - Aerob állóképesség fejlesztése.
 - Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.
- A sportági technika gyakorlása:
 - Futások 30-60 m-en.
 - A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.

**Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

- A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.
- **Játékok és versenyek:**
 - Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

Ugrások, szökdelések

- A képességfejlesztés gyakorlatai:
 - Az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.
- A sportági technika gyakorlása:
 - Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.
 - Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.
 - A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.
- **Játékok és versenyek:**
 - Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással
 - Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.
 - Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

- A képességfejlesztés gyakorlatai:
 - Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.
- A sportági technika gyakorlása:
 - Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.
 - A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.
 - Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.
 - Az egy- és kétkezes vetések technikái.
 - Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.
- **Játékok és versenyek:**
 - Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.
 - Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása

- Kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Órakeret: 30 óra

A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése

- **Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés:**
 - Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.
 - A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

- Technika és taktika gyakorlása:
 - Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.
 - Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.
- Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.

5. Önvédelem és küzdősportok

Órakeret: 15 óra

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez

- Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.
- Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.
- Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.
- Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.
- Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.

Grundbirkózás

- A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

6. Egészségkultúra – prevenció

Órakeret: 20 óra

Bemelegítés

- Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).
- Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.
- A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.

Edzés, terhelés

- A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).
- Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.
- A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai

- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.
- Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.
- Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.
- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.
- Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.

Motoros tesztek – központi előírás szerint

Az egészséges test és lélek megóvása.

Északi ASzC Pétervársárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret

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

10. évfolyam
Éves óraszám: 180 óra
Heti óraszám: 5 óra

1. Sportjátékok

Órakeret: 45 óra

A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok

- Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok:
 - A labda nélkül végzett mozgások használatának továbbfejlesztése.
 - Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.
 - A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése.
 - Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával.
 - Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban
 - Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).
 - A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.
- Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással
 - A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.

Kézilabdázás

- Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal
 - Labda nélkül: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyeresre törekvés indulócelekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.
 - Labdával: Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.
- Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel
 - Támadó taktika: Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.
 - Védekező taktika: Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.

Röplabda

Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret

- Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal
 - A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.
- Támadás és védekezés alapvető megoldásai
 - 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

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

- Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.
- Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.
- Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.
- Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

2. Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

Órakeret: 30 óra

Gimnasztika

- Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok
 - Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.
- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
 - 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok
 - Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.
 - A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.
- Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok
 - Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.
 - Erőgyakorlatok
 - Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
 - A testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.
 - Mászások, függeszkedések egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

- Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

**Északi ASzC Pétervárosi Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

- Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.
- Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).
- Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás
 - Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
 - Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.
 - A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
 - Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása.

3. Atlétika jellegű feladatok

Órakeret: 40 óra

Futások, rajtok

- A képességfejlesztés gyakorlatai
 - Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.
 - Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.
 - Iramfutások.
 - Aerob állóképesség fejlesztése.
 - Akadályok felett ritmusfutások
 - Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.
- A sportági technika gyakorlása
 - Futások 30-60 m-en.
 - A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.
 - A váltófutás botátadási technikáinak és a váltás szabályainak gyakorlása.
 - A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.
 - A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.
- Játékok és versenyek
 - Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

Ugrások, szökdelések

- A képességfejlesztés gyakorlatai
 - Az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.
- A sportági technika gyakorlása
 - Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.
 - Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.
 - A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.
 - Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.
- Játékok és versenyek
 - Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással

Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret

- Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.
- Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

- A képességfejlesztés gyakorlatai
 - Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.
 - Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel
- A sportági technika gyakorlása
 - Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.
 - A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.
 - A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.
 - Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.
 - Az egy- és kétkezes vetések technikái.
 - Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.
- Játékok és versenyek
 - Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.
 - Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása

- Kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Órakeret: 30 óra

A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése

- Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés
 - Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.
 - A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.
 - A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.
- Technika és taktika gyakorlása
 - Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.
 - Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.
- Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.

5. Önvédelem és küzdősportok

Órakeret: 15 óra

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez

- Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.
- Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.
- Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

- Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.
- Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.

Grundbirkózás

- A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.
- Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

6. Egészségkultúra – prevenció

Órakeret: 20 óra

Bemelegítés

- Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).
- Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.
- A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.

Edzés, terhelés

- A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).
- Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.
- A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.
- A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.
- Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai

- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervet a gyengeségek felszámolására.
- Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.
- Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.
- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.
- Köredzésváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.

Motoros tesztek – központi előírás szerint

Az egészséges test és lélek megóvása.

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

Éves óraszám: 155 óra
Heti óraszám: 5 óra

1. Sportjátékok

Órakeret: 35 óra

Általános feladatok

- Az önszervezés gyakorlása:
 - Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.
 - A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.
- Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat:
 - A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.
 - Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.
 - Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.
 - Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.
- Versenyhelyzetek:
 - Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kézilabdázás

- Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása
 - Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.
 - Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva
 - Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése.
- Taktikai továbbfejlesztés
 - Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.
 - A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.
 - Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.

Röplabdázás

- Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása
 - A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében.
 - Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.
 - A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.

**Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

- A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.
- Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.
- Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.
- „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.
- Taktikai továbbfejlesztés
 - Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.
 - Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.

2. Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

Órakeret: 25 óra

Gimnasztika

- Rendgyakorlatok gyakorlása
 - A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.
 - Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.
- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése
 - A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.
 - Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.
 - Kézi szerek alkalmazása.
 - 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.
- Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése
 - Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.
 - Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.
 - Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.
 - Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
 - Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.
 - Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.
 - Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

- Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna
 - Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

- Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok
 - Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.
 - Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.
 - Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna
 - Páros és mikro csoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvés biztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.
- Szertorna-gyakorlatok
 - Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára
 - Korláton – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.
 - Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás.
 - Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára
 - Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás.
 - Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.
 - Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.
 - A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
 - Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.
- Szabadgyakorlatok gyakorlása
 - A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

3. Atlétikai jelegű feladatok

Órakeret: 30 óra

Futások

- Rövidtáv, váltófutás. A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása.
 - A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csoportban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.
- Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás
 - Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.

**Északi ASzC Pétervárosi Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

- Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.

Ugrások

- A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Közreműködés versenyek lebonyolításában.
- Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.

Dobások

- A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Órakeret: 30 óra

A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.

- A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.
- A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.
- Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.
- Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.
- A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.
- A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).

5. Önvédelem és küzdősportok

Órakeret: 15 óra

Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:

- A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:
 - Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.
 - Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.
 - Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.
 - A mögé kerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.
 - Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.
 - Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

6. Egészségkultúra és prevenció

Órakeret: 20 óra

Bemelegítés

- Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.
- A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.

Edzés, terhelés

- A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.
- Önálló mozgásprogram-tervezés.

Az egészséges test és lélek megóvása

- A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.
- A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).

8. Helyi tanterv osztályközösség-építésből (OKÉ)

9. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Én és az iskola | Órakeret: 6+1 óra |
| 2. Család és iskola –
fiúk és lányok/nők és férfiak az iskolában és a társadalomban | Órakeret: 12+1 óra |
| 3. A környezetünk, amelyben élünk és az együttélés szabályai | Órakeret: 8+1 óra |
| 4. Projektek – A tanulók éves teljesítményének a mérése | Órakeret: 6+1 óra |

10. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

- | | |
|---|--------------------|
| 1. A közösségek belső világa(i) | Órakeret: 14+2 óra |
| 2. „Itthon otthon vagyok!” | Órakeret: 14+2 óra |
| 3. Projektek – A tanulók éves teljesítményének a mérése | Órakeret: 4 óra |

11. évfolyam

Éves óraszám: 31 óra

Heti óraszám: 1 óra

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Globalizáció – lokalizáció | Órakeret: 12+1 óra |
| 2. Kaleidoszkóp | Órakeret: 10 óra |
| 3. Mit és miért tanultam az iskolában? | Órakeret: 6 óra |
| 4. Projektek – A tanulók éves teljesítményének a mérése | Órakeret: 2 óra |

9. Helyi tanterv informatikából

9. évfolyam
Éves óraszám: 36 óra
Heti óraszám: 1 óra

1. Az informatikai eszközök használata

Órakeret: 4 óra

- A számítógépes perifériák megismerése, használatbavétele, működésük fizikai alapjai
 - A számítógép fő egységeinek megismerése, az alaplap, a processzor, a memória főbb jellemzői.
 - Bemeneti és kimeneti perifériák, adathordozó eszközök használata, működési elve.
- Az összetett munkához szükséges eszközkészlet kiválasztása
 - Az operációs rendszer és a számítógépes hálózatok főbb feladatai és szolgáltatásai.
- Az egészséges munkakörnyezet megteremtése
 - Egészséges, ergonómiai szempontoknak megfelelő számítógépes munkakörnyezet kialakítása.

2. Infokommunikáció

Órakeret: 4 óra

- Önálló információszerzés
 - Információkeresési stratégia.
 - Tartalomalapú keresés.
 - A szükséges információ önálló meghatározása, a találatok szűkítése, kigyűjtése, felhasználása.
- A publikálás módszereinek megismerése, szabályai
 - Az elkészült dokumentumok publikálása hagyományos és elektronikus, internetes eszközökkel.
- A hagyományos médiumoktól különböző, informatikai eszközöket alkalmazó lehetőségek, azok felhasználása a megismerési folyamatban
 - Információszerzés internetes portálokról, médiatárakból, elektronikus könyvtárakból.
- Térképhasználati ismeretek felhasználása, keresése az interneten
 - Térképhasználati ismeretek alkalmazása.
 - Térképek keresése, használata.

3. Az információs társadalom

Órakeret: 4 óra

- Az információforrások hitelességének értékelése.
- Informatikai eszközök etikus használata.
- Szerzői jogi alapfogalmak. Az infokommunikációs publikálási szabályok megismerése
 - Szerzői joggal kapcsolatos alapfogalmak megismerése.
- Az e-szolgáltatások előnyeinek és veszélyeinek, biztonsági vonatkozásainak feltérképezése
 - Az elektronikus szolgáltatások hétköznapi életben betöltött szerepének felismerése.

4. Írott és audiovizuális dokumentumok elektronikus létrehozása

Órakeret: 12 óra

**Északi ASzC Pétervásárai Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
Oktatási program – Szakképző iskola kifutó – közismeret**

- Szöveges, rajzos dokumentumok létrehozása, átalakítása, formázása
 - Kisebb méretű dokumentum minta vagy leírás alapján történő szerkesztése.
- Objektumok a szövegben
 - Objektumok beillesztése a szövegbe.
 - A szövegben elhelyezhető különböző objektumok (kép, szöveg, rajz) tulajdonságainak megismerése, az egyes jellemzők módosítása.
- Összetett dokumentum készítése
 - Egyszerű szöveget, rajzot és táblázatot is tartalmazó dokumentumok elkészítése.
 - Szöveg mentése különböző formátumokban.
- Táblázatkészítés szövegszerkesztővel
 - Táblázat beszúrása szövegbe. A táblázat tulajdonságainak beállítása. Táblázat formázása.
- Digitális képek alakítása, formázása
 - Digitális képek jellemzőinek megismerése.
 - Képszerkesztő program használata.

5. Adatkezelés, adatfeldolgozás, információmegjelenítés

Órakeret: 12 óra

- Táblázatkezelés
 - Táblázatkezelő program használata.
 - A munkakörnyezet beállítása.
 - A táblázatkezelő menürendszerének megismerése.
- Táblázatos dokumentumok. Az adatkezelés alapjai
 - Táblázatok használata a mindennapi életben.
 - Adatok táblázatos formába rendezése, feldolgozása.
 - Adattípusok megismerése.
 - Adatbevitel, javítás, másolás, mozgatás elsajátítása.
 - Cellahivatkozások használata.
 - Képletek szerkesztése. A konstans, relatív és abszolút hivatkozás fogalmának megismerése.
- Az információ és adat ábrázolása, értelmezése, grafikus eszközök, módszerek
 - Adatok megjelenítése, kiemelése, aktuális információ keresése.
 - Az adatok gyűjtése, csoportosítása, értelmezése.
 - Diagramok készítése. Diagramtípus kiválasztása, szerkesztése, módosítása.

10.Helyi tanterv szakmai számításokból

11. évfolyam
Éves óraszám: 46 óra
Heti óraszám: 1,5 óra

1. Matematikai alapismeretek

Órakeret: 26 óra

- Alapműveletek gyakorlása
- Számológép használata, táblázatok használata
- Kerület, terület számítása
- Felszín, térfogat számítása
- Sűrűség számítása
- Százalékszámítás
- Arányosság
- Alap- és származtatott mértékegységek és átváltásuk
- Egyenletek, képletek rendezése

2. Szakmai számítások

Órakeret: 20 óra

- A szakképesítéshez kapcsolódó szakmai számítási feladatok