

# **Képzési Program**

**FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR SZAKMA**

## Tartalom

1. Bevezetés	3
2. A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszámja évfolyamonként	5
3. 2022/2023 tanévtől induló technikum osztályok heti óraterve – Technikum: Fitness - wellness instruktork	15
4. Ágazati alapoktatás	17
5. Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület	21
6. Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület	36
7. Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület	57
8. Ágazati alapvizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai	76
9. A szakmai vizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai	78
10. Projektek évfolyamonként csoportosítva	81

## **1. Bevezetés**

### **A szakma alapadatai**

Az ágazat megnevezése: 20. Sport

A szakma megnevezése: Fitness-wellness instruktork

A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01

A szakma szakmairányai: -

A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5

A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5

Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport ágazati alapoktatás

Kapcsolódó részsakmák megnevezése:-

Egybefüggő szakmai gyakorlat időtartama: Szakképző iskolai oktatásban: -, Technikumi oktatásban: 70 óra, Érettségire épülő oktatásban: 70 óra

### **A képzés szerkezete és tartalma**

A programtervvel kitöltött időkeret – a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020 (II. 7.) Korm. rendelet 13.§ (4) bekezdésének megfelelően – tartalmaz a szakképző intézmény által a helyi gazdasági környezet egyedi elvárásaihoz igazodó szakmai célokra szabadon felhasználható időkeretet (szabad sáv).

A szabad sáv szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni. Az elmélet és a gyakorlat a dokumentumban nem kerül élesen elválasztásra. A cél az, hogy lehetőség legyen a gyakorlat során is elméletet oktatni, hatékonyabbá téve ezzel az oktatást. Az egyes tantárgyaknál történik annak meghatározása, hogy a tantárgy teljes tartalmát tekintve az órakeretnek minimálisan hány százalékát kell gyakorlati körülmények között (tanműhelyben, termelőüzemben stb.) oktatni. Ez az adott tantárgy egészének gyakorlatigényességét mutatja, és minél magasabb ez az arány, annál inkább ösztönöz az elméleti tudáselemek gyakorlatba ágyazottan történő oktatására.

A szakirányú oktatásban a tantárgyakra meghatározott időkeret és tartalom kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám, valamint a tantárgyak és témakörök óraszámának évfolyamonkénti megoszlása és sorrendje – a szakmai vizsga követelményeire tekintettel – pedig ajánlás.

A kizárólag szakmai vizsgára történő felkészítés során az ágazati alapoktatáshoz tartozó tantárgyak oktatását a szakmai oktatás első félévében kell megszervezni.

### **A szakma keretében ellátható legjellemzőbb tevékenység, valamint a munkaterület leírása**

Széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness, wellness klubok, szállodák wellness részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.). Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.

A sportfoglalkozások vezetésén túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati, recepció és marketingkommunikációs feladatokat is ellát.

Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.

Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: aerobik oktató, fitness-wellness asszisztens, aqua tréner, fitness oktató, aquafitness oktató, vízi aerobik oktató, csoportos fitness instruktork, fitness aerobik oktató, teremedző, fitness instruktork, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens, wellness asszisztens.

#### **A szakmához rendelt legjellemzőbb FEOR szám**

<b>Szakma megnevezése</b>	<b>FEOR-szám</b>	<b>FEOR megnevezése</b>
Fitness-wellness instruktork	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója
	4222	Recepciósk

#### **A képzési program végrehajtásához szükséges személyi feltétel:**

A 12/2020 (II.7) Kormányrendelet 134. § (1)-(3) bekezdése alapján  
Duális képzőhelyen a 12/2020 (II.7) Kormányrendelet 242. § - a alapján.

#### **A szakmai oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek:**

A Képzési és Kimeneti Követelmények (KKK) alapján

#### **A szakképzésbe történő belépés feltételei:**

Iskolai előképzettség: alapfokú iskolai végzettség

Alkalmassági követelmények:

- Foglalkozás egészségügyi alkalmassági vizsgálat: szükséges
- Pályaalkalmassági vizsgálat: szükséges

A pályaalkalmassági vizsgálat során a motoros képességek, valamint tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése történik.

## 2. A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszámja évfolyamonként

	Évfolyam	9.	10.	11.	12.	13.	A képzés összes óraszámja	<u>2 éves képzés</u>		A képzés összes óraszámja	<u>(1 éves)</u> <u>1/13.</u>
								<u>1/13.</u>	<u>2/14.</u>		
Évfolyam összes óraszámja		<b>252</b>	<b>324</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>744</b>	<b>2328</b>	<b>1188</b>	<b>973</b>	<b>2161</b>	<b>1080</b>
Munkavállalói ismeretek	<b>Munkavállalói ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
	Álláskereső módszerei, technikái			10			10	5		5	2
	Munkajogi alapismeretek. Foglalkoztatási formák			10			10	5		5	3
	Munkaviszony létesítése. A munkaviszony alanyai			10			10	5		5	2
	Munkanélküliség . Álláskereső ellátások			6			6	3		3	2
Munkavállalói idegen nyelv technikus szakmák (esetén)	<b>Munkavállalói idegen nyelv</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>31</b>
	Az álláskereső lépései, álláshirdetések					11	11		11	11	5
	Önéletrajz és motivációs levél					20	20		20	20	10
	„Small talk” – általános társalgás					11	11		11	11	6
	Állásinterjú					20	20		20	20	10
Sport ágazati alapoktatás	<b>Anatómiai-élettani ismeretek</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>72</b>
	Az anatómia és az élettan tárgya, módszere. A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta.	4					4	4		4	2
	Az emberi szervezet szövetei. A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés.	12					12	12		12	6
	A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja. Csontok szerkezete, és élettani szerepe. Az ízület részei.	8					8	8		8	4

	A vázrendszer felépítése és működése . Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása	16					16	16		16	8
	Az izomzat felépítése és működése. A vázizom felépítése. Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása.	16					16	16		16	8
	<b>A szív és a keringési rendszer felépítése, működése</b>	16					16	16		16	8
	<b>A légzés szervrendszerének felépítése és működése</b>		20				20	20		20	10
	A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése. A vizeletelválasztó rendszer főbb részei		8				8	8		8	4
	A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése. Az irányítás alapfolyamatai.		22				22	22		22	11
	Az idegrendszer felépítése és működése		22				22	22		22	11
	<b>Egészségtan</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
	Sport és életmód. Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak.		10				10	10		10	5
	A tápcsatorna felépítése és működése		10				10	10		10	5
	Az egészséges táplálkozás. A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete.		16				16	16		16	8
	Az immunológia alapjai, egészségügyi vonatkozásai. Az immunitás fogalma. Az immunrendszer részei		18				18	18		18	9
	Sportsérülések . A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség		18				18	18		18	9

<b>Edzéselmélet I.</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>54</b>
Edzéselméleti alapfogalmak. A kultúra, testkultúra. Az edzéselmélet története. Az edzés fogalma, területei. Edzésrendszer, edzéseszköz.	36					36	36		36	18
Motoros képességek . Kondicionális és koordinációs képességek fogalma és kapcsolataik.		40				40	40		40	20
Az edzés és versenyzés összefüggései. A sportverseny meghatározása. Versenyhelyzet.		16				16	16		16	8
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők. Edzéselvek. Sportforma fogalma.		16				16	16		16	8
<b>Edzésprogramok I.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>54</b>
Motoros képességfejlesztés I. Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése különböző módszerekkel. Ízületi mozgékonyosság fejlesztése	72					72	36		36	18
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.		36				36	72		72	36
<b>Gimnasztika I.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>63</b>
A gimnasztika mozgásrendszere. A gimnasztika szerepe. A rajzírás alapelvei. A rajzírás jelrendszere. Kiinduló helyzetek. Tartásos gyakorlatelemek.	72					72	54		54	27
Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés. Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetés.		72				72	72		72	36
<b>Tanulási terület össz. óraszám</b>	<b>252</b>	<b>324</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>576</b>	<b>558</b>	<b>0</b>	<b>558</b>	<b>279</b>

## Sport ágazati közös tartalmak

<b>Elsősegélynyújtás</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>15</b>
Újraélesztés ABC - je. A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.			16			16		14	14	7
Sebzések, sebellátás. A sebek fajtái. A vérzések típusai és ellátásuk.			10			10		9	9	4
Traumás sérülések. A törés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása. Sportsérülések prevenciója.			10			10		8	8	4
<b>Funkcionális anatómia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>31</b>
Szöveti struktúrák élettani vetületei. Szerkezeti struktúrák szerepe: harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér.				7		7		5	5	3
A vázrendszer felépítése és működése. A csontok szerkezete. Az ízületek típusai, mozgásai.				14		14		12	12	6
Az izomrendszer felépítése és működése. Az izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete				14		14		12	12	6
Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában				12		12		10	10	5
Légző rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában				10		10		9	9	4
Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában				15		15		14	14	7
<b>Terhelésélettan</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások .			6			6	6		6	3



Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben . Típusai – aerob, anaerob. Stady state állapot			4			4	4		4	2
Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre			12			12	12		12	6
Terhelés hatása a légzési szervrendszerre			6			6	6		6	3
Terhelés hatása a keringési rendszerre			10			10	10		10	5
A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata			10			10	10		10	5
A terhelés és a táplálkozás kapcsolata			4			4	4		4	2
Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai			8			8	8		8	4
Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága			6			6	6		6	3
A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.			6			6	6		6	3
<b>Edzéselmélet II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
A motoros képességfejlesztés módszertana			40			40	40		40	20
A mozgástanulás. Mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma. Mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai.			12			12	12		12	6
Edzéstervezés, foglalkozástervezés. Az edzéstervezés alapelvei, lépései. Edzéstervek típusai.			20			20	20		20	10
<b>Edzésprogramok II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>54</b>
Motoros képességfejlesztés II. Általános és speciális erőfejlesztés.			72			72	72		72	36
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.				36		36	36		36	18

<b>Gimnasztika II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
Kézi szerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok – labdás, rugalmas ellenállással, felfüggesztett, erőfejlesztő gépekkel.			72			72	36		36	18
<b>Kommunikáció</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
A kommunikáció szerepe és alapformái			10			10	10		10	5
Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban			26			26	26		26	13
A szakma specifikus interakciók hatékony kezelése. Gyakorlati szituációk.			36			36	36		36	18
<b>Sportszervezési ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei. A sport szervezete és felépítése. Az intézményes testnevelés rendszere.			12			12	12		12	6
Sportesemények szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. A sportszervezés folyamata, dokumentumai.			24			24	24		24	12

Sporttörténet	0	0	0	36	0	36	36	0	36	18
Olimpiatörténet. Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere. Az olimpiai eszme újjászületése. Az olimpia jelképei.				10		10	10		10	5
Sportági ismeretek . Alapsportágak története. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges				26		26	26		26	13

	életmód kialakításában és a személyiség fejlesztésében.										
	<b>Tanulási terület össz. órászáma</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>432</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>540</b>	<b>432</b>	<b>93</b>	<b>525</b>	<b>262</b>
Sportszakmai ismeretek FWI	<b>Pedagógia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	Az oktatás-nevelés folyamata. A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei.				9		9	9		9	4
	Edzői szerepek. Edzői kompetenciák. Az edzővel szemben támasztott követelmények.				9		9	9		9	5
	Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői				9		9	9		9	4
	Tehetség, tehetséggondozás				9		9	9		9	5
	<b>Pszichológia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	A személyiség jellemző jegyei. A megismerő tevékenység.				18		18	18		18	9
	A sporttevékenység pszichológiai jellemzői, sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása.				18		18	18		18	9
	<b>Sportmenedzsment és marketing</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>31</b>
	Általános szervezési- és vezetési ismeretek. A sport szervezete és felépítése. Sportszervezetek Szponzoráció és a támogatás különbségei.					40	40		40	40	20
	Sportmarketing elméleti alapjai, feladata, célja.					7	7		8	8	4
	Eseményszervezés folyamata					15	15		14	14	7

<b>Sportági alapok</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>72</b>
Aerobik, mint versenysport. Sporttörténeti alapismeretek, szabályismeretek				18		18		12	12	6
Fitness, mint versenysport. Sporttörténeti alapismeretek, szabályismeretek				18		18		12	12	6
Testépítés, mint versenysport . Sporttörténeti alapismeretek, szabályismeretek				18		18		12	12	6
Labdajátékok, mint szabadidősportok . A labdajátékok csoportosítása és az alapismeretek elsajátítása. Szabályismeret.			36			36		36	36	18
Ütős sportok, mint szabadidősportok . Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása. Szabályismeret.				45		45		36	36	18
Állóképességi sportok, mint szabadidősportok				45		45		36	36	18

<b>Aqua tréning</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
Vízi mozgás- és foglalkozásformák . A vízi foglalkozások rendszertana.					10	10		12	12	6
A vízi foglalkozások módszertana					10	10		12	12	6
Vízi gimnasztika. Természetes mozgások kisvízes és mélyvízes környezetben.					21	21		24	24	12
Speciális vízi foglalkozások. Táncos gyakorlatok, zenés óratípusok.					21	21		24	24	12

<b>Csoportos és speciális órátípusok</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>217</b>	<b>361</b>	<b>108</b>	<b>180</b>	<b>288</b>	<b>144</b>
A csoportos órák módszertana				54		54	36		36	18
Alapóra. Az ütemérzék fejlesztése. Zenei fázisok érzékeltetése.				90		90	72		72	36
Speciális órák. Az alakformáló órák új irányzata.					73	73		72	72	36
Speciális fitnesz programok. A különböző életkorok fejlődés – lélektani sajátosságai.					48	48		36	36	18
Gyermek- és szeniorfoglalkozások . Az életkori sajátosságoknak megfelelően.					48	48		36	36	18
Egyéb órátípusok. Zenés csoportos, táncos órák. Küzdősportos és harcművészeti mozgásformák. Jóga alapelemeket tartalmazó					48	48		36	36	18
<b>Egyéni kondicionálás</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>217</b>	<b>217</b>	<b>0</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>108</b>
A testformálás elmélete. Az erőfejlesztés élettani háttere.					36	36		36	36	18
Edzéstervezés, edzésvezetés. Edzéselvek. Edzés módszerek.					37	37		36	36	18
Erőfejlesztés					72	72		72	72	36
Kardiótréning. A kardio edzés felépítése.					72	72		72	72	36
<b>Ügyfélszolgálat</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>72</b>
Létesítményüzemeltetés					14	14		18	18	9
Alkalmazott kommunikáció					14	14		18	18	9
Ügyvitel, értékesítés					32	32		36	36	18
Wellness szolgáltatások					32	32		36	36	18
Az asszisztens munkaköre					32	32		36	36	18
<b>Tanulási terület össz. óraszám</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>360</b>	<b>682</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>818</b>	<b>998</b>	<b>499</b>
<b>Egybefüggő szakmai gyakorlat:</b>			70				70			70

### 3. 2022/2023 tanévtől induló technikum osztályok heti óraterve – Technikum: Fitness-wellness instruktork

Tantárgyak		9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam	13. évfolyam	9-13. évfolyam
Közismereti oktatás	Magyar nyelv és irodalom	4 (+ 1)	5	3	3 (+ 1)	0	525
	Idegen nyelv	4 (+ 1)	4	3 (+ 1)	3 (+ 1)	3 (+ 1)	597
	Matematika	5	4	3 (+ 1)	3 (+ 1)	0	489
	Történelem	3	3	2	2	0	350
	Allampolgári ismeretek	0	0	0	1	0	31
	Digitális kultúra	1	0 (+ 1)	0 (+ 1)	0 (+ 1)	0 (+ 2)	36
	Testnevelés	4	4	3	3	0 (+ 3)	504
	Osztályfőnöki	1	1	1	1	1	175
	Kötelező komplex természettudományos tantárgy	3	0	0	0	0	108
	Ágazathoz kapcsolódó tantárgy: biológia	0	2	2	0	0	144
	Érettségire felkészítő tantárgy *	0	0	2	2	0	144
	Pénzügyi és vállalkozói ismeretek	0	1	0	0	0	36
	<b>Összes közismereti óraszám</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>3139</b>
	Ágazati alapoktatás		7	9	0	0	0
Szabadon tervezhető órakeret (közismeret) **		2	1	1	2	6	438
Szakirányú oktatás		0	0	14	14	24	1752
	Munkavállalói ismeretek	0	0	1	0	0	36
	Munkavállalói idegen nyelv	0	0	0	0	2	62
	Anatómiai élettani ismeretek	2	2	0	0	0	144
	Egészségtan	0	2	0	0	0	72
	Edzésmélt I.	1	2	0	0	0	108
	Edzésprogramok I.	2	1	0	0	0	108
	Gimnasztika I.	2	2	0	0	0	144
	Elsősegélynyújtás	0	0	1	0	0	36
	Funkcionális anatómia	0	0	0	2	0	72
	Terhelésélettan	0	0	2	0	0	72

Edzésmélet II.	0	0	2	0	0	72
Edzésprogramok II.	0	0	2	1	0	108
Gimnasztika II.	0	0	2	0	0	72
Kommunikáció	0	0	2	0	0	72
Sportszervezési ismeretek	0	0	1	0	0	36
Sporttörténet	0	0	0	1	0	36
Pedagógia	0	0	0	1	0	36
Pszichológia	0	0	0	1	0	36
Sportmenedzsment és marketing	0	0	0	0	2	62
Sportági alapok	0	0	1	4	0	180
Aqua tréning	0	0	0	0	2	62
Csoportos és speciális óratípusok	0	0	0	4	7	361
Egyéni kondicionálás	0	0	0	0	7	217
Ügyfélszolgálat	0	0	0	0	4	124
Egybefüggő szakmai gyakorlat:	0	0	70 óra	0	0	
Tanítási hetek száma	36	36	36	31/36	31	
Éves összes óraszám	1224	1224	1224	1179	1054	5905
Rendelkezésre álló órakeret/hét	34	34	34	34	34	

\* Matematika és idegen nyelv oktatására fordítódik a 11. és 12. évfolyamon

\*\* Magyar nyelv és irodalom, idegen nyelv, digitális kultúra oktatására fordítódik a 9. évfolyam, digitális kultúrára a 10. és 11. évfolyamon, magyar nyelv és irodalom és digitális kultúrára fordítódik a 12. évfolyamon, idegen nyelv, digitális kultúra és testnevelés oktatására fordítódik 13. évfolyamon.

### 3. Ágazati alapoktatás

Nappali / 2 éves / 1 éves óraszám

**Munkavállalói ismeretek tantárgy**

**36/18/9 óra**

#### **A tantárgy tanításának fő célja**

A tanuló általános felkészítése az álláskeresés módszereire, technikáira, valamint a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismeretek elsajátítására.

#### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Megfogalmazza saját karriercéljait.	Ismeri saját személyisége jellemvonásait, annak pozitívumait.	Teljesen önállóan	Önismerete alapján törekszik céljai reális megfogalmazására. Megjelenésében igényes, viselkedésében visszafogott.	
Szakképzési munkaviszonyt létesít.	Ismeri a munkaszerződés tartalmi és formai követelményeit.	Instrukció alapján részben önállóan	Elkötelezett a szabályos foglalkoztatás mellett. Törekszik a saját munkabérét érintő változások nyomon követésére.	
Felismeri, megnevezi és leírja az álláskeresés módszereit.	Ismeri a formális és informális álláskereső technikákat.	Teljesen önállóan		Internetes álláskereső portálokon információkat keres, rendszerez.

#### **A tantárgy témakörei:**

##### **Álláskereső**

Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, szakképzések szerepe, képzési támogatások (ösztöndíjak rendszere) ismerete  
Álláskereső módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága

##### **Munkajogi alapismeretek**

Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, közalkalmazotti jogviszony, közszolgálati jogviszony

A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége

Atipikus munkavégzési formák a munka törvénykönyve szerint: távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idénymunka és alkalmi munka)

Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

##### **Munkaviszony létesítése**



Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai  
 A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.  
 A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő  
 A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei  
 A munkaszerződés módosítása  
 Munkaviszony megszűnése, megszüntetése  
 Munkaidő és pihenőidő  
 A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

### **Munkanélküliség**

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel  
 Az álláskeresési ellátások fajtái  
 Álláskeresők számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazásiköltség-támogatások)  
 Szolgáltatások álláskeresőknek (munkaerő-közvetítés, tanácsadás)  
 Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)

## **Munkavállalói idegen nyelv tantárgy**

**62/62/31 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók idegen nyelven is képesek legyenek álláshirdetésre jelentkezni, ismerjék az álláskeresés lépéseit, hatékonyan és eredményesen meg tudják valósítani a kommunikációs célokat egy állásinterjú során.

Megértsék a munkájukhoz kapcsolódó idegen nyelvű álláshirdetéseket, képesek legyenek a munkavállaláshoz kapcsolódóan egyszerű formanyomtatványokat kitölteni, önéletrajzot írni és motivációs levelet a formai és tartalmi követelményeknek megfelelően megfogalmazni, megértsék egy munkaszerződés alapvető idegen nyelvi fordulatait, kifejezéseit.

Az állásinterjú során legyenek képesek idegen nyelven, személyes és szakmai vonatkozást is beleértve bemutatkozni. Az állásinterjú bevezető részében, az általános társalgás során feltett kérdéseket meg tudják válaszolni. Az interjú során tudjanak szándékaikról, elképzeléseikről, jövőbeli terveikről beszélni. Ki tudják fejezni erősségeiket, gyengeségeiket. Rendelkezzenek megfelelő szókinccsel ahhoz, hogy tanulmányaikról és munkatapasztalatukról be tudjanak számolni. Megértsék az adott cég/vállalat honlapján közzétett információkat, és ezzel kapcsolatosan kérdéseket, véleményt tudjanak formálni.

A tantárgy az utolsó évfolyamon kerül oktatásra, így épít a tanulók közismereti tantárgyak keretében elsajátított idegennyelv-tudására, alapvető mondatszerkesztési ismereteikre, valamint a főbb igeidők ismeretére. A tantárgy tanulása során a tanuló ezen ismereteit aktiválja és a munkavállalói szókinccset is alkalmazva gyakorolja.

A tantárgyat **oktató végzettségére, szakképesítésére**, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások: a tantárgy tanítása idegen nyelven zajlik, ezért az oktatónak rendelkeznie kell az adott idegen nyelvből **nyelvtanári végzettséggel**.

### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
-----------------------	-----------	---------------------------------	-----------------------------------	--

<p>Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések, szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskereséshez használja a kapcsolati tőkéjét.</p>	<p>Ismeri az álláskeresést segítő fórumokat, álláshirdetéseket tartalmazó forrásokat, állásokat hirdető vagy álláskeresésben segítő szervezeteket, munkaközvetítő ügynökségeket.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>	<p>Törekszik kompetenciáinak reális megfogalmazására, erősségeinek hangsúlyozására idegen nyelven. Nyitott szakmai és személyes kompetenciáinak fejlesztésére. Törekszik receptív és produktív készségeit idegen nyelven fejleszteni (olvasott és hallott szöveg értése, íráskészség, valamint beszédprodukción). Szakmája iránt elkötelezett. Megjelenése visszafogott, helyezethez illő. Viselkedésében törekszik az adott helyzetnek megfelelően.</p>	<p>Hatékonyan tudja álláskereséshez használni az internetes böngészőket és álláskereső portálokat, és ezek segítségével képes szakmájának, végzettségének, képességeinek megfelelően álláshirdetéseket kiválasztani.</p>
<p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz.</p>	<p>Ismeri az önéletrajz típusait, azok tartalmi és formai követelményeit.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		<p>Ki tud tölteni önéletrajzsablonokat, pl. Europass CVsablon, vagy szövegszerkesztő program segítségével létre tud hozni az adott önéletrajztípusoknak megfelelő dokumentumot.</p>
<p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít.</p>	<p>Ismeri a motivációs levél tartalmi és formai követelményét, felépítését, valamint tipikus szófordulatait az adott idegen nyelven.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		<p>Szövegszerkesztő program segítségével meg tud írni egy önéletrajzot, figyelembe véve a formai szabályokat.</p>
<p>Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskeresés folyamatának figyelembevételével.</p>	<p>Ismeri az álláskeresés folyamatát.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		<p>Digitális formanyomtatványok kitöltése, szövegek formai követelményeknek megfelelő létrehozása, emailek küldése és fogadása, csatolmányok letöltése és hozzáadása.</p>
<p>Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során.</p>	<p>Ismeri az állásinterjú menetét, tisztában van a lehetséges kérdésekkel. Az adott szituáció megvalósításához megfelelő szókincsrel és nyelvtani tudással rendelkezik.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		<p>A megpályázni kívánt állással kapcsolatban képes az internetről információt szerezni.</p>

Az állásinterjú, az állásinterjúra érkezéskor vagy a kapcsolódó telefonbeszélgetések során csevegést (small talk) kezdeményez, a társalgást fenntartja és befejezi. A kérdésekre megfelelő válaszokat ad.	Tisztában van a legáltalánosabb csevegési témák szókincsével, amelyek az interjú során, az interjút megelőző és esetlegesen követő telefonbeszélgetés során vagy az állásinterjúra megérkezéskor felmerülhetnek.	Teljesen önállóan		
Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz.	Tisztában van a telefonbeszélgetés szabályaival és általános nyelvi fordulataival.	Teljesen önállóan		
A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét munkájára vonatkozóan alapvetően megérti.	Ismeri a munkaszerződés főbb elemeit, leggyakoribb idegen nyelvű kifejezéseit. A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét értelmezni tudja.	Teljesen önállóan		

## A tantárgy témakörei:

### Az álláskeresés lépései, álláshirdetések

A tanuló megismeri az álláskeresés lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókincset idegen nyelven (végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.).

Képessé válik a szakmájához kapcsolódó álláshirdetések megértésére, és fel tudja ismerni, hogy saját végzettsége, képzettsége, képességei mennyire felelnek meg az álláshirdetés követelményeinek. Az álláshirdetésnek és szakmájának megfelelően begyakorolja az egyszerűbb, álláskereséssel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését.

Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (írás-készség).

### Önéletrajz és motivációs levél

A tanuló megtanulja az önéletrajzok típusait, azok tartalmi és formai követelményeit, tipikus szófordulatait. Képessé válik saját maga is a nyelvi szintjének megfelelő helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát.

Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél tartami és formai követelményeit. Begyakorolja a gyakran használt tipikus szófordulatokat, szakmájában használt gyakori kifejezéseket, valamint a szakmája gyakorlásához szükséges kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseit idegen nyelven. Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.

### „Small talk” – általános társalgás

A small talk elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, így az állásinterjúnak is. Segíti a beszélgetésben részt vevőket ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet,

oldja a feszültséget, segít a beszélgetés gördülékeny menetének fenntartásában és a beszélgetés lezárásában. Fontos, hogy a small talk során érintett témák semlegesek legyenek a beszélgetőpartnerek számára, és az adott szituációhoz, fizikai környezethez passzoljanak. Ilyen tipikus témák lehetnek pl. időjárás, közlekedés (odajutás, parkolás, épületen belüli tájékozódás), étkezési lehetőségek (cégnél, környéken), család, hobbi, szabadidő (szórakozás, sport). A tanulók begyakorolják a kérdésfeltevést és a beszélgetésben való aktív részvétel szabályait, fordulatait.

Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania. A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).

#### **Allásinterjú**

A témakör végére a tanuló képes viszonylagos folyékonysággal, hatékony kommunikációt folytatni az állásinterjú során. Be tud mutatkozni szakmai vonatkozással is. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókincset, amely alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. Ki tudja emelni erősségeit, és kérdéseket tud feltenni a betölteni kívánt munkakörrel kapcsolatosan.

A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket.

A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

A témakör során elsősorban a tanuló produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó videók és egyéb hanganyagok hallgatása során a receptív készségek is fejlődnek (hallás utáni értés), valamint a munkaszerződés-minták szövegének olvasása során az olvasott szövegértés is fejleszthető.

## **4. Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület**

A tanulási terület tantárgyainak **össz. óraszám:**

**558/558/279 óra**

A tanulási terület tartalmi **összefoglalója:**

A tanítási terület megalapozza a sport ágazatban tanulók elméleti és gyakorlati ismereteit. Ismereteinek feldolgozása során elsajátítják a képzettségükhöz szükséges humánbiológiai és egészségügyi ismereteket. Felelős szakoktatóként, edzőként ismerniük kell a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni-, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Fel kell tudniuk mérni fizikumukat, erőnlétüket. Edzésméleti és gimnasztikai összefüggéseket tanulnak, amelyek segítségével felkészülhetnek szakma specifikus tanulmányaikra és az önálló munkavégzésre.

**A tantárgy tanításának fő célja**

Alapvető célja az emberi szervezet felépítésének, működésének és szabályozásának bemutatása; ezen belül az egyes szervek működésében, azok összehangolásában, a szervezet szintű integrációban szerepet játszó folyamatok megtanítása. A tárgy kifejezetten alapozó jellegű, a legtöbb későbbi képzési egységhez alapismereteket szolgáltat.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások: A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak **biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász** oktathatja

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak

**A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését	Az egyes szervrendszerek, kiemelten a mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése	Teljesen önállóan	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít.
Bemutatja az egyes szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszer	Ismeri a fenti szervrendszerek alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer.	Teljesen önállóan	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. A tájékoztatási ábrákon csontvázon, 3D anatómiai modelleken önállóan tájékozódik Érti a sportedzői munka	Interaktív anatómiai atlaszok, animációk keresése, kezelése
Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét.	A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít.

<p>Önállóan szerez és ad át ismeretet. Előadás és projektfeladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez.</p>		<p>Instrukció alapján részben önállóan</p>	<p>egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.</p>	<p>Feladatának/részfeladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze</p>
---	--	--	--	--

## A tantárgy témakörei:

### **Az anatómia és az élettan tárgya, módszere**

A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen. A test síkjai, irányai. A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

#### **Az emberi szervezet szövetei**

A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés közötti összefüggések megértése. A normális szöveti működés és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása.

Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása a sejtek alakja és funkciója szerint. A hámszövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alapvető élettani folyamatai.

Szövetek megjelenés alapján történő felismerése: egyrétegű lap-, köb, és hengerhám, többrétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

#### **A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja.**

A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések. A csöves csont szerkezete.

A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében.

A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületes kapcsolódás).

Az ízület részei, az ízületet összetartó erők.

Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint

#### **A vázrendszer felépítése és működése**

Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztő övek, végtagok, koponya)

A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és megnevezése.

Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (Keskeny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja) A dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései.

A koponya tájai. A koponya mozgatásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.

A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik eltérő felépítése részletesen. A csigolyák alak szerinti azonosítása. A porckorong szerkezeti felépítése.

A mellkas, a függesztő övek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése

## **Az izomzat felépítése és működése**

A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak.

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a - tapadás fogalma, megnevezése konkrét izmokon.

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon: Végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, hollócsőr karizom, deltaizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítő izom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)

Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),

Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fűrészigazizom

Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípő horpaszigazizom.

A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelő-elv, erő, erőkar), szövettani: (vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméletek ismerete.

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakció típusok. A tetanuszos összehúzódás kialakulása

## **A szív és a keringési rendszer felépítése, működése**

A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogat mennyisége, az alakos elemek és a vérplazma aránya, a vérplazma fő alkotórészei és ezek élettani jelentősége.

A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei.

Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.

A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szívciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinusz csomó helyzete, funkciója.

A koszorúerek helye elágazásuk módja, az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítése (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezen ismeretek kapcsolata az adott erek funkcióival.

A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcserejével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben.

Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők.

A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben.

A miogén szív automatizációjának élettani jelentősége.

## **A légzés szervrendszerének felépítése és működése**

A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat.

A légző rendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gázcserefolyamat közötti összefüggés felismerésében.

A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (ábrázolás, ábraelemzés).

Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő.

Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.

Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.

Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal. Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

### **A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése**

A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.

A vizeletelválasztó rendszer főbb részei.

A vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: vesetestecske (tok, hajsziálérgomolyag), az egyes csatorna-szakaszok, a csatorna falát behálózó hajsziálerek funkciói. A szűrletképzés, az aktív és passzív transzport folyamatai.

A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai.

A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége. A folyadékbevitel mennyisége és a vesekőképződés összefüggésének ismerete.

### **A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése**

Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.

A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)

A kémiai szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban. A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.

A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa. Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség). Az agyalapi mirigy regulátorfunkciója, hormonjai részletesen. Az ember belső elválasztású mirigyének elhelyezkedése, felépítése, az alábbi hormonok termelődési helyének és élettani hatásának ismerete: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin, parathormon, kortikoszteroidok tesztoszteron, ösztrogén, progeszteron, oxitocin, vazopresszin.

A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és vízháztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium - anyagcseréjének (parathormon, kalcitonin, D-vitamin) részletes ismerete.

A növekedési hormon, a tiroxin és az inzulin hiányából, illetve többletéből eredő rendellenességek.

A cukorbetegség lényege, típusai, tünetei, okai, kockázati tényezői és kezelési módjai.

### **Az idegrendszer felépítése és működése**

Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója.

Az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigetelés)

A nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete. Az

inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma.

A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő).

A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatásfüggése. A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén.

A központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalma, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentése.

Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, és az ezeket megvalósító sejttípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma.

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, pályarendszerei, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képén.



A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója.

A mozgatóműködések példáján értelmezni az idegrendszer hierarchikus felépítését, a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.).

Az agy részeinek részletes ismerete (agytörzs/nyúltvelő, híd, középgagy, köztiagy /talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy), és az említett területek funkciói.

A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével.

A bőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad idegvégződés). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

## Egészségtan tantárgy

72/72/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a tanulókat, melyek segítik őket az egészségmegőrzésben. Alapvető fontosságú az életmód, a sport és az egészségi állapot közti összefüggés felismertetése, a sportoló önmagával szembeni felelősségérzetének kialakítása. A tanuló a tantárgy képzése során ismerkedjen meg a sportolók egészségét befolyásoló legfontosabb tényezőkkel.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.	Egészségdefiníciók. A homeosztázis fogalmi értelmezése, fitness-wellness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok ismerete	Teljesen önállóan	Tisztában van az egészségmegőrzés alapelveivel. Az immunrendszer működésének ismeretében indokolt esetben szakorvost von be a munkájába. Ismeri a	

<p>Ismerteti a tápcsatorna felépítését, működését. Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra.</p>	<p>A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és nonkalorigén tápanyagok ismerete, BMI index, alul- és túltápláltság, kalóriaigény minőségi éhezés hiánybetegségek.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>	<p>sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére.</p>	
<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.</p>	<p>Immunológiai alapfogalmak. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehérvérsejtek típusai, biológiai szerepe. Az antigén és az antitest fogalma. Az általános-, a sejtes- és az antitest-immunválasz kialakulása.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		
<p>Felismeri a sportsérülések tüneteit, tisztában van a mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontosságával.</p>	<p>Sportsérülés, sportártalom, tünetek, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		
<p>Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget, önállóan szerez és ad át ismereteket.</p>		<p>Teljesen önállóan</p>		<p>Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, feladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze</p>

<p>Ismerteti az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer. Tanácsokat ad a testsúlyszabályozás kérdésében Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket.</p>	<p>Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		
--	--	--------------------------	--	--

## A tantárgy témakörei:

### Sport és életmód

Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak.

A WHO egészségdefiníciója, A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége.

A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága.

A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai.

A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete.

A sport rekreáció fogalma, egészségügyi vonatkozásai, a sport szerepe a stressz oldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái. A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magas vérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).

A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében. A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei.

#### A tápcsatorna felépítése és működése

A táplálkozás részfolyamatai.

A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói.

Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.

A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben.

A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés).

A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.

Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)

#### Az egészséges táplálkozás

A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömeg index értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor).

A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén)

A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvék hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen.

A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye.

A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcsere folyamatokban. A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei.

A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai.

A táplálékpiramis helyes értelmezése.

A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban.

A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

### **Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai**

Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.

A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége.

A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában.

Az antigén és az antitest fogalma.

Az általános-, a sejt- és az antitestes immunválasz kialakulása.

A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.

Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma.

A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.

### **Sportsérülések**

A mozgató szervrendszer épségének megővését szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés).

A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai. A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

## **Edzésmélettan I. tantárgy**

**108/108/54 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy alapoató tantárgyként elméleti háttérrel biztosítson a sport ágazatban tanulók számára a gyakorlati feladatok elvégzéséhez. A tananyag elsajátítása során a diákok megismerik a terhelés hatásmechanizmusát, szabályozásának lehetőségeit, képet kapnak a motoros képességek rendszeréről, azok összefüggéseiről. Megismerik az elfáradás, a túledzettség sajátosságait.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez

kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana, különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a terhelés az alkalmazkodás összefüggéseit, az alapfogalmakat felhasználva összefüggéseket fogalmaz meg	Edzésméleti alapfogalmak, edzés, edzéseszköz, terhelés, túlkompenzáció, edzésalkalmazkodás, edzettség, teljesítmény	Teljesen önállóan	Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.  Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törek-	Online források, keresése böngésző programok segítségével
Szakszerűen és magabiztosan használja a tanult fogalmakat. Az egyes képességekhez konkrét gyakorlatokat rendel	Kondicionális képességek, koordinációs képességek, izületi mozgékonyosság, fogalmainak ismerete	Teljesen önállóan	szik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében.  Aktívan és kooperatívan vesz	
Összefüggéseket talál az edzés és versenyzés kérdéseiben.	Edzés, versenyzés alapfogalmai, sportforma fogalma, összefüggései	Instrukció alapján részben önállóan	rész a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban.	
Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket.	Edzéselvek, sportforma	Teljesen önállóan		

### A tantárgy témakörei:

#### Edzésméleti alapfogalmak

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései Az edzésmélet története, kialakulásának szakaszai.

Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.

Edzésrendszer, edzéseszköz fogalma, edzéseszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzéseszközök. Dopping fogalma.

A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompenzáció összefüggései.

A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.

Az edzettséget felmérő eljárások.

A teljesítmény összetevői, a teljesítőképeség és a teljesítőkézség jellemzése.

Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői. A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).

#### Motoros képességek

Motoros képességek fogalma, felosztása.

Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).

A kondicionális képességek kapcsolata.

A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és - átváltó képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).

A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kinezteízis, mozgásdifferenciáló képesség stb.) Az ízületi mozgékonyág fogalma, típusai. A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

#### **Az edzés és versenyzés összefüggései**

A sportverseny meghatározása, jellemzői.

Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.

Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiség típusokkal.

Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

#### **Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők**

Biológiai edzéselvek.

Pszichológiai edzéselvek.

A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.

A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

### **Edzésprogramok I. tantárgy**

**108/108/54 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív időszakok.

A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
------------------------------	------------------	--	--	---

Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	Edzésnapló tartalmi elemei	Irányítással	- Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.	
A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi	Saját sportági mozgásforma jellemzői	Teljesen önállóan	- Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.	Rajzíró program felhasználása.
Ismerteti a fitness órátípusokat hatásait. Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Fitness órátípusok jellemzői	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, célirányos keresést végez, prezentációt állít össze
Betartja és betartatja a szabályokat.	Saját sportág versenyszabályainak ismerete	Teljesen önállóan		

## A tantárgy témakörei:

### Motoros képességfejlesztés I.

Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.

Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése.

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

A ritmusérzék fejlesztése.

A reagálási képesség fejlesztése.

A téri tájékozódási képesség fejlesztése.

A összekapcsolódási képesség fejlesztése.

A differenciáló képesség fejlesztése.

(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

### Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

- külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)
- edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)
- edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzés módszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)
- élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)

Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.

Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.

Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.

## Gimnasztika I. tantárgy

144/126/63 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A gimnasztika I. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A tanulók váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására, gyakorlatok vezetésére.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlatvezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzéselmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelés szabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonistá - szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

A képzés órakeretének legalább 50%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Célirányosan fejleszti a korszerű edzéselvek és módszerek figyelembevételével a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit	- Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával - Kondicionális képességek fogalma - Koordinációs képességek fogalma - Ízületi mozgékonyág fogalma	Instrukció alapján részben önállóan	- Körültekintő a motoros képességek tervezése során a résztvevők életkorára, nemére, edzettségi szintjére vonatkozóan. - Ügyel arra, hogy a gyakorlatok tervezése és vezetése egészségmegőrzés célzattal történjen. -	



Meghatározza a résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően a terhelési tényezőket.	- Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük - Erő fogalma és fajtái - Gyorsaság fogalma és fajtái - Állóképesség fogalma és fajtái	Instrukció alapján részben önállóan	Törekszik a gyakorlatok végrehajjtatása során a biztonságos környezet kialakítására, mert az eszközös gyakorlatok balesetveszélyesek lehetnek. -	
Figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik az ízületi hajlékonyság, lazaság javítására.	Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélettani vonatkozásai	Teljesen önállóan	Folyamatosan bővíti szakmai tudását, mert a sporttudomány fejlődése, újabb edzésmódszerekkel,	
Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit	- Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai - Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése - Statikus (aktív, passzív) nyújtás jelentése - Dinamikus (aktív, passzív) nyújtás fogalma - PNF stretching folyamata - Ernyesztő gyakorlatok jelentése	Teljesen önállóan	eljárásokkal, tapasztalatokkal gazdagíthatja. - Határozott, felkészült és magabiztos, mert így válik hitelessé a gyakorlatvezetések során. - Nyitott az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik.	
Szakszerűen elemzi a mozgások optimális és gazdaságos végrehajtását. Meghatározza a mozgások térbeli, időbeli, dinamikai jegyeit.	Koordinációs képességek és mozgásszerkezet jelentése Statikus, dinamikus egyensúlyozó képesség jelentése Téri tájékozódó képesség fogalma Kinesztézis jelentése Ritmusérzék fogalma Gyorsasági koordináció jelentése	Teljesen önállóan		
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét.	A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái - Az ember természetes mozgásai - Rendgyakorlatok Testnevelési játékok	Teljesen önállóan		

	gimnasztikai feladattal		
Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést alkalmaz.	Az általános bemelegítés jelentése Bemelegítés fajtái Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata - Sportági bemelegítés jelentése	Teljesen önállóan	

### A tantárgy témakörei:

#### A gimnasztika mozgásrendszere

A gimnasztika története, mai értelmezése.

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei.

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)

A test síkjai, tengelyei. A test helyzete a tornaszerhez viszonyítva.

A rajzírás alapelvei.

A rajzírás jelrendszere.

A kiinduló helyzetek (statikus gyakorlatelemek) rajzírása: - támaszok (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, kéztámaszok, egyéb támaszok) - függések, - vegyes helyzetek.

Tartásos gyakorlatelemek. Ujjtartások. Kéztartások. Kartartások. Fogásmódok.

A mozgásos (dinamikus) gyakorlatelemek szakkifejezései.

Lendítések, lengetések, lebegtetések.

Emelések, leengedések.

Emelkedések, ereszkedések.

Hajlítások, nyújtások.

Döntések, dőlések.

Fordítások, forgatások.

Fordulatok, forgások.

Húzások, csúsztatások.

Körzések.

Összetett törzsmozgások.

Utánmozgások, rugózások.

Átfordulások.

Helyzetcserek.

Ugrások, szökdelések.

Gurulások.

Helyváltatások.

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).

A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.

### **Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés**

A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek).

Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése.

Nyújtó hatású alapformák.

Erősítő hatású alapformák.

Antigravitációs izmok. Izomtérkép.

Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.

Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.

Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

A célgimnasztika alkalmazásának területei.

Erőkifejtési módok rendszere.

Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.). Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.

Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.)

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.

Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok. 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

## **5. Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület**

A tanulási terület tantárgyainak **összóraszama:**

**540/525/262 óra**

A tanulási terület tartalmi összefoglalója:

A tanítási terület elméleti és gyakorlati háttérrel biztosít a tanulók számára ahhoz, hogy bővebb ismereteket szerezzenek egészségügyi, edzéselméleti, gimnasztikai témakörökből. Feldolgozzák a különböző motoros képességek fejlesztési módszertanát, megismerik a terhelésszabályozás módszereit kézi szerek gimnasztikai alkalmazásával. Elsajátítják az elsőségi nyújtás alapjait, hiszen tevékenységük közben nem kockáztathatják a rájuk bízott sportolók testi épségét, és baleset során gondoskodniuk kell - a szakemberek megérkezéséig- a sérült személy szakszerű ellátásáról is. Munkájuk során nélkülözhetetlen kommunikációs technikákat sajátítanak el, megismerkednek és a sportesemények szervezési alapjaival.

## Elsősegélynyújtás tantárgy

36/31/15 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

Az elsősegélynyújtás tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a legfontosabb általános és konkrét feladatokat a hirtelen fellépő egészségkárosodások esetén. Tanulják meg azokat biztonságos és hatékony beavatkozásokat, amelyek segítségével közvetlen életmentő vagy a súlyosbodást megelőző eredményt érhetnek el.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A képzés **órakeretének legalább 30%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Sérültvizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyaga	Teljesen önállóan	Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorsrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja.	Online források kutatása böngésző program segítségével.
Szakszerűen elvégzi a vérzéscsillapításnak megfelelő sebellátást	Vérzéscsillapítási módszerek	Teljesen önállóan		
Szakszerűen végzi a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Traumás sérülések	Teljesen önállóan		

### A tantárgy témakörei:

## Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók.

A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.

Sérült vizsgálati protokoll.

Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légút biztosítás, lélegeztetés, a mellkas kompresszió alkalmazása.

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

## Sebzések, sebellátás

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

## Traumás sérülések

A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása.

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.

Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre.

Sportsérülések prevenciója

## Funkcionális anatómia tantárgy

72/62/31 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanuló ismereteit bővítse az emberi test anatómiája és működése közti összefüggések terén, komplex megközelítésben. Magába foglalja a szövettani alapismeretek kibővítését, a mozgatórendszer, a keringés, légzés és a szabályzás funkcionális elemzésének, tájanatómiai felépítés és a működés összefüggéseinek ismeretköreit. Kiegészíti az 9-11. osztályban tanult anatómiai, élettani, terhelés-élettani ismereteket, illetve integrálja a 4 év során különböző tantárgyak (közismereti biológia, komplex természettudomány) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a szakmai érettségire történő felkészülést.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások:

A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak **biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász oktathatja.**

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozásához kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
-----------------------	-----------	---------------------------------	-----------------------------------	--

Ismerteti az egyes önfenntartó szervrendszerek részeinek szerepét az életműködések fenntartásában	A mozgató- és a többi önfenntartó szervrendszerről korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyag szélesítése kibővítése az életkori sajátóságoknak megfelelő mélységben	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít, prezentációt állít össze.
Ismerteti a szabályzó szervrendszer működési elvét hierarchikus viszonyait, bemutatja a hormonális- és idegi szabályzás anatómiai és élettani összefüggéseit	A hormonrendszer és az idegrendszer korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyagának szélesítése az életkori sajátóságoknak megfelelő mélységben	Teljesen önállóan	Anatómiai, élettani ismereteit rendszerezi, bővíti. A tantárgy ráépülő jellegű, ebből adódóan lehetőséget ad az alapképzés során elsajátított ismeretek szintézisére, valamint módot ad a különböző tanulási formák, képességek gyakorlására. A tanuló az önálló ismeretszerzés mellett, tanítva is tanul, csoportmunka során gyakorolja az ismeret-átadási képességeit.	
Önállóan ismereteket szerez és alkalmazza a szakmai nyelvet. Előadás és projektfeladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és ezeket összekapcsolja a meglévő ismeretrendszerével. Egyéni, páros és csoportos munkát végez, ismerteti az együttműködés feladat-megosztás rendszerét.	Szaknyelv ismerete.	Teljesen önállóan		Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.

## A tantárgy témakörei:

### Szöveti struktúrák élettani vetületei

A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik az adott szövet szerkezeti struktúrájában.

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejt közötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés és működés

szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, inger szummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).

### **A vázrendszer felépítése és működése**

A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványi anyag raktár).

Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízületi típusok mozgásai.

A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint. A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.

### **Az izomrendszer felépítése és működése**

Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete.

A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete:

A végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, hollócsőr karizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítő izom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)

A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),

Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom.

Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípő horpaszizom elülső fűrész-izom.).

A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamatai

### **Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**

A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai.

A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában.

A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérzékenység, illetve trombózis kialakulásában.

Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban.

A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében.

A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben.

A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szívciklus.

### **Légző rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**

A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcseré, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései.

A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben.

A tüdőben és a szövetekben folyó gázcsere diffúziós elve, a légző mozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában.

A légcseré biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján.

A vér szén-dioxid koncentrációjának szerepe a légzés szabályozásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályozásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.

## **Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában**

A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában.

A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei.

A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában.

A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés).

A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása.

A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.

Az öröklött emberi magatartásformák. A feltételes reflexek szerepe az ember tanulási folyamataiban, komplex viselkedésében

## **Terhelésélettan tantárgy**

**72/72/36 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A sport ágazatban tanuló a korábbi közismeretei és szakmai tantárgyak tartalmára és sportbeli gyakorlati tapasztalataira alapozva ismerje meg az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit. A tantárgy tanulása során sajátítsa el a különböző életkorokban adagolt terhelések jellemzőit, legyen képes mozgásprogramokat ajánlani különböző krónikus betegségekben szenvedőknek. Ismerje meg a sportolók táplálkozási sajátosságait, a teljesítményfokozás eszközeit. A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva a tanulói későbbi tanulmányai során képessé váljon arra, hogy életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen a verseny- és a szabadidősportban egyaránt, hatékony tanácsokkal segítsen egy élet-módprogram kialakításában.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása témakörökhöz kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. Az edzéselmélet alapfogalmai, a homeosztázis, terhelés, alkalmazkodás, túlkompensáció összefüggései.

## **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
------------------------------	------------------	--	--	---



Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.	Az edzés, edzésrendszer, terhelés edzésalkalmazkodás, homeosztázis, túlkompenzáció fogalma. Terhelés anyagcserét módosító hatásai az egyes szervrendszerekben	Teljesen önállóan	A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva felismeri a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni-, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Felméri a fizikum mögött meghúzódó biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismeretekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rá bízottakat egy személyre szabott életmódprogram kialakításában	Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.
Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze.	A naptári és biológiai életkor különbsége. Terhelés és biológiai életkor összefüggései, a szenzibilis időszak fogalma, egyes motoros képességek szenzibilis időszakai.	Teljesen önállóan		
Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módosítja az edzés során alkalmazható terhelést.	Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélettani vonatkozásai	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit	A sporttáplálkozás alapelveinek ismerete, a táplálkozás folyamata és a tápanyag-összetétel hatása a sportteljesítményre. A szabályzás terhelésélettani vonatkozásai	Jelöljön ki egy elemet.		

## A tantárgy témakörei:

### **Edzésméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások**

Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.

A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői.

Az edzésalkalmazkodás fogalma.

A túlkompenzáció folyamata.

A homeosztázis fogalma, jellemzői.

Terhelés hatására a szervezetben végbemenő teljesítménycsökkentő változások (hipertermia, dehidratáció, sóvesztés, hemokoncentráció változása, vér kémhatásának változása, vércukorszint változása).

Védekezés a káros hatások ellen

### **Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben**

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés). A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai.

A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata. A Pasteur-effektus fogalma.

Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.

Steady state, anaerob küszöb fogalma

### **Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre**

A mozgatórendszer részei, feladatai.

A csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés.

A csontok összeköttetése, ízület felépítése.

Az izomszövet felépítése.

Az izomműködés mechanizmusa.

Az izomkontrakció típusai.

Az izomrostok típusai, jellemzői.

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai. Az

aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

### **Terhelés hatása a légzési szervrendszerre**

A légzési rendszer részei, feladatai.

A tüdő jellemzése.

A légző rendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás). A tüdő adaptációs folyamatai.

A légző rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása. Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

### **Terhelés hatása a keringési rendszerre**

A keringési rendszer részei, feladatai.

A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer).

A nyirokrendszer jellemzése.

Az egyes értípusok összehasonlítása.

A vér összetevői, jellemzése.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat).

Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása.

Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaállási).

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia.

A szív működés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása

### **A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata**

A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása.

A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás.

A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása.

Mirigy fogalma, típusai.

Hormon fogalma, típusai.

Az agyalapi mirigy hormonjai.

A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek)

Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások.

Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek).

Elemi idegjelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése).

A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata.

A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata. A

Selye-féle stressz elmélet.

Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával.

Az idegrendszer adaptációs folyamatai

### **A terhelés és a táplálkozás kapcsolata**

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

### **Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai**

Naptári és biológiai életkor fogalma.

Terhelés és biológiai életkor.

Szenzibilis időszak fogalma.

Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik.

Erőfejlesztés különböző életkorokban.

Az időskori sportolás jellemzői.

### **Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai**

Fogyatékoság fogalma, típusai.

Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői.

Krónikus betegség fogalma.

Gyakori krónikus betegségek (cukorbetegség, asztma, krónikus elhízás, epilepszia, magas vérnyomás).

Krónikus betegek sportolásának jellemzői.

A terhesség és a sportolás kapcsolata.

### **A teljesítményfokozás**

A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.

A dopping fogalma. Doppingosztályok.

Az antidopping program.

## **Edzéselmélet II. tantárgy**

**72/72/36 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy elméleti háttérrel biztosítson a sport ágazatban tanulók számára a gyakorlati feladatok elvégzéséhez. A tananyag elsajátítása során megismerik az adekvát, képzettséget és életkort figyelembe vevő képességfejlesztési módszereket. Elsajátítják az edzés (foglalkozás) tervezésének módszertani alapjait. Ezáltal képessé válnak tudományosan megalapozott sportfoglalkozások tervezésére, edzésprogramok összeállítására.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre.

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket.	Motoros képességek megjelenési formái, az egyes motoros képességeket felmérő eljárások és azok fejlesztésének módszerei.	Teljesen önállóan	Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.	Adott fogalmak, releváns szövegrészek keresése online dokumentumokban
Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére.		Instrukció alapján részben önállóan	Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törekszik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében.	
Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet	Edzéselvek, edzéstervezés folyamata, alapelvei.	Instrukció alapján részben önállóan	Aktívan és kooperatívan vesz részt a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban.	Grafikus és táblázatos edzéstervek elemzése.
A sportági mozgásformák oktatását a tanult módszertan alapján végzi.	Mozgástanulás fázisai.	Teljesen önállóan		

### A tantárgy témakörei:

#### A motoros képességfejlesztés módszertana

Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói.

A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.

Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.

Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.

A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.

A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

### **A mozgástanulás**

A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései.

A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek.

A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.

A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meinl – Schnabel - féle mozgástanulási modell.

### **Edzéstervezés, foglalkozástervezés**

Az edzéstervezés alapelvei, lépései.

Edzéstervek típusai

Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.

Sportág-specifikus edzéstervezés.

Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

## **Edzésprogramok II. tantárgy**

**108/108/54 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív időszakok.

A képzés **órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	Edzésnapló tartalmi elemei	Teljesen önállóan	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.	

<p>A korszerű edzéselvek és – módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit</p>	<p>Rövid távú állóképesség fejlesztése. Középtávú állóképesség fejlesztése. Hosszú távú állóképesség fejlesztése. Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel. Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel. Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel</p>	<p>Teljesen önállóan</p>	<p>Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. A gyakorlatok tervezése során kreatív és önálló. A szabályismeretek tudatában a "Fair Play" szellemisége szerint cselekszik. Az interperszonális kapcsolatokban rugalmas, lévén emberekkel foglalkozik.</p>	
<p>Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is</p>	<p>Az izületi mozgékonyság fejlesztésének elmélete Az izületi mozgékonyság passzív fejlesztése. A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. A ritmusérzék fejlesztése. A reagálási képesség fejlesztése. A téri tájékozódási képesség fejlesztése. Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. A differenciáló képesség fejlesztése.</p>	<p>Teljesen önállóan</p>		

Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat	Általános erőfejlesztés Speciális erőfejlesztés Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok Maximális erő fejlesztése Gyorsasági erő fejlesztése Állóképességi erő fejlesztése	Teljesen önállóan		Grafikonok, ábrák elemzése
A korszerű edzésselvek és – módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.	Gyorsulási képesség fejlesztése Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Teljesen önállóan		

## A tantárgy témakörei:

### Motoros képességfejlesztés II.

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

### Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése (fitness - wellness instruktork).

Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness - wellness instruktork).

Versenyek látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, work shopok látogatása (fitness - wellness instruktork)

Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.

Más sportágak (csapat sportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.

Különböző mozgásformák videó elemzése.

Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

## Gimnasztika II. tantárgy

36/36/18 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tananyag tartalmának feldolgozása során a tanulók korábbi ismeretükre alapozva megismerkednek a kézi szerrel és egyéb szerekekkel végzett gimnasztikai gyakorlatok tervezésével, vezetésével. Megismerkednek a korszerű, edzőtermekben használt szerekekkel (pl. TRX, bosu). Megtanulják hogyan módosítható az egyes gyakorlatok hatása, a terhelés szabályozása azok használatával.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlatvezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzésmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelés szabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonist - szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

A képzés **órakeretének legalább 50%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása Gimnasztikai szaknyelv alapelveinek ismerete - Rajzírás jelrendszerének alkotóelemei	Teljesen önállóan	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.	



Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében.	Gyakorlatok tervezése, gyakorlatok variálása és kombinálása Gyakorlatok kiinduló helyzetének változtatási lehetőségei Gyakorlatok mozgásütemének változtatási lehetőségei - Terhelési mutatók változtatási lehetőségei kézi szerek használatával	Instrukció alapján részben önállóan	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során. A szabályismeretek tudatában "Fair Play" szellemű. Rugalmas az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik.	
Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat.	Gyakorlatelemzés jelentése Az ember nagy izomcsoportjai - Antigravitációs izmok jelentése Ízületi mozgások fajtái Célgimnasztika jelentése	Teljesen önállóan		
Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert	Gyakorlatvezetési módszerek Verbális ismertetés (szóbeli közlés) módszerei Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés) módszere Vegyes gyakorlatközlési módszerek	Teljesen önállóan		
Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz.	Edzés végi levezetés folyamata	Teljesen önállóan		

## A tantárgy témakörei:

### **Kézi szerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok**

Erősítő hatású kézi súlyozós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Felfüggesztéses eszközzel, TRX - szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

## **Kommunikáció tantárgy**

**72/72/36 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja a kommunikációs készség szakma specifikus fejlesztése, szituációhoz kötött megfelelő és tudatos alkalmazása. A szövegértési és szövegalkotási készségek fejlesztése annak érdekében, hogy önállóan, illetve másokkal együttműködve a tanuló képes legyen a verbális és nem verbális kommunikáció megfelelően kiválasztott eszközeinek célirányos használatára a kommunikációs helyzetnek (tér, idő, cél, résztvevők) megfelelően. Az asszertív kommunikációs eszközök ismerete és alkalmazása az interakció során.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A magyar nyelv és irodalom tantárgyon belül: kommunikációs alapismeretek, beszédhelyzetek, dramatikus játékok, retorikai ismeretek témakörökhöz. A Sportpszichológia tantárgyon belül: agresszív, passzív és asszertív viselkedés témakörhöz.

### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével.	A verbális és nonverbáliskommunikáció fogalma, tényezői, funkciói. A nyelvi és nonverbális kifejezőeszközök ismerete, értelmezése, retorikai alapfogalmak.	Teljesen önállóan	Az elsajátított szövegértési és szövegalkotási készségeket a gyakorlatban alkalmazza. Az információt hatékonyan befogadja, magatartásával segíti a kommunikációs	

Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tisztelet-tudóan kommunikál	Az asszertív kommunikáció retorikai eszközei, az érvelés technikái.	Teljesen önállóan	folyamatot. Az érvelés és a cáfolat módszereit alkalmazza vitahelyzetben, képes a saját és a többi résztvevő érdekeit felismerni, elkülöníteni, értékelven kommunikálni. A sportszakemberi szerepnek megfelelően vesz részt a foglalkozása során jellemző interakciókban.	
Felismeri, értelmezi a gyakorlati szituációkban megjelenő kommunikációs elemeket. A szituációnak megfelelő nyelvi eszközökkel kommunikál.	Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete	Teljesen önállóan		Online videóban azonosítja a kommunikációs elemeket.

## A tantárgy témakörei:

### A kommunikáció szerepe és alapformái

Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése.

A testbeszéd, a térközszabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.

A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján).

Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció.

Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása. Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

### Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Az asszertív kommunikáció fogalma.

Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.

Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés.

Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,

A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre. A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadásmód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.)

A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.

### A szakma specifikus interakciók hatékony kezelése

A szakma specifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), színtereket (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete.

Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete.

A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával.

A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például filmbejátszás alapján)

## Sportszervezési ismeretek tantárgy

36/36/18 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A fő cél, hogy a tanulók megismerjék a sportszervezés elméleti alapjait, a hazai és a nemzetközi sportélet szervezeti struktúráját. Képet kaphatnak a szervezetek típusairól a verseny-, rekreációs sport és az intézményes testnevelés felépítéséről. Ezekre a tapasztalatokra alapozva ismereteket szereznek sportrendezvények és események szervezésének mentéről, jellegzetességeiről, módszertanáról.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A képzés **órakeretének legalább 10%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a hazai sportélet területeit, szervezeti háttérét, az egyes szervezetek kapcsolati hálózatát, az intézményi testnevelés rendszerét, fentiekben elhelyezi saját intézményét.	A szervezeti háttér felépítése, az egyesületi rendszer. A hazai testnevelés rendszere, irányítása és felügyelete	Teljesen önállóan	Intézményi, egyesületi sportversenyek szervezésében tevékenyen részt vállal, tapasztalatokat gyűjt, feladatkörén belül gyakorolja a funkcióknak megfelelő vezetési attitűdöket. Képet alkot egyesülete, iskolája sportszervezeti felépítéséről. Magas fokú szervezőkészséggel kell rendelkeznie, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja	
Ismerteti a sportesemények típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunka menetével, dokumentációjával.	A sportesemények típusai	Teljesen önállóan		
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében.	Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	Instrukció alapján részben önállóan		

## A tantárgy témakörei:

### A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei

A sport szervezete és felépítése nemzetközi viszonylatban. Az intézményes testnevelés rendszere Óvodai testnevelés.

Iskolai testnevelés , mindennapos testnevelés

A felsőoktatási intézmények testnevelése

Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.

### Sportesemények szervezése

A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana. A sportprogramok szervezete

A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

## Sporttörténet tantárgy

36/36/18 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A sporttörténet tantárgy tanításának a célja, az általános érdeklődés felkeltése a sokszínű sportágak iránt. A kiemelt sportágak kialakulásának és fejlődésének a bemutatása az ókori olimpiai játékoktól napjainkig. A sportban kialakított szabályrendszer megismerésén keresztül, a fair play szellemiség megerősítése. A kiemelt sportágak technikai és taktikai ismereteinek elsajátításával szakmai tudástár bővítése. Más sportszakmai tantárgyak (pl. edzéselmélet, gimnasztika) ismeretanyagának felhasználása, alkalmazása.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak A történelem tantárgyon belül: az ókori és újkori olimpiák története, az olimpiai eszme.

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Időben elhelyezi és bemutatja az olimpia kialakulását, történetét.	Ókori olimpiai játékok. Újkori olimpiai játékok. Magyar sportolók eredményei az olimpiákon. A sport és a művészet kapcsolata. Paralimpia.	Teljesen önállóan	Munkájára szakmailag igényes és törekszik az új sportági ismeretek megszerzésére. Nyitott az egyéb sportszakmai területeken szerzett értesülések összekapcsolására. Azonosul a fair play szellemiségével.	
Ismerteti a sportjátékok kialakulásának történetét, legfontosabb szabályait.	Kosárlabda jellemzése Labdarúgás jellemzése Röplabda jellemzése Kézilabda jellemzése	Teljesen önállóan	Törekszik a sportágak szabályrendszerének a betartására. Kellően érdeklődő a sportjátékok taktikai	

Ismerteti az atlétika versenyszámainak, jellemzőit.	Az atlétikai futószámok jellemzése Az atlétikai ugrószámok jellemzése Az atlétikai dobószámok jellemzése.	Teljesen önállóan	összetevőinek a megismerésére.	
---	---	-------------------	--------------------------------	--

Ismerteti a sportági mozgásanyag alapttechnikáit.	Képességfejlesztés lehetőségei a torna sportágban Női és férfi tornaszerek mozgásanyagának jellemzői	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportági mozgásanyag alapttechnikáit.	Képességfejlesztés lehetőségei az úszásban Úszásnemek jellemzői Az úszás higiénéje, a vízből mentés	Teljesen önállóan		
Ismerteti a szabadidős sportágak jelentőségét	A túrázás, téli sportok, vízi sportok jellemzői	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportági mozgásanyag alapttechnikáit	A képességfejlesztés lehetőségei a küzdősportokban, a grundbirkózás jellemzői	Teljesen önállóan		
Felismeri és elemzi a kiemelt sportágak technikai elemeit.	A kiemelt sportágak technikai elemeinek ismerete.	Teljesen önállóan		

## **A tantárgy témakörei:**

### **Olimpiatörténet**

Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia).

Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai.

Az ókori olimpiák hanyatlása.

Az olimpiai eszme újjászületése, az újkori olimpiák kialakulása, magyar vonatkozásai.

Az olimpiai eszme, a NOB és a MOB szerepe az eszme ápolásában.

Az olimpia jelképei.

Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai.

Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak.

A paralimpia.

### **Sportági ismeretek**

Az alapsportágak története (atlétika, úszás, torna), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A sportjátékok története (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében. Az iskolai testnevelés célja és feladatai.

Az atlétika jelentősége az ember életében.

A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.

Az úszás jelentősége az ember életében.

Egy természetben űzhető sportág bemutatása.

A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.

A küzdősportok és az önvédelem.

## **6. Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület**

A tanulási terület tantárgyainak **összóraszám**a:

**1080/998/499 óra**

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A sportszakmai gyakorlat tanulási terület a gyakorlati munkavégzéshez szükséges tan-tárgyak ismereteit tartalmazza. A Sportági alapokban a Fitness - wellness instruktorként alkalmazott mozgásanyag alapsportágai (aerobik, fitness, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. Az Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, az Egyéni kondicionálás és az Ügyfélszolgálat a későbbi munkakörhöz szükséges gyakorlati ismeretek elsajátításában nyújt segítséget. Továbbá, a tanítási terület elméleti és gyakorlati háttérrel biztosít a tanulók számára ahhoz, hogy megismerjék a nevelés folyamatát és alapelveit, megkülönböztessék a különböző személyiségtípusokat és jellemző személyiségjegyeiket. Segítséget kapnak a jellemzően a szakmához kapcsolódó interakciókban hatékony viselkedésminták kidolgozásában. A terület tananyagtartalmának feldolgozása során felkészülnek az edzői szerep támasztotta jellemvonások fejlesztésére, későbbi munkájuk során tapasztalt felelős viselkedésre. A tanulási terület további célja olyan komplex szervezési és vezetési ismeretek elsajátítása, mely segíti a leendő szakembereket a sportszervezetek irányításában, tisztségviselői teendők ellátásában, sportversenyek megszervezésében és menedzselésében

**A tantárgy tanításának fő célja**

A tantárgy célja, hogy a tanulók alapos, széles körű elméleti tudásra épülő tapasztalatokat szerezzenek a sportolók nevelésének, felkészítésének, versenyeztetésének pedagógiai vonatkozásairól.

**A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Ismerteti a nevelés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit.	A nevelés alapfogalmai (nevelés, oktatás, képzés, ismeret stb. A nevelés alapelvei	Teljesen önállóan	Céltudatosan készül az edzői szerepre. Reflektíven elemzi tevékenységét.	Online források kutatása böngésző program segítségével.
Felismeri az edzői szerepet erősítő személyiségjegyeket.	Edzői kompetenciák, edzői szerepek	Instrukció alapján részben önállóan		
Azonosítja az edzői vezetési stílusokat.	Sport és erkölcs fogalma, vezetési stílusok ismerete.	Instrukció alapján részben önállóan		
Összefüggéseket talál a vezetési stílusok és az edzői sikeresség között.	Sport és erkölcs fogalma, vezetési stílusok ismerete.	Irányítással		
A tanult ismérvek alapján felismeri a tehetséges sportolót.	A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai	Teljesen önállóan		Prezentációt készít a feladat tartalmi és formai kritériumaihoz igazodva.
A kiválasztás kritériumait a tehetség ismérveivel igazítja.	A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai	Instrukció alapján részben önállóan		Adatokat rögzít, csoportosít és összegez.

**A tantárgy témakörei:**

**Az oktatás-nevelés folyamata**

Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítményképes tudás)

A nevelés lehetősége és szükségessége

A nevelés folyamata

A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

**Edzői szerepek**

Edzői kompetenciák

Az edzővel szemben támasztott követelmények (általános műveltség, szakmai felkészültség, pedagógiai képességek, erkölcsi követelmények)



Az edző, mint szocializációs tényező

Az edző, mint vezető

Az edző önnevelése

### **Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői**

A sport és az erkölcs

Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában

Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa

Az edző, mint példakép

Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei

### **Tehetség, tehetséggondozás**

A tehetség fogalma, ismérvei

A sporttehetség ismérvei

Kiválasztás-beválás a sportban

A sporttehetség gondozása

A kiégés

A sportágválasztás formái hazánkban

## **Pszichológia tantárgy**

**36/36/18 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A tanulók felkészítése arra, hogy a pszichológia és azon belül a sportpszichológia terén felkészülten tudják alkalmazni az elméleti ismereteket, valamint a témában történt kutatások eredményeit.

### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Gyakorlati tevékenysége során adekvátan használja a pszichológia alapfogalmait.	Személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés	Teljesen önállóan	Kellő alapossággal és felelősséggel végzi munkáját.	Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít.
Tudatosan alkalmazza a személyiség megismerésének különböző módszereit.	Személyiségjellemzők	Instrukció alapján részben önállóan		Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.
Felismeri az adott életkorra jellemző viselkedészavarokat.	Viselkedészavarok típusai, okai	Instrukció alapján részben önállóan		
Érvel a sport pozitív hatásai mellett.	A sport személyiségfejlesztő hatásai, pszichológiai sajátosságai.	Teljesen önállóan		
Tervező munkája során figyelembe veszi a sportolói csoport pszichológiai sajátosságait.	A sport személyiségfejlesztő hatásai, pszichológiai sajátosságai.	Teljesen önállóan		

A tanult módszerekkel feltérképezi a csoport szerkezetét, dinamikáját.	Társas interakciók jellemzői, csoportszerkezet, csoportdinamika.	Teljesen önállóan	
A tanult technikák segítségével konfliktusokat kezel.	A konfliktuskezelés formái.	Teljesen önállóan	

## A tantárgy témakörei:

### A személyiség jellemző jegyei

Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

### A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői

Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés

Konfliktuskezelés

## Sportmenedzsment és marketing tantárgy

62/62/31 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy célja olyan komplex szervezési és vezetési ismeretek elsajátítása, mely segíti a leendő szakembereket a sportszervezetek irányításában, tisztségviselői teendők ellátásában, sportversenyek megszervezésében és menedzselésében.

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat.	A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai	Teljesen önállóan	Önálló a piac szereplőinek a feltérképezésében. Kreatív a reklámtervezés folyamatában.	
Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét.	A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei	Teljesen önállóan	Magas fokú szervezőkészséggel rendelkezik, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja.	
Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében	Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban	Teljesen önállóan		

Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában	Szponzorálás	Teljesen önállóan	Munkájára igényes, mert gyakran ez dönt a pályázatok elbírálásában. - Elkötelezett és kitartó, mert egy sportvállalkozás beindítása hosszú folyamat. Rugalmas, mert a fogyasztói igények folyamatosan változnak.	
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében	Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	Teljesen önállóan		
Felméri a reklámozás lehetőségeket	Marketing, sportmarketing összetevői	Teljesen önállóan		
Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában	Sportprogramok szerkezeti felépítése	Teljesen önállóan		
Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében	Pályázatok típusai	Teljesen önállóan		

### **A tantárgy témakörei:**

#### **Általános szervezési- és vezetési ismeretek**

Főbb vezetés- és szervezéselméleti irányzatok

Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése

A sport szerkezete és felépítése hazai és nemzetközi viszonylatban

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban

A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere

Szponzoráció és a támogatás a különbségei

A TAO rendszere

Az EU és a sport

#### **Sportmarketing**

A sportmarketing elméleti alapjai

A sportmarketing feladata, célja A

sport, mint termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései

Imázs, PR

#### **Eseményszervezés**

A sportesemények, sportrendezvények módszertana

A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései

Az eseményszervezés folyamata

Az önkéntesség és a sport

A tantárgy tanításának fő célja:

A Sportági alapokban a Fitness - wellness instruktorként alkalmazott mozgásanyag alapsportágai (aerobik, fitnesz, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. A tanulók megismerkednek az érintett sportágak történetével, szabályrendszerével, mozgásanyagukkal, alapvető adminisztrációs és dokumentációs eljárásaikkal. A rekreációs sportok közül megismerik azokat a sporttevékenységeket alapjait, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasználhatnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősportjáig.

A képzés **órakeretének legalább 80%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

**A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Felhasználói szinten használja az aerobik, a fitnesz és a testépítés, mint versenysportok alapjait.	Szabályismeret, sporttörténet, adminisztrációs és dokumentációs eljárások	Instrukció alapján részben önállóan	Elhivatottságot mutat az érintett sportágak megismerésével kapcsolatban.	Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat
Felhasználó szinten alkalmazza a rekreációs sportágakat, szabályait, élettani hatásait.	Eszközismeret, szabályismeret	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat
Komplex módon alkalmazza tudását a rekreációs sportágak eseményeinek megszervezésére, lebonyolítására és játékvezetésére.	Szabályismeret, eszközismeret, sportrendezvény szervezésének alapismeretei	Teljesen önállóan		Eredményjelző berendezések használatának ismerete
Szakszerű elsősegélynyújtást végez.	Elsősegélynyújtás alapismeretei	Teljesen önállóan		Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.	Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.	Szaknyelv ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
---	--------------------	-------------------	---

## A tantárgy témakörei:

### **Aerobik, mint versenysport**

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek

Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

### **Fitness, mint versenysport**

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és

nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

### **Testépítés, mint versenysport**

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és

nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

### **Labdajátékok, mint szabadidősportok**

Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása

Szabályismeret

Játékvezetői ismeretek

Eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

### **Ütős sportok, mint szabadidősportok**

Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása

Szabályismeret

Játékvezetői ismeretek

Eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

## Állóképességi sportok, mint szabadidősportok

Állóképességi sportok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása

Állóképességi sportok élettani hatása

Sportág specifikus technika és eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

### Aqua tréning tantárgy

62/72/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja:

Az Aqua tréning a későbbi munkakörhöz szükséges gyakorlati ismeretek elsajátításában nyújt segítséget. Az aqua tréning elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízben alkalmazható gyakorlatok, eszközök, felszerelések széles választékát, alkalmazási területeit és formáit. A tantárgy keretein belül a tanulók megismerkednek a víz – mint sajátos edzéseszköz – egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására. Különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az időségek sportjáig.

A képzés **órakeretének legalább 80%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Szakszerű vízből mentést végez, és elsősegélyt nyújt.	Vízből mentés, Elsősegélynyújtás	Teljesen önállóan	Szereti és otthonosan érzi magát az uszodában, mint vizes környezetben. Motiválja az eltérő fizikai környezet sajátosságában rejlő sportszakmai tartalom. Mélyen elkötelezett a minőségi sport-szakmai munka mellett.	Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata
Víz biztos a 4-ből legalább 3 úszásnemben.	Úszásnemek közti különbségek	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Tudatosan alkalmazza a víz, mint közeg, szárazföldi közegtől eltérő hatásait.	Fizikai, élettani hatások	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Egyéni és csoportos mozgás-programokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Órát tervez és vezet különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal.	Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

Tudatosan alkalmazza az uszoda, mint létesítmény működését, higiéniai előírásait szolgáltatásait, programjait.	Létesítmény működés alapismeretei, higiéniai előírások ismerete, sportszolgáltatások speciális területeinek ismerete	Instrukció alapján részben önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Gyakorlatokat állít össze vízi edzésprogramok anyagaiból és ezeket bemutatja.	Ismeri a vízi edzésprogramok tervezésének, szervezésének edzésselveit és módszereit	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.	Szaknyelv ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

### A tantárgy témakörei:

#### **Vízi mozgás- és foglalkozásformák**

A vízi foglalkozások rendszertana  
 Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja  
 A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök  
 Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben  
 Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben  
 Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  
 Erőfejlesztő gyakorlatok vízben  
 Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben  
 Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok vízben  
 Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben  
 A tartáshibák megjelenési formái  
 Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok  
 Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok  
 Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben  
 Társas gyakorlatok vízben  
 Vízi játékok kis- és mélyvízben  
 A fitness úszás fogalma, sajátosságai  
 Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása  
 Zenés aqua fitness óratípusok  
 Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai  
 Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai  
 Időskorúak vízi mozgásprogramjai  
 Gyermekefoglalkozások vízben  
**A vízi foglalkozások módszertana**  
 A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze  
 A víz szervezetre gyakorolt hatása  
 A víz tulajdonságai  
 Súrlódás, viszkozitás, turbulencia  
 A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)  
 A mozgástörvények érvényesülése a vízben

A sekély víz sajátosságai  
A mélyvíz sajátosságai  
A kültéri medence sajátosságai  
A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)  
A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében  
Uszodai egészségügy  
Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon  
A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek  
Vízből mentés az uszodában  
A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken  
Elsősegély-nyújtási feladatok  
A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai  
A vízi foglalkozások célcsoportjai  
A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése  
A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása  
Gyakorlatok leírása és ábrázolása  
A vízi foglalkozások vezetésének módszertana  
Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon  
A mélyvízi foglalkozások sajátosságai  
A fitness úszás edzés módszertana  
Speciális képességfejlesztés fitness úszás módosított változataival  
A vízi játékok alkalmazási lehetőségei  
Foglalkozási tervek készítése  
Vízi foglalkozások szervezése  
Vízi foglalkozások marketingje  
Eszközök beszerzése  
Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok  
Továbbképzési irányok  
**Vízi gimnasztika**  
Természetes mozgások kisvízes környezetben  
Természetes mozgások mélyvízes környezetben  
Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  
Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Ízületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben Mobilizációs gyakorlatok vízben  
Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok  
Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  
A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  
A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  
A step - pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  
Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben  
Zenés gimnasztika kisvízben  
**Speciális vízi foglalkozások**  
Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben



Zenés aqua fitnessz órátípusok  
 Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása  
 Fittségi edzés úszással  
 A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással  
 Légzésfejlesztés úszással  
 Koordinációfejlesztés úszással  
 Játékos gyakorlatok vízben járás közben  
 Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal  
 Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)  
 Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon  
 Fogó- és labdajátékok  
 A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon  
 Mélyvizes játékok  
 Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek  
 Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak  
 Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak  
 Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai  
 Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon  
 A vízből mentés gyakorlata

### Csoportos és speciális órátípusok tantárgy

**361/288/144 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A csoportos fitnessz órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitnessz szektorra jellemző órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismere-tek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésé-re. A speciális órátípusok tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fittségi programok tervezéséhez és vezetéséhez szükséges elméleti ismereteket. A tanulók megismerik a gyermekkor és az időskor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgásformák élettani és filozófiai hátterét.

A képzés **órakeretének legalább 80%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei	Teljesen önállóan	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni.	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

Egészségtudatos szemléletmódot alakít ki.	Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet.	Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.	Verbális kommunikáció sajátosságai, non-verbális kommunikáció (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd) ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szakszerű elsősegélynyújtást végez.	Elsősegélynyújtás alapismeretei	Teljesen önállóan	Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata
Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Szakszerű ismeret a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.	Szaknyelv ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

## A tantárgy témakörei:

### A csoportos órák módszertana. A csoportos fitness órák rendszertana

Az alapóra jellemzői és felépítése

Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái

Alakformáló órák jellemzői és fajtái

A táncos fitness órák jellemzői és fajtái

Gerinctréning a csoportos fitness programokban

Stretching a csoportos fitness programokban

Csoportos fitness órák súlyzókkal

Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal

Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal

Csoportos fitness órák speciális eszközökkel

Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben

Csoportos funkcionális tréning

Trendi órátípusok

Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)

A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai. Ritmikai gyakorlatok

A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése Az egyes órarészek sajátosságai

Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata  
Az alapóra mozgásanyaga  
A helyes testtartás és légzéstechnika  
A gyakorlatok összekapcsolása  
A terhelési intenzitás változtatásának módszerei  
Az óravezetés technikája  
Szóbeli utasítások  
Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd  
Motiváció  
Hibajavítás  
Sérülések megelőzése  
A sikeres óravezető személyisége, stílusa

### **Alapóra**

Az ütemérzék fejlesztése  
Zenei fázisok érzékeltetése  
Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése  
A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása  
Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása  
Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás  
A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása  
A low impact elemek variálása  
A karmunka-variációk és - kombinációk  
Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása  
Az intenzitásskála felépítése  
Harangterhelés  
A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai  
A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása  
A high impact elemek variálása  
A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása  
Pulzuszámolás, edzésóra a gyakorlatban  
A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  
A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  
A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  
Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  
Erősítő gyakorlatláncok készítése  
Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása  
Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása  
Motiválás a gyakorlatban  
Hibajavítás a gyakorlatban  
Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlata

### **Speciális órák**

Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  
Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  
Az alakformáló órák új irányzatai  
A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  
A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  
Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  
Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  
Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  
Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Az eszközös órák új irányzatai

A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai

Csoportos funkcionális tréning

Az óratípusok trendjei

### **Speciális fittségi programok**

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)

Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban

A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban

Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak

Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

Mozgásos játékok fajtái

A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban

Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)

A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői

A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban

A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban

Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak

A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon

Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél

Élettani, lelki és szociális változások időskorban

Az időskor terhelés-élettani specifikumai

A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga

A táncos fitness termi óratípusok fajtái és sajátosságai

Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness óratípusok fajtái és sajátosságai

A pilates - módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai

Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok

A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

### **Gyermek- és szeniorfoglalkozások**

Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötél, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban

Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően

Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően

Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon

**Egyéb órátípusok Zenés-csoportos teremkerékpár-órák**

Táncos fitnesz órák

Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz órák

Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

Jóga-alapelemeket tartalmazó fitnesz órák

Minden órátípus esetében: a stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás

## Egyéni kondicionálás tantárgy

**217/216/108 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

A fitnesz termi kondicionálás elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék az alakformálás élettani, anatómiai hátterét, a testformálásra vonatkozó edzéselveket, edzés módszereket és edzéseszközöket. A tanulók ismerjék az egyes izmok és izomcsoportok fejlesztését célzó adekvát gyakorlatokat. A tanulók legyenek képesek célorientált edző-termi edzésprogramok összeállítására és az edzések szakszerű felügyeletére.

A képzés **órakeretének legalább 80%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

## A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei	Teljesen önállóan	Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A test-kultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű.	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szakszerű elsősegélynyújtást végez.	Elsősegélynyújtás alapismeretei	Teljesen önállóan		Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata
Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.	A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek, kardió gépek elektronikus kezelő felületének használata
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés céllal órát tervez és vezet.	Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.	Ismeri az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokat.	Potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokról szóló ismeretek	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Szakszerű ismeret a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól	Instrukció alapján részben önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek
Anamnézist készít és fizikai képességeket tesztl.	Az anamnézis módszere, dokumentációja és motorikus tesztek, próbák ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek, kardio gépek elektronikus kezelő felületének használata, polár óra használata, bioimpedancia mérő használata
Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.	Szaknyelv ismerete	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek

## A tantárgy témakörei:

### A testformálás elmélete

A test és alakformáló módszerek fejlődése

Az erőfejlesztés eszközei

Testalkati tipológiák

Testösszetétel, testzsír-arány

Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei

Elhízottság és soványság

Arányosság, szimmetria

Az erőfejlesztés élettani háttere

Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai

Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai

A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája

A mellizmok részletes funkcionális anatómiája

A hátizmok részletes funkcionális anatómiája

Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája

A hasizmok részletes funkcionális anatómiája

Az aerob edzés szerepe a testformálásban

Pulzuskontrollált edzések

Az edzéscélokat támogató táplálkozás

A táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban

### **Edzéstervezés, edzésvezetés**

Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok)

Edzéselvek

Edzésmódszerek (sorozattípusok)

A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása

A testalkat és az edzés összefüggései

A fitességi állapot felmérése és meghatározása

Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)

Kezdő edzések tervezése

Középhaladó edzések tervezése

Haladó edzések tervezése

Tömegnövelő edzések tervezése

Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése

Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai

A kardio gépek fajtái

A stretching módszertana

Pihenés és regeneráció

A testformálás életkori specifikumai

A női testformálás sajátosságai

A segítségadás módszertana

Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben

Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

### **Erőfejlesztés**

A kar és a váll izmainak edzése saját testtel

A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal

A kar és a váll izmainak edzése gépeken

A kar és a váll izmainak nyújtása

A mellizmok edzése saját testtel

A mellizmok edzése szabad súlyokkal

A mellizmok edzése gépeken

A mellizmok nyújtása

A hátizmok edzése saját testtel

A hátizmok edzése szabad súlyokkal

A hátizmok edzése gépeken

A hátizmok nyújtása

Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel

Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal

Az alsó végtag izmainak edzése gépeken

Az alsó végtag izmainak nyújtása

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok nyújtása

A kezdő edzések gyakorlata

A középhaladó edzések gyakorlata

A haladó edzések gyakorlata

A tömegnövelő edzések gyakorlata

A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata

A segítségadás gyakorlata

### **Kardiotréning**

Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei

Edzéscélok kijelölése

A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása

A kardio edzés felépítése

A futópad használatának szabályai

Kardio edzésprogramok futópádon

Az ellipszistréner használatának szabályai

Kardio edzésprogramok ellipszistréneren

Az evezőgép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok evezőgépen

A lépcsőző gép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok lépcsőző gépen

A kerékpár – ergo méter használatának szabályai

Kardio edzésprogramok kerékpár – ergo méteren

## **Ügyfélszolgálat tantárgy**

**124/144/72 óra**

A tantárgy tanításának fő célja:

Az ügyfélszolgálat elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a fitness és wellness létesítmények üzemeltetési szabályait, a forgalmazott termékek sajátosságait és azok szakszerű értékesítésének módszereit. A tantárgy segítséget nyújt a vendégek igényeinek feltárásához, valamint a vásárlói szükségletek megfelelő színvonalú kielégítéséhez. A tanulók képessé válnak az asszisztensi munkakör interakciós helyzeteinek hatékony meg-oldására és asszertív kommunikációra.

A képzés **órakeretének legalább 50%-át gyakorlati helyszínen** (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### **A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Megfelelő módszertani és stratégiai ismeretek a szakterületén felmerülő konfliktusok hatékony kezelésére.	Teljesen önállóan		Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek.
Ügyfélszolgálati feladatokat lát el szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat, forgalmazott termékeket.	Marketing kommunikációs ismeretek. Ismeri a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat és forgalmazott termékeket, azok hatásait.	Teljesen önállóan	Toleráns, segítőkész, tájékozott, figyelmes.	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek.



A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.	Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét.	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek.
Munkakörét érintő információkat közvetít a vezető beosztású kollégái és az ügyfelek között.	Illetmen, lényegkiemelés, pszichológia, kommunikáció	Instrukció alapján részben önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek.
Anyanyelvén és legalább 1 élő idegen nyelven alapszinten kommunikál szóban és írásban.	Ismer legalább 1 élő idegen nyelvet	Teljesen önállóan	Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek.

## A tantárgy témakörei:

### Létesítményüzemeltetés

A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok

A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok

A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok

A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok

A szolárium-használat szabályai

A fitness és wellness létesítmények házirendje

Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében

A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)

A létesítmény esztétikája, dekorációk

A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

### Alkalmazott kommunikáció

A fitness - wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői

Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái

Megjelenés-kultúra a fitness-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)

Az első benyomás fontossága, hatáskeltés

Interakciós helyzetek és hatékony megoldások

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Társalgási stílusok

Hangerő, mosoly, humor

A kommunikáció zavarai

Vitakultúra

A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés

Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése

A vendég-elégedettség mérése és fokozás

### Ügyvitel, értékesítés

A fitness - wellness asszisztens munkaköri kompetenciái

A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság)  
A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)  
Adatvédelmi szabályok  
Pénzkezelési szabályok  
Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben  
A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői  
Vásárlói típusok és magatartásformák  
Vásárlási motívumok  
Szükségletek feltárása  
A vásárlás, mint döntési folyamat  
Vásárlásösztönzés  
Hatékony személyes eladási módszerek  
Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények Az újdonság szerepe  
A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikái, azok hatása a vásárlókra  
Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése  
A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok  
Fitness termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája  
Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok Kínálás és kiszolgálás  
Vendégpanasz kezelése  
Fogyasztóvédelmi alapismeretek. A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései  
Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók  
**Wellness szolgáltatások**  
A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai  
A wellness teória összetevői és alapelvei  
A wellness turizmus sajátosságai  
A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények  
A wellness ipar szakemberei  
A medencék típusai  
A szaunák fajtái, típusai és hatásai  
Szauna-technika Masszázs-típusok  
A masszázstárgyi feltételei  
Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások  
A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások  
**Az asszisztens munkaköre**  
A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése  
Szabályok betartása és betartatása  
A létesítmény termékkínálatának megismerése  
Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása  
A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése  
A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése  
Vendégek tájékoztatása, információnyújtás  
Kommunikációs helyzetek gyakorlása  
A létesítmény infrastruktúrájának megismerése  
A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása

A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése  
Adminisztratív feladatok ellátása  
Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása  
A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése  
Pénzkezelési feladatok ellátása

## **7. Ágazati alapvizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai**

Az ágazati alapvizsgára bocsátás feltétele: valamennyi előírt képzési évfolyam eredményes teljesítése.

### **Írásbeli vizsga**

A vizsgatevékenység megnevezése: Írásbeli sport ágazati alapvizsga

A vizsgatevékenység leírása:

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti hátterének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 90 perc

A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: A javítás az írásbeli feladathoz rendelt központilag összeállított javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

Igaz-hamis állítások	5%
Egyszeres feleletválasztás	35%
Zárt végű szöveg kiegészítés	10%
Fogalompárosítás	20%
Ábrafelismerés és kiegészítés	10%
Illesztési feladatok	20%

A pontozás során minden feladatrész (item) megoldása 1%-ot ér.

Az értékelés százalékos formában történik.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

### **Gyakorlati vizsga**

A vizsgatevékenység megnevezése: Bemelegítés megtervezése és levezetése

A vizsgatevékenység leírása: A képző intézmény által összeállított tétel sor olyan bemelegítő feladatokat tartalmaz, amelyek a különböző kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyág fejlesztését készítik elő. A vizsgarész teljesítése során a vizsgázó 15 perc tervezési munka után 20 percen belül vezeti le a bemelegítést futófeladatokkal, gimnasztikai gyakorlatokkal, majd 10 percen belül értékeli feladatmegoldását.

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 45 perc

A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

Az értékelés százalékos formában történik.

A bemelegítés tervezése	30%
A bemelegítés levezetése	50%
Önreflektív tevékenységelemzés	20%

A maximális kritériumszint eléréséhez:

- A vizsgázó változatos, jól átgondolt, a célcsoport igényeinek maximálisan megfelelő programot állít össze.
- A vizsgázó a tervezéskor kitűzött céloknak megfelelően vezeti a bemelegítést.
- A vizsgázó maximálisan szem előtt tartja az ideális térhasználat szempontjait.
- A vizsgázó ügyel az optimális időkihasználásra.
- A tervezett bemelegítés sportszakmailag pontos, precíz.
- A vizsgázó kommunikációjának minősége az ügyfelekkel szituációnak és életkori sajátosságoknak megfelelő, hatékony.
- A vizsgázó bemelegítés levezetése szakszerű, bemutatása precíz, hibajavítása pontos.
- A vizsgázó a sportszakmai terminológiát pontosan használja.
- A vizsgázó a feladat végrehajtásakor a biztonsági előírásokat maximálisan betartja.
- A vizsgázó a saját tevékenységét reálisan, önállóan értékeli.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

## **8. A szakmai vizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai**

Szakma megnevezése: Fitnesz-wellness instruktork

Szakmai vizsgára bocsátás feltétele: valamennyi előírt képzési évfolyam és az egybefüggő szakmai gyakorlat eredményes teljesítése.

Szakmához kötődő további sajátos követelmények:

A vizsgázó a portfólió (projektfeladat) írásbeli részét köteles a vizsgát megelőzően legalább 30 naptári nappal korábban benyújtani.

### **Központi interaktív vizsga**

A vizsgatevékenység megnevezése: Egészségügy, edzésmélete, ügyfélszolgálat

A vizsgatevékenység leírása: A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres és többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 90 perc 8.

A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 20%

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás az írásbeli feladathoz rendelt javítási útmutató alapján történik. A központi interaktív vizsga feladatainak felépítése:

Igaz-hamis állítások	5%
Egyszeres feleletválasztás	20%
Többszörös feleletválasztás	15%
Zárt végű szöveg kiegészítés	10%
Fogalompárosítás	20%
Ábrafelismerés és kiegészítés	10%

A pontozás során minden feladatrész (item) megoldása 1%-ot ér.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló a megszerezhető összes pontszám legalább 40 %-át elérte.

### Projektfeladat

A vizsgatevékenység megnevezése: Fitnesz-wellness instruktorképzés gyakorlati záróvizsga

A vizsgatevékenység leírása:

- A. **Portfólió:** a tanuló haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül. A portfólió tartalma:
1. Választott órátípus terve
  2. Wellness hétvége szervezése
  3. A tanuló saját edzésnaplója: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása

B. **A portfólió megvédése és fitnesz program lebonyolítása**

A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát. Ezután a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tétel sorokból (Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, Egyéni kondicionálás, Ügyfélszolgálat) húzott fitnesz programot vezet.

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió védelme, 20 perc a sportági mozgásforma lebonyolítása vizsgafeladatonként (Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, Egyéni kondicionálás, Ügyfélszolgálat) és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 80%

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: A portfólió értékelése:

Választott órátípus terve	5%
Wellness hétvége szervezése	10%
A tanuló 1 éves saját edzésnaplója	5%

#### Sportági mozgásforma oktatása vizsgafeladatonként

Aqua tréning	10%
Csoportos és speciális órátípusok	20%
Egyéni kondicionálás	20%
Ügyfélszolgálat	10%

#### Szakmai beszélgetés:

Szaknyelv alkalmazása	10%
Hibajavítás, értékelés	5%

Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása	5%
---	----

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló a megszerezhető összes pontszám legalább 40 %-át elérte.

A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges **személyi feltételek**: közreműködők, akik végrehajtják a vizsgázó által megtervezett és vezetett foglalkozást.

A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges **tárgyi feltételek**: A vizsgázó által összeállított vizsgafeladat lebonyolításához szükséges eszközök:

- Uszoda
- Vízben alkalmazott segédeszközök
- Aerobik terem
- Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézi súlyzók, polifoam szivacsok)
- Erősítő, kardió gépek
- CD lejátszó
- Hangosító rendszerek
- Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök

A szakmai vizsga eredményébe az ágazati alapvizsgát az alábbi súlyarányval kell beszámítani:

Ágazati alapvizsga: **10%**, Szakmai vizsga: **90 %**

A vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok:

A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.

## **9. Projektek évfolyamonként csoportosítva**

**Szakképzési projektterv**

**Ágazati alapoktatás: sport**

**01/1 Projekt**

**Évfolyam: 9. évfolyam**

**Projekt címe: Érzékenyítés (honfoglalás)**

Időtartam: 28 óra

projektcsoportok létszáma: kb. 4 fő

**A projekt során elkészülő termék(ek):**

**Ppt. és interjú készítése a projektleírásban szereplő tartalommal. Mindezek prezentálása.**

### **Projekt célja:**

- A tanuló ismerje meg
- új iskoláját,
- **tanárait,**
- az alapozó oktatásban megjelenő **tantárgyait,**
- az **elsajátítandó tananyagok jellegét,**
- az alapvizsga követelményeit.

### **A projekt leírása:**

Konkrét feladatok pontokba szedve:

1. Ismerjék meg az ágazati alapoktatás célját, szakmai tantárgyait, azok követelményeit, az alapvizsga követelményeit nagyvonalakban!
2. Válasszanak ki egy konkrét tantárgyat, ismerkedjenek meg annak átfogó tudásanyagával, várható „kihívásaival”!
3. Készítsenek egy, a tárgyat tanító oktatóval egy rövid interjút, ezzel is segítve saját munkájukat!
4. Írjanak véleményt, javaslatokat, ötleteket arra vonatkozóan, hogy milyen számukra érdekes dolgokkal tudnák kiegészíteni az adott tantárgy befogadását. Pl. kirándulás tippek, meghívott előadók, intézménylátogatások, vetélkedők,.....
5. Zárásképpen készítsenek egy előadást (ppt + interjú), bemutatva ezzel addigi munkájukat!

A téma feldolgozása során a tanulók bepillantást nyernek az előttük álló kihívásokba.

Tapasztalják meg az együttműködés előnyeit, nehézségeit mindig a végső cél teljesítését tartva szem előtt. Ennek érdekében feladataikat kb. 4-5 fős csoportokban kell elvégezniük.

Be tudják mutatni az iskolában szerzett tapasztalataikat, élményeiket munkájuk eredményét úgy, hogy ezzel mások érdeklődését is felkeltsék

Ismerjék meg az előttük álló hosszú távú feladatokat, elvárásokat.

Az elvégzett tevékenységeiket, annak bemutatása során, tudják logikusan, áttekinthetően rendszerezni.

Fel tudják ismerni a feladatok megoldása során felmerülő problémákat, azokat meg tudják fogalmazni, és megoldásukhoz segítséget tudjanak kérni a megfelelő szakóráikon szaktanáraiktól.

### **Projekthez kapcsolódó közismereti órák ajánlott tartalma:**

történelem: a honfoglalásról tanultak felelevenítése

matematika: a problémákhoz kapcsolódó releváns információk feltárása, az értékelése

angol/idegen nyelv: általános kommunikáció idegen nyelven, kiemelve a szakmai

nyelvhasználat/kifejezések használatát

magyar: nyelvhelyesség fontossága, nyelvhasználat igényessége

testnevelés: a csoportok összetartozásának erősítése

komplex természettudomány: a technikai fejlődés legfontosabb lépcsőfokai a számítógépek létrejöttéig

stb...

### **Tantárgyi és kkk kapcsolódások:**

A projektet a tanulók jellemzően a szakmai órákon (anatómia-élettan, egészségtan, edzésmélt, edzésprogramok, gimnasztika) teljesítik.

A kkk követelményei itt még nem jelennek meg, de számos kompetenciát készít elő ez a munka.

### **Eszközigény csoportonként:**

- 1 db az alapvizsga elvárásainak megfelelő számítógép
- 1 db internetelésre alkalmas laptop vagy tablet
- internetelés
- mobiltelefon (interjúk, hangfelvétel)

### **Értékelés:**

A csoportok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

#### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
csoporton belüli munkamegosztás, kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

A tanuló egyedi értékelése:

- a tanulók egyedi értékelést nem kapnak
- Önértékelés (csak csoportszinten):

A csoport egyetlen százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerték, de a tanári értékelést még nem.



## **Tanulói információs lap tartalma:**

Kedves „honfoglalók”!

Most, hogy sikeresen átjutottatok a Vereckei hágón és megérkeztetek Európába, tapasztalhatjátok, hogy valami más életforma, más kommunikáció, más tudás fogad titeket. Bizony át kell ülni a ló hátáról egy iskolapadba, mert lóháton már ezt a feladatot nem lehet teljesíteni!

Eddigi utatok során is tapasztaltátok, hogy az információ, a tudás egyre kevésbé szájról-szájra terjed, hanem inkább leírják. Sőt ma már nem is papírra, hanem akár digitálisan is. Itt fogjátok ti is megosztani az egész „világgal”, hogy kik vagytok és mi mindent akartok/fogtok megtanulni, hogy sikeres „nép” legyetek iskolánkban.

Csoportban dolgozva, kutatómunkával és sok kreativitással **készítetek tehát egy ppt - fájlt**, ami tartalmazza az alábbiakat:

- Az általatok kiválasztott képzés általános bemutatását!
- Azon belül kiemelve és bemutatva egy – szintén általatok kiválasztott - szakmai tárgyat!
- Egy 2-3 perces interjút az adott tárgyat tanító oktatóval is, ezzel színesítve bemutatótokat!
- Egyéni ötleteiteket, mi mindennel akartok még megismerkedni az adott tantárgyon belül, és mivel tudjátok/szeretnétek színesíteni az adott szakmai tárgy tudásanyagát! Pl.: hova szerveznétek tanulmányi kirándulást, kit hívnátok meg az iskolába előadóként, milyen intézménnyel vennétek fel a kapcsolatot, stb.
- Az elkészült ppt-t mutassátok be társaitoknak!

Ne felejtsetek, hogy ez a képzés **Nektek szól**, és minden megvalósítható elgondolást figyelembe veszünk a jövőben!

Mindehhez persze mindig lesz mellettetek valaki, aki segít nektek előre haladni munkátok során!

**Szakképzési projektterv**  
**Ágazati alapoktatás: sport**  
**01/2 Projekt**  
**Évfolyam: 9. évfolyam**

**Projekt címe: Érzékenyítés – „Honfoglalás”**

Időtartam: 28 óra

projektcsoportok létszáma: kb. 4 fő

**A projekt során elkészülő termék(ek):**

**ppt. és interjú készítése (sportolói életút) a projektleírásban szereplő tartalommal.**  
**Mindezek prezentálása.**

**Projekt célja:**

- A tanuló ismerje meg
- új iskoláját,
- **tanárait,**
- **osztálytársait,**
- az alapozó oktatásban megjelenő **tantárgyait,**
- az **elsajátítandó tananyagok jellegét,**
- az alapvizsga követelményeit.

**A projekt leírása:**

Konkrét feladatok pontokba szedve:

6. Ismerjék meg az ágazati alapoktatás célját, szakmai tantárgyait, azok követelményeit, az alapvizsga követelményeit nagyvonalakban!
7. Válasszanak ki egy sportoló társukat, vagy egy kedvenc sportolót hazai / nemzetközi porondról.
8. Készítsenek a sporttársukkal egy rövid interjút, vagy a kiválasztott ismert sportolóról egy jellemzést a sportpályafutásukról – a kezdetektől, ezzel is segítve saját munkájukat!
9. Írjanak véleményt, javaslatokat, ötleteket arra vonatkozóan, hogy az adott sportoló a sportágat mennyire megfelelően választotta ki, ideértve a testalkati jellemzőket, az elért eredményeket milyen képességek fejlesztésével érhetette el, miben változott.
10. Milyen dolgokkal tudnák kiegészíteni az adott sportoló jellemzőit, amivel eredményesebbek lehetnek volna.
11. Zárásképpen készítsenek egy előadást (ppt +interjú), bemutatva ezzel addigi munkájukat!

A téma feldolgozása során a tanulók bepillantást nyernek az előttük álló kihívásokba. Tapasztalják meg az együttműködés előnyeit, nehézségeit mindig a végső cél teljesítését tartva szem előtt. Ennek érdekében feladataikat kb. 4-5 fős csoportokban végezhetik.

Be tudják mutatni az iskolában / sportpályán szerzett tapasztalataikat, élményeiket munkájuk eredményét úgy, hogy ezzel mások érdeklődését is felkeltsék

Ismerjék meg az előttük álló hosszú távú feladatokat, elvárásokat.

Az elvégzett tevékenységeiket, annak bemutatása során, tudják logikusan, áttekinthetően rendszerezni.

Feltudják ismerni a feladatok megoldása során felmerülő problémákat, azokat megtudják fogalmazni, és megoldásukhoz segítséget tudjanak kérni a megfelelő szakóráikon szaktanáraiktól.

### **Projekthez kapcsolódó közismereti órák ajánlott tartalma:**

biológia: az emberi test felépítése – csontok, ízületek, izmok.  
történelem: a különböző korok mozgásformái az életformák alapján  
magyar: nyelvhelyesség fontossága, nyelvhasználat igényessége  
testnevelés: a csoportok összetartozásának erősítése; mozgásszerkezet, mozgásrendszer  
komplex természettudomány: a technikai fejlődés legfontosabb lépcsőfokai a számítógépek létrejöttéig  
stb...

### **Tantárgyi és kkk. kapcsolódások:**

A projektet a tanulók jellemzően a szakmai órákon (anatómia-élettan, egészségtan, edzéselmélet, edzésprogramok, gimnasztika) teljesítik.

A kkk követelményei itt még nem jelennek meg, de számos kompetenciát készít elő ez a munka.

### **Eszközigény csoportonként:**

- 1 db az alapvizsga elvárásainak megfelelő számítógép
- 1 db internetelésre alkalmas laptop vagy tablet
- internetelés (sportolói életút)
- mobiltelefon (interjúk, hangfelvétel)

### **Értékelés:**

A csoportok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
csoporton belüli munkamegosztás, kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

A tanuló egyedi értékelése:

- a tanulók egyedi értékelést nem kapnak
- Önértékelés (csak csoportszinten):

A csoport egyetlen százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerték, de a tanári értékelést még nem.

### **Tanulói információs lap tartalma:**

Kedves „honfoglalók”!

Most, hogy sikeresen átjutottatok a Vereckei hágón és megérkeztetek Európába, tapasztalhatjátok, hogy valami más életforma, más kommunikáció, más tudás fogad titeket.

Bizony át kell ülni a ló hátáról egy iskolapadba (sportpályákra), mert lóháton már ezt a feladatot nem lehet teljesíteni!

Eddigi utatok során is tapasztaltátok, hogy az információ, a tudás egyre kevésbé szájról-szájra terjed, hanem inkább leírják. Sőt ma már nem is papírra, hanem akár digitálisan is. Itt fogjátok ti is megosztani az egész „világgal”, hogy kik vagytok és mi mindent akartok/fogtok megtanulni, hogy sikeres „nép” legyetek iskolánkban.

Csoportban dolgozva, kutatómunkával és sok kreativitással **készítsetek tehát egy ppt - fájlt**, ami tartalmazza az alábbiakat:

- Az általatok kiválasztott sportoló általános bemutatását!
- Azon belül kiemelve és bemutatva szakmai fejlődésüket!
- Egy 2-3 perces interjút az adott sportoló diáktárssal, vagy a választott sportoló rövid életútját, ezzel színesítve bemutatótokat!
- Egyéni ötleteiteket, mi mindennel lehetne (lehetett volna) javítani a teljesítményen, és mivel tudnátok/szeretnétek színesíteni az adott szakmai tudásanyagát! Pl.: milyen módszerekkel, eszközökkel, körülményekkel, stb.
- Az elkészült ppt-t mutassátok be társaitoknak!

Ne felejtsetek, hogy ez a képzés **Nektek szól**, és minden megvalósítható elgondolást figyelembe veszünk a jövőben!

Mindehhez persze mindig lesz mellettetek valaki, aki segít nektek előre haladni munkátok során!

## Projekt 1

### **Évfolyam:**

9. évfolyam 1. félév

### **Projekt címe:**

Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.

### **Időtartam:**

1. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (lsd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Olyan egyedileg elkészített általános bemelegítést tartalmazó tervet, mely tartalmazza az elsajátított tantárgyi jellemzőket.
- Mindezt prezentálni is kell valamely fájl típusban (ppt., Word).

### **Projekt célja:**

- Ismerje meg az emberi szervezet csontvázrendszerét, főbb csontjait, ízületek felépítését, típusait.
- Ismerje meg az edzés fogalmát, edzésrendszereket, edzéseszközöket. Tudjon készíteni egy egyszerű bemelegítés/edzéstervet.
- Ismerje meg a rövid- közép- és hosszú távú állóképesség-fejlesztés közötti különbségeket.
- Ismerje meg a gimnasztikai fogalmakat, a rajzírás alapelveit, szabályait.
- Legyen tisztában a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

A tanuló egy általa választott sportágban (lehetőleg saját maga által művelt sport legyen), készítsen egy egyszerű edzéstervet. Folyamatos szaknyelv tanulásával, és a rajzírás alapjainak kezdeti használatával.

Az egyes műveletek során nevezze meg a mozgás során használt ízületeket, illetve azok típusait, a mozgás dimenzióit.

Készítsen egy olyan tervet is, mely tartalmazza saját állóképességének fejlesztését rövid-közép- és hosszútávon.

Mindezekről készítsen egy prezentálásra alkalmas fájlt (Word, ppt.), és mutassa is azt be diáktársai és tanára előtt.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

## Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p>Az anatómia és az élettan tárgya, módszere.</p> <p>Az emberi szervezet szövetei.</p> <p>A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja.</p> <p>A vázrendszer felépítése, működése. Az emberi csontváz.</p>	Anatómia- élettani ismeretek	<p>Megismeri, értelmezi a megtanult szakmai szövegeket.</p> <p>Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.</p>
<p>A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései. Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.</p> <p>Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.</p> <p>Edzésrendszer, edzéscsoport fogalma, edzéscsoportok csoportosítása, negatív és pozitív edzéscsoportok. Dopping fogalma.</p>	Edzéselmélet I.	<p>A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.</p> <p>Felismeri a saját sportági mozgásformák jellemzőit.</p>
<p>Motoros képességfejlesztés I.</p> <p>Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.</p> <p>Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.</p> <p>Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.</p> <p>Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.</p> <p>Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással.</p> <p>Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése.</p>	Edzésprogramok I.	
<p>A gimnasztika mozgásrendszere.</p> <p>A gimnasztika története, mai értelmezése.</p> <p>A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei.</p> <p>Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)</p> <p>A test síkjai, tengelyei.</p> <p>A test helyzete a tornaszerhez viszonyítva.</p> <p>A rajzírás alapelvei.</p> <p>A rajzírás jelrendszere.</p> <p>A kiinduló helyzetek (statikus gyakorlatelemek) rajzírása:</p>	Gimnasztika I.	<p>A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlístát.</p> <p>Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnek megfelelően.</p>

- támaszok (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, kéztámaszok, egyéb támaszok) - függések, - vegyes helyzetek. Tartásos gyakorlatelemek. Ujjtartások. Kéztartások. Kartartások. Fogásmódok.	
---	--

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

#### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

- **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

- **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## Projekt 2

### **Évfolyam:**

9. osztály 2. félév

### **Projekt címe:**

Tanuljunk rajzolva „beszélni”!

### **Időtartam:**

2. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (ld. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Olyan egyedileg elkészített speciális (saját / választott sportág) bemelegítést tartalmazó tervet, mely tartalmazza az elsajátított tantárgyi jellemzőket.
- Mindezt prezentálni is kell valamely fájl típusban (ppt., Word).

### **Projekt célja:**

- Ismerje az edzettség fogalmát, általános és speciális edzettséget.
- Ismerje az edzettséget felmérő eljárásokat.
- Ismerje a teljesítmény összetevőit, a teljesítőképeség és a teljesítőkészség jellemzését.
- Ismerje az elfáradás sajátosságait: típusait, szakaszait, az egyes szakaszok jellemzőit. A túledzettség állapotának kifejlődését (fogalmát, típusait, jellemzőit).
- Ismerje az emberi szervezet csontvázrendszerét, főbb csontjait, ízületek felépítését, típusait.
- Magabiztosan használja a gimnasztikai fogalmakat, a rajzírás alapelveit, szabályait.
- Legyen tisztában meg a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

A tanuló az általa üzőtt sportágban (ha ez nem adott, akkor egy választott sportág), saját magának készítsen egy általános és speciális edzéstervet, használja a rajzírás alapelemeit. Az egyes műveletek során nevezze meg a mozgás során használt ízületeket, illetve azok típusait, a mozgás dimenzióit.

Készítsen egy olyan tervet is, mely tartalmazza saját állóképességének fejlesztését rövid- közép- és hosszútávon.

Mindezekről készítsen egy prezentálásra alkalmas fájlt (Word, ppt.), és mutassa is azt be diáktársai és tanára előtt.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok



## Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p>A vázrendszer felépítése és működése                      A mellkas, a függesztő övek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése                      Az izomzat felépítése és működése                      A szív és a keringési rendszer felépítése, működése</p>	<p>Anatómia-élettani ismeretek</p>	<p>Megismeri a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését, működését.</p>
<p>A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.                      Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.                      Az edzettséget felmérő eljárások.                      A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.                      Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői. A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).</p>	<p>Edzéselmélet I.</p>	<p>Megismeri a terhelés az alkalmazkodás összefüggéseit, az alapfogalmakat felhasználva összefüggéseket fogalmaz meg.                      Az elfáradás sajátosságait.</p>
<p>Motoros képességfejlesztés I.                      Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.                      Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.                      Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.                      Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.                      Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással.                      Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése.</p>	<p>Edzésprogramok I.</p>	<p>Megismeri a fitness órátípusokat hatásait.                      Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.</p>
<p>A mozgásos (dinamikus) gyakorlategyek szakkifejezései.                      Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).                      A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.                      A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.</p>	<p>Gimnasztika I.</p>	<p>Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzés céljának megfelelően.</p>

## **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

## **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

### • **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával. A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

### • **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## **Projekt 3**

### **Évfolyam:**

10. évfolyam 1. félév

### **Projekt címe:**

Hogyan dokumentáld edzéseidet? Hogyan tervezz gimnasztikai gyakorlatokat?

### **Időtartam:**

1. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (lsd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Dokumentáció: Saját edzés (vagy választott foglalkozás) látogatása, dokumentálása a félév során.
- Gimnasztikai gyakorlatok tervezése (ppt., Word), gyakorlása és levezetése.

### **Projekt célja:**

- Edzéseit tudja szakszerűen dokumentálni, ismerje az edzésdokumentáció tartalmi összetevőit.
- Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok tervezésének, levezetésének formáit.
- Magabiztosan használja a gimnasztikai fogalmakat, a rajzírás alapelveit, szabályait.
- Legyen tisztában a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

- Saját edzés (vagy választott foglalkozás) látogatása, dokumentálása a félév során.
- Gimnasztikai gyakorlatok tervezése és levezetése a tanult alapelvek alapján.
- Az első feladatról készítsen egy rövid élménybeszámolót tapasztalatokkal „fűszerezve” diáktársai és szaktanára jelenlétében. A gimnasztikai - saját maga készített - gyakorlatot (ppt., Word) levezetésének megtanulása.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

## Tantárgyi, kkk. és ppt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p>A légzés szervrendszerének felépítése és működése.</p> <p>A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése.</p>	<p>Anatómia-élettani ismeretek</p>	<p>Ismerteti a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p>
<p><b>Sport és életmód</b></p> <p>Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak.</p> <p>Homeosztázis. A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat.</p> <p>A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megővését szolgáló alapelvek.</p> <p>A sport rekreáció fogalma, egészségügyi vonatkozásai. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái. A keringési rendszer főbb betegségeinek kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).</p> <p>A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében. A szívinfarktus fogalma, tünetei.</p> <p>A tápcsatorna felépítése és működése</p> <p>Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, szerepük az emésztés folyamatában.</p> <p>A máj szerepe. A hasnyálmirigy kettős funkciója.</p> <p>A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege. Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai.</p>	<p>Egészségtan</p>	<p>Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.</p>

<p>Motoros képességek  Motoros képességek fogalma, felosztása.  Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).  A kondicionális képességek kapcsolata.  A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).  A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kinesztézis, mozgásdifferenciáló képesség stb.) Az ízületi mozgékonyaság fogalma, típusai. A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.</p>	<p>Edzéselmélet I.</p>	<p>Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket.</p>
<p>Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.  Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzészlátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)</li> <li>• edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)</li> <li>• edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzés módszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)</li> <li>• élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)</li> </ul> <p>Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.  Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.  Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.</p>	<p>Edzésprogramok I.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz</p>

Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.		
Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek). Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése. Nyújtó hatású alapformák. Erősítő hatású alapformák. Antigravitációs izmok. Izomtérkép. Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek. Az általános bemelegítés blokkjai. Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással. Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.	Gimnasztika I.	A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlíst.  Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

#### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

#### **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorzott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélheti meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

- **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## **Projekt 4**

### **Évfolyam:**

10. évfolyam 2. félév

### **Projekt címe:**

Tervezz bemelegítést a bemelegítés blokkjai alapján, majd vezesd is le a gyakorlatokat!

### **Időtartam:**

2. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (ld. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Bemelegítés tervezése. Gimnasztikai gyakorlatok tervezése (ppt., Word) majd levezetése.

### **Projekt célja:**

- Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok tervezésének, levezetésének formáit.
- Magabiztosan használja a gimnasztikai fogalmakat, a rajzírás alapelveit, szabályait.
- Legyen tisztában a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

- Gimnasztikai gyakorlatok, bemelegítés tervezése és levezetése a tanult alapelvek alapján.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok



## Tantárgyi, kkk. és ppt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p>A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése Az idegrendszer felépítése és működése</p>	<p>Anatómia-élettani ismeretek</p>	<p>Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.</p>
<p><b>Az egészséges táplálkozás</b> A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömeg index értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor). A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén) A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen. A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye. A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcsere folyamatokban. A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei. A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai. A táplálékpíramis helyes értelmezése. A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban. A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei. A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.</p>	<p>Egészségtan</p>	<p>Ismerteti a tápcsatorna felépítését, működését. Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra</p>

<p><b>Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai</b>  Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.  A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában. Az antigén és az antitest fogalma.  Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.  Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma.  A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.</p> <p><b>Sportsérülések</b>  A mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés).  A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai. A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.</p>		<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.</p> <p>Felismeri a sportsérülések tüneteit, tisztában van a mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontosságával.</p>
<p><b>Az edzés és versenyzés összefüggései</b>  A sportverseny meghatározása, jellemzői. Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.  Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.</p> <p><b>Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők</b>  Biológiai edzéselvek.  Pszichológiai edzéselvek.  A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.  A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.</p>	<p>Edzéselmélet I.</p>	<p>Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket.</p>

<p><b>Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.</b></p> <p>Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzslátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)</li> <li>• edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)</li> <li>• edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzésmódszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)</li> <li>• élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)</li> </ul> <p>Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.</p> <p>Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.</p> <p>Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.</p> <p>Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.</p>	<p>Edzésprogramok I.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz</p>
<p>A célgimnasztika alkalmazásának területei. Erőkifejtési módok rendszere. Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.). Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással. Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó) Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)</p>	<p>Gimnasztika I.</p>	<p>A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlístát.</p> <p>Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.</p>

<p>Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.  Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.  Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.  Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.  Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok. 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.</p>	
---	--

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

#### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

- **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalékos értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalékos értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni tudja meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

- **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.



## **Projekt 5**

### **Évfolyam:**

11. évfolyam 1. félév

### **Projekt címe:**

Készíts adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat!

### **Időtartam:**

1. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (lsd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat elkészítése (szabadon választva)!
- Ezen gyakorlatok levezetése.
- Elsősegély tárgyból készítsen plakátot/ppt. az újraélesztés és/vagy a stabil oldalfektetés lépéseiből, kiscsoportos, szituációs gyakorlat formájában.

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában a motoros képességfejlesztés típusaival, ezek közül az erőfejlesztés lehetséges változataival. Ezek közül dolgozzon ki 1-2 típust úgy hogy a gyakorlatokat le is tudja vezetni „élőben”.
- Ismerje meg és tudja alkalmazni az újraélesztés lépéseit, a stabil oldalfektetés szerepét, jelentőségét, alkalmazásának feltételeit, és tudja bemutatni egy gyakorlat formájában.
- Legyen tisztában meg a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

A tanuló elméleti edzésprogramok ismeretei birtokában készítsen erőfejlesztést célzó gyakorlatokat.

Mindezekről készítsen egy prezentálásra alkalmas fájlt (Word, ppt.). Mutassa be, és vezessen le egy-két ilyen típusú gyakorlatot. Legyen képes alkalmazni is az elsősegély tantárgyból tanultakat, készítsen egy plakátot/ppt.- bemutatót az újraélesztés és a stabil oldalfektetés lépéseiről, szerepéről, lényegéről, alkalmazásáról. Szituációs gyakorlat formájában mutassa is be ezeket társainak és oktatójának.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

## Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p><b>Újraélesztés</b>                      Alapfogalmak, definíciók.                      A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése. Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.                      Sérült vizsgálati protokoll.                      Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légút biztosítás, lélegeztetés, a mellkas kompresszió alkalmazása.                      Defibrillátor használata újraélesztés során.                      Hibák és szövődmények újraélesztés során.</p>	<p>Elsősegélynyújtás</p>	<p>Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</p>
<p><b>Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai.</b>                      Naptári és biológiai életkor fogalma.                      Terhelés és biológiai életkor.                      Szenzibilis időszak fogalma.                      Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik.                      Erőfejlesztés különböző életkorokban.                      Az időskori sportolás jellemzői.  <b>Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások</b>                      Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.                      A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői.                      Az edzésalkalmazkodás fogalma.                      A túlkompensáció folyamata.                      A homeosztázis fogalma, jellemzői.                      Terhelés hatására a szervezetben végbemenő teljesítménycsökkentő változások (hipertermia, dehidratáció, só veszteség, hemokoncentráció változása, vérkémhatásának változása, vércukorszint változása).                      Védekezés a káros hatások ellen  <b>Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben</b>                      Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés). A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai.                      A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata. A Pasteur-effektus fogalma.                      Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).</p>	<p>Terhelésélettan</p>	<p>Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze</p> <p>Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.</p> <p>Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módosítja az edzés során alkalmazható terhelést.</p> <p>Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit</p>

<p>Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.</p> <p>Steady state, anaerob küszöb fogalma</p> <p><b>Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre</b></p> <p>A mozgatórendszer részei, feladatai.</p> <p>A csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés.</p> <p>A csontok összeköttetése, ízület felépítése.</p> <p>Az izomszövet felépítése.</p> <p>Az izomműködés mechanizmusa.</p> <p>Az izomkontrakció típusai.</p> <p>Az izomrostok típusai, jellemzői.</p> <p>A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai. Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.</p> <p><b>Terhelés hatása a légzési szervrendszerre</b></p> <p>A légzési rendszer részei, feladatai.</p> <p>A tüdő jellemzése.</p> <p>A légző rendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás). A tüdő adaptációs folyamatai.</p> <p>A légző rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása. Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.</p>		
<p>A motoros képességfejlesztés módszertana</p> <p>Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói.</p> <p>A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.</p> <p>Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok,</p>	<p>Edzéselmélet II.</p>	<p>Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket</p> <p>Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére</p> <p>Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet</p>



<p>fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az ízületi mozgékonyág felmérésére szolgáló eljárások. A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.</p>		
<p><b>Motoros képességfejlesztés II.</b> Általános erőfejlesztés Speciális erőfejlesztés Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok Maximális erő fejlesztése Gyorsasági erő fejlesztése Állóképességi erő fejlesztése A reagálás gyorsaságának fejlesztése A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése Gyorsulási képesség fejlesztése Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése Gyorsasági állóképesség fejlesztése (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)</p>	<p>Edzésprogramok II.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervet (foglalkozástervet) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit. Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is. Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat. A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p>
<p><b>Kézi szerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok</b></p>	<p>Gimnasztika II.</p>	<p>Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség</p>

<p>Erősítő hatású kézi súlyozós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Felfüggesztéses eszközzel, TRX - szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)</p> <p>Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)</p> <p>Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Ugrókötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láb-izom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.</p> <p>Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.</p>		<p>esetén rajzírást alkalmaz</p> <p>Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében</p> <p>Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat</p> <p>Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert</p> <p>Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz</p>
<p><b>A kommunikáció szerepe és alapformái</b>  Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.  Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése.</p>	<p>Kommunikáció</p>	<p>Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció</p>

<p>A testbeszéd, a térközsabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.</p> <p>A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján).</p> <p>Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció.</p> <p>Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása. Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.</p> <p><b>Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban</b></p> <p>Az asszertív kommunikáció fogalma.</p> <p>Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.</p> <p>Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés.</p> <p>Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,</p> <p>A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre. A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadásmód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.)</p> <p>A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.</p>		<p>eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével.</p> <p>Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tisztelet-tudóan kommunikál</p> <p>Felismeri, értelmezi a gyakorlati szituációkban megjelenő kommunikációs elemeket. A szituációnak megfelelő nyelvi eszközökkel kommunikál.</p>
<p><b>A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei</b></p> <p>A sport szerkezete és felépítése nemzetközi viszonylatban. Az intézményes testnevelés rendszere Óvodai testnevelés.</p> <p>Iskolai testnevelés , mindennapos testnevelés</p> <p>A felsőoktatási intézmények testnevelése</p> <p>Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete</p>	<p>Sportszervezési ismeretek</p>	<p>Ismerteti a hazai sportélet területeit, szervezeti hátterét, az egyes szervezetek kapcsolati hálózatát, az intézményi testnevelés rendszerét, fentiekben elhelyezi saját intézményét.</p> <p>Ismerteti a sportesemények</p>

<p>Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.</p>		<p>típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunka menetével, dokumentációjával</p> <p>Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében</p>
<p><b>Labdajátékok, mint szabadidősportok</b>          Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása          Szabályismeret          Játékvezetői ismeretek          Eszközhasználat          Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei</p>	<p>Sportági alapok</p>	<p>Megismeri a különböző labdajátékok csoportosításait, alapismereteit, szabályait.</p> <p>A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.</p> <p>Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja</p>

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20

szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

- **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

- **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## **Projekt 6**

### **Évfolyam:**

11. évfolyam 2. félév

### **Projekt címe:**

Hogyan készíts erősítő hatású gyakorlatokat a különböző kézi és egyéb szerekkel?

### **Időtartam:**

2. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (ld. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Erősítő hatású (szabadon választott) gyakorlatok tervezése (word, ppt.) és bemutatása.
- Ezen gyakorlatok levezetése.
- Elsősegély tárgyból egy-egy vérzéses és traumás sérülés ellátásának bemutatása (ppt.), szituációs gyakorlat formájában.

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában az erősítő hatású gyakorlatok fajtáival, tervezésével. Ezek közül dolgozzon ki 1-2 típust, a gyakorlatokat le is tudja vezetni „élőben”.
- Ismerje és alkalmazza a vérzéses és traumás sérülések ellátásának folyamatát, be tudja bemutatni egy gyakorlat formájában.
- Legyen tisztában meg a hatékony prezentálás szabályaival.

### **A projekt leírása:**

A tanuló elméleti edzésprogramok és gimnasztikai ismeretei birtokában készítsen erősítő hatású gyakorlatokat. Mindezekről készítsen egy prezentálásra alkalmas fájlt (Word, ppt.). Mutassa be, és vezessen le egy-két ilyen típusú gyakorlatot. Legyen képes alkalmazni az elsősegély tantárgyból tanultakat, kiváltképp a vérzéses és traumás sérülések ellátásának folyamatát, szituációs gyakorlat formájában mutassa is be ezt társainak és oktatójának.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

## Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p><b>Sebzések, sebellátás</b> A sebek fajtái A vérzések típusai és ellátásuk</p> <p><b>Traumás sérülések</b> A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása. Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk. Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre. Sportsérülések prevenciója.</p>	Elsősegélynyújtás	<p>Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</p> <p>Szakszerűen elvégzi a vérzésses sérülésnek megfelelő seb-ellátást Szakszerűen végzi a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig</p>
<p><b>Terhelés hatása a keringési rendszerre</b> A keringési rendszer részei, feladatai. A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer). A nyirokrendszer jellemzése. Az egyes értípusok összehasonlítása. A vér összetevői, jellemzése. A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat). Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása. Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaállási). A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia. A szív működés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében. A keringési rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása</p> <p><b>A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata</b></p>	Terhelésélettan	<p>Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.</p> <p>Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze</p>

<p>A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása. A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás.</p> <p>A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása.</p> <p>Mirigy fogalma, típusai. Hormon fogalma, típusai.</p> <p>Az agyalapi mirigy hormonjai.</p> <p>A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek)</p> <p>Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások.</p> <p>Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek).</p> <p>Elemi idegi jelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése).</p> <p>A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata.</p> <p>A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata. A Selye-féle stressz elmélet.</p> <p>Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával. Az idegrendszer adaptációs folyamatai</p> <p><b>A terhelés és a táplálkozás kapcsolata</b></p> <p>Tápanyagok fogalma, csoportosítása.</p> <p>Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása. A sporttáplálkozás alapelvei.</p> <p>Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után.</p> <p><b>Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai</b></p> <p>Fogyatékos fogalma, típusai.</p> <p>Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői.</p> <p>Krónikus betegség fogalma.</p> <p>Gyakori krónikus betegségek (cukorbetegség, asztma, krónikus elhízás, epilepszia, magas vérnyomás).</p> <p>Krónikus betegek sportolásának jellemzői.</p> <p>A terhesség és a sportolás kapcsolata.</p> <p><b>A teljesítményfokozás</b></p> <p>A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.</p> <p>A dopping fogalma. Doppingosztályok.</p> <p>Az antidopping program.</p>		<p>Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit.</p> <p>Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módosítja az edzés során alkalmazható terhelést.</p>
---	--	--



<p><b>A mozgástanulás</b>  A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései.  A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek.  A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.  A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meinl – Schnabel -féle mozgástanulási modell.  <b>Edzéstervezés, foglalkozástervezés</b>  Az edzéstervezés alapelvei, lépései.  Edzéstervek típusai  Fitnessz foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.  Sportág-specifikus edzéstervezés.  Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.</p>	<p>Edzéselmélet II.</p>	<p>Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket</p> <p>Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére</p> <p>Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet</p>
<p><b>Motoros képességfejlesztés II.</b>  Általános erőfejlesztés  Speciális erőfejlesztés  Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés  Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés  Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok  Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok  Maximális erő fejlesztése  Gyorsasági erő fejlesztése  Állóképességi erő fejlesztése  A reagálás gyorsaságának fejlesztése  A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése  Gyorsulási képesség fejlesztése  Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése  Gyorsasági állóképesség fejlesztése (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét <b>gyakorlatok</b> és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)</p>	<p>Edzésprogramok II.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során.  Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</p> <p>A korszerű edzéselvek és - módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p> <p>Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is.</p>

		<p>Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat</p> <p>A korszerű edzéselvek és - módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p>
<p><b>Kézi szerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok</b>  Erősítő hatású kézi súlyozós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Felfüggesztéses eszközzel, TRX - szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)  Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)  Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Ugrókötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)  Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láb-izom erősítő gyakorlatok)</p>	<p>Gimnasztika II.</p>	<p>Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség esetén rajzírást alkalmaz</p> <p>Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében</p> <p>Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat</p> <p>Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert</p> <p>Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz</p>

<p>Erőfejlesztő gépekkel, csigas szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása. Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötel") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.</p>		
<p><b>A szakma specifikus interakciók hatékony kezelése</b> A szakma specifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), színtereket (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete. Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete. A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával. A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például filmbejátszás alapján).</p>	<p>Kommunikáció</p>	<p>Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével.</p> <p>Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tisztelet-tudóan kommunikál</p> <p>Felismeri, értelmezi a gyakorlati szituációkban megjelenő kommunikációs elemeket. A szituációnak megfelelő nyelvi eszközökkel kommunikál.</p>
<p><b>Sportesemények szervezése</b> A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana. A sportprogramok szerkezete. A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.</p>	<p>Sportszervezési ismeretek</p>	<p>Ismerteti a hazai sportélet területeit, szervezeti hátterét, az egyes szervezetek kapcsolati hálózatát, az intézményi testnevelés rendszerét, fentiekben elhelyezi saját intézményét.</p>

		<p>Ismerteti a sportesemények típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunka menetével, dokumentációjával</p> <p>Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében</p>
<p><b>Labdajátékok, mint szabadidősportok</b>  Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása  Szabályismeret  Játékvezetői ismeretek  Eszközhasználat  Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei</p>	<p>Sportági alapok</p>	<p>Megismeri és alkalmazza a különböző labdajátékok csoportosításait, alapismereteit, szabályait.</p> <p>A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.</p> <p>Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja</p>

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

**A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

• **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

• **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## Projekt 7

### **Évfolyam:**

12. évfolyam 1. félév

### **Projekt címe:**

Hogyan állíts össze egy csoportos fitnessz órát?

### **Időtartam:**

1. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (lsd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoporthoz létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Egy csoportos fitnessz óra megtervezése (word, ppt.),
- És levezetése.

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában a fitnessz órák lehetséges típusaival, előzetes megtervezésével. Legyen képes az ilyen órák szakszerű megtervezésére és levezetésére.

### **A projekt leírása:**

A tanuló elméleti és eddigi gyakorlati ismereteinek birtokában tervezzen meg egy szabadon választott típusú fitnesszórát. Minderről készítsen egy prezentálásra alkalmas fájlt (Word, ppt.). A prezentációban jelezze az óra során dolgoztatott célizmokat, főbb izületeket. Vezessen le egy ilyen órát osztálytársai segítségével.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

### **Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások**

<b>Ismeretek</b>	<b>Tantárgyi kapcsolódás</b>	<b>Készségek, képességek</b>
<b>Szöveti struktúrák élettani vetületei</b> A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíktolt izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik az adott szövet szerkezeti struktúrájában. A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen)	Funkcionális anatómia	Ismerteti az egyes önfenntartó szervrendszerek részeinek szerepét az életműködések fenntartásában  Önállóan ismereteket szerez és alkalmazza a szakmai nyelvet.

<p>alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, inger szummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).</p> <p><b>A vázrendszer felépítése és működése</b> A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványi anyag raktár).</p> <p>Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízületi típusok mozgásai.</p> <p>A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint. A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.</p> <p>A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.</p> <p><b>Az izomrendszer felépítése és működése</b> Az izomeredés és a - tapadás fogalmának ismerete.</p> <p>A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete:</p> <p>A végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, hollócsőr karizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítő izom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)</p> <p>A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),</p> <p>Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom.</p> <p>Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípő horpaszizom elülső fűrész-izom.).</p>		<p>Előadás és projektfeladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és ezeket összekapcsolja a meglévő ismeretrendszerével. Egyéni, páros és csoportos munkát végez, ismerteti az együttműködés feladatmegosztás rendszerét.</p>
--	--	--

<p>A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamatai</p>		
<p><b>Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.</b>  Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness - wellness instruktork). Fitnessztermek és fitnessz órák látogatása (fitness - wellness instruktork). Versenyek látogatása (sportedző). Szakmai rendezvények, work shopok látogatása (fitness - wellness instruktork) Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)  Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.  Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.  Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.  Különböző mozgásformák videó elemzése.  Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)</p>	<p>Edzésprogramok II.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</p> <p>A korszerű edzések és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p> <p>Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat</p>
<p><b>Olimpiatörténet</b>  Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia). Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai.  Az ókori olimpiák hanyatlása.  Az olimpiai eszme újjászületése, az újkori olimpiák kialakulása, magyar vonatkozásai.  Az olimpiai eszme, a NOB és a MOB szerepe az eszme ápolásában.  Az olimpia jelképei.  Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai. Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak.  A paralimpia.</p>	<p>Sporttörténet</p>	<p>Időben elhelyezi és bemutatja az olimpia kialakulását, történetét.</p> <p>Ismerteti a sportjátékok kialakulásának történetét, legfontosabb szabályait.  Az általános érdeklődés felkeltése a sokszínű sportágak iránt. A kiemelt sportágak kialakulásának és fejlődésének a bemutatása az ókori olimpiai játékoktól napjainkig. A sportban</p>



		kialakított szabályrendszer megismerésén keresztül, a fair play szellemiség megerősítése.
<p><b>Az oktatás-nevelés folyamata</b>  Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítmény-képes tudás)  A nevelés lehetősége és szükségessége  A nevelés folyamata  A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei  A sportoktatás elmélete és módszertana  Az életkorok pedagógiája  <b>Edzői szerepek</b>  Edzői kompetenciák  Az edzővel szemben támasztott követelmények (általános műveltség, szakmai felkészültség, pedagógiai képességek, erkölcsi követelmények)  Az edző, mint szocializációs tényező  Az edző, mint vezető  Az edző önnevelése</p>	Pedagógia	<p>Ismerteti a nevelés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit.</p> <p>Felismeri az edzői szerepet erősítő személyiségjegyeket.</p>
<p><b>A személyiség jellemző jegyei</b>  Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) A megismerő tevékenység  Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban  Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák</p>	Pszichológia	<p>Tudatosan alkalmazza a személyiség megismerésének különböző módszereit.</p> <p>Felismeri az adott életkorra jellemző viselkedészavarokat</p> <p>A tanult technikák segítségével konfliktusokat kezel</p>
<p>Aerobik, mint versenysport  Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek  Hazai és nemzetközi szabályismeretek  Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek  Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások  A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezeti  Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete</p>	Sportági alapok	<p>Felhasználói szinten használja az aerobik, a fitness és a test-építés, mint versenysportok alapjait.</p> <p>Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>

<p>Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete Fitnessz, mint versenysport Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete Testépítés, mint versenysport Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete Ütős sportok, mint szabadidősportok Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása Szabályismeret Játékvezetői ismeretek Eszközhasználat Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei</p>		<p>Komplex módon alkalmazza tudását a rekreációs sportágak eseményeinek megszervezésére, lebonyolítására és játékvezetésére.</p>
<p><b>A csoportos órák módszertana</b> <b>A csoportos fitness órák rendszertana</b> Az alapóra jellemzői és felépítése Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái</p>	<p>Csoportos és speciális órátípusok</p>	<p>Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.</p>

<p>Alakformáló órák jellemzői és fajtái  A táncos fitness órák jellemzői és fajtái  Gerinctréning a csoportos fitness programokban  Stretching a csoportos fitness programokban  Csoportos fitness órák súlyzókkal  Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal  Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal  Csoportos fitness órák speciális eszközökkel  Zenes csoportos köredzés az aerobik termekben  Csoportos funkcionális tréning  Trendi órátípusok  Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)  A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai. Ritmikai gyakorlatok  A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése Az egyes órarészek sajátosságai  Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata  Az alapóra mozgásanyaga  A helyes testtartás és légzéstechnika  A gyakorlatok összekapcsolása  A terhelési intenzitás változtatásának módszerei  Az óravezetés technikája  Szóbeli utasítások  Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd  Motiváció  Hibajavítás  Sérülések megelőzése  A sikeres óravezető személyisége, stílusa</p>		<p>Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.</p> <p>Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.</p>
---	--	---

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

**A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

• **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni tudja meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

• **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## **Projekt 8**

### **Évfolyam:**

12. évfolyam 2. félév

### **Projekt címe:**

Fókuszban az állóképesség!

### **Időtartam:**

2. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (ld. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Egy prezentáció elkészítése (word, ppt.) az állóképességi sportok témakörében.
- Előadás diáktársai, oktatói előtt, ha lehet, saját tapasztalatokkal „fűszerezve”.

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában az állóképességi sportok típusaival, élettani hatásaival, külön tekintettel a légzés és a keringés szervrendszerére gyakorolt rövid- és hosszú távú hatásukkal.

### **A projekt leírása:**

Csoportosítsa a tanultak alapján az állóképességi sportokat, ismerje az ehhez kapcsolódó alapismereteket és az állóképességi sportok élettani hatásait.

Ugyancsak legyen tisztában ezen sportok keringési rendszerre, légzési szervrendszerre gyakorolt rövid távú és hosszú távú hatásaival.

Mindezeket foglalja össze egy rövid prezentációban. Ha vannak saját tapasztalatai a témával kapcsolatban, írja le, ismertesse azokat diáktársai, oktatója előtt beszámolójában.

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

## Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások

Ismeretek	Tantárgyi kapcsolódás	Készségek, képességek
<p><b>Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában</b>  A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai.  A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában.  A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérzékenység, illetve trombózis kialakulásában.  Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban.  A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében.  A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben.  A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szív ciklus.</p> <p><b>Légző rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában</b>  A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcseré, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései.  A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben.  A tüdőben és a szövetekben folyó gázcsere diffúziós elve, a légző mozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában.  A légcseré biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján.  A légzésvezérlés idegi szabályzása.</p> <p><b>Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában</b>  A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az</p>	<p>Funkcionális anatómia</p>	<p>Ismerteti az egyes önfenntartó szervrendszerek részeinek szerepét az életműködések fenntartásában</p> <p>Önállóan ismereteket szerez és alkalmazza a szakmai nyelvet.  Előadás és projektfeladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és ezeket összekapcsolja a meglévő ismeretrendszerével.</p> <p>Egyéni, páros és csoportos munkát végez, ismerteti az együttműködés feladatmegosztás rendszerét.</p>

<p>agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában.</p> <p>A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei.</p> <p>A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában.</p> <p>A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés).</p> <p>A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása.</p> <p>A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.</p> <p>Az öröklött emberi magatartásformák. A feltételes reflexek szerepe az ember tanulási folyamataiban, komplex viselkedésében</p>		
<p><b>Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.</b></p> <p>Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése (fitness - wellness instruktorként). Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness - wellness instruktorként).</p> <p>Versenyek látogatása (sportedző).</p> <p>Szakmai rendezvények, work shopok látogatása (fitness - wellness instruktorként)</p> <p>Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)</p> <p>Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyének megtekintése.</p> <p>Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.</p> <p>Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.</p> <p>Különböző mozgásformák videó elemzése.</p> <p>Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)</p>	<p>Edzésprogramok II.</p>	<p>Elemzi és értékeli az edzéstervet (foglalkozástervet) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</p> <p>A korszerű edzéselvek és - módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p> <p>Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat</p>

<p><b>Sportági ismeretek</b>  Az alapsportágak története (atlétika, úszás, torna), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.  A sportjátékok története (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.  A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.  A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében Az iskolai testnevelés célja és feladatai  Az atlétika jelentősége az ember életében.  A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.  Az úszás jelentősége az ember életében.  Egy természetben űzhető sportág bemutatása.  A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.  A küzdősportok és az önvédelem.</p>	<p>Sporttörténet</p>	<p>Időben elhelyezi és bemutatja az olimpia kialakulását, történetét.</p> <p>Ismerteti a sportjátékok kialakulásának történetét, legfontosabb szabályait.  Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit.</p> <p>Ismerteti a szabadidős sportágak jelentőségét</p> <p>Felismeri és elemzi a kiemelt sportágak technikai elemeit.</p>
<p><b>Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői</b>  A sport és az erkölcs  Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában  Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa  Az edző, mint példakép  Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei  <b>Tehetség, tehetséggondozás</b>  A tehetség fogalma, ismérvei  A sporttehetség ismérvei  Kiválasztás-beválás a sportban  A sporttehetség gondozása . A kiegészítés  A sportágválasztás formái hazánkban</p>	<p>Pedagógia</p>	<p>Ismerteti a nevelés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit.</p> <p>Felismeri az edzői szerepet erősítő személyiségjegyeket.</p>
<p><b>A sporttevékenység pszichológiai jellemzői</b>  A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása  A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása  A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői  Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés  Konfliktuskezelés</p>	<p>Pszichológia</p>	<p>Tudatosan alkalmazza a személyiség megismerésének különböző módszereit.</p> <p>Felismeri az adott életkorra jellemző viselkedészavarokat  A tanult technikák segítségével kezel konfliktusokat</p>



<p><b>Ütős sportok, mint szabadidősportok</b>  Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása  Szabályismeret  Játékvezetői ismeretek  Eszközhasználat  Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei  <b>Állóképességi sportok, mint szabadidősportok</b>  Állóképességi sportok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása  Állóképességi sportok élettani hatása  Sportág specifikus technika és eszközhasználat  Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei.</p>	<p>Sportági alapok</p>	<p>Ismerteti a szabadidős sportágak jelentőségét. Megismeri a különböző ütős játékok csoportosításait, alapismereteit, szabályait. Komplex módon alkalmazza tudását a rekreációs sportágak eseményeinek megszervezésére, lebonyolítására és játékvezetésére.</p> <p>Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
<p><b>Alapóra</b>  Az ütemérzék fejlesztése  Zenei fázisok érzékeltetése  Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése  A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása  Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása  Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás  A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása  A low impact elemek variálása  A karmunka-variációk és -kombinációk  Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása  Az intenzitásskála felépítése  Harangterhelés  A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai  A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása  A high impact elemek variálása  A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása  Pulzusmérés, edzészóna a gyakorlatban  A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok  A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok</p>	<p>Csoportos és speciális óratípusok</p>	<p>Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.</p> <p>Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.</p> <p>Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.</p>

Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok Erősítő gyakorlatláncok készítése Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása Motiválás a gyakorlatban Hibajavítás a gyakorlatban Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlata	
--	--

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

#### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

#### **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával. A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

#### **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját. Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## Projekt 9

### **Évfolyam:**

13. évfolyam 1. félév

### **Projekt címe:**

Speciális óratípusok a gyakorlatban

### **Időtartam:**

1. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (lsd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Speciális sportfoglalkozások (word, ppt.) óraterve, válaszhatóan más-más célcsoportra (óvodás, kisiskolás, időskor, pilates, jóga, stb.) adaptálva. Ezt követően mutassa be diáktársainak, oktatóinak prezentáció keretében a választott speciális óra tervezetét, vezesse is le a foglalkozást!

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában azzal, hogy a különböző speciális óratípusoknak milyen fajtái léteznek, az egyes órák felépítését meg tudja tervezni.
- Legyen képes szakszerűen levezetni ezeket az órákat.

### **A projekt leírása:**

- Tervezzen meg egy speciális sportfoglalkozást (word, ppt.) válaszhatóan más-más célcsoportnak (óvodás, kisiskolás, időskor, pilates, jóga, stb.)!
- Mutassa be diáktársainak, oktatóink prezentáció keretében!
- Vezessen is le egy ilyen foglalkozást osztálytársai közreműködésével!

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

### **Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások**

<b>Ismeretek</b>	<b>Tantárgyi kapcsolódás</b>	<b>Készségek, képességek</b>
<b>Az álláskeresés lépései, álláshirdetések</b> A tanuló megismeri az álláskeresés lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókincset idegen nyelven	Munkavállalói idegen nyelv	Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések,

<p>(végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.).</p> <p>Képesse válik a szakmájához kapcsolódó álláshirdetések megértésére, és fel tudja ismerni, hogy saját végzettsége, képzettsége, képességei mennyire felelnek meg az álláshirdetés követelményeinek. Az álláshirdetésnek és szakmájának megfelelően begyakorolja az egyszerűbb, álláskereséssel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését.</p> <p>Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (írás-készség).</p> <p><b>Önéletrajz és motivációs levél</b></p> <p>A tanuló megtanulja az önéletrajzok típusait, azok tartalmi és formai követelményeit, tipikus szófordulatait. Képesse válik saját maga is a nyelvi szintjének megfelelő helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát.</p> <p>Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél tartalmi és formai követelményeit. Begyakorolja a gyakran használt tipikus szófordulatokat, szakmájában használt gyakori kifejezéseket, valamint a szakmája gyakorlásához szükséges kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseit idegen nyelven. Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.</p>		<p>szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskereséshez használja a kapcsolati tőkét.</p> <p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz.</p> <p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít. Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskeresés folyamatának figyelembevételével. Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során.</p> <p>Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz.</p> <p>A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét munkájára vonatkozóan alapvetően megérti.</p>
<p><b>Általános szervezési- és vezetési ismeretek</b></p> <p>Főbb vezetés- és szervezéselméleti irányzatok</p> <p>Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése</p> <p>A sport szervezete és felépítése hazai és nemzetközi viszonylatban</p>	<p>Sportmenedzsment és marketing</p>	<p>Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat. Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét.</p>

<p>Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban  A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere  Szponzoráció és a támogatás a különbségei  A TAO rendszere  Az EU és a sport</p>		<p>Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében.  Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában  Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében.  Felméri a reklámozás lehetőségeket.  Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában.  Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében.</p>
<p><b>Vízi mozgás- és foglalkozásformák</b>  A vízi foglalkozások rendszertana  Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja  A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök  Természetes mozgások adaptációja kisvizes környezetben  Természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben  Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  Erőfejlesztő gyakorlatok vízben  Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben  Ízületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gyakorlatok vízben  Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben  A tartáshibák megjelenési formái  Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok  Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok</p>	<p>Aqua tréning</p>	<p>Szakszerű vízből mentést végez, és elsősegélyt nyújt.  Víz biztos a 4-ből legalább 3 úszásnemben.  Tudatosan alkalmazza a víz, mint közeg, szárazföldi közegtől eltérő hatásait.  Egyéni és csoportos mozgás-programokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.  Órákat tervez és vezet különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal.  Tudatosan alkalmazza az uszoda, mint</p>

<p>Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben  Társas gyakorlatok vízben  Vízi játékok kis- és mélyvízben  A fitness úszás fogalma, sajátosságai  Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása  Zenés aqua fitness óratípusok  Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai  Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai  Időskorúak vízi mozgásprogramjai  Gyermekfoglalkozások vízben  <b>A vízi foglalkozások módszertana</b>  A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze  A víz szervezetre gyakorolt hatása. Víz tulajdonságai: Súrlódás, viszkozitás, turbulencia  A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)  A mozgástörvények érvényesülése a vízben  A sekély víz sajátosságai  A mélyvíz sajátosságai  A kültéri medence sajátosságai  A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)  A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében  Uszodai egészségtan  Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon  A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek  Vízből mentés az uszodában  A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken  Elsősegély-nyújtási feladatok  A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai  A vízi foglalkozások célcsoportjai  A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése  A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása  Gyakorlatok leírása és ábrázolása  A vízi foglalkozások vezetésének módszertana  Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon  A mélyvízi foglalkozások sajátosságai  A fitness úszás edzésmódszertana</p>		<p>létesítmény működését, higiéniai előírásait szolgáltatásait, programjait. Gyakorlatokat állít össze vízi edzésprogramok anyagaiból és ezeket bemutatja. Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
--	--	--

<p>Speciális képességfejlesztés fitness úszás módosított változataival  A vízi játékok alkalmazási lehetőségei  Foglalkozási tervek készítése  Vízi foglalkozások szervezése  Vízi foglalkozások marketingje  Eszközök beszerzése  Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok  Továbbképzési irányok  <b>Vízi gimnasztika</b>  Természetes mozgások kisvízes környezetben  Természetes mozgások mélyvízes környezetben  Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  Ízületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben  Mobilizációs gyakorlatok vízben  Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok  Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben  Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben  Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben  Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  A step - pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában  Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben  Zenés gimnasztika kisvízben</p>		
<p><b>Speciális órák</b>  Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai</p>	<p>Csoportos és speciális óratípusok</p>	<p>Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.</p>

<p>Az alakformáló órák új irányzatai  A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai  Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai  Az eszközös órák új irányzatai  A kördzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai  Csoportos funkcionális tréning  Az óratípusok trendjei  <b>Speciális fittségi programok</b>  A gyermekkor szakaszai  Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)  Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői  Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai  Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban  Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban  A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban  Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak  Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga  Mozgásos játékok fajtái  A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban  Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana  Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)  A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői  A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai</p>		<p>Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.  Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.  Egészségtudatos szemléletmódot alakít ki.  Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet.  Szakszerű elsősegélynyújtást végez.  Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.  Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
--	--	--



<p>Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana Baleset-megelőzés a gyermeksport- foglalkozásokon Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél Élettani, lelki és szociális változások időskorban Az időskor terhelés-élettani specifikumai A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga A táncos fitness termi óratípusok fajtái és sajátosságai Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness óratípusok fajtái és sajátosságai A pilates - módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga.</p>		
<p><b>A testformálás elmélete</b> A test és alakformáló módszerek fejlődése Az erőfejlesztés eszközei Testalkati tipológiák Testösszetétel, testzsír-arány Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei Elhízottság és soványság Arányosság, szimmetria Az erőfejlesztés élettani háttere Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája A mellizmok részletes funkcionális anatómiája</p>	<p>Egyéni kondicionálás</p>	<p>Szakszerű elsősegélynyújtást végez. Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát. Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet.</p>

<p>A hátizmok részletes funkcionális anatómiája  Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája  A hasizmok részletes funkcionális anatómiája  Az aerob edzés szerepe a testformálásban  Pulzuskontrollált edzések  Az edzescélokat támogató táplálkozás  A táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban  <b>Edzéstervezés, edzésvezetés</b>  Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok) Edzéselvek  Edzésmódszerek (sorozattípusok)  A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása  A testalkat és az edzés összefüggései  A fittségi állapot felmérése és meghatározása  Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés  Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)  Kezdő edzések tervezése  Középhaladó edzések tervezése  Haladó edzések tervezése  Tömegnövelő edzések tervezése  Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése  Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai  A kardio gépek fajtái  A stretching módszertana  Pihenés és regeneráció  A testformálás életkori specifikumai  A női testformálás sajátosságai  A segítségadás módszertana  Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben  Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása</p>		<p>A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.  Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokat.  Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait.  Anamnézist készít és fizikai képességeket tesztl.  Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
<p><b>Létesítményüzemeltetés</b>  A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok  A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok</p>	<p>Ügyfélszolgálat</p>	<p>Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.  Ügyfélszolgálati feladatokat lát el</p>

<p>A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok</p> <p>A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok</p> <p>A szolárium-használat szabályai</p> <p>A fitness és wellness létesítmények házirendje</p> <p>Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében</p> <p>A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)</p> <p>A létesítmény esztétikája, dekorációk</p> <p>A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység</p> <p><b>Alkalmazott kommunikáció</b></p> <p>A fitness - wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői</p> <p>Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái</p> <p>Megjelenés-kultúra a fitness-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)</p> <p>Az első benyomás fontossága, hatáskeltés</p> <p>Interakciós helyzetek és hatékony megoldások</p> <p>Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban</p> <p>Társalgási stílusok</p> <p>Hangerő, mosoly, humor</p> <p>A kommunikáció zavarai. Vitakultúra</p> <p>A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés</p> <p>Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése</p> <p>A vendég-elégedettség mérése és fokozás</p> <p><b>Ügyvitel, értékesítés</b></p> <p>A fitness - wellness asszisztens munkaköri kompetenciái</p> <p>A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság)</p> <p>A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)</p> <p>Adatvédelmi szabályok</p>		<p>szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat, forgalmazott termékeket.</p> <p>A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt.</p> <p>Munkakörét érintő információkat közvetít a vezető beosztású kollégái és az ügyfelek között.</p> <p>Anyanyelvén és legalább 1 élő idegen nyelven alapszinten kommunikál szóban és írásban.</p>
--	--	--

<p>Pénzkezelési szabályok  Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben  A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői  Vásárlói típusok és magatartásformák  Vásárlási motívumok  Szükségletek feltárása  A vásárlás, mint döntési folyamat  Vásárlásösztönzés  Hatékony személyes eladási módszerek  Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények. Az újdonság szerepe.  A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikai, azok hatása a vásárlókra  Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése  A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok  Fitnessztermi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája  Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok  Kínálás és kiszolgálás. Vendégpanasz kezelése. Fogyasztóvédelmi alapismeretek. A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései.  Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók</p>	
---	--

### **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

### **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60

kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

- **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával.

A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

- **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.

## Projekt 10

### **Évfolyam:**

13. évfolyam 2. félév

### **Projekt címe:**

Kardio edzésprogramok tervezése, levezetése

### **Időtartam:**

2. félév alatt folyamatosan

### **Projekt teljesítése:**

Lehetőleg egyénileg, mivel az ágazati alapvizsga és a szakmai vizsga követelményei is egyaránt egyénileg teljesítendőek. Lehetőség van csoportmunkára is, de ekkor az értékelés szabályai is változhatnak (Isd. az Értékelés fejezet alatt leírtak). Ez utóbbi esetben a projektcsoportok létszáma: 4-5 fő.

### **A projekt során elkészülő termék(ek):**

- Kardio edzés (word, ppt., plakát) óraterve.
- Prezentálja diáktársainak, oktatóinak az óra tervezetét, vezesse is le a foglalkozást.

### **Projekt célja:**

- Legyen tisztában azzal, hogyan épül fel egy kardio edzés. Használjon különböző sporteszközöket, ezen edzéseket meg tudja tervezni és szakszerűen le is tudja vezetni.

### **A projekt leírása:**

- Tervezzen meg egy kardio edzést saját korosztályának, más-más sporteszközökre fókuszálva (word, ppt., füzet)!
- Mutassa be diáktársainak, oktatóink prezentáció keretében!
- Vezessen is le egy ilyen foglalkozást osztálytársai közreműködésével!

### **Kapcsolódó közismereti tárgyak:**

Biológia, Komplex természettudományok

### **Tantárgyi, kkk. és ptt. kapcsolódások**

<b>Ismeretek</b>	<b>Tantárgyi kapcsolódás</b>	<b>Készségek, képességek</b>
„Small talk” – általános társalgás A small talk elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, így az állásinterjúnak is. Segíti a beszélgetésben részt vevőket ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet, oldja a feszültséget, segít a beszélgetés gördülékeny menetének fenntartásában és a beszélgetés lezárásában. Fontos, hogy a	Munkavállalói idegen nyelv	Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések, szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskereséshez

<p>small talk során érintett témák semlegesek legyenek a beszélgetőpartnerek számára, és az adott szituációhoz, fizikai környezethez passzoljanak. Ilyen tipikus témák lehetnek pl. időjárás, közlekedés (odajutás, parkolás, épületen belüli tájékozódás), étkezési lehetőségek (cégnél, környéken), család, hobbi, szabadidő (szórakozás, sport). A tanulók begyakorolják a kérdésfeltevést és a beszélgetésben való aktív részvétel szabályait, fordulatait.</p> <p>Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania. A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).</p> <p><b>Állásinterjú</b></p> <p>A témakör végére a tanuló képes viszonylagos folyékonysággal, hatékony kommunikációt folytatni az állásinterjú során. Be tud mutatkozni szakmai vonatkozással is. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókinccset, amely alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. Ki tudja emelni erősségeit, és kérdéseket tud feltenni a betölteni kívánt munkakörrel kapcsolatosan.</p> <p>A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket.</p> <p>A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.</p> <p>A témakör során elsősorban a tanuló produktív kompetenciája fejlődik</p>		<p>használja a kapcsolati tőkét.</p> <p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz.</p> <p>A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít. Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskereső folyamatának figyelembevételével. Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során.</p> <p>Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz.</p> <p>A munkaszerződések, munkaköri leírások szókinccset munkájára vonatkozóan alapvetően megérti.</p>
--	--	--

<p>(beszédkészség), de a témához kapcsolódó videók és egyéb hanganyagok hallgatása során a receptív készségek is fejlődnek (hallás utáni értés), valamint a munkaszerződés-minták szövegének olvasása során az olvasott szövegértés is fejleszthető.</p>		
<p><b>Sportmarketing</b>  A sportmarketing elméleti alapjai  A sportmarketing feladata, célja A sport, mint termék  A sportmarketing eszközrendszere  A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései  Imázs, PR  <b>Eseményszervezés</b>  A sportesemények, sportrendezvények módszertana  A sportprogramok szerkezete  A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései  Az eseményszervezés folyamata  Az önkéntesség és a sport</p>	<p>Sportmenedzsment és marketing</p>	<p>Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat. Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét. Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében. Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében. Felméri a reklámozás lehetőségeket. Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában. Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében.</p>
<p><b>Vízi gimnasztika</b>  Természetes mozgások kisvízes környezetben  Természetes mozgások mélyvízes környezetben  Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben</p>	<p>Aqua tréning</p>	<p>Szakszerű vízből mentést végez, és elsősegélyt nyújt. Víz biztos a 4-ből legalább 3 úszásnemben. Tudatosan alkalmazza a víz, mint közeg,</p>



<p>Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben          Ízületi mozgékonytágot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben          Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben          Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben          Mobilizációs gyakorlatok vízben          Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok          Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben          Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben          Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben          Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában          A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában          A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában          A step - pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában          Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben          Zenés gimnasztika kisvízben  <b>Speciális vízi foglalkozások</b>          Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben          Zenés aqua fitness órátípusok          Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása          Fittségi edzés úszással          A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással          Légzésfejlesztés úszással          Koordinációfejlesztés úszással          Játékos gyakorlatok vízben járás közben          Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal          Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)          Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvízes foglalkozásokon          Fogó- és labdajátékok          A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon          Mélyvízes játékok          Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek</p>		<p>szárazföldi közegtől eltérő hatásait.          Egyéni és csoportos mozgás-programokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.          Órákat tervez és vezet különböző korosztályoknak és célesoportoknak, különböző edzescéllal.          Tudatosan alkalmazza az uszoda, mint létesítmény működését, higiéniai előírásait szolgáltatásait, programjait.          Gyakorlatokat állít össze vízi edzésprogramok anyagaiból és ezeket bemutatja.          Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
---	--	--

<p>Komplex vízi foglalkozások időszerűeknek Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak Meváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon A vízből mentés gyakorlata</p>		
<p><b>Gyermek- és szeniorfoglalkozások</b> Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötél, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor - specifikus foglalkozásokon <b>Egyéb óratípusok</b> Zenés-csoportos teremkerékpár-órák Táncos fitnesz órák Küzdősportos és hareművészeti mozgásformákra épülő fitnesz órák Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok Jóga-alapelemek tartalmazó fitnesz órák Minden óratípus esetében: a stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás</p>	<p>Csoportos és speciális óratípusok</p>	<p>Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt. Szakszerűen ismeri a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. Egészségtudatos szemléletmódot alakít ki. Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzécéllal órát tervez és vezet. Szakszerű elsősegélynyújtást végez. Szakszerűen ismeri a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>

<p><b>Erőfejlesztés</b>  A kar és a váll izmainak edzése saját testtel  A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal  A kar és a váll izmainak edzése gépeken  A kar és a váll izmainak nyújtása  A mellizmok edzése saját testtel  A mellizmok edzése szabad súlyokkal  A mellizmok edzése gépeken  A mellizmok nyújtása  A hátizmok edzése saját testtel  A hátizmok edzése szabad súlyokkal  A hátizmok edzése gépeken  A hátizmok nyújtása  Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel  Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal  Az alsó végtag izmainak edzése gépeken  Az alsó végtag izmainak nyújtása  A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken  A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken  A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken  A hasizmok nyújtása  A kezdő edzések gyakorlata  A középhaladó edzések gyakorlata  A haladó edzések gyakorlata  A tömegnövelő edzések gyakorlata  A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata  A segítségadás gyakorlata</p> <p><b>Kardio tréning</b>  Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei  Edzescélok kijelölése  A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása  A kardio edzés felépítése  A futópad használatának szabályai  Kardio edzésprogramok futópadon  Az ellipszistréner használatának szabályai  Kardio edzésprogramok ellipszistréneren  Az evezőgép használatának szabályai  Kardio edzésprogramok evezőgépen  A lépcsőző gép használatának szabályai</p>	<p>Egyéni kondicionálás</p>	<p>Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát. Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet. A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokat. Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. Anamnézist készít és fizikai képességeket tesztl. Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja.</p>
--	-----------------------------	---

<p>Kardio edzésprogramok lépcsőző gépen A kerékpár – ergo méter használatának szabályai Kardio edzésprogramok kerékpár – ergo méteren</p>		
<p><b>Wellness szolgáltatások</b> A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai A wellness teória összetevői és alapelvei A wellness turizmus sajátosságai A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények A wellness ipar szakemberei A medencék típusai A szaunák fajtái, típusai és hatásai Szauna-technika Masszázs-típusok A masszázis tárgyi feltételei Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások <b>Az asszisztens munkaköre</b> A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése Szabályok betartása és betartatása A létesítmény termékkínálatának megismerése Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése Vendégek tájékoztatása, információnyújtás Kommunikációs helyzetek gyakorlása A létesítmény infrastruktúrájának megismerése A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása Adminisztratív feladatok ellátása Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása A létesítmény pénzügyi szabályainak megismerése. Pénzügyi feladatok ellátása</p>	<p>Ügyfélszolgálat</p>	<p>Ügyfélszolgálati feladatokat lát el szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat, forgalmazott termékeket. A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. Munkakörét érintő információkat közvetít a vezető beosztású kollégái és az ügyfelek között. Anyanyelvén és legalább 1 élő idegen nyelven alapszinten kommunikál szóban és írásban.</p>

## **Eszközigény:**

- Korszerű asztali PC, Windows operációs rendszerrel + internet kapcsolat
- Tanterem, tornaterem, edzőterem
- Papír, íróeszközök
- Modellek, csontváz
- Kiadott ppt.- anyagok

## **Értékelés:**

A diákok egymás előtt bemutatott munkáit a projektben részt vevő szakmai oktatók rangsorolják az alábbi, későbbiekben is érvényes táblázat alapján

### **A kész projekt értékelése:**

A projekt átfogó értékelése	százalék
kapott feladat elvégzése (szempontok + határidő)	60
kidolgozottság (fájlok, pl. ppt)	20
szóbeli beszámoló minősége	10
kreativitás	10
<b>Projekt értéke (a fenti értékek átlaga)</b>	

### • **Önértékelés:**

A tanuló százalékos értékkel értékeli saját munkájának eredményét, miután a többiekét is megismerte, de a tanári értékelést még nem.

**Ha a projekt csoportmunka eredménye,** minden tanuló a projektért kapott százalék értéket megkapja. Ezt követően a projekt százalék értékét felszorozzuk a csoport létszámával. A csoport tagjai az így kapott (felszorozott) értéket osztják el egymás között. Így a csoport önállóan ítélni meg, hogy az egyes tagok milyen arányban vették ki a részüket a közös munkából. Ezt az eljárást azért javasoljuk, mert a projektben résztvevő személyek saját magukat és egymást is értékelik, és a saját és egymás teljesítményét illetően konszenzusra kell jutniuk.

### • **Önértékelés (csoport):**

A tanuló egyetlen százalékos értékkel minősítse a saját munkáját.

Amennyiben a tanuló önértékelése jelentős mértékben (nagyobb mint 20%) eltér a csoporttól kapott értékelésétől, az ellentmondást projektmunka-foglalkozás keretében fel kell oldani.