

## Egyéni munkarend szerint tanulók tantárgyi tematikája, általános iskola felső tagozat

### Tartalom

Angol nyelv .....	2
Történelem .....	3
Magyar nyelv .....	4
Magyar irodalom .....	5
Etika .....	6
Dráma és tánc.....	6
Matematika .....	7
Fizika .....	8
Informatika .....	8
Földrajz .....	9
Természetismeret.....	10
Biológia .....	12
Kémia.....	13
Ének-zene .....	15
Technika és életvitel .....	17
Testnevelés.....	18

## Angol nyelv

### 5. évfolyam

Család, barátok, kedvenc állatok, családi események, programok  
Iskola, tantárgyak, tanrend, osztálytársak, tanórán kívüli programok  
Emberek külső és belső jellemzése, öltözködés, alapvető tulajdonságok  
Szűkebb környezetünk: a lakás, a ház, a szoba bemutatása, bútorok, berendezési tárgyak  
Tágabb környezetünk: a lakóhely, a város, tájékozódás, útbaigazítás kérése/adása  
Idő, óra, a hét napjai, napszakok  
Napirend, mindennapos, szokásos tevékenységek, házimunka, otthoni feladatok  
Vásárlás: mindennapi bevásárlás  
Szabadidő, szórakozás, kedvenc időtöltés, hétvége  
Az angol nyelvű országok; házak, helynevek Angliában

### 6. évfolyam

Család, személyi adatok:  
Foglalkozások; otthoni teendők, kötelességek, napirend; családi ünnepek.  
Emberi kapcsolatok  
Barátság; emberek külső és belső jellemzése.  
Tágabb környezetünk: város, ország; a lakóhely bemutatása  
Természeti környezetünk: A természet megóvása; Földünk nevezetes tájai; növények és állatok.  
Az iskola világa: az iskola bemutatása, órarend, iskolai programok  
Egészség és betegség: A leggyakoribb betegségek; a leggyakoribb sérülések.  
Étkezés: étkezési szokások nálunk és más országokban; különleges ételek és ételreceptek; viselkedés az étkezésnél  
Vásárlás: Mindennapi bevásárlás; ajándékok ünnepekre.  
Szabadidő és szórakozás: Sport az iskolában és az iskolán kívül; tévé, film, videó, számítógép és olvasás.

A fejlesztés elvárt eredményei az évfolyam végén

A1 nyelvi szint.

A tanuló megérti a gazdagodó nyelvi eszközökkel megfogalmazott célnyelvi óravezetést, az ismert témákhoz kapcsolódó kérdéseket, rövid megnyilatkozásokat, szövegeket.  
Egyszerű nyelvi eszközökkel, begyakorolt beszédfordulatokkal kommunikál.  
Felkészülés után elmond rövid szövegeket.  
Közös feldolgozás után megérti az egyszerű olvasott szövegek lényegét, tartalmát.  
Ismert témáról rövid, egyszerű mondatokat ír, mintát követve önálló írott szövegeket alkot.

### 7. évfolyam

Én és a családom: családfa; foglalkozások; családi ünnepek  
Emberi kapcsolatok: Barátság; emberek külső és belső jellemzése.  
Tágabb környezetünk: falu, város, ország;  
Az iskola világa  
Vásárlás: Mindennapi bevásárlás; ajándékok ünnepekre.  
Utazás: Utazási előkészületek; közlekedési eszközök.  
Szabadidő és szórakozás: Sport az iskolában és az iskolán kívül; tévé, film, videó, számítógép és olvasás.

## 8. évfolyam

Én és a családom: személyi adatok; foglalkozások; otthoni teendők, kötelességek; családi ünnepek

Emberi kapcsolatok: Barátság; emberek külső és belső jellemzése.

Tágabb környezetünk: Falu, kisváros, nagyváros, ország; a lakóhely bemutatása; lakóhelyünk megóvása.

Természeti környezetünk: A természet megóvása; Földünk nevezetes tájai; veszélyeztetett növények és állatok.

Az iskola világa: Az iskola bemutatása; az ideális órarend; az ideális iskola.

Egészség és betegség: a leggyakoribb betegségek; a leggyakoribb sérülések.

Étkezés: étkezési szokások nálunk és más országokban; különleges ételek és ételreceptek; viselkedés az étkezésnél.

Vásárlás: Mindennapi bevásárlás; ajándékok ünnepekre.

Utazás: Utazási előkészületek; a kedvenc közlekedési eszközöd.

Szabadidő és szórakozás: Sport az iskolában és az iskolán kívül; tévé, videó, számítógép és olvasás.

A fejlesztés elvárt eredményei az évfolyam végén

A2 nyelvi szint.

A tanuló egyszerű hangzó szövegekből kiszűri a lényegét és néhány konkrét információt.

Válaszol a hozzá intézett kérdésekre, sikeresen vesz részt rövid beszélgetésekben.

Egyre bővülő szókincsel, egyszerű nyelvi eszközökkel megfogalmazva történetet mesél el, valamint leírást ad saját magáról és közvetlen környezetéről.

Megérti az ismerős témákról írt rövid szövegeket, egyszerű szövegekben, különböző szövegtípusokban megtalálja az információkat.

Összefüggő mondatokat, rövid szöveget ír hétköznapi, őt érintő témákról.

## Történelem

Tankönyv: Horváth Péter Történelem az általános iskolások számára

Az osztályozó vizsgán cél annak a mérése, hogy a jelölt hogyan, mennyire van birtokában az ismeretszerzési és feldolgozási képességeknek, a szóbeli és írásbeli kifejezőképességeknek, hogyan tud tájékozódni térben és időben. Ezen képességeket az adott évfolyam tananyagának ismeretén keresztül mérjük és értékeljük.

### **5. évfolyam:**

*1. félév*

Az emberiség őskora; Egyiptom és az ókori Kelet kultúrája; Az ókori görög - római világ

*2. félév*

Képek a középkori Európa életéből; A magyarság történetének kezdetei, az Árpád - ház

### **6. évfolyam:**

*1. félév*

A virágzó középkor Magyarországon; A világ és Európa a kora újkorban; Magyarország a kora újkorban

## 2. félév

A forradalmak és a polgárosodás kora Európában; A polgárosodás kora Magyarországon; Az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc

### **7. évfolyam:**

#### 1. félév

A nemzetállamok kora és a gazdasági élet új jelenségei; Önkényuralom és kiegyezés, a dualizmus kora Magyarországon; A nagyhatalmak veresége és az első világháború

#### 2. félév

„Húsz év fegyverszünet”, a két világháború közötti időszak; Magyarország a két világháború között; A második világháború, Magyarország részvétele a háborúban

### **8. évfolyam:**

#### 1. félév

Hidegháborús konfliktusok és a kétpólusú világ kiépülése; Magyarország a második világháború végétől az 1956-os forradalom leveréséig; A két világrendszer versengése, a szovjet tömb felbomlása

#### 2. félév

A Kádár-korszak jellemzői; Az ezredforduló, a globalizáció kiteljesedése, az európai unió és Magyarország; Társadalmi és állampolgári ismeretek, médiaismeret; Gazdasági ismeretek

## Magyar nyelv

A vizsgák magyar nyelvi vizsgák kötelező írásbeli és szóbeli vizsgarészből állnak. Az írásbeli vizsgán a megadott témakörök gyakorlati alkalmazása mellett helyesírási készséget is mérünk. A szóbeli vizsgán a témakörök szóbeli kifejtését kérjük.

### **5. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: elválasztás, betűrend, magánhangzók, hangrend, illeszkedés, mássalhangzótörvények.

Témakörök az év végi vizsgára: magyar helyesírás alapelvei, szóelemek, hangalak és jelentés, állandósult szókapcsolatok.

### **6. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: a magyar nyelv szófaji rendszere, alapszófajok, igék, főnév, melléknév, számév, határozószó.

Témakörök az év végi vizsgára: névmások rendszere, igenevek, viszonzások, mondatszók.

### **7. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: szószerkezet szó jelentése, alárendelő szószerkezetek, mondatrészek: állítmány, alany, tárgy felismerése az egyszerű mondatban és a tanult mondatrészek ábrázolása (ágrajz).

Témakörök az év végi vizsgára: határozók és jelzők rendszere az egyszerű mondatban, mellérendelő szó szerkezetek, szóalkotási módok.

### **8. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: az egyszerű mondat modalitása, szerkezete, összetett mondatok fajtái, alárendelő összetett mondatok.

Témakörök az év végi vizsgára: mellérendelő összetett mondatok, gyakorlati szövegműfajok, kommunikációs ismeretek.

## Magyar irodalom

Az irodalomvizsgák kötelező írásbeli és szóbeli vizsgarészből állnak. Az írásbeli vizsgán a megadott témakörök gyakorlati alkalmazása és a szóképek, alakzatok felismerése mellett szövegértési készséget is mérünk. A szóbeli vizsgán a témakörök kifejtése mellett kérjük a kötelező memoriterek, amelyeket a vizsgázó számára a mindenkori szaktanára jelöl ki.

### **5. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: mesék, Petőfi Sándor: János vitéz, szóképek, alakzatok.

Témakörök az év végi vizsgára: Molnár Ferenc: A Pál utcai fiúk, szövegek a családról, otthon témaköréből (Petőfi Sándor: Egy estém otthon, Alföld, Úti levelek, József Attila: Mama, Arany János: Családi kör)

### **6. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: mondák, legendák, balladák; Arany János: Toldi (6. énekig), allegória.

Témakörök az év végi vizsgára: Arany János: Toldi (6. énektől), Gárdonyi Géza: Egri csillagok, Fazekas Mihály: Lúdas Matyi, mítoszok.

### **7. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: a romantika jellemzői, a reformkor irodalma (Kölcsey, Vörösmarty, Petőfi).

Témakörök az év végi vizsgára: a reformkor irodalma (Arany János), Jókai Mór: A kőszívű ember fiai, Mikszáth Kálmán: Szent Péter esernyője.

### **8. évfolyam**

Témakörök a félévi vizsgára: a klasszikus modernség, művek a Nyugat költőitől, íróitól a 20. század első felében.

Témakörök az év végi vizsgára: irodalom a 20. század második felében: humor, dráma és színház, sorsok és életek, szórakoztató irodalom.

## Etika

### 5. évfolyam

*Írásbeli:* Az adott témakörhöz kötött, életből vett problémahelyzet megoldása.

*Szóbeli:* Test és lélek

Kapcsolat, barátság, szeretet

Kortársi csoportok

### 6. évfolyam

*Írásbeli:* Az adott témakörhöz kötött, életből vett problémahelyzet megoldása.

*Szóbeli:* Test és lélek

Kapcsolat, barátság, szeretet

Kortársi csoportok

Társadalmi együttélés

A technikai fejlődés

A mindenség kutatása

### 7. évfolyam

*Írásbeli:* Az adott témakörhöz kötött, életből vett problémahelyzet megoldása.

*Szóbeli:* Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?

Párkapcsolat és szerelem

Egyén és közösség

### 8. évfolyam

*Írásbeli:* Az adott témakörhöz kötött, életből vett problémahelyzet megoldása.

*Szóbeli:* Mi dolgunk a világban?

Helyem a világban

Hit, világkép, világnézet

## Dráma és tánc

### 5. évfolyam

#### 1. félév:

Tanulja meg Petőfi Sándor: János vitéz című elbeszélő költeményének 2. énekét és készüljön fel az előadására.

Határozza meg a cselekmény idejét és helyét.

Határozza meg a szereplők közötti kapcsolatokat.

Fogalmazza meg saját véleményét arról, hogy mi történhetett Iluska édesanyjával és a mostohája miért bánt olyan kegyetlenül vele.

Készítsen rajzot a jelenet szereplőiről.

#### 2. félév:

Tekintszen meg egy gyermekszínházi előadást. Írja le az előadás rövid tartalmát. Sorolja fel a helyszíneket, határozza meg a cselekmény idejét. Határozza meg a kiindulási helyzetet és a befejezést. Állapítsa meg milyen változás történt a szereplők szándékában vagy helyzetében.

Figyelje meg a világosítást és az esetleges hangbejátszásokat.

Készítsen rajzot a helyszínről. Írjon önálló véleményt a látottakról.

## **6. évfolyam**

### **1. félév:**

Tanulja meg Arany János: A walesi bárdok című költeményét. Határozza meg a cselekmény idejét, és a helyszíneket. Nevezze meg a főszereplőt és sorolja fel a szereplőket. Készítsen rajzot arról a helyszínről, ahol a történet legnagyobb része zajlik. Határozza meg a főszereplő kiindulási helyzetét és a befejezést, valamint hogy mi idézte elő a változást. Fogalmazzon meg egy búcsúlevelet, amit az egyik vértanú küldhetett volna a családjának.

### **2. félév:**

Olvassa el Arany János: Toldi című elbeszélő költeményének 2. énekét. Az olvasottak alapján készítsen rajzot arról, milyennek képzeletben a Nagyfaluban lévő Toldi házat és udvarát. Jellemezze Miklóst és Györgyöt. Készítsen párbeszédet, ami a két fiú között hangzhatott volna el az apjuk temetése utáni napon.

## Matematika

### **5. évfolyam:**

Műveletek a természetes számok körében. Szerkesztések két vonalzóval: párhuzamos, merőleges, téglalap, négyzet. Kerület-, területszámítások: négyzet, téglalap. Törtek értelmezése, egyszerűsítése, bővítése. Műveletek törtekkel: összeadás, kivonás, szorzás, osztás egész számmal. Tizedes törtek értelmezése, egyszerűsítés, bővítés, kerekítés, összeadás, kivonás, szorzás, osztás egészszel, átlagszámítás. Geometriai szerkesztések: szakaszfelező, szögfajták, szögmérés. Egyszerűbb nyitott mondatok, szöveges feladatok.

### **6. évfolyam:**

Számok és műveletek; hatványozás. Ismerkedés a számelmélettel: oszthatósági szabályok, legnagyobb közös osztó, legkisebb közös többszörös, prímszámok. Egész szám fogalma, tulajdonságai, alpműveletek egész számokkal, műveleti sorrend. Törtszám fogalma, összehasonlítása, alpműveletek törtekkel, tört törttel való szorzása, osztása. Nyitott mondatok. Arány, egyenes, fordított arányosság. Százalékszámítás. Háromszögek, négyszögek elnevezései, fajtái, tulajdonságai. Tengelyes tükrözés és tulajdonságai. Mértékegységek, átváltások.

### **7. évfolyam:**

Oszthatóság, prímekek, prímtényező felbontás. Arányos következtetések, százalékszámítás, műveletek azonos alapú hatványokkal, algebrai kifejezések, egyenletek egyenlőtlenségek megoldása mérlegelvével. Egyszerű szöveges feladatok megoldása egyenlettel. Tengelyes és középpontos tükrözés. Szimmetrikus alakzatok. Háromszög és nevezetes négyszögek szerkesztése. Háromszög nevezetes vonalai, pontjai és körei. Négyszögek és a kör kerülete, területe. Sorba rendezési problémák. Lineáris függvények. Téglalapról felszíne és térfogata.

## 8. évfolyam

Hatványozás, nevezetes azonosságok. Algebrai kifejezések, nevezetes azonosságok. Egyenletek. Szöveges feladatok (helyértékes, geometria, fizikai, keveréses, együttes munkavégzés). Halmaz, logika, kombinatorika, statisztikai alapfogalmak. Négyzetgyökvonás, Pitagorasz-tétel alkalmazása. Testek felszíne, térfogata, síkidomok területe, kerülete. Hasáb felszíne és térfogata. Szerkesztések. Műveletek vektorokkal, eltolás. Egybevágósági transzformációk és középpontos hasonlósági transzformációk. Függvények (lineáris, abszolútérték, másodfokú, négyzetgyök, fordított arányosság függvénye). Függvények összekapcsolása.

## Fizika

### 7. évfolyam:

Sebesség, átlagsebesség fogalma, jele, kiszámítása. Egyszerű feladatok a sebességgel kapcsolatban. Mozgásállapot-változással járó kölcsönhatások. A tömeg, a sűrűség, erőhatás, erő, vektormennyiség fogalma. A tanult fizikai mennyiségek jele, mértékegysége. Hatás–ellenhatás törvénye, az erő–ellenelő fogalma. Közegellenállás, súrlódás fogalma. Sűrűséggel és forgatónyomatékkal kapcsolatos egyszerű feladatok megoldása. A nyomás fogalma, jele, mértékegysége, kiszámítása. Arkhimédész törvénye, a felhajtóerő fogalma. Úszás, lebegés, elmerülés a sűrűség függvényében. Hajszálcsovésség, közlekedőedények. Az energia fogalma, jele, mértékegysége, az energia-megmaradás törvénye. Egyszerű gépek. A munka, teljesítmény, hatásfok fogalma, mértékegysége és kiszámítása. A belső energia fogalma. Hőtágulás. Halmazállapot változások és az energiaközlés kapcsolata.

### 8. évfolyam:

A testek elektromos állapota és fajtái. Vezetők és a szigetelők közötti különbségek és példák. Elektromos áram fogalma. Áramerősség fogalma, jele, kiszámítása, mértékegysége, mérése. Elektromos áramkör részei, áramirányok. Feszültség fogalma, jele, kiszámítása, mértékegysége, mérése. Soros és párhuzamos kapcsolás. Elektromos ellenállás fogalma, jele, kiszámítása, mértékegysége. Egyszerű számításos feladat megoldása az áramerősség, feszültség és ellenállással kapcsolatban. Elektromos munka fogalma, jele, kiszámítása, mértékegysége. Elektromos teljesítmény fogalma, jele, kiszámítása, mértékegysége. Elektromos áram hatásai a gyakorlati életben. Váltakozó áram és egyenáram fogalma. Egyszerű számításos feladatok az elektromos munka és elektromos teljesítménnyel kapcsolatban. A fény terjedési sebessége. Fény visszaverődésével és a fény törésével kapcsolatos alapvető jelenségek, törvények. Síktükörben látott kép. Síktükör, homorú- és domború tükör, domború- és homorú lencse használata a gyakorlati életben. Egyszerű optikai eszközök felsorolása

## Informatika

### 5. évfolyam:

Képernyő felépítése, ablak részei, műveletek ablakokkal. Paint használata (szabályos alakzatok készítése, másolása, méretezése, forgatása, tükrözése, feliratok készítése és formázása). Számológép használata. Számítógép felépítése (hardver, szoftver). Bementi és kimeneti eszközök. Billentyűzet részei. Billentyűkombinációk. Monitorok jellemzői. A képernyő testreszabása. Képek keresése az interneten és mentése. Adatok kódolása. Titkosítások. Karakterek kódolása (ASCII kódtábla). Microbit használata (egyszerű programok készítése).

## **6. évfolyam:**

Szoftverek. Meghajtók, mappák, fájlok és ezekkel való műveletek. Képek keresése az interneten és mentése. Szövegszerkesztés (gépelési szabályok, karakterformázás, bekezdésformázás, szöveg másolása, mozgatása). Prezentációkészítés (háttér, szövegdoboz, képek és alakzatok beszúrása, formázása). Egy adott témával kapcsolatos prezentáció készítése. Scratch használata (egyszerű programok készítése).

## **7. évfolyam:**

Táblázatkezelés (munkalap, cella, tartomány fogalma, cellaformázás, számformátumok, képletek használata, SZUM, ÁTLAG, MIN, MAX és DARAB függvények alkalmazása, adatok rendezése). Állománykezelés (mapparendszer kialakítása, másolás, mozgatás, átnevezés, törlés). Keresés az interneten, képek és szöveg másolása, dokumentumba való beillesztése. Scratch használata.

## **8. évfolyam:**

Szövegszerkesztés (felsorolás, hasábok, oldaltörés, oldalszámozás, élőfej és élőláb, oldalbeállítások, szegély és mintázat, képek beszúrása). Prezentációkészítés (áttűnés, animáció). Önálló prezentáció készítése megadott téma alapján és bemutatása. Scratch használata (összetettebb programok készítése). Könyvtárismeret (a könyvtár részei és szolgáltatásai).

## Földrajz

### **7. évfolyam** (tankönyv: OFI, Földrajz 7.)

A földfelszín változása: Felszínformáló erők. A Föld belső szerkezete. Kőzetlemezek mozgásai. A szilárd kéreg építőanyagai. Földtörténet

Gazdasági ismeretek: Mezőgazdaág, ipar, kereskedelem. Értékmérő eszköz a pénz. Nemzetközi szervezetek

Óceánok, tengerek: A világtengerek jelentősége és védelme

Afrika: Afrika földrajzi helyzete. Afrika felszín. Afrika éghajlata. Afrika népessége. Afrika gazdasága

Ausztrália és Óceánia: Ausztrália természeti adottságai. Ausztrália gazdasága.

Sarkvidékek: A jég birodalma.

Amerika: Amerika földrajzi helyzete, felszíne. Amerika éghajlata. Az USA. Mexikó és Közép-Amerika gazdasága. Dél-Amerika gazdasága

Ázsia: Ázsia földrajzi helyzete, felszíne. Ázsia éghajlata. Monszunvidékek. Délnyugat-Ázsia gazdasága. India. Kína. Japán. Délkelet-Ázsia

### **8. évfolyam:** (tankönyv: OFI, Földrajz 8.)

Nyugat-, Észak-és Dél-Európa: Európa földrajzi helyzete, felszíne. Európa éghajlat. Az Európai Unió. Nyugat-Európa: Nagy-Britannia, Franciaország. Észak –Európa természeti adottsága,

gazdasági élet. Dél-Európa természeti adottságainak jellemzése. Spanyolország, Olaszország. Balkán-félsziget

Kelet-és Közép-Európa: Oroszország. Ukrajna. Lengyelország. Csehország. Európa legmagasabb hegysége. Ausztria, Szlovénia, Svájc. Hegykoszorú Európa közepén. Szlovákia. Románia

A Kárpát-medence és hazánk természeti viszonyai: A Kárpát- medence természeti adottságai. A Kisalföld, a Dunántúli-domb-és hegyvidék. Alpokaljától a Zempléni-hegységig. Magyarország éghajlata, vízrajza. Hazánk nemzeti parkjai.

Magyarország társadalmi viszonyai: Népeesség. Településeink. Budapest, mint világváros. Mezőgazdaság. Ipar. Szolgáltatás. Régiók. Világörökségeink.

## Természetismeret

### 5. évfolyam

#### Élet a kertben:

- a virágos növények szervei, a legfontosabb zöldségek és gyümölcsök jellemzői (almafa, szilvafa, szőlő, paprika, paradicsom, burgonya, sárgarépa, fejes káposzta, vöröshagyma)
- állatok a kertekben: földigiliszta, májusi cserebogár, éti csiga jellemzői

#### Tájékozódás a térképen és a természetben:

- térkép: fogalma, jelei, kicsinyítés, világtájak, domborzat és vizek ábrázolása, hazánk nagytájai, térképfajták (domborzati, közigazgatási, város-, turistatérkép), mérések a térképen
- természetben: tájolás, irányok meghatározása terepen, turistajelzések

#### Az időjárás:

- az időjárás és éghajlat fogalma, elemei (napsugárzás, hőmérséklet, szél, csapadék)
- számolások és tematikus térképek használata

#### Felszíni és felszín alatti vizeink:

- felszín alatti vizek: talajvíz, belvíz, rétegvíz, termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz
- folyóvizek jellemzői, a Duna és Tisza
- tavaink: tavak keletkezése és pusztulása, a Balaton

#### Állatok a házban és a ház körül:

- háziállatok jellemzői: házi sertés, szarvasmarha, házi ló, házi tyúk, pulyka, kutya, macska
- ház körüli állatok: fecskék, házi veréb, házi légy,
- állattartás szabályai
- betegséget terjesztő állatok: egerek, patkányok

tankönyv: OFI (Horváth-Molnár-Szentirmainé: természetismeret 5.)

## 6. évfolyam

### Az erdő életközössége:

- hazánk erdőtípusai
- fák és cserjék: tölgyfa, bükkfa, erdei fenyő, kökény, gyepűrózsa
- lágyszárúak: mohák, erdei pajzsika, hóvirág
- ízeltlábúak: közös jellemzőik, szarvasbogár, gyapjaslepke, koronás keresztspók, kullancs
- madarak:
  - énekesmadarak jellemzői: harkályok, rigók, cinegék
  - ragadozó madarak: erdei fülesbagoly, héják
- emlősök:
  - patások: gímszarvas, őz, vaddisznó
  - kisebb testű emlősök: róka, sün, mókus

### A Föld bolygó:

- Naprendszer és az égitestek típusai
- földrajzi fókuszok
- a Föld forgása és keringése
- éghajlati övezetek, az éghajlatot kialakító tényezők
- a Hold

### A természet erői:

- hegységképződés: vulkánok, gyűrődés, vetődés és a hegységtípusok formakincse
- külső erők felszínformáló munkája
- kőzetek és ásványkincsek
- a talaj fogalma, keletkezése, típusai

### Hazai tájakon:

- Magyarország nagytájainak természet- és gazdaságföldrajzi adottságai
- Budapest
- nemzeti parkjaink
- világörökségeink

### A füves területek életközössége. Termesztett növényeink:

- füves puszták kialakulása és növényei: pázsitfűfélék, mezei zsálya, mocsári zsurló, réti boglárka
- ízeltlábúak a füves területeken: sáskák, szöcskék, tücskök
- rovarévők: ürge gyík vakond
- rágcsálók: mezei nyúl, mezei pocok, hörcsög
- madarak: fácán, egerészölyv, vörösvércse
- termesztett növények: búza, kukorica, napraforgó, repce, lucerna

### Vizek, vízpartok életközössége:

- A víz jelentősége és parányi élőlényei
- Növények a vízben és a vízparton: hínárnövények, ligeterdők, vízparti fák
- Állatok a vízben és a vízparton

- gerinctelenek: orvosi pióca, nagy mocsári csiga, kagylók, rákok, szitakötők, szúnyogok
- gerincesek:
  - halak: ponty, dévérkeszeg, lesőharcsa
  - békák: kecskebéka, barna varangy
  - hüllők: vízisikló, mocsári teknős
  - madarak: tőkés réce, fehér gólya, barna rétihéja

tankönyv: OFI (Horváth-Molnár-Szentirmainé: természetismeret 6.)

## Biológia

### 7. évfolyam

#### Az élőlények rendszerezése

- a rendszerezés alapjai: rendszertani kategóriák, az élőlények országai
- vírusok, sejtmagnélküliek (baktériumok, kékbaktériumok)
- egysejtű sejtmagvas élőlények
- többsejtű sejtmagvas élőlények országai:
  - növények: moszatok, mohák, harasztok, nyitvatermők és zárvatermők törzse
  - állatok: szivacsok, csalánozók, gyűrűsférgesek, puhatestűek, ízeltlábúak és gerincesek törzse
  - gombák és zuzmók

#### Földünk változatos élővilága

- az övezetesség
- alkalmazkodás a forró (trópusi) éghajlati övezetben:
  - a trópusi esőerdők növény- és állatvilága
  - az afrikai szavannák növény- és állatvilága
  - a trópusi sivatagok világa
  - természetett növények a trópusokon
- alkalmazkodás a négy évszakhoz (mérsékelt övezet):
  - mediterrán – szubtrópusi tájak élővilága
  - lombhullató erdők növény- és állatvilága
  - füves puszták élővilága
  - északi erdőségek: a tajga élővilága
- az élővilág alkalmazkodása a hideghez és a világtenger övezeteihez:
  - élet a tundrán
  - a jég világa, élet a sarkvidékeken
  - a magashegységek élővilága
  - világtengerek élővilága: a világtenger mint élettér, annak felosztása és legfontosabb élőlényei

#### Életközösségek: az élőlények és a környezet (ökológiai alapismeretek)

- az élőlények környezete
- az alkalmazkodás és tűrőképesség
- kölcsönhatások az életközösségekben
- az életközösségek anyaganyag- és energiaforgalma
- természetes és mesterséges életközösségek
- környezetszennyezés

tankönyv: Asztalos Gyuláné – dr. Paál Tamásné: Biológia 7. (OFI)

## 8. évfolyam

### Élő rendszerek – részekből az egész

- életjelenségek
- élő és élettelen környezet
- szerveződési szintek a növény- és állatvilágban, testszerveződés típusai:
  - növényi és állati sejt
  - növényi és állati szövetek
  - növényi és állati szervek

### Szépség, erő, egészség

- az emberi bőr és egészsége
- a mozgásszervrendszer és egészsége (csontok alakja, kapcsolódásai, felépítése, a csontváz legfontosabb csontjai, a vázizomzat, sérülések: rándulás, ficam)

### A szervezet anyag- és energiaforgalma

- táplálkozás: tápanyagok, az emésztő szervrendszer felépítése és működése, az egészséges táplálkozás
  - légzés: a légzőrendszer felépítése (alsó és felső légutak), légzőmozgások, a légzőrendszer egészsége
- keringési rendszer: vérkeringés részei (erek, vér, szív), a vércörök, vércsoportok és a nyirokkeringés, immunrendszer működése (immunitás), betegségek
- kiválasztás: a kiválasztó szervrendszer részei, működése, betegségek

### Belső környezet állandósága

- szabályozás lényege, szabályozó rendszerek összehasonlítása (ideg- és hormonrendszer)
  - érzékszervek felépítése és működése (látás, hallás, egyensúlyozás, ízlelés, szaglás, bőrérzékelés)
- idegrendszer felépítése és működése: idegszövet, idegsejtek, központi és környéki idegrendszer, vegetatív és szomatikus idegrendszer, reflexek
  - hormonrendszer: belső elválasztású mirigyek, hormonok és hatásai

### Fogamzástól az elmúlásig

- szaporodás: férfi és női nemi szervek és működésük
- nemi élet egészsége: fogamzásgátlás, tisztaság, szexuális úton terjedő betegségek
- egyedfejlődés: méhen belüli (embrionális) és méhen kívüli (posztembrionális) fejlődés

tankönyv: dr. Victor András – dr. Kovács István – dr. Paál Tamásné: Biológia 8. (OFI)

## Kémia

### 7. évfolyam

#### I. Mindennapi anyagok

Az anyagok tulajdonságai és változásai (kémiai és fizikai). Hőtermelő és hőelnyelő folyamatok. Halmazállapotok és halmazállapot-változások (szilárd, folyékony, gáz). A levegő összetétele. Az égés és a tűzoltás. A víz alkotórészei (hidrogén, oxigén, durranógáz). Az oldatok összetétele és az oldatok töménysége (tömegszázalék).

#### II. Atomok és elemek

Az elem és az atom (vegyjel jelentése). Az anyagmennyiség. Az atom felépítése (elemi részecskék). Az elektronburok szerkezete. A periódusos rendszer (sorok = periódusok → elektronszám; oszlopok = csoportok → vegyértékelektronok száma).

#### III. Elemek és vegyületek

Fémek és nemfémek főbb jellemzői. Elemmolekulák összeg- és szerkezeti képlete, moláris tömege (hidrogén, oxigén, nitrogén, klór). Vegyületmolekulák összeg- és szerkezeti képlete, moláris tömege (víz, hidrogén-klorid, ammónia, szén-dioxid, metán). Kovalenskötés fogalma (apoláris, poláris). Ionok, ionvegyületek, ionkötés fogalma. Egyszerű ionok jelölése és az ionvegyületek képletének megadása

#### IV. Kémiai reakciók

A kémiai reakció fogalma, kémiai egyenlet írása. Az oxidáció és a redukció (redoxireakció). Savak – savas kémhatás; bázisok – lúgos kémhatás. Közömbösítés.

### **8. évfolyam**

#### *I. Nemfémes elemek és vegyületeik*

- *Az elemek általános jellemzése:* A periódusos rendszerben hol helyezkednek el, csoportosításuk.

Nemesgázok, hidrogén

- *A VII. főcsoport elemei és vegyületei:* Klór fizikai tulajdonságai, reakciója nátriummal. A jó oldhatósága. Hidrogén-klorid fizikai, kémiai tulajdonságai, képlete, oldhatósága, felhasználása.
- *A VI. főcsoport elemei és vegyületei:* Oxigén fizikai tulajdonságai, szerkezeti képlete, reakciója szénnel. Vízes oldatok kémhatása (savas, lúgos, semleges). A kén általános jellemzése. Kén-dioxid, kén-trioxid képlete és reakciójuk vízzel (kénessav, kénsav).
- *Az V. főcsoport elemei és vegyületei:* A nitrogén összegképlete és szerkezeti képlete, fizikai és kémiai tulajdonsága. Ammónia összeg- és szerkezeti képlete, reakciója vízzel és hidrogén-kloriddal, felhasználása. A salétromsav fizikai, kémiai tulajdonságai (választóvíz, királyvíz), összegképlete. Foszfor módosulatai. Foszforsav képlete, előállítása.
- *A IV. főcsoport elemei és vegyületei:* A szén módosulatai (gyémánt, grafit, fullerén). A szén-monoxid, szén-dioxid, szénsav képlete, keletkezése, általános jellemzése.

#### *II. Fémes elemek és vegyületeik*

- *A fémek általános jellemzése:* Szín, halmazállapot, megmunkálhatóság, elektromos áramvezetés.

Mit nevezünk ötvözetnek? Mi a korrózió és mit értünk korrózióvédelem alatt?

- *Az I. főcsoport elemei és vegyületei:* Nátrium fizikai és kémiai tulajdonságai, vízzel való reakciója. Nátrium-klorid, nátrium-hidroxid, nátrium-karbonát képlete.
- *A II. főcsoport elemei és vegyületei:* Kalcium, magnézium oxigén reakciója. Kalcium reakciója vízzel, kémhatása. Kalcium-karbonát, kalcium-oxid, kalcium-hidroxid képlete. Mészégetés, mésztöltés reakciója.
- *A III. főcsoport elemei és vegyületei:* Alumínium amfoter tulajdonsága, oxigénnel való reakciója.
- *Alumínium gyártása:* Alapanyaga, előállítás menete, két részfolyamata (timföld előállítása és timföld elektrolízise).
- *Vas gyártása:* alapanyaga, előállítás menete, lényege. Nyersvasból acélgyártás. Nyersvas és acél különbsége széntartalom, felhasználás szerint.
- *Mellékcsoport elemei:* Réz, Vas, ezüst, arany, cink, higany.

## Ének-zene

### 5. évfolyam:

Bartók Béla munkássága és művei, Kodály Zoltán munkássága és művei. Olvasógyakorlat. Régi és új stílusú népdalok és az ezeket összehasonlító elemzés. A variálás (variáció). Népzene gyűjtés. Ünnepek, népszokások. Más népek dalai- világzene. Magyar történeti énekek. Egy- és többszólamúság. Hangszeres zene és tánczene. Műdalok. Opera. Versenymű. A zene eredete: Őskor. Ókor. Középkor. Reneszánsz. Barokk.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése:

Kelj fel juhász, Hej Dunáról fúj a szél, Megrakják a tüzet, Érik a szőlő, Töltsd teli pajtás poharad, Béreslegény, Nincs szentesen, Ez a lábam ez ez ez, Csipkefa bimbója, Úgy tetszik hogy jó helyen, Szélről legeljtek, Megöltek egy legényt, Édes kedves feleségem, Madárka, Sej a tari réten, Erdő erdő, Erdő erdő erdő, Megyen már a hajnalcsillag lefelé, Este van már, Este van este van, Által mennék én a Tiszán, Fiumei kikötőben, Pásztorok keljünk fel, Adjon az Úristen, Három éjjel három nap, Szent Gergely doktornak, Áll egy ifjú nyírfa a réten, Himnusz, Egri históriának summája, Klapka- induló, Kövecses út mellett.

Kottázás: „3 kereszt -3 bé”- ig. Kotta transzponálása.

### 6. évfolyam:

Bartók Béla munkássága és művei, Kodály Zoltán munkássága és művei. Magyar népi hangszerek. Tavaszi népszokások. 1848-as katonadalok. Reneszánsz ismétlése. Barokk ismétlése. Kuruc kori dallamok. A bécsi klasszicizmus: Haydn, Mozart, Beethoven.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése:

A Vidrócki híres nyája, Elmegyek elmegyek, Két tyúkom tavali, Dunaparton van egy malom, Hej igazítsad jól a lábad, Kispiricsi falu végén, Hull a szilva, Kocsi szekér, Kolozsváros, Megkötöm lovamat, Szózat, Gábor Áron, A jó lovas katonának, Toborzó, Csínom Palkó, Te vagy a legény.

Kottázás: „3 kereszt- 3 bé”- ig.

### 7. évfolyam:

Műzenei áttekintő: Gregorián énekek, Reneszánsz dalok, chansonok. A barokk és a klasszicizmus áttekintése. Betekintés a romantikába: Schubert, Liszt, Brahms, Csajkovszkij, Chopin, Erkel... Kodály Zoltán művei. Bartók Béla művei.

Zenehallgatás.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése: Kállai kettős, Szép a gyöngyvirág, Ej haj gyöngyvirág, A csikósok, Hej rozsmaring, A szennai lipisen lapon, A csitári hegyek alatt, Elindultam szép hazámból.

### 8. évfolyam:

Egyházi népénekek. Az 1848-49- es szabadságharc dalai. Régi és új stílusú népdalok és az ezeket összehasonlító elemzés áttekintése. Bárdos Lajos munkássága és művei. Népdalaink rokonsága más népek dalaival. Zenetörténeti összefoglaló: A középkor zenéje, a reneszánsz zene korszaka, a barokk zene, a bécsi klasszikus zene, a romantikus zene, a késő romantika, a századforduló zenéje, a zenei impresszionizmus, a XX. század zenéje, a neoklasszicizmus.

Az afroamerikai népzene, a JAZZ, a popzene és a rock & roll korszaka, a musical, mai könnyűzenei irányzatok, táncok a zenében.

Zenehallgatás.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése:

Ó gyönyörűszép titokzatos éj, Nemzeti dal, Érik a szőlő, Elment a két lány virágot szedni, Által mennék én a Tiszán, A szennai lipisen laponson.

### **Ének-zene tagozat 5. évfolyam: (5.a osztály)**

Magyar népdalok: Búcsúzó- bujdosó- bánatos dalok. Tréfáلكozó- és gúnydalok. Énekelt mesék , balladák. Katonadalok. Mulatózó- és ivónóták. Táncnóták. Kodály Zoltán: Magyar népzene. Bartók Béla: Gyermekeknek I-II.

A középkor zenéje: Trubadúr-, Trouvère-, és Minnesanger- költészet. Magyarországi többszólamúság. Középkori angol karácsonyi ének.

Reneszánsz zene Magyarországon: Kánontípusok, Imitáció, Többszólamú társasdalok a reneszánszkórusirodalmából.

Bevezető a barokk zenébe.

A középkor vallásos zenéje a középkori, a reneszánsz és a barokk muzsikában.

Zenehallgatás.

Alsóban tanult ritmusértékek és szüneteik, ritmusképletek áttekintése.

A hangközök, pentatonok, pentakordok, hexakordok ismétlése.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése:

Apámért s anyámért, Megrajkák a tüzet, S úgy elmegyek, Szabad a madárnak, Mikor leány voltam, Csillagok csillagok, Aluszol-e te juhász, Három szabó legények, Öreg vagyok már én, Jó gazdasszony vagyok én, El kéne indulni, A talányfejtő lány, Füstös gubás legény, Megöltek egy legényt, Este van este van, Fiumei kikötőben, Ennek a gazdának, Kerek utca szegelet, Szépen úszik a vadkácsa, Fehér fuszulykavirág.

Kottázás „3 kereszt- 3 bé”- ig (transzponálva is).

### **Ének-zene tagozat 6. évfolyam: (6.a osztály)**

A Himnusz keletkezésének körülményei. A Szózat krónikájából. Népdalaink világa. Kuruc kori dalok,tárogató. Váltakozó ütem. Verbunkos. Pásztor- és betyárdalok. Hortobágyi tájegység. Betyárballadák. Bartók Béla és Kodály Zoltán munkássága és művei.

A barokk zenéje: Purcell, Vivaldi, Bach, Handel.

A bécsi klasszicizmus: Haydn, Mozart, Beethoven.

Zenehallgatás.

Alsóban tanult ritmusértékek és szüneteik, ritmusképletek áttekintése.

A hangközök, pentatonok, pentakordok ,hexakordok ismétlése.

A tananyaghoz kapcsolódó dalok éneklése:

Te vagy a legény, Zöld erdő harmatját, Rákóczi- nóta, Kecskemét is kiállítja, A csikósok a gulyások, Béres vagyok béres, Lóra csikós lóra, Debrecennek van egy vize, A vidrócki híres nyája, Madárka madárka, Két tyúkom tavalyi, Megkötöm lovamat, Felülről fúj az őszi szél, Nem vagyok én senkinek sem adósa.

## Technika és életvitel

### **5. évfolyam**

Az ember és környezete: lakás, ruházkodás és táplálkozás

Épített környezet: településfajták, zöld területek

Közlekedés régen és ma, a kerékpáros közlekedés szabályai

Egészséges életmód, környezetvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, újrahasznosítás

Az írásbeli vizsga formája tananyag alapján összeállított feladatlap.

A gyakorlati vizsgarész a szaktanár által (tananyag alapján meghatározott) munkadarabok elkészítéséből és azok bemutatásából áll.

### **6. évfolyam**

Épített környezet: az építkezés anyagai, tervezéstől a kivitelezésig

A lakás berendezése, bútorok, textíliák. Növények és állatok a lakásban.

Egészségvédelem és higiénia a mindennapi életben

Közösségi és egyéni közlekedés

Kert és növényzet: gondozás, környezetvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, újrahasznosítás

Az írásbeli vizsga formája tananyag alapján összeállított feladatlap.

A gyakorlati vizsgarész a szaktanár által (tananyag alapján meghatározott) munkadarabok elkészítéséből és azok bemutatásából áll.

### **7. évfolyam**

Az energia előállítás és felhasználása: megújuló és nem megújuló energiahordozók

Modern és hagyományos rendszerek a lakásban: víz-, világítás és fűtés

Szakmák, foglalkozások, munkahelyek (pályaorientáció)

Közlekedés: KRESZ alapjai, járművek története, új irányzatok

Anyagismeret, egyszerű műszaki rajz értelmezése

Kert és gazdálkodás: növénytermesztés és – védelem

Az írásbeli vizsga formája tananyag alapján összeállított feladatlap.

A gyakorlati vizsgarész a szaktanár által (tananyag alapján meghatározott) munkadarabok elkészítéséből és azok bemutatásából áll.

## **8. évfolyam**

Kommunikációs rendszerek: információs hálózatok, műszaki kommunikáció, modern rendszerek

Modern és hagyományos rendszerek a lakásban: energiatakarékosság, környezetvédelem

A gazdasági élet szereplői, termelés és fogyasztás, fogyasztói szokások

Közlekedés és környezetvédelem

Öltözködés és divat

Az írásbeli vizsga formája tananyag alapján összeállított feladatlap.

A gyakorlati vizsgarész a szaktanár által (tananyag alapján meghatározott) munkadarabok elkészítéséből és azok bemutatásából áll.

## Testnevelés

### **5. évfolyam**

NETFIT felmérés fittségi tesztjeinek teljesítése

Motoros képességek felmérése:

Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés Mellő fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás 4 perc alatt 40 m síkfutás állórajtból.

Ugrókötélhajtás 30 mp alatt medicinlabda hajítás hátra

Torna

Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, zsugor fejállás, fellendülés kézállásba segítséggel, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt. Gyűrűn – fiúk: függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás. Szerugrás, ugrószekrényen: Felguggolás, homorított leugrás

Gerendán: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, homorított leugrás

Atlétika

Futások: 2000 méter síkfutás. Ugrások: távolugrás guggoló technikával Dobások: kislabda hajítás helyből, megfelelő dobótechnikával.

Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező) Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végig haladni,

elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Röplabda: kosárérintés és alkarérintés, levegőben tartva a labdát.

## **6. évfolyam**

NETFIT felmérés fittségi tesztjeinek teljesítése

Motoros képességek felmérése:

Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt 40 m síkfutás állórajtból. Ugrókötélhajtás 30 mp alatt medicinlabda hajítás hátra

Torna

Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, zsugor fejjállás, fellendülés kézállásba segítségével, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt.

Gyűrűn – fiúk: függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétél, homorított leugrás. Szerugrás, ugrószekrényen: felguggolás, homorított leugrás.

Gerendán: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, hármaslépés, homorított leugrás.

Atlétika

Futások: 2000 méter síkfutás.

Ugrások: távolugrás guggoló technikával.

Dobások: kislabda hajítás helyből, megfelelő dobótechnikával, mellől kétkezes medicinlabda lökés előre.

Labdajáték: (egy labdajáték választása kötelező) Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végig haladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Kosárlabdában megállás, sarkazás. Röplabda: kosárérintés és alkarérintés váltakozva, és alsó egyenes nyitás

## **7. évfolyam**

NETFIT felmérés fittségi tesztjeinek teljesítése

Motoros képességek felmérése

Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt Ugrókötélhajtás 30 mp alatt medicinlabda hajítás hátra 400 m síkfutás függés hajlított karral

Torna

Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, fellendülés kézállásba, fejjállás különböző lábtartással, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt. 4-5 elemből álló talajgyakorlat bemutatása az elemek összekapcsolásával

Gyűrűn – fiúk: függés, lefüggés, alaplendület, hátsó függés, lendületvétél, homorított leugrás.

Szerugrás, ugrószekrényen: átguggolás 4 részes fiúknak hosszába lányoknak keresztbe tett szekrényen keresztül, valamint hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás.

Gerendán – lányok: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, hármaslépés, fordulatok, lábtartás cserék, homorított leugrás.

Atlétika

Futások: 40 m síkfutás, 2000 méter síkfutás.

Ugrások: magasugrás átlépőtechnikával

Dobások: súlylökés helyből

Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)

Kosárlabdázás, kézilabdázás,

Labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végighaladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás.

Kosárlabdában fektetett dobás, büntető dobás. Kézilabdában kapura lövések talajról, felugrásból, védekező mozdulat. Labdarúgásból cselezések társsal szemben.

Röplabda: kosárérintés előre, hátra és párban, nyitásfogadás alkarral.

## **8. évfolyam**

NETFIT felmérés fitsségi tesztjeinek teljesítése

Motoros képességek felmérése

Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt Ugrókötelhajtás 30 mp alatt medicinlabda hajítás hátra 400 m síkfutás függés hajlított karral

Torna

Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, fellendülés kézállásba, fejállás különböző lábtartással, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt. 6-7 elemből álló talajgyakorlat bemutatása az elemek összekapcsolásával.

Gyűrűn – fiúk: függés, lefüggés, alaplendület, hátsó függés, lendületvétel, homorított leugrás.

Szerugrás, ugrószekrényen: átguggolás 4 részes fiúknak hosszába lányoknak keresztbe tett szekrényen keresztül, valamint hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás.

Gerendán – lányok: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, szökkenő hármaslépés, fordulatok, lábtartás cserék, homorított leugrás.

Atlétika

Futások: 40 m síkfutás, 2000 méter síkfutás.

Ugrások: magasugrás átlépő technikával Dobások: súlylökés oldalfelállásból

Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)

Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végig haladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Kosárlabdában fektetett dobás, büntető dobás, kapott labdával megállás, sarkazás. Kézilabdában átlövés felugrással, védekező mozdulat. Labdarúgásból cselezések társsal szemben. Röplabda: kosárérintés előre, hátra és párban, nyitásfogadás alkarral.