

A Radnóti Miklós Általános Iskola
Kazinczy Ferenc Tagiskola

HELYI TANTERVE



2013

Módosítás 2015

Tartalomjegyzék

I. 1. A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény és a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet alapján alkalmazott tantervek.....	3.
I. 2. A Kazinczy Ferenc Tagiskola által kiegészített kerettantervek megnevezése.....	4.
I. 3. Óratervek a Köznevelési törvény 2007-es módosítása, a 202/2007. kormányrendelet, valamint a 2008. szeptember 1-jétől érvényes helyi tantervünk alapján	5.
I. 4. Óraterv a nemzetiségi nyelvoktató iskolák számára	7.
II. 1. Kötelezően választható és választható tantárgyak	8.
II. 2. Szabadon választható tanórán kívüli foglalkozások:	9.
III. Az iskola tankönyvválasztásának szempontjai	9.
IV. Nemzeti alaptantervben meghatározott pedagógiai feladatok megvalósítása	10.
V. A választható tantárgyak, foglalkozások, továbbá ezek esetében a pedagógusválasztás szabályai	13.
VI. A csoportbontások és az egyéb foglalkozások szervezési elvei	14.
VII. Projektoktatás.....	14.
VIII. Az otthoni felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározása	15.
IX. Napközi- és tanulószobai foglalkozásokra vonatkozó szabályok	16.
X. A tanuló tanulmányi munkája ellenőrzésének és értékelésének módjai	19.
XI. Magatartás és szorgalom értékelésének elvei	20.
XII. Az iskola magasabb évfolyamára lépés feltételei.....	22.
XIII. A tanulmányok alatti vizsgák szabályozása	23.
XIV. A tanulók jutalmazásának és fegyelmezésének helyi szabályai.....	27.
XV. Az iskolába jelentkező tanulók felvételének szabályai.....	27.
XVI. A tanulók fizikai állapotának mérése.....	29.
XVII. Nevelő és oktató munkát segítő eszközök és felszerelések	62.

Mottó:

„Nem az az igazán figyelemre méltó, aki sokat tud, hanem az, aki sokféle tétben hasznosítja azt a keveset, amit tud.”

(Hugo René Ortiz)

I. 1. A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény és a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet alapján alkalmazott tantervek

Érvényesség: 2013. szeptember 1-jétől valamennyi évfolyamon

Tanév	1.	2.	3.	4.	5.	6..	7.	8.	9.	10.	11.	12.
2013/ 2014	N12/ LÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	M	M
2014/ 2015	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK	N03/ ÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK	M
2015/ 2016	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N03/ ÚK
2016/ 2017	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK	N12/ LÚK

N = NAT alapján elfogadott helyi tanterv, melynek óraterve a **Kt. 1996. évi módosítása alapján tartalmazhatja a kötelező óraszámokat**

K = Kerettanterv alapján elfogadott helyi tanterv, melynek óraterve a **Kt. 1999. évi módosítása alapján tartalmazhatja a kötelező óraszámokat, a helyi tanterv óraterve a 28/2000. (IX.21.) OM r. óratervére épül.**

M= A kötelező óraszám a Kt. 2002-es módosításának megfelelő, nevelőtestületi hatáskörben módosított helyi tanterv óraterve, mely a 10/2003.(IV.28.) OM. r. óratervére épül.

N03/ÚK = A kötelező óraszám a Kt.2002-es módosítás szerinti, az óraterv a 17/2004. (V.20) OM. rendeletre épül, vagy a miniszter által jóváhagyott, a NAT2003-ra épülő más kerettantervekére, illetve a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003.(XII. 17.) Korm. rendeletre épül.

N12/LÚK= 2012-es Nat-ra épülő legújabb kerettanterv

I. 2. Az R. M. Á. I. Kazinczy Ferenc Tagiskolája helyi tantervében az EMMI kerettanterve 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet 2. sz. melléklete 2.2.09.2. alapján a nevelőtestület tantárgyanként a következő kerettantervi ajánlásokat egészítette ki.

Magyar nyelv és irodalom:	1.-4. évfolyamon: Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján 5.-8. évfolyamon: az Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó (NTK) kerettantervi ajánlása alapján
Történelem és állampolgári ismeretek:	5.-8. évfolyamon: NTK kerettantervi ajánlása alapján
Nemzetiségi német nyelv:	A Magyarországi Német Nemzetiségi Önkormányzat tantervi ajánlása alapján
Matematika:	1.-4. évfolyamon: Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján 5.-8. évfolyamon: a Műszaki Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Informatika:	5.-8. A Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Természetismeret:	1.-6. évfolyamon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Fizika:	7.-8. évfolyamon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Biológia és egészségtan:	7.-8. évfolyamon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Kémia:	7.-8. évfolyamon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Földünk és környezetünk	7.-8. évfolyamon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Ének-zene:	1.- 8. évfolyamokon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Rajz és vizuális kultúra:	1.- 8. évfolyamokon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Technika és életvitel:	1.-4. évfolyamon: Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján
Testnevelés és sport:	1.-8. NTK kerettantervi ajánlása alapján
Tánc-és dráma:	az EMMI kerettanterve 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet 2. sz. melléklete 2.2.09.2. alapján
Erkölcstan:	1.- 4. évfolyamokon: a Mozaik Kiadó kerettantervi ajánlása alapján 5.-8. évfolyamon a NTK kerettantervi ajánlása alapján
Gazdasági és pénzügyi ismeretek	az EMMI kerettanterve 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet 2. sz. melléklete 2.2.09.2. alapján

**I. 3. Óratervek a Köznevelési törvény 2007-es módosítása, a 202/2007.
kormányrendelet, valamint a 2008. szeptember 1-jétől érvényes
helyi tantervünk alapján**

Érvényesség: 2013. szeptember 1-jétől jogfolytonosság alapján, a második-nyolcadik évfolyamokon, ezt követően felmenő rendszerben az érintett évfolyamok tanulmányinak befejezéséig.

1-4. évfolyam óraterve

Tantárgy	1. évfolyam			2. évfolyam			3. évfolyam			4. évfolyam		
	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám
<i>Kötelező tanítási órák</i>												
Magyar nyelv	4	4	148	4	4	148	4	4	148	4	4	148
Magyar irodalom	4	4	148	4	4	148	4	4	148	4	4	148
Német nemzetiségi nyelv	5	5	185	5	5	185	5	5	185	5	5	185
Matematika	4	4	148	4	4	148	4	4	148	4	4	148
Informatika												
Természeti ismeret	1	1	37	1	1	37	1	1	37	2	2	74
Ének-zene	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Rajz	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Technika és életvitel	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Testnevelés	5	5	185	5	5	185	5	5	185	5	5	185
Osztályfőnöki							1	1	37	1	1	37
<i>Kötelező tanítási órák összesen</i>	26	26	962	26	26	962	27	27	999	28	28	1036

5-8. évfolyam óraterve

Tantárgy	5. évfolyam			6. évfolyam			7. évfolyam			8. évfolyam		
	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves óraszám	1. félévi óraszám	2. félévi óraszám	Éves Óraszám
Kötelező tanítási órák												
Magyar nyelv	2	2	74	2	2	74	2	2	74	2	2	74
Magyar irodalom (+ Etika A)	2	2	74	2	2	74	2+1	2+1	74+37	2	2	74
Történelem	2	2	74	2	2	74	2	2	74	2	2	74
Német nemzetiségi nyelv	5	5	185	5	5	185	5	5	185	5	5	185
Matematika	4	4	148	4	4	148	3	4	129,5	4	3	129,5
Informatika	1	1	37	1	1	37	2	2	74	2	2	74
Természetism. egészségtan	2	2	74	3	2	92,5	-	-	-	-	-	-
Fizika	-	-	-	-	-	-	2	2	74	1	2	55,5
Biológia és egészségtan	-	-	-	-	-	-	1	2	55,5	1	2	55,5
Kémia	-	-	-	-	-	-	2	1	55,5	2	1	55,5
Földrajz	-	-	-	-	-	-	2	1	55,5	2	1	55,5
Ének-zene	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Rajz	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Technika és életvitel	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Testnevelés	5	5	185	5	5	185	5	5	185	5	5	185
Osztályfőnöki	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37
Hon- és népismeret A	0,5	0,5	18,5	0,5	0,5	18,5						
Tánc és dráma A	0,5	0,5	18,5	0,5	0,5	18,5						
Hon- és népismeret B				1	1	37						
Tánc és dráma B	1	1	37									
Etika B	-	-	-	-	-	-	1	1	37			
Mozgókép- kultúra médiaism.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	37
Kötelező tanítási órák összesen	28	28	1036	29	28	1054,5	33	33	1221	33	32	1202,5

❖ **Az egyes évfolyamokra kiszámított órakeret a következő (törvényben biztosított) óraszámokból tevődik össze:**

1. **Kötelező óraszám** német nemzetiségi nyelvvel bővítve (10 %) 52. § 3. bek.
2. **Választható órák:** 52. § 7. bek., illetve 124. § 24. bek.
3. **Egyéni foglalkozás:** 52. § 11. bek.
4. Fenntartói engedéllyel, jogfolytonosság miatt: **A törvényben biztosított kötelező óraszámok 10 %-a egységesen minden évfolyamon.**

❖ **A hon- és népismeret, illetve a tánc és dráma tantárgyak esetében az adott évfolyamok összetétele alapján szabadon eldönthető, hogy az A, illetve B változat órszámait szerint tanítunk.**

❖ **Az etika modul tantárgy tanítása a 2010/2011-es tanévtől továbbra is önálló tárgyként, vagy a 7. osztályos magyar nyelv és irodalom tantárgyba integrálva tanítható a pedagógus végzettsége alapján az A vagy B változat órszáma alapján.**

Az iskola helyi tantervében a kötelező tanítási órák keretében tanított tantárgyak tananyagai és követelményei megegyeznek az OKM által kiadott Kerettantervben, valamint az akkreditált, Nemzeti Tankönyvkiadó, illetve Apáczai Kiadó által készített kerettantervben meghatározott tananyaggal és követelményekkel.

Az egyes tantárgyak esetében vagy adaptált, vagy az adott pedagógus által átdolgozott tananyag tartalom jelenik meg helyi tantervünkben.

Ezen óratervekhez a 2008. szeptember 1-jétől érvényes (korábbi) helyi tantervünk tantárgyakra vonatkozó tartalma kapcsolódik.

I. 4. Óraterv a nemzetiségi nyelvoktató iskolák számára

Érvényesség: A 2013/2014-es tanévben az első és ötödik évfolyamokon, ezt követően tanévenként felmenő rendszerben bevezetve.

Tantárgyak	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Nemzetiségi nyelv és irodalom	5	5	5	5
Magyar nyelv és irodalom	7	7	7	8
Matematika	4	4	4	4
Erkölcstan	1	1	1	1
Német népismeret	1	1	1	1
Környezetismeret	1	1	1	1
Ének	1	1	1	1
Rajz	1	1	1	1
Technika	1	1	1	1
Testnevelés	5	5	5	5
Osztályfőnöki			1	1
Összesen:	27	27	28	29

Tantárgyak	5. évf.	6. évf.	7. évf. (k. v.)		8. évf. (k. v.)	
Nemzetiségi nyelv és irodalom	5	5	5	5	5	5
Magyar nyelv és irodalom	4	4	4	4	4	3-4*
Matematika	4	4	4	3-4*	4	4
Angol*				1-0*		1-0*
Történelem	2	2	2	2	2	2
Erkölcstan	1	1	1	1	1	1
Német népismeret	1	1	1	1	1	1
Természetismeret	2	2				
Földrajz			1,5	1,5	1,5	1,5
Biológia			1,5	1,5	1,5	1,5
Fizika			1,5	1,5	1,5	1,5
Kémia			1,5	1,5	1,5	1,5
Ének	1	1	1	1	1	1
Rajz	1	1	1	1	1	1
Technika	1	1	1	0-1**	1	0-1**
Informatika	1	2	1	1	1	1
Testnevelés	5	5	5	5	5	5
Osztályfőnöki	1	1	1	1	1	1
Tánc- és dráma	1					
Vállalkozási ismeretek**				1-0**		1-0**
Összesen:	30	30	33	33	33	33

* = A kötelezően választható tantárgypár óramegosztását jelöli.

**= A kötelezően választható tantárgypár óramegosztását jelöli.

II. 1. Kötelezően választható és választható tantárgyak

A kötelezően választható tantárgyak terhére iskolánkban évfolyamonként két- két német nemzetiségi nyelvórával növeltük a kötelező órák számát.

A felső tagozatban csak a 7. 8. évfolyamban vezettünk be kötelezően választható tantárgyakat.

Hetedik évfolyamban az angol nyelv vagy a matematika tantárgyak közül, valamint a technika vagy vállalkozási és gazdasági ismeretek tantárgyak közül kell a diákoknak heti egy-egy órát pluszban választaniuk.

Nyolcadik évfolyamban az angol nyelv vagy magyar nyelv tantárgyak közül, valamint a technika vagy vállalkozási és gazdasági ismeretek tantárgyak közül kell a diákoknak heti egy-egy órát pluszban választaniuk.

Szabadon választható tantárgyakat a magas óraszámok miatt már nem ajánlunk fel diákjainknak, de tanórán kívüli foglalkozások közül tetszés szerint választhatnak.

II. 2. Szabadon választható tanórán kívüli foglalkozások:

- ❖ napközi otthon, tanulószoba,
- ❖ szakkörök: vállalkozási és gazdaságismeretek szakkör, természettudományos szakkör, angolszakkör, mozgókép- és médiaismeret szakkör, sakkszakkör, kézműves szakkör,
- ❖ sportfoglalkozások: foci, floorball, talajtorna, zenés gimnasztika, természetjárás, gyógytestnevelés,
- ❖ versenyekre, továbbtanulásra felkészítő szakkörök: magyar, matematika, német nyelv, diákköri foglalkozások,
- ❖ énekkar,
- ❖ Diákjaink alapfokú művészetoktatás keretében (térítési díj ellenében) néptáncot, hangszeres zenét: furulya, gitár, szintetizátor tanulhatnak.

III. Az iskola tankönyvválasztásának szempontjai

A tantestületünk a tankönyvek, taneszközök kiválasztásánál a következő szempontokat veszi figyelembe:

- ❖ a taneszköz feleljen meg az iskola helyi tantervének;
- ❖ a taneszköz legyen jól tanítható, jól tanulható;
- ❖ jól szolgálja az elsajátítandó ismeretek megértését, a tudás elmélyítését az adott tantárgy helyi tantervébe foglaltak tanítását;
- ❖ segítse az önálló ismeretszerzés képességének kialakítását;
- ❖ illusztrációs anyaga, betűmérete feleljen meg az életkori sajátosságoknak;
- ❖ megjelenése legyen alkalmas a diákok esztétikai érzékének fejlesztésére;
- ❖ a taneszköz nyomdai kivitelezése legyen alkalmas a tantárgy óraszámának és igényeinek megfelelő használatra több tanéven keresztül;
- ❖ a taneszköz minősége, megjelenése legyen alkalmas a diákok esztétikai érzékének fejlesztésére, nevelje a diákokat igényességre, precíz munkavégzésre, a taneszköz állapotának megóvására;

Előnyben részesítjük azokat a taneszközöket:

- ❖ amelyek több éven keresztül használhatók;
- ❖ amelyek egymásra épülő tantárgyi rendszerek, tankönyvcsaládok, sorozatok tagjai;
- ❖ amelyekhez megfelelő nyomtatott kiegészítő taneszközök állnak rendelkezésre (pl. munkafüzet, tudásszintmérő, feladatgyűjtemény, gyakorló);
- ❖ amelyekhez rendelkezésre áll olyan digitális tananyag, amely interaktív táblán segíti az órai munkát feladatokkal, videókkal, 3D modellek, grafikonrajzoló, statisztikai programok, interaktív feladatok, számonkérési lehetőségek, játékok stb. segítségével.

IV. A Nemzeti alaptantervben meghatározott pedagógiai feladatok helyi megvalósítása

Az erkölcsstan oktatása

Az erkölcsi nevelés a minden emberben jelen lévő erkölcsi érzék kiművelését jelenti. Megvilágítja azokat az értékelveket, amelyeken a társadalmi együttélés bevett normái alapulnak és segíti a kulturális sokszínűség értékének felismerését.

A tanulók számára az erkölcsöt a család, az iskola és az egész társadalom közvetíti.

Intézményünk tanulóinak 20%-a hátrányos, vagy halmozottan hátrányos helyzetű, 60%-uk kiemelt figyelmet igénylő tanuló. Értékeik igen változóak, a családokban más-más normarendszer alakult ki. Emiatt iskolánkban az erkölcsi nevelésre nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

Az erkölcsi nevelés terén elvégzendő fő nevelési feladatok:

- ❖ A cselekedeteikért és azok következményeiért viselt felelősségtudat elmélyítése.
- ❖ Közösségi beilleszkedésük elősegítése. Önmaguk megismerésén keresztül tudjanak kapcsolatokat létesíteni társaikkal, felnőttekkel.
- ❖ Az önálló gondolkodásra és a majdani önálló, felelős életvitelre történő felkészülésük segítése.
- ❖ Felkészíteni őket az elkerülhetetlen értékkonfliktusokra, tudjon különbséget tenni jó és rossz döntés között.
- ❖ Segíteni választ találni az erkölcsi, életvezetési problémákra.
- ❖ A kötelességtudat, a munka megbecsülésének megalapozása.
- ❖ Tartsák fontosnak az együttérzést, segítőkészséget. Ismerjék fel, ha valaki segítségre szorul, s ennek megfelelően járjanak el.

Iskolánkban az erkölcsi nevelés fő területei:

- ❖ erkölcsstan és etika órák
- ❖ osztályfőnöki órák és egyéb tanórák
- ❖ napközis és tanulószobai foglalkozások
- ❖ séták, kirándulások
- ❖ iskolai és iskolán kívüli rendezvények.

Fontosnak tartjuk, hogy az erkölcsi értékek a mindennapi cselekvéseken keresztül az értékek tudatosításával a hétköznapi élet irányítására alkalmas jellemformáló erővé váljanak. Az erkölcsi nevelés terén nem csupán a pedagógusoknak, hanem az iskola valamennyi dolgozójának fontos szerepe van.

A hit- és erkölcsstan oktatására vonatkozó szabályok

Míg a hit- és erkölcsstan oktatás erkölcsstan oktatási területének tartalmát és követelményeit a Nemzeti alaptanterv szabályozza, addig a hit- és erkölcsstanoktatáson belül a tanuló által választható hitoktatás kereteiről A nemzeti köznevelésről szóló törvény másként rendelkezik: az iskolai keretek között folyó hitoktatás szervezését, tartalmának meghatározását és felügyeletének ellátását minden nevelési-oktatási intézménytípus esetén az adott egyház és az adott egyház nevében eljáró jogi személy hatáskörébe utalja.

Intézményünk tájékoztatja az érintett szülőket a törvényi előírásokról, a választási lehetőségekről. Biztosítja az esélyegyenlőséget a tanulók időbeosztásának ésszerű szervezésével, szoros kapcsolatot tart az egyházak jogi személyeivel.

Természettudományos nevelés

Célunk, hogy a természettudomány ismeretei és módszerei úgy épüljenek be a diákok gondolkodásába és tevékenység-repertoárjába, hogy előhívhatók legyenek a mindennapi problémák értelmezése és megoldása során. A természettudományos tantárgyak óraszámában azonos arányban szerepel az óraterünkben. A kísérletezés, a megfigyelés, a természettudományos gondolkodás differenciált fejlesztése és alkalmazása nemcsak a tanórákon valósulhat meg. Az osztályfőnöki órák tartalmi közt is szerepel a környezettudatos életmódra nevelés témája. Igény szerint természettudományos szakkört, verseny előkészítőt szervezünk. Szorgalmazzuk a szelektív hulladékgyűjtést, a papírgyűjtést, elektronikai hulladékgyűjtést. Megemlékezünk a világnapokról, környezetvédelmi vetélkedőkön veszünk részt.

A mindennapos testnevelés

Iskolánk a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A 2. és 6. évfolyamos diákok számára úszásoktatást szervezünk a törvény adta időkeretben.

Heti két óra kiváltható a tanuló kérelme alapján a sportszervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.

Ezen kívül lehetőséget biztosítunk tömegsport foglalkozásokon való részvételre, támogatjuk a természetjáró csoport rendezvényeit.

A mindennapos művészeti nevelés

Az alsó tagozatos nevelés-oktatás egyik kiemelt feladata a mindennapos művészeti nevelés, amely az iskola délutáni foglalkozási keretének felhasználásával is megvalósulhat, így teremtve alkalmat a tanulók különféle egyéni, kisközösségi művészeti tevékenységeinek fejlesztésére. A művészeti nevelés iskolánkban elsősorban a magyar irodalom, ének-zene, rajz és vizuális kultúra tantárgyakban, valamint szabadidős foglalkozásokon valósul meg.

Az 5-8. évfolyamokon ugyanezen tanórákon, a tanórán kívüli foglalkozásokon, illetve kézműves és médiaszakkörökön is biztosítjuk a mindennapos művészeti nevelés kereteit.

Az idegennyelv-oktatás

Intézményünkben a nemzetiségi német nyelvet az első évfolyamtól heti öt órában oktatjuk. A népismeret tantárgyat heti egy órában tanítjuk.

Hetedik évfolyamtól kötelezően választható az angol nyelv tanulása, heti egy órában.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelésének-oktatásának elvei

A nevelési-oktatási folyamatot a tanulók lehetőségeihez, korlátaihoz és speciális igényeihez igazodva elsősorban a következő elvek szerint szervezzük:

- ❖ a feladatok megvalósításához hosszabb időszavakat, tágabb kereteket jelölünk az egyes tantárgyaknál ott, ahol erre szükség van;
- ❖ az igény szerinti sajátos, a fogyatékossággal összeegyeztethető tartalmakat, követelményeket a tantárgyak továbbhaladás feltételeinél jelezzük;
- ❖ szükség esetén a tanuló számára legmegfelelőbb alternatív kommunikációs módszereket és eszközöket alkalmazzuk a nevelés, oktatás folyamatában;
- ❖ segítő megkülönböztetéssel, egyénileg is támogatjuk a tanulókat, elsősorban az önmagukhoz mért fejlődésüket értékelve.

A nemzetiségi nevelés és oktatás elvei

A nemzetiségi nevelés és oktatás célja a tanulók nemzetiségi közösséghez tartozásának erősítése. Ezt a célt iskolánk a német nemzetiségi nyelv és kultúra közvetítésével éri el.

Az iskolánkba lépő, heterogén neveltségi szinttel, családi háttérrel és német nyelvtudással rendelkező gyerekekből a nevelőtestület nyolcadik osztály végére a német nyelvet jól beszélő, a világra nyitott, sokoldalú, harmonikus, jó neveltségi szinttel rendelkező személyiségeket szeretne formálni.

A német kisebbség nyelvének elsajátításával, kultúrájának, történelmének, a kisebbségi jogoknak és azok gyakorlásának megismertetésével, a hagyományörzéssel hozzájárulunk a pozitív azonosságtudat kialakításához, erősítéséhez.

A német népismeret tananyagának elsajátítását projekthét keretében szervezzük meg.

V. A választható tantárgyak, foglalkozások, továbbá ezek esetében a pedagógusválasztás szabályai

Ha a tanulót – kérelmére – felvettük a szabadon választott tanítási órára, a tanítási év végéig, vagy, ha a tanítási év vége előtt befejeződik, az utolsó tanítási óra befejezéséig köteles azon részt venni. Erről a tényről – a szabadon választott tanítási órára történő jelentkezés előtt – a tanulót és a szülőjét írásban tájékoztatjuk.

A szabadon választott tanórai foglalkozást az értékelés és a minősítés, a mulasztás, továbbá a magasabb évfolyamra lépés tekintetében úgy tekintjük, mint a kötelező tanítási órát. A tanulónak – kiskorú tanuló esetén a szülőnek – írásban nyilatkoznia kell arról, hogy a szabadon választott tanítási órákra történő jelentkezés jogkövetkezményeit tudomásul vette.

Ha az iskola helyi tantervében meghatározott tananyag elsajátítása, a követelmények teljesítése csak a szabadon választott tanítási órákon való részvétellel teljesíthető, az iskolába történő beiratkozás a szabadon választott tanítási órákon való részvétel vállalását is jelenti.

Iskolánk minden év május 20-áig felméri, hogy a tanuló

a) milyen szabadon választott tanítási órán, továbbá

b) melyik egyház által szervezett hit- és erkölcstan órán, vagy – az állami általános iskolában – kötelező erkölcstan órán kíván-e részt venni.

A tanulónak, szülőnek írásban kell bejelentenie, ha a tanuló a következő tanítási évben már nem kíván részt venni a szabadon választott tanítási órán, továbbá, ha jelentkezni kíván a szabadon választott tanítási órára.

Az iskola igazgatója minden év április 15-éig elkészíti és a fenntartó jóváhagyását követően közzéteszi a tájékoztatót azokról a tantárgyakról, amelyekből a tanulók választhatnak. A tájékoztatónak tartalmaznia kell, hogy a tantárgyat előreláthatóan melyik pedagógus fogja oktatni. A tájékoztató elfogadása előtt be kell szerezni a szülői szervezet és az iskolai diákönkormányzat véleményét. Ha az iskolában nemzetiségi iskolai nevelés és oktatás folyik, ki kell kérni az érintett helyi nemzetiségi önkormányzat véleményét is.

A tanuló május 20-áig jelentheti be a tantárgy és a felkészülési szint megválasztásával kapcsolatos döntését.

A tanuló a tanév során egy alkalommal az igazgató engedélyével módosíthatja választását.

Kiskorú tanuló esetén a tantárgyválasztás jogát a szülő gyakorolja. A szülő ezt a jogát attól az évtől kezdődően, amelyben gyermeke a tizennegyedik életévét eléri – ha a gyermek nem cselekvőképtelen –, gyermekével közösen gyakorolja.

VI. A csoportbontások és az egyéb foglalkozások szervezési elvei

Intézményünkben a 20 főnél nagyobb létszámú osztályokban nívócsoportos csoportbontásban tanítjuk a nemzetiségi német nyelvet.

23 fős osztálylétszám felett a főtantárgyakat csoportbontásban tanítjuk.

Az informatika bontására 16 fő felett kerül sor, tárgyi feltételeinknek megfelelően. Célunk ezzel, hogy az ismereteket elmélyítsük, több idő jusson a kommunikációs készségek fejlesztésére és a tanulók tudásának megalapozására.

Lehetőséget biztosítunk továbbá az erkölctan és etikaóra helyett hit- és erkölctan tanulására.

A nyolcadik évfolyamon magyar nyelvből és matematikából nívócsoportos bontásban felkészítő foglalkozásokat szervezünk, melyeken a központi felvételi vizsgára, illetve a kompetenciamérésre készítjük fel tanulóinkat.

A választásukat a tanulók és a szülők aláírásukkal megerősítik és tudomásul veszik, hogy az értékelés, a mulasztás, továbbá a magasabb évfolyamra lépés tekintetében úgy kell tekinteni, mintha kötelező tanórai foglalkozás lenne.

VII. Projektoktatás

A projektoktatás során egy összetett, komplex, gyakran a mindennapi életből származó téma kerül feldolgozásra. A projektmódszer egy sajátos tanulási egység, amelynek középpontjában egy probléma áll. A feladat a probléma megválasztásán és megoldásán túl a lehető legtöbb vonatkozásnak és összefüggésnek a feltárása, amely a való világban az adott problémához kapcsolódnak.

A végrehajtandó feladat sokszínűsége biztosítja a közös alkotáshoz való hozzájárulás sokféleségét. Minden külön módszertani erőfeszítés nélkül lehetővé teszi, hogy a résztvevők a korábbi élményeik, tapasztalataik, tehetségük és ambícióik szerint válasszanak részfeladatot.

A projektmódszer átlép a hagyományos oktatáson, az iskola hagyományos időkeretein, falain, élet közeli problémákból indít, és minden résztvevő mindenféle tapasztalataira épít.

A projekt módszer a tanulói tevékenységek tudatos tervezését igényli. A tervezés két fő szinten kell történjen: Az első az egész folyamatra vonatkozik, amely során meghatározott ismeretekhez és képességekhez kívánjuk eljuttatni a tanulókat. A másik szint az egyes projektek megtervezését jelenti, amelyhez a tanári motiváció és segítség tudatos jelenléte szükséges.

A végrehajtandó feladat sokszínűsége biztosítja a közös alkotáshoz való hozzájárulás sokféleségét. A feladatválasztás történhet osztályközösségi szinten, munkaközösségi szinten, több tanuló csoport bevonásával. A témaválasztás lehet tanulói, vagy pedagógus kezdeményezésére. A projekt időtartama 1-6 hétre tervezendő.

- ❖ -A német népmesét tananyagának elsajátítását projektként keretében szervezzük meg.
- ❖ Egészség-nevelési programunk keretében a témahéten az egyes évfolyamoknak ajánlott tematika alapján projektek formájában is elsajátítják tanulóink a szükséges ismereteket.
- ❖ A harmadik évfolyam „Vadvirágprojektjének” eredményeit az egészségvédelmi napon mutatják be az iskola diákközössége előtt.

VIII. Az otthoni felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározása

Az otthoni írásbeli házi feladat kiadásának korlátai:

- ❖ A tanulókat (versenyre készülők, a tantárgy iránt aktívan érdeklődők) egyéni választásuk, kérésük alapján szorgalmi feladattal segíthetjük, számukra szorgalmi feladatot javasolhatunk.
- ❖ Az otthoni tanulási idő (írásbeli és szóbeli feladatok elvégzésének együttes ideje) maximum 20-30 percet vehet igénybe egy tantárgyból.
- ❖ A napi felkészülés otthoni (napközis, tanulószoba) ideje nem lehet több 1-1,5 óránál.

Az otthoni (napközis és tanulószobai) felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározásának elvei és korlátai:

Elvek:

- ❖ A házi feladat a törzsanyag megerősítését szolgáló gyakorló anyag szóban és írásban.
- ❖ A feladatok lehetőleg olyan típusúak legyenek, amelyeket délelőtt oldottak meg.
- ❖ A megoldásukhoz olyan eszközre legyen csak szükség, mely magának a tárgynak az elsajátításához is kell a délelőtti foglalkozásokon.
- ❖ A házi feladat mennyiségét és minőségét a napközis és tanulószobás pedagógus kontrollálja és visszajelez.

- ❖ Rugalmas mennyiség is adható (pl. A4-es lap tele feladatokkal, a tanuló maga osztja be, hogy melyik du. mennyit készít el és így mikorra végez)
- ❖ Nagyobb arányban legyen begyakorlás, melyhez inkább türelemre, szorgalomra van szükség, mint a kifejezetten alkotó képzeletet igénylő feladatok-megoldásukhoz kevés vagy semmi külső segítségre se legyen szükség.
- ❖ A jobb képességű tanulók fejlődését és a gyengébb képességű tanulók felzárkóztatását egyénre szabott, differenciált feladatokkal segítjük elő.
- ❖ Fontos a házi feladat előkészítése, a megfelelő motiváció már a tanórákon - szóban - előre megbeszélve.
- ❖ A szóbeli és írásbeli feladatokat a szaktanárok írásban rögzítik ("leckefüzet") a tanulószoba/napközi vezető részére.
- ❖ A szakköri és egyéb délutáni elfoglaltságok miatt elmaradt feladatok elkészítése, pótlása a tanuló otthoni kötelessége. Ennek ellenőrzése a szaktanár feladata.

Korlátok:

- ❖ Mennyiségénél és minőségénél (a délutáni tanórák esetében) figyelembe kell venni a rendelkezésre álló időkeretet és a tanulók képességeit, továbbá:
 - ❖ a gyerekek sokkal fáradtabbak,
 - ❖ figyelmüket nehezebb lekötni, megtartani,
 - ❖ feladattartásuk gyengül,
 - ❖ munkafegyelmük csökken,
 - ❖ magatartási problémák fokozódnak,
 - ❖ ingerküszöbük csökken,
 - ❖ mozgásigényük nagyobb
- ❖ A hét utolsó tanítási napján feladott házi feladatok esetében fokozottan figyelembe vesszük, hogy a tanulók lehetőleg végezzék el azokat a tanulószoba/napközi keretében.
- ❖ Hétféjére nem adható sem szóbeli, sem írásbeli feladat, biztosítva a tanulók szabadidejét. Ezen kitétel a tanítási szünetekre is érvényes.

IX. Napközi- és tanulószobai foglalkozásokra vonatkozó szabályok

A tanulószobán és napközis foglalkozásokon a nevelők koordinálják a pedagógusok által feladott házi feladatok elkészítési rendjét. Az órarend figyelembe vételével átcsoportosíthatja az elkészítés, megtanulás rendjét.

Az írásbeli házi feladatokat a pedagógusok ellenőrzik. A jó megoldásokat, illetve az elvégzés hiányát szimbólumokkal értékelhetik.

X. A tanuló tanulmányi munkája ellenőrzésének és értékelésének módjai

Az iskola a nevelő és oktató munka egyik fontos feladatának tekinti a tanulók tanulmányi munkájának folyamatos ellenőrzését és értékelését.

Az előírt követelmények teljesítését a nevelők az egyes szaktárgyak jellegzetességeinek megfelelően a tanulók szóbeli felelete, írásbeli munkája vagy gyakorlati tevékenysége alapján ellenőrzik. Az ellenőrzés kiterjedhet a régebben tanult tananyaghoz kapcsolódó követelményekre is.

Az első évfolyamon a tanév kezdete előtt elvégezzük a tanulók DIFER- mérését, mely alapján felmérjük a tanulási problémákkal küzdő tanulókat és megszervezzük a fejlesztő foglalkozásokat.

A felsőbb évfolyamokon a tanév elején magyar nyelvből, olvasás szövegértésből és matematikából a szakmai munkaközösségek által összeállított diagnosztizáló feladatlapok kiértékelésével mérjük tanulóink tudásszintjét, képességeit.

Az első-negyedik évfolyamon a tanév végén a magyar nyelv, magyar irodalom, matematika, környezetismeret tantárgyakból elsajátított ismereteket szummatív felmérő megíratásával mérjük fel. Ekkor kerül sor az olvasási képességek felmérésére is.

A következő elméleti jellegű tantárgyak: magyar nyelv és irodalom, német nyelv (a 2-8. évfolyamon), matematika, környezetismeret, természetismeret, történelem, fizika, kémia biológia, földrajz ellenőrzésénél:

- ❖ a nevelők a tanulók munkáját egy-egy témakörön belül szóban és írásban is ellenőrzik;
- ❖ az egyes témakörök végén a tanulók az egész téma tananyagát és fő követelményeit átfogó témazáró dolgozatot írnak, melynek kiértékelésével a pedagógusok meghatározzák a további szükséges fejlesztési feladatokat.

A tanulók szóbeli kifejezőképességének fejlesztése érdekében a nevelők többször ellenőrzik a követelmények elsajátítását szóbeli felelet formájában.

Ennek érdekében egy-egy tantárgy esetében minden tanulónak félévenként legalább egyszer kell felelnie szóban:

- ❖ az ének-zene, a rajz, az informatika, a technika, népismeret, a tánc és dráma, tantárgyból valamilyen gyakorlati tevékenységgel összekapcsolva
- ❖ a testnevelés követelményeinek elsajátítását gyakorlati tevékenység révén, valamint a sportelméleti ismeretek szóbeli számonkérésével ellenőrizzük.

A nevelők a tanulók tanulmányi teljesítményének és előmenetelének értékelését, minősítését elsősorban az alapján végzik, hogy a tanulói teljesítmény hogyan viszonyul az

iskola helyi tantervében előírt követelményekhez; emellett azonban figyelembe veszik azt is, a tanulói teljesítmény hogyan változott – fejlődött-e vagy hanyatlott – az előző értékeléshez képest.

A tanulók tanulmányi munkájának értékelése az egyes évfolyamokon a különböző tantárgyak esetében a következők szerint történik:

- ❖ Az első évfolyamon minden tantárgy esetében csak szöveges értékelést alkalmazunk.
- ❖ Az első évfolyamon félévkor és év végén a tanulók teljesítményét, előmenetelét szöveges minősítéssel értékeljük.

A szöveges minősítés a tanuló teljesítményétől függően a következő lehet:

- ❖ kiválóan teljesített
- ❖ jól teljesített
- ❖ megfelelően teljesített
- ❖ felzárkóztatásra szorul

A második-nyolcadik évfolyamon félévkor és év végén a tanulók teljesítményét, előmenetelét osztályzattal minősítjük.

A második-nyolcadik évfolyamon a félévi és az év végi osztályzatot az adott félév során szerzett érdemjegyek és a tanuló év közbeni tanulmányi munkája alapján határozzuk meg.

A 8. évfolyam végén németből és fizikából szóbeli, matematikából és kémiából írásbeli vizsgát tesznek a tanulók, melynek érdemjegye egy témazáró jegynek felel meg.

Az egyes tantárgyak érdemjegyei és osztályzatai a következők:

jeles (5), jó (4), közepes (3), elégséges (2), elégtelen (1).

Az első évfolyamon év közben a tanulók teljesítményét százalékosan, és (szülői kérésre) érdemjeggyel is értékeljük.

Az második-nyolcadik évfolyamon a tanulók teljesítményét, előmenetelét év közben minden tantárgyból érdemjegyekkel minősítjük.

A tanulók munkájának, előmenetelének folyamatos értékelése érdekében minden tanuló munkáját havonta legalább egy érdemjeggyel kell értékelni.

A tanuló által szerzett érdemjegyekről a szülőt az adott tantárgyat tanító nevelő értesíti az ellenőrző könyvön keresztül. Az ellenőrző könyv bejegyzéseit az osztályfőnök havonta ellenőrzi, és az esetlegesen elmaradt érdemjegyek beírását pótolja.

A tanulók tanulmányi munkájának, teljesítményének egységes értékelése érdekében a tanulók írásbeli dolgozatainak, feladatlapjainak, tesztjeinek értékelésekor az elért teljesítmény

(pontszám) érdemjegyekre történő átváltását a következő arányok alapján végzik el a szaktárgyat tanító nevelők:

Teljesítmény	Érdemjegy
0-35 %:	elégtelen (1)
36-55 %:	elégséges (2)
56-75 %:	közepes (3)
76-90 %:	jó (4)
91-100 %:	jeles (5)

XI. Magatartás és szorgalom értékelésének elvei:

Magatartás értékelése

Példás, ha:

- ❖ magatartásával, kulturált viselkedésével példát mutat
- ❖ hangneme kulturált
- ❖ betartja az udvariassági szabályokat (köszönés, megszólítás, válaszadás, kérés, véleménynyilvánítás, közlekedés)
- ❖ házirendet következetesen betartja
- ❖ óvja az iskola környezetét, ügyel a tisztaságra, rendet tart maga körül
- ❖ törekszik arra, hogy az osztályban folyó munkát segítse
- ❖ rendezvényeken példamutatóan viselkedik

Jó, ha:

- ❖ általában betartja az együttélés szabályait tanáraival és társaival szemben
- ❖ viselkedése, hangneme többnyire kulturált
- ❖ igyekszik betartani az udvariassági szabályokat
- ❖ rendezvényeken jól viselkedik
- ❖ az osztályban folyó munkát nem zavarja
- ❖ házirend szabályait betartja

Változó, ha:

- ❖ szaktanári vagy osztályfőnöki figyelmeztetésben részesült
- ❖ zavarja a munkavégzés nyugalmát
- ❖ az együttélés szabályait nem minden esetben tartja be
- ❖ rendezvényeken nem viselkedik megfelelően
- ❖ házirendben leírtakat nem mindig veszi tudomásul

Rossz, ha:

- ❖ (több) osztályfőnöki vagy igazgatói figyelmeztetésben részesült
- ❖ fegyelmezetlenségével rossz példát mutat társainak
- ❖ gátolja az osztályban folyó munkát
- ❖ rendezvények hangulatát megzavarja
- ❖ együttélés szabályait rendszeresen megszegi
- ❖ tetteiért nem vállalja a felelősséget
- ❖ szófogadatlan
- ❖ hangneme, viselkedése tiszteletlen
- ❖ házirendet gyakran megsérti
- ❖ iskola értékeit szándékosan rongálja

	Példás	Jó	Változó	Rossz
Példamutatás	igen jó, nagyfokú	közepes	gyenge	romboló
Hatása a közösségre	pozitív	befolyást nem gyakorol	nem árt	negatív
Törődés társaival	gondos, segítőképz	segítőképz	ingadozó	közömbös
Házirend betartása	betartja, arra ösztönöz	betartja	részben tartja be	sokat vét ellene
Viselkedés, hangnem	kifogástalan	kívánnivalót hagy maga után	udvariatlan	durva, goromba
Fegyelmezettség	nagyfokú	megfelelő	gyenge	elégtelen
Szünetekben való viselkedés	jó	megfelelő	házi rend szabályait nem veszi figyelembe	megsérti a házirendet
Figyelmeztetés	nincs	nincs	szaktanári osztályfőnöki	osztályfőnöki igazgatói

Szorgalom értékelése

- ❖ **Példás, ha:**
- ❖ legjobb tudása szerint tesz eleget tanulmányi kötelelességeinek
- ❖ a képességeihez mérten részt vesz tanulmányi versenyeken

- ❖ segíti társait
- ❖ szívesen végez közösségi munkát
- ❖ munkavégzése pontos, megbízható
- ❖ felszerelése hiánytalan

Jó, ha:

- ❖ iskolai munkáját teljesíti
- ❖ kötelező feladatokat elvégzi
- ❖ munkavégzése megfelelő
- ❖ ösztönzésre vár
- ❖ felszerelése általában hiánytalan

Változó, ha:

- ❖ alkalmasszerűen vesz részt a tanórai munkában
- ❖ felkészülése rendszertelen
- ❖ nem aktív, teljesítménye hullámzó
- ❖ munkavégzése ingadozó
- ❖ közösségi munkában nem lehet rá biztosan számítani
- ❖ felszerelése általában hiányos

Hanyag, ha:

- ❖ tanórai munkában nem vesz részt
- ❖ felkészületlen
- ❖ felszerelése hiányos, rendetlen
- ❖ nem törődik kötelességeivel
- ❖ megbízhatatlan, nem végzi el feladatait
- ❖ bukásra áll valamelyik tantárgyból

	Példás	Jó	Változó	Rossz
Tanulmányi munka	igényes	figyelmes	ingadozó	rossz
Tantárgyi munkavégzés	mindent elvégez	ösztönzésre dolgozik	önállótlán	feladatait nem végzi el
Felszerelése	hiánytalan	ritkán hiányos	gyakran hiányos	általában hiányos
Többletfeladatok vállalása	igen	keveset	ritkán	nem
Tantárgyi	tanulása	megfelelő	rendszertelen	felkészületlen

felkészültsége	rendszeres			
-----------------------	------------	--	--	--

Amennyiben a tanuló rendelkezik az adott hónapban igazgatói dicsérettel, szorgalmát abban a hónapban az osztályfőnök egy jeggyel megemelheti.

Osztályfőnöki dicséret esetén, ha a tanuló két jegy között ingadozik, a jobb jegyet kaphatja.

XII. Az iskola magasabb évfolyamára lépés feltételei

A tanuló az iskola magasabb évfolyamába akkor léphet, ha az előírt tanulmányi követelményeket sikeresen teljesítette. A tanuló az első évfolyamon csak abban az esetben utasítható évfolyamismétlésre, ha a tanulmányi követelményeket az iskolából való igazolt és igazolatlan mulasztás miatt nem tudta teljesíteni.

A tanuló a tagintézmény-vezető engedélyével az iskola két vagy több évfolyamára megállapított tanulmányi követelményeket egy tanévben, illetve az előírtnál rövidebb idő alatt is teljesítheti.

Mentesítést az értékelés és minősítés alól, vagy részére az egyéni adottságához, fejlettségéhez igazodó továbbhaladást (a továbbiakban: egyéni továbbhaladás) a pedagógiai szakértői szakvélemény alapján az intézményvezető engedélyez. Egyéni továbbhaladás esetén - a szakértői vélemény alapján - az engedélyben meg kell határozni, melyik tárgyból, melyik évfolyam utolsó tanítási napjáig kell a tanulónak utolérnie a többiekét. Az egyéni továbbhaladás - valamennyi vagy egyes tantárgyakból - különböző évfolyamokig, de legkésőbb a negyedik évfolyam végéig tarthat.

Ha a tanulót mentesítették az értékelés és minősítés alól, az első évfolyamot a többi tanulóval azonos osztályban előkészítő évfolyamként végzi és fejezi be. Az előkészítő évfolyam során a tanuló játékos felkészítés keretében készül az iskolai követelmények teljesítésére. Előkészítő évfolyamra a tanuló csak egy tanéven keresztül járhat, és csak abban az esetben, ha tanulmányait legkésőbb a hetedik életévében megkezdte. Az előkészítő év - a szakértői vélemény alapján - az első félévet követő hónap utolsó tanítási napjáig átváltoztatható egyéni továbbhaladásra.

Nem tagadható meg az első-negyedik évfolyamra járó tanuló napközis foglalkozáson való részvétele, ha eredményes felkészülése azt szükségessé teszi.

A szülőt tájékoztatni kell azokról a lehetőségekről, amelyekkel az iskola segítséget tud nyújtani gyermeke eredményes felkészüléséhez. E rendelkezések alkalmazásában eredményes felkészülés azoknak az ismereteknek, képességeknek, készségeknek a negyedik évfolyam végére történő elsajátítása, amelyek az ötödik évfolyamba lépéshez szükségesek.

A tanuló részére engedélyezhető az iskola évfolyamának megismétlése abban az esetben is, ha egyébként felsőbb évfolyamra léphetne. Az engedély megadásáról a szülő kérésére az iskola vezetője dönt. A szülő kérésére az első-negyedik évfolyamon engedélyezni kell az évfolyam megismétlését.

A követelmények teljesítését a nevelők a tanulók év közbeni tanulmányi munkája, illetve érdemjegyei alapján bírálják el. Az második-nyolcadik évfolyamon minden tantárgyból az "elégéses" év végi osztályzatot kell megszereznie a tanulónak a továbbhaladáshoz.

Ha a tanuló a második-nyolcadik évfolyamon tanév végén egy vagy két tantárgyból szerez elégtelen osztályzatot, a következő tanévet megelőző augusztus hónapban javító vizsgát tehet.

Ha a tanuló a második-nyolcadik évfolyamon a tanév végén három vagy több tantárgyból szerez elégtelen osztályzatot, az évfolyamot ismételni köteles.

A második-nyolcadik évfolyamon a magasabb évfolyamba történő lépéshez, a tanév végi osztályzat megállapításához a tanulónak minden tantárgyból osztályozó vizsgát kell tennie ha:

- ❖ az iskola vezetője felmentette a tanórai foglalkozásokon való részvétel alól;
- ❖ az iskola vezetője engedélyezte, hogy egy vagy több tantárgyból a tanulmányi követelményeket az előírtnál rövidebb idő alatt teljesítse;
- ❖ egy tanítási évben 250 óránál többet mulasztott;
- ❖ magántanuló volt.

Az első évfolyamon a közoktatási törvény előírásának megfelelően a tanuló csak abban az esetben nem léphet magasabb évfolyamba, ha az adott tanév során 250 óránál többet mulasztott.

XIII. A tanulmányok alatti vizsgák szabályozása

Osztályozó vizsgára vonatkozó szabályok

A tanuló osztályzatait évközi teljesítménye és érdemjegyei vagy az osztályozó vizsgán, a különbözeti vizsgán, valamint a pótló és javítóvizsgán nyújtott teljesítménye (a továbbiakban a felsorolt vizsgák együtt: tanulmányok alatti vizsga) alapján kell megállapítani. A kiskorú tanuló érdemjegyeiről a szülőt folyamatosan tájékoztatni kell.

Osztályozó vizsgát kell tennie a tanulónak a félévi és a tanév végi osztályzat megállapításához, ha

- ❖ felmentették a tanórai foglalkozásokon való részvétel alól,
- ❖ engedélyezték, hogy egy vagy több tantárgy tanulmányi követelményének egy tanévben vagy az előírtnál rövidebb idő alatt tegyen eleget,
- ❖ nevelőtestület engedélyező döntése alapján, ha a vonatkozó jogszabályokban meghatározott időnél többet mulasztott,

Egy osztályozó vizsga egy adott tantárgy és egy adott évfolyam követelményeinek teljesítésére vonatkozik. A tanítási év lezárását szolgáló osztályozó vizsgát az adott tanítási évben kell megszervezni.

Az osztályozó vizsga követelményeinek minden esetben meg kell egyeznie az adott évfolyam kerettantervi ismeretanyagával, de a tanuló értékelése során figyelembe kell venni a tanuló sajátos képességrendszerét, szorgalmát is.

Pótló vizsgára vonatkozó szabályok

Pótló vizsgát tehet a tanuló, ha a vizsgáról neki fel nem róható okból elkésik, távol marad, vagy a megkezdett vizsgáról engedéllyel távozik, mielőtt a válaszadást befejezné. A vizsgázónak fel nem róható ok minden olyan, a vizsgán való részvételt gátló esemény, körülmény, amelynek bekövetkezése nem vezethető vissza a vizsgázó szándékos vagy gondatlan magatartására. Az intézményvezető hozzájárulhat ahhoz, hogy az adott vizsganapon vagy a vizsgázó és az intézmény számára megszervezhető legközelebbi időpontban a vizsgázó pótló vizsgát tegyen, ha ennek feltételei megteremthetők. A vizsgázó kérésére a vizsga megszakításáig a vizsgakérdésekre adott válaszait értékelni kell.

Javítóvizsgára vonatkozó szabályok

Javítóvizsgát tehet a vizsgázó, ha

- ❖ a tanév végén – legfeljebb három tantárgyból – elégtelen osztályzatot kapott,
- ❖ az osztályozó vizsgáról, a különbözeti vizsgáról számára felróható okból elkésik, távol marad, vagy a vizsgáról engedély nélkül távozik.

A vizsgázó javítóvizsgát az iskola vezetője által meghatározott időpontban, az augusztus 15-től augusztus 31-ig terjedő időszakban tehet.

XIV. A tanulók jutalmazásának és fegyelmezésének helyi szabályai

Gesztorintézményünk „jó gyakorlatát” kiindulási alapnak tekintve s intézményünkre vonatkoztatva (helyi sajátosságokkal kiegészítve) alkalmazzuk, s Házirendünkben részletezzük az alábbi elveket:

Jutalmazások

Jutalmazásban részesülnek azok a tanulók, akik

- ❖ kitartó szorgalmat, példamutató magatartást tanúsítanak,
- ❖ tanulmányi munkájukat képességeik szerint kiemelkedően végzik,
- ❖ tanulmányi és sportversenyeken eredményesen szerepelnek,
- ❖ az iskola jó hírnevét öregbítik

A jutalmazás formái:**1. Írásos dicséret:**

- ❖ ***Szaktanári dicséret:*** odaítélését a szaktanár határozza meg.

Adható:

- iskolai tanulmányi verseny 1-3. helyezéésért
- házi, körzeti sportteljesítményért
- felelősi munkáért (max. 3)
- iskolai rendezvényeken való szereplésért
- községi rendezvényeken való részvételért
- körzeti verseny 4. helyezésétől

- ❖ ***Osztályfőnöki dicséret***

Adható:

- osztályközösségért végzett tevékenységért (papírgyűjtés, osztályközösségért tett feladatok)
- diákönkormányzati munkáért (farsang...)
- körzeti tanulmányi és sportverseny 1-3. helyezéésért
- községi rendezvényeken való közreműködésért (tánc, ének, vers, hangszeres zene, zászlótartás...)
- 3 db szaktanári dicséretért

- ❖ ***Igazgatói dicséret***

Adható:

- megyei tanulmányi verseny 1-3. helyezéésért
- országos tanulmányi verseny 1-10. helyezéésért
- megyei sportverseny 1-3. helyezéésért
- népdaléneklési, énekkari minősítő versenyekért
- iskola által szervezett községi rendezvényen való szereplésért
- 3 db osztályfőnöki dicséretért

- ❖ ***Nevelőtestületi dicséret***

Adható:

- 7 tantárgyból szerzett dicséretes jelesért év végén
- 2. évfolyamtól 8. év végéig tartó kitűnő tanulmányi eredményért és példás szorgalomért, magatartásért
- 5 db igazgatói dicséretért

2. Tanév végén:

- Ha a tanuló tanulmányi eredménye kitűnő, elismerésben részesül (oklevél, könyv, közösség előtti dicséret)
- Ha tanulmányi eredménye kitűnő, és magatartása is példás, bizonyítványát az egész iskola előtt az intézményvezetőtől veheti át az ünnepélyes tanévzárón.
- Ha tanulmányi eredménye 4,8-et eléri, elismerő oklevélben részesül 8. év végén
- Kiemelkedő közösségi munkáért, sportteljesítményért elismerő oklevélben részesülhet.
- Művészeti teljesítményért elismerő oklevélben és könyvjutalomban részesülhet.
- A tantestület és a diákönkormányzat döntése alapján a Kazinczy Tagiskola Kiváló Diákja elismerésben és tárgyjutalomban részesülhet 8. o. végén.
- A tantestület és a diákönkormányzat döntése alapján a 8 évfolyam során kimagasló sporttevékenység végzéséért a Kazinczy Tagiskola Kiváló Sportolója elismerésben és tárgyjutalomban részesülhet.

Büntetések

A nem megfelelő magatartásért, tanuláshoz való negatív hozzáállásért, a nem megengedett cselekedetekért, az elvárt normák és előírások (házirend) be nem tartásáért adott tanári válasz a büntetés.

A büntetés formái:

1. Szóbeli figyelmeztetés

2. Írásban rögzített büntetések:

❖ **Szaktanári figyelmeztetés:** a szaktanár vagy az ügyeletes tanár adja, ha a szóbeli figyelmeztetést már alkalmazta, vagy a vétség indokolja

Adható:

- tanórán tanúsított elutasító magatartásért (házi feladat elmulasztása, ismétlődő rendezavarás)
- közösséget hátrányosan érintő magatartásért (tanulmányi- és sportversenyekről való szándékos távolmaradás)
- hetesi munka elmulasztásáért
- tiszteletlen magatartásért a tanárokkal és diáktársakkal szemben
- ellenőrző többszöri (3) hiányáért

- házirend megsértéséért (váltócipő, nagyszünet, késés...)
- illetlen beszédért
- az étkezés illemszabályainak megsértéséért az ebédlőben
- az utazás illemszabályainak megsértéséért az iskolajáraton, a helyközi járatokon

❖ ***Osztályfőnöki figyelmeztetés:***

Adható:

- osztályközösséget érintő magaviseletért (rendbontás, rongálás, mások testi épségének veszélyeztetése)
- többszöri (3) szaktanári figyelmeztetésért
- kirívóan tiszteletlen magatartásért, felnőttekkel és diáktársaikkal szemben
- az iskola hírnevének rontásáért
- ünnepélyen nem megfelelő ruházatban való megjelenésért

❖ ***Igazgatói figyelmeztetés:***

Adható:

- többszöri (3) osztályfőnöki figyelmeztetésért
- súlyos magatartási vétségért
- az egész iskola hírnevét rontó, különösen súlyos magatartási vétségért
- bűncselekmény elkövetéséért
- nagy értékben elkövetett szándékos rongálásért

Ha a tanuló jelenléte veszélyes az egész iskolaközösségre, a szülővel való konzultáció után kezdeményezzük az áthelyezését más intézménybe.

XV. Az iskolába jelentkező tanulók felvételének szabályai

Iskolánk a beiskolázási körzetéből – melyet a fenntartó határoz meg – minden jelentkező tanköteles korú tanulót felvesz.

Az első osztályba történő beiratkozás feltétele, hogy a gyermek az adott naptári évben a hatodik életévét május 31. napjáig betöltse, vagy ha ezt csak december 31. napjáig tölti be, a szülő kérje gyermeke felvételét az iskolába.

Az első évfolyamba történő beiratkozásakor be kell mutatni:

- ❖ a gyermek születési anyakönyvi kivonatát; lakcímkártyáját, TAJ-kártyáját
- ❖ a szülő személyi igazolványát;
- ❖ a gyermek felvételét javasoló óvodai szakvéleményt (ha a gyermek óvodás volt);

- ❖ a nevelési tanácsadó felvételt javasoló szakvéleményét (ha a gyermek nem volt óvodás, vagy ha az óvoda a nevelési tanácsadó vizsgálatát javasolta);
- ❖ a gyermek egészségügyi könyvét a gyermekorvos felvételi javaslatával;
- ❖ szükség esetén a szakértői bizottság véleményét.

A második-nyolcadik évfolyamba történő felvételnél be kell mutatni:

- ❖ a tanuló anyakönyvi kivonatát; lakcímkártyáját, TAJ-kártyáját,
- ❖ a szülő személyi igazolványát;
- ❖ az elvégzett évfolyamokat tanúsító bizonyítványt;
- ❖ az előző iskola által kiadott átjelentkezési lapot.

A második-nyolcadik évfolyamba jelentkező tanulóknak – az iskola helyi tantervében meghatározott követelmények alapján összeállított – szintfelmérő vizsgát kell tennie német nyelvből és azokból a tárgyakból, amelyeket előző iskolájában – a bizonyítvány bejegyzése alapján – nem tanult. Amennyiben a tanuló valamely tantárgyból a szintfelmérő vizsgán az előírt követelményeknek nem felel meg, a vizsgát az adott tantárgyból két hónapon belül megismételheti. Ha az ismételt vizsgán teljesítménye újból nem megfelelő, az évfolyamot köteles megismételni, illetve tanév közben az előző évfolyamra beiratkozni.

Az iskola beiratkozási körzetén kívül lakó tanulók felvételéről a szülő kérésének, a tanuló előző tanulmányi eredményének, illetve magatartás és szorgalom érdemjegyeinek, valamint az adott évfolyamra járó tanulók létszámának figyelembe vételével az iskola igazgatója dönt.

Ha a körzeten kívüli tanuló az első-negyedik évfolyamra jelentkezik, vagy ha az ötödik-nyolcadik évfolyamon tanév végi osztályzatának átlaga 3,5 alatt van, illetve magatartása vagy szorgalma rossz, hanyag, változó minőségű, az igazgató a tanuló felvételéről szóló döntése előtt kikéri az igazgatóhelyettes és az érintett évfolyam osztályfőnökeinek véleményét. (Ugyancsak ezt kell tenni akkor, ha a beiskolázási körzeten kívül lakó tanuló előzőleg már iskolánk tanulója volt, de tanulmányi eredménye, magatartása vagy szorgalma a fentebb leírtak szerint alakul. Ilyen esetben az iskola igazgatója az igazgatóhelyettes és az osztályfőnökök véleményének figyelembe vételével dönt arról, hogy az érintett tanuló folytathatja-e tanulmányait iskolánkban, vagy jelentkeznie kell a lakóhelye szerint illetékes iskolában. A döntésről a szülőt írásban értesíteni kell.)

XVI. A tanulók fizikai állapotának mérése

„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény” (Cicero)

Kt. 97. § (6) A 27. § (11) bekezdés szerinti mindennapos testnevelést az iskolai nevelés-oktatás első, ötödik, kilencedik évfolyamán 2012. szeptember 1-jétől kezdődően felmenő rendszerben kell megszervezni. Ezekon az évfolyamokon alkalmazott helyi tantervbe legalább heti öt testnevelés órát kell beépíteni. A többlet testnevelési órákkal a Kt. 52. § (3) bekezdésében meghatározott tanulói kötelező tanórai foglalkozások száma megnövelhető. A többi évfolyamon a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény szerinti mindennapos testmozgást kell kifutó rendszerben megszervezni.

A köznevelésről szóló törvény 80. § (1) bekezdése alapján a 2012/2013. tanévben országos mérés, értékelés keretében gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának és edzettségének vizsgálatáról. A vizsgálatot a nevelési-oktatási intézményeknek 2013. április 3. és május 28. között kell megszervezniük a korábbi években rendelkezésükre bocsátott, a fittség vizsgálatára alkalmas módszertani anyagok alapján.

20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet

81. § (1) Az iskola a pedagógiai programjában meghatározott mérési időszakban és mérési módszer alkalmazásával tanévenként, valamennyi évfolyamára kiterjedően, a nappali oktatás munkarendje szerint felkészülő tanulók részvételével megszervezi a tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését, vizsgálatát. A mérés, vizsgálat lefolytatható egyszeri alkalommal és megszervezhető legfeljebb két hónapig terjedő időszakokra is. A tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését, vizsgálatát az iskola testnevelés tantárgyat tanító pedagógusa végzi.

(2) Az (1) bekezdés szerint lefolytatott mérés, vizsgálat eredményeit a vizsgálatot végző pedagógus a mérésben érintett tanulónként, osztályonként és évfolyamonként rögzíti, az eredményeket a testnevelés tantárgyat tanító pedagógusokkal közösen elemzi és meghatározza a tanuló fizikai fejlődése szempontjából szükséges intézkedéseket.

Cél:

Az utóbbi évek vizsgálatai azt mutatják, hogy a gyerekek egészségi állapota fokozatosan romlik. Az általános fizikai teherbíró képesség mérése során feltérképezhetőek az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. Ezért célunk: *az iskolai testnevelés és*

sportegészségmegőrző hatásának növelése, egészségmegőrző szerepének népszerűsítése, és tudatosítása az iskoláskorú fiatalok körében.

A mérések megvalósításának módjai:

- A teszt-vizsgálat értéke és hatékonysága nagymértékben a szigorú gyakorlati végrehajtáson és a tanulóknak a testnevelő tanártól kapott motiváltságán múlik.
- A vizsgálatot a testnevelő tanár végzi az osztályban, de bárki végezheti, aki a tanulók testi nevelésével foglalkozik, így más szakos tanárok, illetve tanítók is.
- A tesztekét évente kétszer, a tanév elején és végén kell végeztetni.
- A motiváció növelése miatt rendkívül fontos, hogy a teszt levezetője tisztában legyen, miért végeztetjük el a tesztekét, és hogyan értelmezzük az eredményeket.
- Az összehasonlíthatóság érdekében a tesztek végrehajtási körülményeinek hasonlóknak kell lenniük minden diáknál, minden részletben (helyszín, eszköz, hőmérséklet, stb.).
- A tesztek eredményeit minden gyermeknek személyre szólóan kell megadni. Ezért minden gyermek rendelkezni fog egy teljesítményösszesítő adatlappal, amely tartalmazza 1-8. osztályig az eredményeit, illetve az ehhez tartozó szöveges értékelést. Ezt az adatlapot a testnevelő, ill. a mérést végző pedagógus vezeti, amelyet a szülő is bármikor megtekinthet.

A mérések általános szempontjai:

- A tanulók valamennyi tesztet testnevelési / sportfelszerelésben hajtják végre.
- Valamennyi tesztet, ha erre lehetőség van, jól szellőző, nagy teremben, pl. az iskola tornatermében vagy sportcsarnokban célszerű elvégeztetni. Sportcipő szükséges a futással és ugrással járó tesztekhez.
- Minden tesztre vonatkozóan külön utasítások vannak, amelyeket gondosan kell tanulmányozni minden testnevelőnek, hogy a vizsgálat pontos legyen.
- A tesztek között a tanulók pihenjenek.
- A tanulók nem próbálhatják ki a tesztekét előre, kivéve, ha a teszt végrehajtási utasításában nincs erre külön utalás.
- A mérések során fontos bátorítani a tanulókat. A mérés vezetője ösztönözze őket a mért képességnek megfelelő, pontos, gyors és egyenletes tesztvégrehajtásra.
- Ha a motoros tesztekét és a kardio-respiratorikus állóképesség (Cooper-teszt) tesztjeit azonos napon mérjük, akkor először a motoros tesztekét végeztessük el.

Feladatok:

1. Helyből távolugrás
2. Tömött labda vetés (dobás) két kézzel a fej fölött hátra
3. Hason-fekvésből törzsemelés és- leengedés folyamatosan, kifáradásig
4. Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig
5. Cooper-teszt

Értékelés módja:

A mellékelt táblázat szerint. A táblázatban megadott pontok összesítése után megkapjuk a minősítő kategóriákat.

1. A tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését a testnevelés tantárgyat tanító nevelők végzik el a testnevelés órákon, tanévenként két alkalommal október, illetve május hónapban. **(A felmérés a “Hungarofit teszt” alapján került összeállításra. Lásd: *Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére, értékelésére Szerkesztette: Anrásné Dr. Teleki Judit, MKM 1997.*)**

2. A tanulók fizikai állapotának mérését szolgáló feladatok, illetve az elért eredményekhez tartozó pontszámok:

A FELMÉRÉS FELADATAI***1.feladat: HELYBŐL TÁVOLUGRÁS***

Az alsó végtag dinamikus erejének mérése

Kiinduló helyzet: a tanuló az elugróvonal mögé áll úgy, hogy a cipőorrával a vonalat nem érinti.

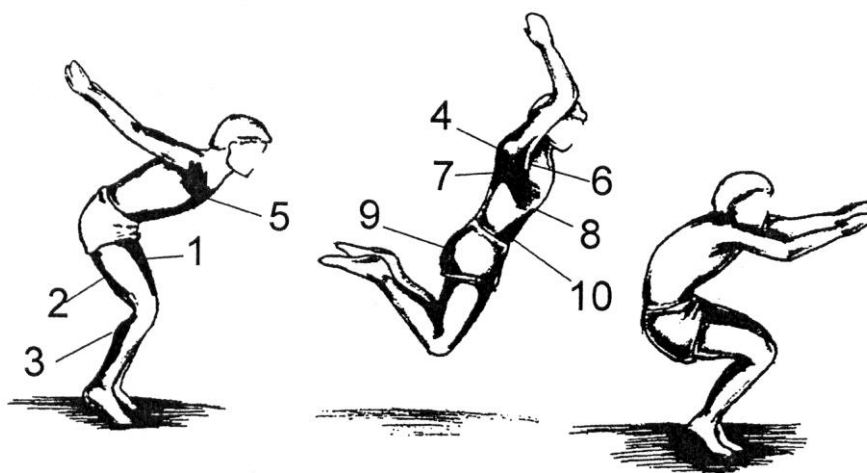
Feladat: térdhajlítás – és ezzel egyidejűleg páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzés –, majd erőteljes páros lábú elrugaszkodás és elugrás előre.

Értékelés: az ugróvonalra merőlegesen, az utolsó nyom és az elugró vonal közötti legrövidebb távolságot mérjük: 1 cm-es pontossággal. A bemelegítő ugrásokat követően, a próba során maximum 3 kísérleti lehetőség megadásával, a legnagyobb ugrás eredményét kell figyelembe venni a pontértékre történő átszámításkor.

A mozgásban résztvevő főbb izmok:

Nagyon komplex mozgás, szinte minden izom dolgozik.

1. fázis elrugaszkodás: négyfejű combizom; combhajlítók: féliginas, félig hárttyás, kétfejű combizom; háromfejű lábszárizom. A mozgásban résztvevő egyéb izmok: nagy mellizom, mély hátizom, hasizmok, nagy farizom.
2. fázis légmunka: delta izom; csuklyás izom; elülső fűrészizom; nagy farizom; hasizmok: egyenes hasizom, haránt hasizom, belső ferdehasizom, külső ferdehasizom; háromfejű lábszár izom.
3. fázis talajfogás: combhajlítók: féliginas, félig hárttyás, kétfejű combizom; nagy farizom; háromfejű lábszár izom; négyfejű combizom.



A mozgásban résztvevő főbb izmok magyar-latin megnevezése:

1. Négyfejű combizom (Musculus quadriceps femoris),
2. Combhajlítók:
 - kétfejű combizom (M. biceps femoris),
 - féliginas izom (M. semitendinosus),
 - félighárttyás izom (M. semimembranosus),
3. Háromfejű lábszár izom (M. triceps surae),
4. Delta izom (elülső része) (M. deltoideus),
5. Nagy mellizom (M. pectoralis major),
6. Csuklyás izom (főleg a felső része) (M. trapezius),
7. Mély hátizmok:
 - hosszú hátizom (M. longissimus dorsi),
 - lapockaemelő izom (M. levator scapulae),
8. Elülső fűrész izom (M. serratus anterior),

9. Nagy farizom (M. gluteus maximus),

10. Hasizmok:

- egyenes hasizom (M. rectus abdominis),
- haránt hasizom (M. transversus abdominis),
- belső ferdehasizom (M. obliquus abdominis internus),
- külső ferdehasizom (M. obliquus abdominis externus).

2. feladat: HASONFEKVÉSBŐL TÖRZSEMELÉS ÉS LEENGEDÉS FOLYAMATOSAN

A hátizmok dinamikus erő-állóképességének mérése

Maximális időtartam: négy perc.

A gyakorlat végrehajtása:

A vizsgált személy torna, vagy egyéb nem puha szőnyegen a hasán fekszik úgy, hogy a **homlokával** és behajlított karjaival megérinti a talajt, mindkét tenyere a tarkón van. **A hasizom és a farizom egyidejű megfeszítésével a medencét középhelyzetben rögzíti, és ezt a gyakorlat során végéig megtartja! A lábakat nem kell leszorítani!**

Feladat: a tanuló az 1. ütemre törzs- és tarkóra tett karemelést végez,

2. ütemre összeérinti a könyökét az álla alatt,

3. ütemre visszanyit tarkórátartásba,

4. ütemre törzs- és karok leengedésével kiinduló helyzet

Hason fekvés után újabb törzsemelés következik. A gyakorlat végrehajtása egyenletes, nem gyors tempóban történik.

Értékelés: négy perc alatt végrehajtott törzsemelések száma.

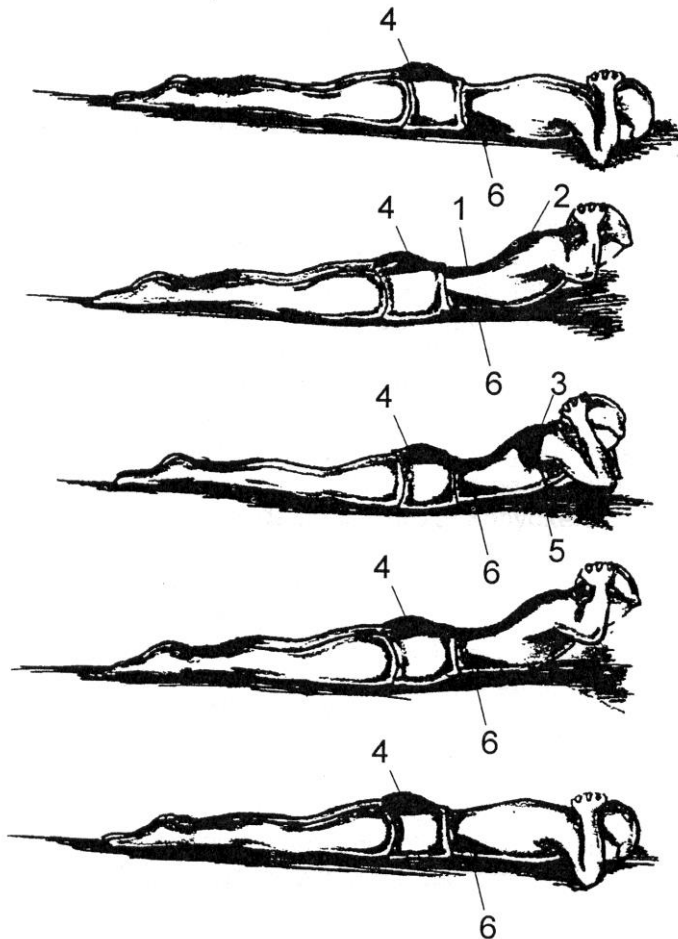
Vigyázat!

A farizom és a hasizom egyidejű megfeszítése a gyakorlat során végig feltétlenül megtartandó, ellenkező esetben az ágyéki gerincet károsító erők ébrednek és működnek!

A gyakorlat során a lábakat azért nem szabad leszorítani, mert a hosszú emelőkar miatt az ágyéki gerincszakaszon – izomgyengeség esetén pedig feljebb is - a gerincet károsító nyíró erők lépnek fel.

A mozgásban résztvevő izmok:

mély hátizmok: hosszú hátizom, külsőoldali csípő-bordaizom; kis- és nagy rombuszizom; csuklyás izom (főleg a középső része); nagy farizom; elülső fűrészizom. Hosszú erőkarral erőteljesebb a trapézizom alsó és a mély hátizmok ágyéki szakaszának a munkája.



A mozgásban résztvevő főbb izmok magyar-latin megnevezése:

1. Mélyhátizmok:

- hosszú hátizom (Musculus longissimus dorsi),
- külsőoldali csípő-bordaizom (M. iliocostalis),

2. Kis- és nagy rombuszizom (M. rhomboideus minor, major),

3. Csuklyás izom (főleg a középső része) (M. trapezius),

4. Nagy farizom (M. qluteus maximus),

5. Elülső fűrészizom (M. serratus anterior),

6. Egyenes hasizom (M. transversus abdominis).

3. feladat: A HASIZMOK ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK MÉRÉSE

Hanyattfekvésből felülés és visszaérkezés, folyamatosan, kifáradásig (db)

Maximális időtartam: négy perc.

A gyakorlat végrehajtása:

A tanuló torna vagy egyéb puha szőnyegen a hátán fekszik, és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, a lábfejeket felteszi a bordásfalra, vagy a tornasámolyra, vagy a talajra. Laza tarkóartatás előre néző könyökkel.

Feladat: a tanuló üljön fel, könyökével érintse meg azonos oldalon a combokat. Hanyattfekvés és újból felülés következik folyamatosan.

Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélküli szabályosan végrehajtott felülések száma (négy perc alatt).

A gyakorlat végrehajtása egyenes, nem gyors tempóban történik.

Vigyázat!

Ha a gerincszakaszokat nem lassan, fokozatosan emeljük el és engedjük vissza, vagy ha a lábakat külső erő szorítja le (pl. társ), akkor az ágyéki gerincet károsító erők ébrednek és működnek!

A mozgásban résztvevő főbb izmok:

Főként az egyenes hasizom felső szakasza dolgozik, de a többi hasizom is besegít.

Hasizmok: egyenes hasizom, haránt hasizom, belső ferdehasizom, külső ferdehasizom.



A mozgásban résztvevő főbb izmok magyar-latin megnevezése:

Hasizmok:

- egyenes hasizom (Musculus rectus abdominis),
- haránt hasizom (M. transversus abdominis),

- belső ferdehasizom (M. obliquus abdominis internus),
- külső ferdehasizom (M. obliquus abdominis externus).

4. feladat: A VÁLL- ÉS A TÖRZSIZMOK DINAMIKUS EREJÉNEK MÉRÉSE

Tömött labda vetés (dobás) két kézzel, a fej fölött hátra (m)

(12 éves korig 2, kg-os, a felett 3 kg-os tömött labdával)

A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: a vizsgált személy a dobás irányához képest háttal oldalterpeszben áll fel a dobóvonal mögé úgy, hogy a lábával nem érinti a vonalat, a tömött labdát (*két kézzel alulról fogva*) a melle előtt könyökben hajlított karral tartja.

Feladat: a dobó előrehajlítás - *boka-térd- és csípő hajlítás* - közben, karnyújtással a labdát a két térde közé lendíti, majd a lábak nyújtásával és a törzs felemelésével lendületet szerez, néhány ismétlés után, (*a térdhajlítás és a csípőhajlítás megállapításával, a nagy farizom egyidejű megfeszítésével*) a lábak nyújtásával felemeli a törzsét, majd vető mozgással eldobja a labdát a feje fölött hátra felé.

Kilökés alatt (amíg a dobószerszám érinti a dobó kezét) a dobónak a dobóvonal mögött kell maradni. Kilökés előtt és közben a dobóvonalat nem szabad megérinteni.

Értékelés: a dobóvonal közepe és a tömött labda becsapódása - *dobóhelyhez legközelebbi része* - közötti távolságot mérjük 5 cm-es pontossággal. A bemelegítő dobásokat követően, a próba során maximum 3 kísérleti lehetőség megadásával.

A pontérték átszámításakor a legnagyobb dobás eredményét kell figyelembe venni.

Ezt a gyakorlatot gerincvédelmi okokból csak abban az esetben javasoljuk, ha a próbázató minden próbázónál biztosítani tudja (= előzőleg megtanítja, a próba megkezdése előtt még egyszer felhívja a próbázó figyelmét arra), hogy a kidobás ideje alatt a farizmok végig feszesek legyenek! Ellenkező esetben nagy teherkarral nyíró erők érik és károsítják az ágyéki gerincet!

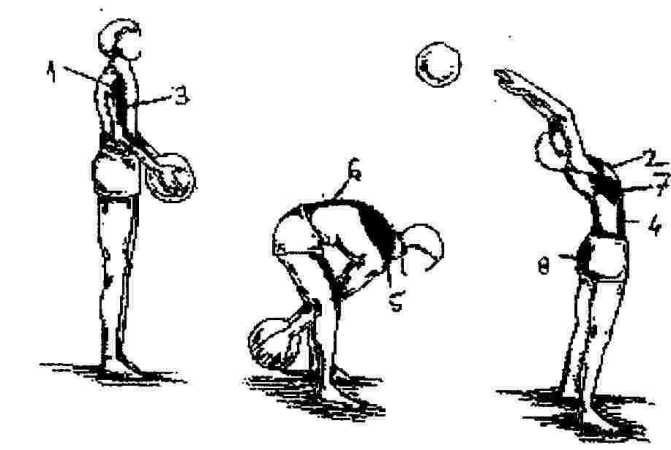
A mozgásban résztvevő főbb izmok:

delta izom; nagy mellizom; kétfejű karizom; csuklyás izom / főleg a felső része /;

hasizmok: egyenes hasizom, haránt hasizom, belső ferdehasizom, külső ferdehasizom;

mély házi izmok: hosszú hátizom, lapockaemelő izom; elülső fűrész izom; nagy f

Izomműködés



F. Mérey Ildikó

A mozgásban résztvevő főbb izmok magyar-latin megnevezése

1. Delta izom (Musculus deltoideus)
2. Nagy mellizom (Musculus pectoralis maior)
3. Kétfejű karizom (Musculus biceps brachii)
4. Hasizmok: - egyenes hasizom (Musculus rectus abdominis)
- haránt hasizom (Musculus transversus abdominis)
- belső ferdehasizom (Musculus obliquus abdominis internus)
- külső ferdehasizom (Musculus obliquus abdominis externus)
5. Csuklyás izom /főleg a felső része/ (Musculus trapezius)
6. Mély hátizmok: - hosszú hátizom (Musculus longissimus dorsi)
- lapockaemelő izom (Musculus levator scapulae)
7. Elülső fűrészes izom (Musculus serratus anterior)
8. Nagy farizom (Musculus gluteus maximus)

5. 12 PERCES FUTÁS / COOPER-TEST /

A vizsgált tényező: A kardio-respiratorikus állóképesség

A teszt leírása:

A gyerekek állórajttal indulva 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesítik a futópályán. Megengedhető, hogy amennyiben a próbázók kifáradtak egy időre lelassítsanak vagy gyalogoljanak. Ezt követően kezdjenek újra tovább futni és igyekezzenek minél hosszabb távot megtenni.

Felszerelések:

Pontosan kimért hosszúságú pálya, vízszintes terepen, vagy szabályos méretű (400m) futópálya

A gyerekeknek adandó utasítások:

Álljatok indulásra készen a vonal mögött. Az egyik lábatokat helyezzétek pontosan a vonal mögé. Amikor meghalljátok a "RAJT" szót kezdjétek el futni a kijelölt pályán, amíg nem mondjuk, hogy " Elég". Ha elfáradtatok lassíthattok vagy sétálhattok, majd kezdjétek el újra futni, amíg nem halljátok, hogy "Elég"! Ne kezdjétek el gyorsan futni és versenyezni egymással!

Útmutatások a tesztet vezető személynek:

- A gyerekek által teljesített köröket az indítóhely előtti elhaladásukkor feljegyezzük.
- A 12 perc leteltével a gyerekeket "Állj" vagy "Elég" utasítással megállítjuk. A teljesített körök számához hozzáadjuk az utolsó nem teljes körben megtett távolságot.

Pontozás:

A gyerek neve mellé feljegyezzük a megtett méterek számát, illetve a táblázat alapján az elért pontot.

Sikerkritérium:

- Váljon igényévé a folyamatos fejlődés, az egészséges életmódra való törekvés!
- Váljon igényévé a rendszeres testmozgás!
- Alakuljon ki közöttük az egészséges versengés, ami által jobb teljesítmény elérésére lesz képes!
- Érezze, hogy a mozgás által jobb lesz a közérzete!
- Érezze, hogy a jobb eredmények egészségére és közérzetére pozitív hatással vannak!
- Érezze, hogy a saját fizikai fitness-szintjének megismerése által fejlődik saját önértékelése!
- A mérések által a tanár/tanító és a szülő is jobban odafigyelhet a tanulóra,. így a tanuló a folyamatos segítségadással könnyebben fejlődhet.
- Megteremtjük a lehetőséget arra, hogy döntéseket hozzanak személyes egészségükkel kapcsolatban, valamint, hogy megőrizték és fejlesszék a biztonságos és egészséges fizikai környezetüket!

Osztályösszesítő adatlap az általános fizikai teherbíró-képesség minősítésének

Név Szül. év	Cooper teszt		Helyből távolugrás		Tömött labdadobás hátra		Felülés		Törzs- emelés		Összes pont:
		pont	m	pont	m	pont	db	pont	db	pont	

Egyéni összesítő adatlap az általános fizikai teherbíró-képesség minősítéséhez

Név Szül. év	Cooper teszt		Helyből távolugrás		Tömött labdadobás hátra		Felülés		Törzsemelés		Összes pont
	méter	pont	méter	pont	méter	pont	db	pont	db	pont	
5. oszt. Ősz											
Tavaszi											
6. oszt. Ősz											
Tavaszi											
7. oszt. Ősz											
Tavaszi											
8. oszt. Ősz											
Tavaszi											

Minősítő kategóriák

AZ ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓKÉPESSÉG MINŐSÍTÉSE	
IGEN GYENGE 0 20,5 PONT	<p>Gyenge fizikai állapota miatt, a mindennapi tevékenységének maradéktalan elvégzése, legtöbb esetben olyan fizikai-szellemi megterhelést jelent, hogy rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Figyelem terjedelmének tartósságának növeléséhez, közérzetének - átmeneti - javításához igen gyakran különféle élénkítő szerek, esetenként gyógyszerek fogyasztására van szükség.</p> <p>Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly feladat elé állítja.</p>
GYENGE 21 -40,5 PONT	<p>Az egésznapos tevékenységétől még gyakran fárad el annyira, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra, ezért estére sokszor fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.</p>
ELFOGADHATÓ 41 -60,5 PONT	<p>A rendszeres mindennapi tevékenységétől ugyan már ritkán fárad el, de a váratlan többletmunka még erősen igénybe veszi.</p>
KÖZEPES 61 -80,5 PONT	<p>Elérte az a szintet, amely elegendő ahhoz, hogy az egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan, jó közérzettel élhessen. Rendszeres, heti 2-3 óra testedzéssel a továbbiakban, törekedjen arra, hogy a későbbi élete folyamán is egészsége megőrzése érdekében, legalább ezt a szintet megtartsa.</p>
JÓ 81 – 100,5 PONT	<p>Ezt a szintet általában azoknak sikerül elérni, akik valamilyen sportágban alacsonyabb szintű szakosztályban, ill. amatőr szinten rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy élsportoló szeretne lenni legjobb, ha minél előbb hozzákezd az alapvető kondicionális képességeinek magasabb szintre fejlesztéséhez.</p>
KIVÁLÓ 101 – 120,5 PONT	<p>Aki ezt a szintet eléri, már joggal reménykedhet abban, hogy speciálisan is olyan jól terhelhető fizikailag, hogy néhány sportágban már akár élsportoló is lehet.</p>

<p>EXTRA 121-140 PONT</p>	<p>Ha valaki ezt a szintet eléri és megtartja, akkor az általános fizikai teherbíró képessége területén elérte azt a szintet, hogy fizikailag kiválóan terhelhető. Az eddigi vizsgálataink szerint, ez egyben azt jelenti, hogy alkalmassá vált szinte valamennyi sportágban, olyan rendszeres, magas szintű sportági specifikus edzés elvégzésére, hogy - nagyobb formaingadozás nélkül – nemzetközi szinten is csúcsteljesítményt érjen el.</p>
---	---

AZ ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓ-KÉPESSÉG MINŐSÍTÉSE		
Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése fittségi kategóriák szerint	Kardiórespiratórikus állóképesség, és az általános izomerő – erő-állóképesség	<p>Igen gyenge = 0,0 – 20,0 pontig Gyenge = 20,5 – 40,0 pontig Elfogadható= 40,0 – 60,0 pontig Közepes = 60,0 – 80,0 pontig Jó = 80,5 – 100,0 pontig Kiváló = 100,5 – 120,0 pontig Extra = 120,5 – 140,0 pontig</p>
Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése százalékban kifejezve	Kardiórespiratórikus állóképesség, és az általános izomerő - erő-állóképesség	<p>10 %-os = 0,0 – 14,0 pontig 20 %-os = 14,5 – 28,0 pontig 30 %-os = 28,5 – 42,0 pontig 40 %-os = 42,5 – 56,0 pontig 50 %-os = 56,5 – 70,0 pontig 60 %-os = 70,5 – 84,0 pontig 70 %-os = 84,5 – 98,0 pontig 80 %-os = 98,5 – 112,0 pontig 90 %-os = 112,5 – 126,0 pontig 100 %-os = 126,5 – 140,0 pontig</p>

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. I. osztály (7 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	0,97	1,00	20	25	1,20	1,25	16	20
2 pont	1,00	1,03	25	30	1,60	1,75	20	24
3 pont	1,03	1,06	30	35	2,00	2,25	24	28
4 pont	1,06	1,09	35	40	2,40	2,80	28	32
5 pont	1,09	1,12	40	45	2,80	3,40	32	36
6 pont	1,12	1,15	45	50	3,20	4,05	36	40
7 pont	1,15	1,18	50	55	3,60	4,55	40	44
8 pont	1,18	1,21	55	60	4,00	5,05	44	48
9 pont	1,21	1,24	60	65	4,40	5,55	48	52
10 pont	1,24	1,27	65	70	4,80	6,05	52	56
11 pont	1,27	1,30	70	75	5,20	6,55	56	60
12 pont	1,30	1,33	75	80			60	64
13 pont	1,33	1,36	80	85			64	68
14 pont	1,36	1,39	85	90			68	72
15 pont	1,39	1,42						
16 pont	1,42	1,45						
17 pont	1,45	1,48						
18 pont	1,48	1,51						
19 pont	1,51	1,54						
20 pont	1,54	1,57						
21 pont	1,57	1,60						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. II. osztály (8 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,08	1,10	23	28	1,80	1,95	19	22
2 pont	1,11	1,13	28	33	2,20	2,30	23	26
3 pont	1,14	1,16	33	38	2,60	2,70	27	30
4 pont	1,17	1,19	38	43	3,00	3,10	31	34
5 pont	1,20	1,22	43	48	3,40	3,60	35	38
6 pont	1,23	1,25	48	53	3,80	4,15	39	42
7 pont	1,26	1,28	53	58	4,20	4,65	43	46
8 pont	1,29	1,31	58	63	4,60	5,15	47	50
9 pont	1,32	1,34	63	68	5,00	5,65	51	54
10 pont	1,35	1,37	68	73	5,40	6,15	55	58
11 pont	1,38	1,40	73	78	5,80	6,65	59	62
12 pont	1,41	1,43	78	83			63	66
13 pont	1,44	1,46	83	88			67	70
14 pont	1,47	1,49	88	93			71	74
15 pont	1,50	1,52						
16 pont	1,53	1,55						
17 pont	1,56	1,58						
18 pont	1,60	1,62						
19 pont	1,64	1,66						
20 pont	1,68	1,70						
21 pont	1,72	1,74						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. **III. osztály (9 éves korúak)**

Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,17	1,23	26	31	2,45	2,45	21	24
2 pont	1,20	1,26	31	36	2,80	3,05	25	28
3 pont	1,23	1,29	36	41	3,20	3,60	29	32
4 pont	1,26	1,32	41	46	3,60	4,15	33	36
5 pont	1,29	1,35	46	51	4,00	4,65	37	40
6 pont	1,32	1,38	51	56	4,40	5,15	41	44
7 pont	1,35	1,41	56	61	4,80	5,65	45	48
8 pont	1,38	1,44	61	66	5,20	6,15	49	52
9 pont	1,41	1,47	66	71	5,60	6,65	53	56
10 pont	1,44	1,50	71	76	6,00	7,15	57	60
11 pont	1,47	1,53	76	81	6,40	7,65	61	64
12 pont	1,50	1,56	81	86			65	68
13 pont	1,53	1,59	86	91			69	72
14 pont	1,56	1,62	91	96			73	76
15 pont	1,59	1,65						
16 pont	1,62	1,68						
17 pont	1,65	1,71						
18 pont	1,69	75						
19 pont	1,73	1796						
20 pont	1,77	1,83						
21 pont	1,81	1,87						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. IV. osztály (10 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkezes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,24	1,34	29	33	2,90	3,35	22	26
2 pont	1,27	1,37	34	38	3,30	3,85	26	30
3 pont	1,30	1,40	39	43	3,70	4,35	30	34
4 pont	1,33	1,43	44	48	4,10	4,85	34	38
5 pont	1,36	1,46	49	53	4,50	5,35	38	42
6 pont	1,39	1,49	54	58	4,90	5,95	42	46
7 pont	1,42	1,52	59	63	5,30	6,55	46	50
8 pont	1,45	1,55	64	68	5,70	7,15	50	54
9 pont	1,48	1,58	69	73	6,10	7,65	54	58
10 pont	1,51	1,61	74	78	6,50	8,15	58	62
11 pont	1,54	1,64	79	83	7,10	8,65	62	66
12 pont	1,57	1,67	84	88			66	70
13 pont	1,60	1,70	89	93			70	74
14 pont	1,63	1,73	94	98			74	78
15 pont	1,66	1,76						
16 pont	1,69	1,79						
17 pont	1,72	1,82						
18 pont	1,76	1,86						
19 pont	1,80	1,90						
20 pont	1,84	1,94						
21 pont	1,88	1,98						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. V. osztály (11 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,31	1,45	31	35	3,40	4,25	24	28
2 pont	1,34	1,48	36	40	3,80	4,75	24	32
3 pont	1,37	1,51	41	45	4,20	5,25	32	36
4 pont	1,40	1,54	46	50	4,60	5,75	36	40
5 pont	1,43	1,57	51	55	5,00	6.35	40	44
6 pont	1,45	1,60	56	60	5,40	7,00	44	48
7 pont	1,48	1,63	61	65	5,80	7,55	48	52
8 pont	1,51	1,66	66	70	6,20	8,05	52	56
9 pont	1,54	1,69	71	75	6,60	8,55	56	60
10 pont	1,57	1,72	76	80	7,00	9,05	60	64
11 pont	1,60	1,75	81	85	7,40	9,55	64	68
12 pont	1,63	1,78	86	90			68	72
13 pont	1,66	1,81	91	95			72	76
14 pont	1,69	1,84	96	100			76	80
15 pont	1,72	1,87						
16 pont	1,76	1,90						
17 pont	1,80	1,93						
18 pont	1,84	1,97						
19 pont	1,88	2,01						
20 pont	1,92	2,05						
21 pont	1,96	2,09						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. VI. osztály (12 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,38	1,55	33	37	3,90	5,15	28	30
2 pont	1,41	1,58	38	42	4,30	5,75	32	34
3 pont	1,44	1,61	43	47	4,70	6,30	36	38
4 pont	1,47	1,64	48	52	5,10	6,90	40	42
5 pont	1,50	1,67	53	57	5,50	7,45	44	46
6 pont	1,53	1,70	58	62	5,90	7,95	48	50
7 pont	1,56	1,73	63	67	6,30	8,45	52	54
8 pont	1,59	1,76	68	72	6,70	8,95	56	58
9 pont	1,62	1,79	73	77	7,10	9,45	60	62
10 pont	1,65	1,82	78	82	7,50	9,95	64	66
11 pont	1,68	1,85	83	87	7,90	10,45	68	70
12 pont	1,71	1,88	88	92			72	74
13 pont	1,74	1,91	93	97			76	78
14 pont	1,77	1,94	98	102			80	82
15 pont	1,80	1,97						
16 pont	1,83	2,00						
17 pont	1,86	2,03						
18 pont	1,90	2,07						
19 pont	1,94	2,11						
20 pont	1,98	2,15						
21 pont	2,02	2,19						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. VII. osztály (13 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,43	1,64	35	39	4,30	6,00	30	32
2 pont	1,45	1,67	40	44	4,70	6,60	34	36
3 pont	1,48	1,70	45	49	5,10	7,20	38	40
4 pont	1,51	1,73	50	54	5,50	7,75	42	44
5 pont	1,54	1,76	55	59	5,90	8,25	46	48
6 pont	1,57	1,79	60	64	6,30	8,75	50	52
7 pont	1,60	1,82	65	69	6,70	9,25	54	56
8 pont	1,63	1,85	70	74	7,10	9,75	58	60
9 pont	1,66	1,8	75	79	7,50	10,25	62	64
10 pont	1,69	1,912	80	84	7,90	10,75	66	68
11 pont	1,72	1,94	85	89	8,30	11,25	70	72
12 pont	1,75	1,97	90	94			74	76
13 pont	1,78	2,00	95	99			78	80
14 pont	1,81	2,03	100	104			82	84
15 pont	1,84	2,06						
16 pont	1,87	2,09						
17 pont	1,91	2,12						
18 pont	1,95	2,16						
19 pont	1,99	2,20						
20 pont	2,03	2,24						
21 pont	2,07	2,28						

Pontérték-táblázat:a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomrostok erejének, erő-állóképességének méréséhez. VIII. osztály (14 éves korúak)								
Pontérték	Helyből távolugrás páros lábbal(m)		Hanyatt-fekvésből felülés(db)		kétkézes dobás hátra, fej fölött tömött-labdával(m)		hasonfekvésből törzsemelés és leengedés (db)	
	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú	Leány	Fiú
1 pont	1,47	1,72	37	41	4,60	6,70	32	34
2 pont	1,50	1,75	42	46	5,00	7,30	36	38
3 pont	1,53	1,78	47	51	5,40	7,90	40	42
4 pont	1,56	1,81	52	56	5,80	8,45	44	46
5 pont	1,59	1,84	57	61	6,20	8,95	48	50
6 pont	1,62	1,87	62	66	6,80	9,45	50	54
7 pont	1,65	1,90	67	71	7,00	9,95	54	58
8 pont	1,68	1,93	72	76	7,40	10,45	58	62
9 pont	1,71	1,96	77	81	7,80	10,95	64	66
10 pont	1,74	1,99	82	86	8,20	11,45	68	70
11 pont	1,77	2,02	87	91	8,60	11,95	72	74
12 pont	1,80	2,05	92	96			76	78
13 pont	1,83	2,08	97	101			80	82
14 pont	1,86	2,11	102	106			84	86
15 pont	1,89	2,14						
16 pont	1,92	2,17						
17 pont	1,95	2,20						
18 pont	1,99	2,24						
19 pont	2,03	2,28						
20 pont	2,07	2,32						
21 pont	2,11	2,36						

Cooper-teszt, 12 percig futás/gyaloglás (m)											
Fiúk pontérték táblázata: 1-77 pontig											
I.-V. osztály (7-11 éves életkorú)											
Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves
1	1180	1260	1400	1450	1530	41	2020	2110	2250	2230	2380
2	1200	1280	1420	1470	1550	42	2040	2130	2270	2320	2400
3	1220	1300	1440	1490	1570	43	2060	2160	2290	2350	2430
4	1240	1320	1460	1510	1590	44	2090	2180	2310	2370	2450
5	1260	1350	1480	1540	1620	45	2110	2200	2330	2390	2470
6	1290	1370	1510	1560	1640	46	2130	2220	2350	2410	2490
7	1310	1390	1530	1580	1660	47	2150	2240	2370	2430	2510
8	1330	1410	1550	1600	1680	48	2170	2260	2400	2450	2530
9	1350	1430	1570	1620	1700	49	2190	2280	2420	2470	2550
10	1370	1450	1590	1640	1720	50	2210	2300	2440	2490	2570
11	1390	1470	1610	1660	1740	51	2230	2330	2460	2520	2600
12	1410	1490	1630	1680	1760	52	2250	2350	2480	2540	26220
13	1430	1520	1650	1710	1790	53	2270	2370	2500	2560	2640
14	1450	1540	1680	1730	1810	54	2300	2390	2520	2580	2660
15	1470	1560	1700	1750	1830	55	2320	2410	2540	2600	2680
16	1500	1580	1720	1770	1850	56	2340	2430	2570	2620	2700
17	1520	1600	1740	1790	1870	57	2360	2450	2590	2640	2720
18	1540	1620	1760	1810	1890	58	2380	2480	2610	2670	2750
19	1560	1640	1780	1830	1910	59	2400	2500	2630	2690	2770
20	1580	1670	1800	1860	1940	60	2420	2520	2650	2710	2790
21	1600	1690	1820	1880	1960	61	2440	2541	2670	2730	2810
22	1620	1710	1840	1900	1980	62	2460	2560	2690	2750	2830
23	1640	1730	1870	1920	2000	63	2490	2580	2710	2770	2850
24	1660	1750	1890	1940	2020	64	2510	2600	2730	2790	2870
25	1690	1770	1910	1960	2040	65	2530	2620	2760	2810	2890
26	1710	1790	1930	1980	2060	66	2550	2650	2780	2840	2920
27	1730	1810	1950	2000	2080	67	2570	2670	2800	2860	2940
28	1750	1840	1970	2030	2110	68	2590	2690	2820	2880	2960

29	1770	1860	1990	2050	2130	69	2610	2710	2840	2900	2980
30	1790	1880	2010	2070	2150	70	2630	1730	2860	2920	3000
31	1810	1900	2040	2090	2170	71	2650	2750	2880	2940	3020
32	1830	1920	2060	2110	2190	72	2670	2770	2900	2960	3040
33	1850	1940	2080	2130	2210	73	2700	2790	2930	2980	3060
34	1870	1960	2100	2150	2230	74	2720	2820	2950	3010	3090
35	1900	1980	2120	2170	2250	75	2740	2840	2970	3030	3110
36	1920	2010	2140	2200	2280	76	2760	2860	2990	3050	3130
37	1940	2030	2160	2220	2300	77	2780	2880	3010	3070	3150
38	1960	2050	2180	2240	2320						
39	1980	2070	2210	2260	2340						
40	2000	2090	2230	2280	2360						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéséhez

„szükséges” illetve „kell” értéket jelzi! Az általános fizikai teherbíró-képesség (az *aerob teljesítőképesség és az izomerő*) fejlettsége, akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak /harmonikusnak ha próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámának legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

Cooper-teszt, 12 percig futás/gyaloglás (m)											
Fiúk pontérték táblázata: 1-77 pontig											
V.- IX. osztály (11-15 éves életkorú)											
Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves
	531	610	670	740	790	1	380	460	520	590	640

	550	630	690	760	810	2	400	480	540	610	660
	570	650	710	780	830	3	430	510	570	40	6680
	590	670	730	800	850	4	450	530	590	660	700
	620	700	760	830	870	5	470	550	610	680	720
	640	720	780	850	900	6	490	570	630	700	740
	660	740	800	870	920	7	510	590	650	720	760
	680	760	820	890	940	8	530	610	670	740	790
	700	780	840	910	960	9	550	630	690	760	810
0	720	800	860	930	980	0	570	650	710	780	830
1	740	820	880	950	000	1	600	680	740	810	850
2	760	840	900	970	020	2	620	700	760	830	6870
3	790	870	930	000	040	3	640	720	780	850	890
4	810	890	950	020	070	4	660	740	800	870	910
5	830	910	970	040	090	5	680	760	820	890	930
6	850	930	990	060	110	6	700	780	840	910	960
7	870	950	010	080	130	7	720	800	860	930	980
8	890	970	030	100	150	8	750	830	890	960	000

9	910	990	050	120	170	9	770	850	910	980	020
0	940	020	080	150	190	0	790	870	930	000	040
1	960	040	100	170	210	1	810	890	950	020	060
2	980	060	120	190	230	2	830	910	970	040	080
3	000	080	140	210	260	3	850	930	990	060	100
4	020	100	160	230	280	4	870	950	010	080	120
5	040	120	180	250	300	5	890	970	030	100	150
6	060	140	200	270	320	6	920	000	060	130	170
7	080	160	220	290	340	7	940	020	080	150	190
8	110	190	250	320	360	8	960	040	100	170	210
9	130	210	270	340	380	9	980	060	120	190	230
0	150	230	290	360	400	0	000	080	140	210	250
1	170	250	310	380	430	1	020	100	160	230	270
2	190	270	330	400	450	2	040	120	180	250	290
3	210	290	350	420	470	3	060	140	200	270	320
4	230	310	370	440	490	4	090	170	230	300	340
5	250	330	390	460	510	5	110	190	250	320	360

6	280	360	420	490	530	6	130	210	270	340	380
7	300	380	440	510	550	7	150	230	290	360	400
8	320	400	460	530	570						
9	340	420	480	550	600						
0	360	440	500	570	620						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéséhez „szükséges” illetve „kell” értéket jelzi! Az általános fizikai teherbíró-képesség (az *aerob teljesítőképesség és az izomerő*) fejlettsége, akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak /harmonikusnak ha próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámának legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

Cooper-teszt, 12 percig futás/gyaloglás (m)											
Lány pontérték táblázata: 1-77 pontig											
I.-V. osztály (7-11 éves életkorú)											
Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves	Pont- érték	7 éves	8 éves	9 éves	10 éves	11 éves
	140	180	210	280	300	1	000	040	070	130	160
	160	200	230	300	320	2	020	060	090	150	180
	180	220	250	320	340	3	040	080	110	180	200
	200	240	270	340	370	4	060	100	130	200	220
	230	270	300	370	390	5	080	130	150	220	240
	250	290	320	390	410	6	110	150	180	240	270

	270	310	340	410	430	7	130	170	200	260	290
	290	330	360	430	450	8	150	190	220	280	310
	310	350	380	450	470	9	170	210	240	300	330
0	330	370	400	470	490	0	190	230	260	320	350
1	350	390	20	490	510	1	210	260	280	350	370
2	380	420	450	510	530	2	230	280	300	370	390
3	400	440	470	540	560	3	260	300	330	390	420
4	420	460	490	560	580	4	280	320	350	410	440
5	440	480	510	580	600	5	300	340	370	430	460
6	460	500	530	600	620	6	320	360	390	450	480
7	480	520	550	620	640	7	340	380	410	470	500
8	500	540	570	640	660	8	360	400	430	500	520
9	530	570	600	660	690	9	380	420	450	520	540
0	550	590	620	690	710	0	410	450	480	540	570
1	570	610	640	710	730	1	430	470	500	560	590
2	590	630	660	730	750	2	450	490	520	580	610
3	610	650	680	750	770	3	470	510	540	600	630

4	630	670	700	770	790	4	490	530	560	620	650
5	650	690	720	790	810	5	510	550	580	650	670
6	680	720	750	810	830	6	530	570	600	670	690
7	700	740	770	830	860	7	550	600	630	690	720
8	720	760	790	860	880	8	580	620	650	710	740
9	740	780	810	880	900	9	600	640	670	730	760
0	760	800	830	900	920	70	620	660	690	750	780
1	780	820	850	920	940	1	640	680	710	770	800
2	800	840	870	940	960	2	660	700	730	790	820
3	830	870	900	960	990	3	680	720	750	810	840
4	850	890	920	980	1010	4	710	750	770	840	870
5	870	910	940	1000	1030	5	730	770	800	860	890
6	890	930	960	1030	1050	6	750	790	820	880	910
7	910	950	980	1050	1070	7	770	810	840	900	930
8	930	970	1000	1070	1090						
9	960	1000	1020	1090	1120						
0	980	1020	1040	1110	1140						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéséhez „szükséges” illetve „kell” értéket jelzi! Az általános fizikai teherbíró-képesség (az *aerob teljesítőképesség és az izomerő*) fejlettsége, akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak /harmonikusnak ha próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámának legalább a felét az *aerob állóképesség* mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

Cooper-teszt, 12 percig futás/gyaloglás (m)											
Leány pontérték táblázata: 1-77 pontig											
V.- IX. osztály (11-15 éves életkorú)											
Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves	Pont- érték	11 éves	12 éves	13 éves	14 éves	15 éves
	300	320	330	340	350	<i>1</i>	160	180	190	200	210
	302	340	350	360	370	2	180	200	210	220	230
	340	360	370	380	390	3	200	220	230	240	250
	360	380	390	400	410	4	220	240	250	260	270
	390	410	420	430	440	5	240	260	270	280	290
	410	430	440	450	460	6	270	290	300	310	320
	430	450	460	470	480	7	290	310	320	330	340
	450	470	480	490	500	8	310	330	340	350	360
	470	490	500	510	520	9	330	350	360	370	380
<i>0</i>	490	510	520	530	540	<i>0</i>	350	370	380	390	400
<i>1</i>	510	530	540	550	560	<i>1</i>	370	390	400	410	420
2	540	560	560	580	590	2	390	410	420	440	440

3	560	580	570	600	610	3	420	440	450	460	470
4	580	600	590	620	630	4	440	460	470	480	490
5	600	620	610	640	650	5	460	480	490	500	510
6	620	640	630	660	670	6	480	500	510	520	530
7	640	660	650	680	690	7	500	520	530	540	550
8	660	680	670	700	710	8	520	540	550	560	570
9	690	710	690	730	740	9	540	560	570	580	590
0	710	730	720	750	760	0	570	590	600	610	620
1	730	750	740	770	780	1	590	610	620	630	640
2	750	770	760	790	800	2	610	630	640	650	660
3	770	790	780	810	820	3	630	650	660	670	680
4	790	810	800	830	840	4	650	670	680	690	700
5	810	830	820	850	860	5	670	690	700	710	720
6	840	860	840	880	890	6	690	710	720	730	740
7	860	880	870	900	910	7	720	740	750	760	770
8	880	900	890	920	930	8	740	760	770	780	790
9	900	920	910	940	950	9	760	780	790	800	810

0	920	940	930	960	970	70	780	800	810	820	830
1	940	960	950	980	990	1	800	820	830	840	850
2	960	980	970	000	010	2	820	840	850	860	870
3	990	010	020	030	040	3	840	860	870	880	891
4	010	030	040	050	060	4	870	890	900	910	920
5	030	050	060	070	080	5	890	910	920	930	940
6	050	070	080	090	100	6	910	930	940	950	960
7	070	090	100	110	120	7	930	950	960	970	980
8	090	110	120	130	140						
9	120	140	150	160	170						
0	140	160	170	180	190						

Figyelem! A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéséhez

„szükséges” illetve „kell” értéket jelzi! Az általános fizikai teherbíró-képesség (az *aerob teljesítőképesség és az izomerő*) fejlettsége, akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak

/harmonikusnak ha próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámának legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

XVII. Nevelő és oktató munkát segítő eszközök és felszerelések

A pedagógiai program végrehajtásához szükséges helyiségek, bútorzatok és egyéb berendezési tárgyak, valamint egészség és munkavédelmi eszközök felsorolását a nevelési-oktatási intézmények működéséről szóló 11/1994. (VI. 8.) MKM rendelet 7. számú melléklete tartalmazza.

A tananyag feldolgozását segítő szemléltetést, valamint a tanulói tevékenységet az osztálytermekben és a szaktantermekben az alábbi alapfelszerelések és eszközök szolgálják: írásvetítő, diavetítő, fali vetítővászon, televízió, videomagnó, CD lejátszó, számítógépek, interaktív táblák.

A tanórai oktató és nevelőmunkát segítő taneszközöket (különböző tárgyak, eszközök és információhordozók, valamint az egyéni fejlesztést szolgáló speciális eszközök) a „Funkcionális taneszköz jegyzék” alapján tantárgyanként biztosítjuk.

(Helyi tantervünk mellékletét képezi a részletes felsorolás.)

Megjegyzés: Az eredetivel mindenben megegyező, hitelesített (pecséttel, aláírásokkal), záradékolt és jegyzőkönyvvel ellátott dokumentum az intézmény irattárában található.