A Budapest XV. Kerületi Károly Róbert Általános Iskola

Czabán Általános Iskola Tagintézmény Helyi tanterve

2. Az intézmény helyi tanterve

Tartalom

2. Az intézmény helyi tanterve 2

2.1. A választott kerettanterv megnevezése 4

2.1.1. A választott kerettanterv tantárgyai és kötelező minimális óraszámai 4

2.2. A választott kerettanterv feletti óraszám 5

2.3. A tantárgyak helyi tantervei MELLÉKLETBEN 7

2.4. A magasabb évfolyamra lépés feltételei 7

2.5. Az oktatásban alkalmazható tankönyvek és taneszközök kiválasztásának elvei 8

2.6. A Nemzeti alaptantervben meghatározott pedagógiai feladatok helyi megvalósítása 9

2.6.1. Az 1-2. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása 11

2.6.2. A 3-4. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása 12

2.6.3. Az 5-6. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása 13

2.6.4. A 7-8. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása 14

2.7. Mindennapos testnevelés 15

2.8. A választható tantárgyak, foglalkozások és a pedagógusválasztás szabályai 15

2.9. A tanulók esélyegyenlőségét szolgáló intézkedések 16

2.10. Az iskolai beszámoltatás, az ismeretek számonkérésének követelményei és formái 17

2.10.1. A tanulók tanulmányi munkájának ellenőrzési-értékelési módja, diagnosztikus, formatív és szummatív formái 21

2.11. Az otthoni felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározása 24

2.12. A csoportbontások és az egyéb foglalkozások szervezési elvei 24

2.13. A tanulók fizikai állapotának, edzettségének méréséhez szükséges módszerek 25

2.14. Az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési elvei 25

2.14.1. Az iskola egészségnevelési elvei 25

2.14.2. Az egészségnevelési program célja 27

2.14.3. Az egészségnevelés várható eredményei 30

2.14.4. Komplex intézményi mozgásprogram 31

2.14.5. Az iskola környezeti nevelési elvei 32

2.14.6. Kiemelt stratégiai céljaink 33

2.14.7. A környezeti nevelés színterei: 34

2.14.8. Környezeti nevelés az egyéb foglalkozásokon, kiemelten a napközis és tanulószobai foglalkozásokon 34

2.14.9. Környezeti nevelés osztálykiránduláson, erdei iskolában 34

2.14.10. A környezeti nevelés tantárgyközi keretek közt 35

2.14.11.Az iskolai környezet kialakításában és az iskola működtetésében rejlő környezeti nevelési lehetőségek 38
2.15. A tanulók jutalmazásának, magatartásának és szorgalmának értékelési elvei 39
2.15.1. A magatartás értékelésének elvei 39
2.15.2. A szorgalomjegyek megállapításának elvei 41
2.15.3. A jutalmazás iskolai elvei 43
2.15.4. A tanulókkal szembeni fegyelmező intézkedések elvei 44
2.15.5. A tanulókkal szembeni fegyelmező intézkedések formái 44
A PEDAGÓGIAI PROGRAM ÉRVÉNYESSÉGÉVEL, MÓDOSÍTÁSÁVAL, NYILVÁNOSSÁGÁVAL 45
KAPCSOLATOS EGYÉB INTÉZKEDÉSEK 45
1. SZ. FÜGGELÉK 47
MELLÉKLET 53

2.1. A választott kerettanterv megnevezése

Iskolánk helyi tanterve az emberi erőforrások minisztere által kiadott kerettantervek közül az alábbi kerettantervekre épül:

A kerettantervek kiadásáról és jóváhagyásáról szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet 1. sz. mellékletében szereplő „Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyamára", valamint 2. sz. mellékletében szereplő „Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára".

Iskolánk helyi tantervében a kötelező tanítási órák keretében tanított tantárgyak tananyagai és követelményei teljes egészében megegyeznek az oktatási miniszter által kiadott kerettantervekben meghatározott tananyaggal és követelményekkel.

A fennmaradó tíz százalékot iskolánk pedagógusai a kerettantervben szereplő tananyag, követelmények elmélyítésére, gyakorlásra, a tanulói képességek, a tantervben meghatározott kompetenciák fejlesztésére használják fel.

Nevelőtestületünk úgy döntött, hogy a kötelező tantárgyak óraszámát néhány esetben megemeli. (lásd táblázat)

A szabadon választható órakeret terhére az ajánlott tantárgyak közül az informatika és az idegen nyelv bevezetéséről döntöttünk első osztálytól.

„Hon- és népismeret" tantárgyat 5. osztályban tanítjuk.

Helyi tantervünkben nem írunk elő tematikai egységenként további tananyagot, helyi jelentőségű tartalmakat, hanem az egyes tematikai egységek között osztjuk el a rendelkezésre álló időkeretet; így több idő jut gyakorlásra, az ismeretek elmélyítésére, képességfejlesztésre.

2.1.1. A választott kerettanterv tantárgyai és kötelező minimális óraszámai

Óraterv

Tantárgy	1.évf.	2.évf.	3.évf.	4.évf.
Magyar nyelv és irodalom	7	7	6	6
Idegen nyelv				2
Matematika	4	4	4	4
Etika*	1	1	1	1
Környezetismeret	1	1	1	1
Ének-zene	2	2	2	2
Vizuális kultúra	2	2	2	2

Informatika				
Életvitel és gyakorlat	1	1	1	1
Testnevelés és sport	5	5	5	5
SZABADON TERVEZHETŐ órakeret	2	2	3	3
Rendelkezésre álló órakeret	**25**	**25**	**25**	**27**

Tantárgy	**5.évf.**	**6.évf.**	**7.évf.**	**8.évf.**
Magyar nyelv és irodalom	4	4	3	4
Idegen nyelv	3	3	3	3
Matematika	4	3	3	3
Etika*	1	1	1	1
Történelem társadalmi és állampolgári ismeretek	2	2	2	2
Természetismeret	2	2		
Fizika			1,5	1,5
Kémia			1,5	1,5
Biológia-egészségtan			1,5	1,5
Földrajz			1,5	1,5
Ének-zene	1	1	1	1
Dráma és tánc/ Hon-és népismeret	1			
Vizuális kultúra	1	1	1	1
Informatika		1	1	1
Technika, életvitel és gyakorlat	1	1	1	
Testnevelés és sport	5	5	5	5
Osztályfőnöki	1	1	1	1
SZABADON TERVEZHETŐ órakeret	2	3	3	3
Rendelkezésre álló órakeret	**28**	**28**	**31**	**31**

2.2. A választott kerettanterv feletti óraszám.

A választott kerettantervek óraszámát a szabadon tervezhető órakeret terhére a következő évfolyamokon és tantárgyakban emeljük meg az alábbi óraszámokkal:

Óraterv

Tantárgy	**1.évf.**	**2.évf.**	**3.évf.**	**4.évf.**
Magyar nyelv és irodalom	7	7	6+1	6+1
Idegen nyelv	+1	+1	+1	2+1

Matematika	4	4	4	4
Etika*	1	1	1	1
Környezetismeret	1	1	1	1
Ének-zene	2	2	2	2
Vizuális kultúra	2	2	2	2
Informatika	+1	+1	+1	+1
Életvitel és gyakorlat	1	1	1	1
Testnevelés és sport	5	5	5	5
SZABADON TERVEZHETŐ órakeret	2	2	3	3
Rendelkezésre álló órakeret	**25**	**25**	**25**	**27**

Tantárgy	**5.évf.**	**6.évf.**	**7.évf.**	**8.évf.**
Magyar nyelv és irodalom	4+1	4+1	3+2	4+1
Idegen nyelv	3	3+1	3+1	3+1
Matematika	4	3+1	3	3+1
Etika*	1	1	1	1
Történelem társadalmi és állampolgári ismeretek	2	2	2	2
Természetismeret	2	2		
Fizika			1,5	1,5
Kémia			1,5	1,5
Biológia-egészségtan			1,5	1,5
Földrajz			1,5	1,5
Ének-zene	1	1	1	1
Dráma és tánc/ Hon-és népismeret	1			
Vizuális kultúra	1	1	1	1
Informatika	+1	1	1	1
Technika, életvitel és gyakorlat	1	1	1	
Testnevelés és sport	5	5	5	5
Osztályfőnöki	1	1	1	1
SZABADON TERVEZHETŐ órakeret	2	3	3	3
Rendelkezésre álló órakeret	**28**	**28**	**31**	**31**

*Az EMMI 20/2012. (VIII.31.) sz. rendelete alapján az iskola minden tanév május 20-ig felméri, hogy a tanuló melyik egyház által szervezett hit-és erkölcstanórán, vagy a kötelező erkölcstanórán kíván-e részt venni.

Iskolánk a miniszter által kiadott kerettantervben szereplő választható („A változat” illetve „B változat”) kerettantervek közül az alábbi tantervek alapján tanít:

ÉVFOLYAM VÁLASZTOTT KERETTANTERV

1-4. évfolyam Ének-zene A változat

5-8. évfolyam Magyar nyelv és irodalom A változat

5-8. évfolyam Matematika B változat

5-8. évfolyam Biológia A változat

5-8. évfolyam Fizika B változat

5-8. évfolyam Kémia B változat

5-8. évfolyam Ének-zene A változat

Iskolánkban a tanulók az idegen nyelvi órákon az angol nyelvet tanulják.

2.3. A tantárgyak helyi tantervei MELLÉKLETBEN

2.4. A magasabb évfolyamra lépés feltételei

1. A második – nyolcadik évfolyamon a tanuló az iskola magasabb évfolyamába akkor léphet, ha az előírt tanulmányi követelményeket az adott évfolyamon minden tantárgyból teljesítette.
2. A követelmények teljesítését a nevelők a tanuló év közbeni tanulmányi munkája, illetve érdemjegyei alapján bírálják el.
3. A 2 -8. évfolyamon minden tantárgyból az "elégséges" év végi osztályzatot kell megszereznie a tanulónak a továbbhaladáshoz.
4. Ha a tanuló a 2 -8. tanévvégén 1-3 tantárgyból szerez "elégtelen" minősítést a következő tanévet megelőző augusztus hónapban javító vizsgát tehet.
5. Ha a tanuló a 2-8 tanév végén háromnál több tárgyból szerez elégtelen minősítést, az évfolyamot ismételni köteles.
6. A magasabb évfolyamba történő lépéshez, a tanév végi osztályzat megállapításához a tanulónak osztályozóvizsgát kell tennie, ha

. az igazgató felmentette a tanórai foglalkozásokon való részvétel alól,

. az intézmény vezetője engedélyezte, hogy egy vagy több tantárgyból a tanulmányi követelményeket az előírtnál rövidebb idő alatt teljesítse,

. egy tanítási évben 250 óránál többet mulasztott,

. magántanuló volt.

7. A magasabb évfolyamba lépés feltétele a tantárgyak minimumkövetelményének teljesítése.
8. Az iskola igazgatója a szülő kérésére legfeljebb egy alkalommal engedélyezheti az iskola első évfolyamának megismétlését, akkor is, ha a tanuló az előírt tanulmányi követelményeket sikeresen teljesítette. Ebben az esetben csak a megismételt évfolyamról kap bizonyítványt a tanuló.

2.5. Az oktatásban alkalmazható tankönyvek és taneszközök kiválasztásának elvei

A tankönyvek kiválasztásánál az alábbi szempontokat tartjuk fontosnak:

A tankönyvek feleljenek meg a kerettantervi követelményeknek. A taneszköz feleljen meg az iskola helyi tantervének.

A taneszköz minősége, megjelenése legyen alkalmas a diákok esztétikai érzékének fejlesztésére, nevelje a diákokat igényességre, precíz munkavégzésre, a taneszköz állapotának megóvására.

Legyenek korszerűek: a jól bevált tanítási módszerek mellett érvényesítsék a különböző tudományok újabb eredményeit. Világos, logikus felépítésükkel és igényes, az adott korosztály életkori sajátosságainak megfelelő legyen.

A tanulnivalót az eredményes elsajátításhoz szükséges részletességgel tárgyalják. Változatos, többféle munkaformát (egyéni, páros, csoportos) alkalmazó feladataik tegyék lehetővé a képességfejlesztést és a differenciált oktatást.

A tantárgyi integráció megvalósításával fektessen hangsúlyt más kompetenciaterületek (pl. digitális, tanulás tanulása) fejlesztésére is. A tantárgyi kereteken belül a korosztály tapasztalatait, jellegzetes problémáit a középpontba helyezve, a tanulókat önálló véleményalkotásra ösztönözve adjanak teret az önismeret és az érzelmi intelligencia fejlesztésének, az erkölcsi nevelésnek. Kezeljék kiemelten a vizuális elemeket. Képeik, ábráik segítsék az információk megértését, gazdagítsák azok tartalmát.

A taneszközök legyenek egymásra épülő tantárgyi rendszerek, tankönyvcsaládok, sorozatok tagjai, amelyekhez megfelelő nyomtatott kiegészítő taneszközök állnak rendelkezésre (pl. munkafüzet, tudásszintmérő feladatlapok).

A taneszközöket egészítse ki olyan digitális tananyag, amely interaktív táblán segíti az órai munkát feladatokkal, valamint olyan digitális hozzáférés, amely segíti a diákok otthoni tanulását az interneten elérhető tartalmakkal.

A hatályos jogszabályok szerint a Kormány 1265/2017. (2017. V. 29.) határozata értelmében az eddig felmenő rendszerben történő ingyenes tankönyvellátást a 2017/2018-as tanévtől egy ütemben vezette be az 5-8. évfolyamokra is. Az ingyenesség érint minden, a tankönyvek hivatalos jegyzékén lévő kiadványt, függetlenül attól, hogy műfaját tekintve tankönyvről vagy munkafüzetről van szó. (17/2014. (III. 12.) EMMI rendelet alapján)

A szülőknek joguk van megismerni és véleményezni véglegesítés előtt az iskola tankönyvmegrendelését, és nyilatkozhatnak arról, hogy meg kívánják vásárolni a tankönyveket, illetve arról, hogy gyermekük tankönyvellátását használt tankönyvekkel kívánják megoldani.

Iskolánk legkésőbb május 31-ig közzé kell tegye azoknak a tankönyveknek, ajánlott és kötelező olvasmányok jegyzékét, amelyeket a diákok az iskolai könyvtárból kikölcsönözhetnek. Az iskolai tankönyvellátás helyi rendjét az iskola igazgatója határozza meg, az ő feladata megnevezni a tankönyvfelelőst, annak feladatait, az iskolai tankönyvellátás során elvégzett munka elismerésének elveit, díjazásának mértékét és módját.

A köznevelési törvény által ingyenesen szolgáltatott tankönyveket az iskola igazgatója a könyvtár állományába veszi, elkülönítetten kezeli, és az érintett tanulók rendelkezésére bocsátja. A tankönyvkölcsönzésnek ezt a módját az iskola házirendjében kell szabályozni. A munkafüzeteket nem kell könyvtári állományba venni!

Az oktatómunka során csak olyan nyomtatott taneszközöket (tankönyv, munkafüzet, térkép stb.) használunk a tananyag feldolgozásához, melyet az oktatási miniszter hivatalosan tankönyvvé nyilvánított. A nyomtatott taneszközön túl néhány tantárgynál egyéb eszközökre is szükség van (pl. tornafelszerelés, rajzfelszerelés stb.)

Az egyes évfolyamokon a különféle tantárgyak feldolgozásához szükséges kötelező tanulói taneszközöket a nevelők szakmai munkaközösségei (illetve, ahol nincs munkaközösség, ott az egyes szaktanárok) határozzák meg az iskola helyi tanterve alapján.

A kötelezően előírt taneszközökről a szülőket minden tanév előtt (a megelőző tanév májusában szülői értekezleteken) az iskola tájékoztatja.

A taneszközök beszerzése a tanév kezdetére a szülők kötelessége.

2.6. A Nemzeti alaptantervben meghatározott pedagógiai feladatok helyi megvalósítása

Iskolai nevelő-oktató munkánkban hangsúlyosan szerepel az egészséges életmód kialakítása a sporton keresztül is; a tevékenykedtetés (a cselekvő részvétel, a kísérlet, a megfigyelés) középpontba állítása;

az informatika alkalmazása, melynek érdekében minden évfolyamon és már első osztálytól oktatjuk a tantárgyat,

a szociális kompetenciák sokirányú fejlesztése többek közt a Komplex Instrukciós Program segítségével;

a közösségi élethez, a munka világába való belépéshez szükséges képességek és ismeretek elsajátítása; (KIP, TJ) az aktívrészvétel, öntevékenység és a kreativitás biztosítása, továbbá a médiumok alkotó használata.

Kiemelten foglalkozunk az információk gyűjtésével és kritikai értelmezésével, ide értve az elérhető források mindegyikét. Fejlesztési célként hangsúlyozzuk a tudás örömének, a beleélésnek, a személyes véleményalkotásnak és a társas tanulás különböző formáinak tanulásban betöltött fontos szerepét.

Tanulásfelfogásunk közel áll ahhoz, amit Szent-Györgyi Albert fogalmazott meg és a Nemzeti Alaptanterv is hangsúlyoz: „Az iskola dolga, hogy megtaníttassa velünk, hogyan kell tanulni, hogy fölkeltse a tudás iránti étvágyunkat, hogy megtanítson bennünket a jól végzett munka örömére és az alkotás izgalmára, hogy megtanítson szeretni, amit csinálunk, és hogy segítsen megtalálni azt, amit szeretünk".

Ennek érdekében:

. kiemelt feladat az olvasási és a tanulási képesség fejlesztése minden életkorban és egyre magasabb szinten. A kezdő szakaszban elsajátított olvasás-írás minősége döntő befolyással van a tanulók későbbi tanulmányainak alakulására, sikerességére, ezért majdnem minden osztályban megemeltük a magyar órák számát.

. Az idegen nyelv tanulásának kötelező kezdete a törvény szerint 4. évfolyam. Iskolánk órarendi keretben első osztálytól tanítja az idegen nyelvet. Célunk, hogy a tanulókban felébredjen a nyelvek és a nyelvtanulás iránti érdeklődés. Az idegen nyelvvel való ismerkedés elsősorban játékos, tevékenységközpontú formában történik. A sikerélmények, és ezen keresztül a hosszú távú érdeklődés megőrzése érdekében mindenképp biztosítani kell a szorongásmentes, örömteli tanulás lehetőségét.

. Fontos a számolási készség kialakulásának érdekében a fejben történő műveletvégzés hangsúlyossá tétele. Az 1–4. évfolyamon különösen fontos, hogy mindaz a tananyagtartalom, amely a NAT-ban szerepel, cselekvésbe, tevékenységbe ágyazottan kerüljön átadásra. Felső tagozaton többlet matematikaórák beállításával fejlesztjük tanulóink matematikai kompetenciáját.

. Az informatika tantárgyat fontosnak tartjuk első osztálytól oktatni. Arra törekszünk, hogy a tantárgyi keretben elsajátított kompetenciák felhasználhatók legyenek valamennyi műveltségi területen; kapcsolatot létesítsünk a nem konvencionális vagy formális tanulási technikákkal és a médiaismerettel; magába foglalva a könyvtár-és könyvtárhasználati ismereteket is. Az általános iskola kezdő szakaszában az informatika tanulás-tanítás célja a tanulók érdeklődésének felkeltése az információforrások, a könyvtárak és az olvasás iránt.

Alapvető fontosságú a tapasztalatszerzéssel, a megfigyeléssel megérlelt fogalmak, algoritmusok tudatosítása, rendszerezése, a hétköznapokban és az iskolában használt informatikai, információs eszközök és az azokkal megoldható feladatok megismerése. A következő szakaszban a már megszerzett tapasztalatok bővítésére, elméleti alapozására kerül sor. Segíteni kell a tanulókat, hogy feladataik megoldásához tanári segítséggel, de aktívan használják fel az információs műveltségüket, tervezzék a

folyamatot és válasszák ki a megfelelő információs és informatikai eszközöket. Cél az önellenőrző és önértékelő szemlélet kialakítása. Nagy hangsúlyt kell helyezni a kommunikációs eszközök és formák technikai működése mellett, azok használatának írott és íratlan szabályaira, etikai és jogi vonatkozásaira.

. Iskolánkban kiemelt szerepet kap a testnevelés és sport műveltségi terület.

Célunk, hogy osztályainkban fejlődjék tanulóink játék-és sport-tevékenységbeli cselekvőkészsége, mozgáskészsége, motoros képességei, szociális ügyessége, emocionális készségei, ismeretei szokásai.

2.6.1. Az 1-2. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása

Az alsó tagozat első két évében a tanulók között tapasztalható különösen jelentős egyéni fejlődésbeli különbségek pedagógiai kezelése. Fokozatosan átvezetjük a gyermeket az óvoda játékközpontú cselekvéseiből az iskolai tanulás tevékenységeibe.

Kiemelt feladatunk az írás-olvasás-számolás biztos megalapozása.

Célunk a tanulási módszerek kialakítása, iskolai fegyelem és figyelem, kötelességérzet kialakítása. Fokozatosan kialakítjuk az együttműködésre építő kooperatív-interaktív tanulási technikákat és a tanulásszervezési módokat(KIP)

Sport terén nagy hangsúlyt helyezünk természetes mozgáskészségek játékos fejlesztésére. Kitüntetett szerepet kap a biomechanikailag helyes testtartás, a biztonságos és rendszeres testmozgás szerepe. Ebben az életkorban elérendő, hogy a tanuló legyen képes megbízni másokban és önmagában; legyen képes akaraterejét, önkontrollját gyakorolni; és legyen képes kezdeményezni, teljesítményének örülni és hasznossá válni.

Az általános iskola kezdő szakaszában az informatika tanulás-tanítás célja a tanulók érdeklődésének felkeltése az információforrások, a könyvtárak és az olvasás iránt.

. A környezet, a körülöttünk lévő világ egyes jelenségeinek empirikus tapasztalatok útján való értékelése.

. A környezeti nevelés terén törekedni kell a tanórán kívüli környezetben történő megvalósítás bővítésére, a lehetőségek maximális kihasználására (napközis időkeret, iskolán kívüli programok, erdei iskola, tanulmányi kirándulások, pályázati programok stb.).

. A tanulókat fizikailag aktív, egészségtudatos életmódra, az egészségmegőrzés érdekeit szem előtt tartó életvezetésre szocializáljuk a foglalkozások során.

. Stressz-és feszültségoldás háttérismereteinek és technikáinak elsajátíttatása a mindennapokban.

2.6.2. A 3-4. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása

Az alsó tagozat harmadik-negyedik évfolyamán meghatározóvá válnak az iskolai teljesítményelvárások által meghatározott tanítási-tanulási folyamatok. Fokozatosan előtérbe kerül a NAT elveiből következő motiválási és a tanulásszervezés folyamat.

Mintákat adunk az ismeretszerzéshez, a feladat-és problémamegoldáshoz, megalapozzuk a tanulók egyéni tanulási módszereit és szokásait;

A mozgásigény kielégítésével, a mozgáskultúra, a mozgáskoordináció, a ritmusérzék és a hallás fejlesztésével; a koncentráció és a relaxáció képességének alapozásával fejlesztjük kisiskolásaink személyiségét.

Fontos feladatunk a kreativitás fejlesztése; az írásbeliség és a szóbeliség egyensúlyára való törekvés; a tanulók egészséges terhelése, érési folyamatuk követése, személyre szóló, fejlesztő értékelésük;

Ebben az életkori szakaszban kiemeltté válik a személyiség erkölcsi arculatának fejlesztése értelmi és érzelmi alapozással, a helyes magatartásformák megismertetésével és gyakoroltatásával;

A biztonságos szóbeli és írásbeli nyelvhasználat és az alapvető képességek, készségek elsajátítása is előtérbe kerül; a mentális képességek célirányos fejlesztésével; az önálló tanulás és az önművelés alapozásával;

Tovább bővítjük az együttműködésre építő kooperatív-interaktív tanulási technikákat és a tanulásszervezési módokat; (KIP, TJ,)

A stressz-és feszültségoldás különféle lehetőségeinek kimerítése a mindennapi nevelési és más közösségi szituációkban komoly eszköz a problémakezelés és a konfliktuskezelés terén éppúgy, mint az interperszonális kapcsolatokban.

A motoros fejlesztés eszközei a differenciálás és a motiváció fontos eszközei valamennyi képesség-és készségfejlesztési területen mind a tanórai, mind az egyéb foglalkozások során.

A belépő első idegen nyelv oktatása vonatkozásában a távlati koncepciót arra kell alapozni, hogy a 12. évfolyam végéig – az érettségi vizsga idejére – a B1 szintet elérjék a tanulók a nyelvtudás terén.

Alapvető fontosságú a környezeti nevelés tanórán kívüli megvalósítása, a tanulókat fizikailag aktív, egészségtudatos életmódra, az egészségmegőrzés érdekeit szem előtt tartó életvezetésre való szocializálása, mely minden foglalkozásban helyet kap. Kulcsfontosságú a stressz-és feszültségoldás háttérismereteinek és technikáinak elsajátíttatása a mindennapokban.

2.6.3. Az 5-6. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása

A felső tagozaton folyó nevelés-oktatás feladata elsősorban a sikeres iskolai tanuláshoz, a tanulási eredményességhez szükséges kulcskompetenciák, képesség-együttesek és tudástartalmak megalapozásának folytatása.

A tanulási stratégiák megválasztásában kitüntetett szempont: az életkori jellemzők figyelembevétele; az ismeretek tapasztalati megalapozása és az ismeretszerzés deduktív útjának bemutatása. Kiemelt területek az olvasás szövegértés és a matematikai kompetenciák fejlesztése, mely minden tantárgy és tanóra feladata.

Segítjük tanulóinkat abban, hogy feladataik megoldásához tanári segítséggel, de aktívan használják fel az információs műveltségüket, tervezzék a folyamatot és válasszák ki a megfelelő információs és informatikai eszközöket.

Fokozatosan bővítjük az együttműködésre építő kooperatív-interaktív tanulási technikákat és a tanulásszervezési módokat; (KIP)

Az értelmi és érzelmi intelligencia mélyítését, gazdagítását a Dráma-és tánc valamint a művészeti órák keretében kívánjuk megvalósítani.

A testnevelés és sport területén az 5–6. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejlesztjük a funkcionális mozgásokat és sportág specifikus mozdulatokat.

Az esélyegyenlőtlenség, a szegregáció elleni küzdelem, a megkülönböztetés hátrányainak bemutatása és az ellenük való küzdelem az iskolában társadalmi fontosságú. Ennek etikai alapú megközelítése valamennyi tanórai és – a nevelési célzatú foglalkozások között kitüntetett helyen szereplő osztályfőnöki órák mellett – a tanórán kívüli foglalkozásban is elengedhetetlen. A nemzetiségek, a nyelvi-vallási etnikumok iránti megértő, befogadó attitűd, a kultúrtörténeti relevanciájuk, államalkotó jelentőségük bemutatása egyaránt lényeges az ismeretközlésben és a nevelés-oktatás egészén keresztül.

Az ismeretek, alapfogalmak és a rendszerközpontú szemlélet mellett kell megfelelő teret engedni az ezeket nélkülözni nem képes kompetencialapú fejlesztésnek.

A kritikus készségek, így az alapkészségek elsajátítása az iskolai nevelő-oktató munka fő feladata, melynek keretében:

. mintákat adunk az ismeretszerzéshez, a feladat-és problémamegoldáshoz, megalapozzuk a tanulók egyéni tanulási módszereit és szokásait;

. az egészséges életvitel kialakításához biológia-egészségtan tantárgy gyakorlati jellegű oktatásával kívánunk hozzájárulni, mely az egészségmegőrzésnek, a fizikailag aktív és egészségtudatos életvezetésre késztetésnek a komplex intézményi mozgásprogrammal, valamint az egészségnevelési

programmal való összhangját képes megjeleníteni a lelki egészség fejlesztésével egyetemben (pl. stressz-és feszültségoldó programok);

. a tanulási stratégiák megválasztásában kitüntetett szempont: az életkori jellemzők figyelembevétele; az ismeretek tapasztalati megalapozása és az ismeretszerzés deduktív útjának bemutatása;

. a kreativitás fejlesztése; az írásbeliség és a szóbeliség egyensúlyára való törekvés; a tanulók egészséges terhelése, érési folyamatuk követése, személyre szóló, fejlesztő értékelésük;

. a személyiségerkölcsi arculatának értelmi és érzelmi alapozásával; helyes magatartásformák megismertetésével és gyakoroltatásával;

. az egészséges nemzeti öntudat fogalmi elemeinek megismertetésével a közösségfejlesztés céljait is szolgáljuk, de kellő hangsúllyal mutatunk rá a tolerancia fontosságára, a velünk élő nemzetiségek, vallási-nyelvi etnikumok nemzet-és államalkotó szerepére, melynek különös jelentősége van történelem, magyar irodalom, erkölcstan tantárgy terén.

2.6.4. A 7-8. évfolyam pedagógiai feladatainak megvalósítása

A felső tagozat hetedik-nyolcadik évfolyamán folyó nevelés-oktatás során alapvető feladatunk-a változó és egyre összetettebb tudástartalmakkal is összefüggésben

- a már megalapozott kompetenciák továbbfejlesztése, bővítése, az életen át tartó tanulás és fejlődés megalapozása, valamint az, hogy fektessünk hangsúlyt a pályaválasztásra, pályaorientációra.

További mintákat adunk az ismeretszerzéshez, a feladat-és problémamegoldáshoz, megalapozzuk a tanulók egyéni tanulási módszereit és szokásait.

A mozgásigény kielégítésével, a mozgáskultúra, a mozgáskoordináció, a ritmusérzék és a hallás fejlesztésével, a koncentráció és a relaxáció képességének alapozásával fejlesztjük tanulóink teljes személyiségét.

Az egészséges életvitel kialakításához az egészségtan gyakorlati jellegű oktatásával kívánunk hozzájárulni. A tanulási stratégiák megválasztásában kitüntetett szempont az életkori jellemzők figyelembevétele, az ismeretek tapasztalati megalapozása és az ismeretszerzés deduktív útjának bemutatása.

Előtérbe helyezzük az együttműködésre építő kooperatív-interaktív tanulási technikákat és a tanulás

szervezési módokat. (KIP)

Az önismeret alakításával, a fejlesztő értékelés és önértékelés képességének fejlesztésével, az együttműködés értékének tudatosításával a családban, a társas kapcsolatokban, a barátságban, a csoportban segítjük kiskamasz tanulóink személyiségének formálódását.

A XX. századi totális diktatúrák jellemzőinek feldolgozása, az általuk elkövetett bűntettek tárgyilagos megismertetése a tanulók életkori sajátosságaiból fakadóan különös jelentőségű az alapvető emberi

jogi (alkotmányjogi) ismeretek közvetítésével együtt. Ennek keretén belül az Alaptörvény Nemzeti hitvallás és Alapvetés részegységeinek ismertetésével igyekszünk a tanulókat érthető és általuk is értelmezhető ismeretanyaghoz juttatni, mely a felelős, nemzetéért megalkuvás nélkül tenni akaró és tudó, pozitív demokráciaképpel rendelkező állampolgárrá nevelés kulcsfontosságú területe.

A természettudományi tantárgyak oktatása terén – az adott kompetenciaterület sajátosságaihoz igazodóan – a következők jelentik a prioritást:

• természettudományos és műszaki életpályára való szocializáció;

• a jelen érdekfeszítő kutatási kérdései, az abba való bepillantás engedése a tanulók számára;

• természettudományos gondolkodás tanórán kívüli környezetben történő komplex fejlesztése.

2.7. Mindennapos testnevelés

1. Az iskola a mindennapos testnevelést a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 27. § (11) bekezdésében meghatározottak szerint szervezi meg.

2. Ennek alapján

- az iskola minden osztályban, megszervezi a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében, amelyből a tanuló legfeljebb heti két órát az alábbi módok valamelyikével teljesíthet:

• a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott tanórán való részvétellel,

• kérelem alapján – sportszervezet, sportegyesület által kiállított igazolás alapján kiadott igazgatói engedéllyel – sportszervezet, sportegyesület keretei között szervezett edzéseken való sportolással.

2.8. A választható tantárgyak, foglalkozások és a pedagógusválasztás szabályai

Iskolánkban minden tantárgy kötelező.

Az önkéntesség elve alapján, és előzetes igényfelmérés szerint szervezzük a szakköröket, érdeklődési köröket (diákköröket).

A választható foglalkozások nevét, óraszámát az egyes tanévek tantárgyfelosztásai rögzítik. A meghirdetett foglalkozásokra történő jelentkezéseket az iskola felméri, melyek formanyomtatványon, a szülő igazoló aláírásával megerősítve történnek.

Azt, hogy egy tanuló hány foglalkozásra jelentkezik, szülője/gondviselője dönti el. Az igények teljesítésével összefüggő rangsorolásban a szaktanár, osztályfőnök véleménye döntő. A jelentkezés elbírálásának eredményéről a szakkörvezető írásban tájékoztatja a szülőket.

A választható foglalkozások működése a szorgalmi időszakban általában szeptember 15-től a tanév szorgalmi idejének befejezéséig tart. Ettől az adott tanév éves munkaterve, vagy a tantárgyfelosztásban meghatározottak alapján el lehet térni. A foglalkozásokat, azok anyagát, a tagokat, a megjelentek létszámát foglalkozási naplóban dokumentálni kell, melyet a foglalkozásvezető szaktanár, valamint az iskola igazgatója nyit meg és zár le.

A választható foglalkozásokra történő jelentkezés önkéntes. A jognyilatkozat megtételével viszont a tanuló az adott szakkör, diákkör tagja, melynek munkájában a foglalkozás működési időtartamában köteles részt venni. A választható foglalkozásokon nyújtott teljesítmény nincs kihatással a tanuló évközi érdemjegyeire, félévi és év végi osztályzataira.

A választható foglalkozások ingyenesek. A sportfoglalkozások működése során egy tanuló több sportág sportcsoportjában is szerepelhet.

A választható foglalkozások tematikáját, anyagát a helyi tantervben szereplő tananyaghoz kapcsolódóan, vagy a sportági képzésnek megfelelően a foglalkozásvezető szaktanárok határozzák meg.

2.9. A tanulók esélyegyenlőségét szolgáló intézkedések

. a tanulási esélyegyenlőség eredményes segítésének egyik alapvető feltétele a tanulók személyiségének megismerése, az ahhoz illeszkedő pedagógiai módszerek alkalmazása;

. a tanulók önmagukhoz és másokhoz viszonyított kiemelkedő teljesítményeinek, tehetségjegyeinek feltárása, fejlesztése tanórákon, más iskolai foglalkozásokon és e tevékenység támogatása az iskolán kívül;

. adaptív tanulásszervezési eljárások alkalmazása; KIP, Differenciált tanulásszervezés, csoportfeladatra épülő egyéni feladatok

. egységes, differenciált és egyénre szabott tanulási követelmények, ellenőrzési – értékelési eljárások alkalmazása.

. a tanulók tanulási nehézségeinek feltárása, problémái megoldásának segítése az iskolai nevelés – oktatás egész folyamatában és valamennyi területén

. kulcskompetenciák megalapozása, megszilárdítása az 1-4. évfolyamon, folyamatos, egyénhez igazodó fejlesztés, a kompetenciák bővítése az iskolázás további szakaszain

2.10. Az iskolai beszámoltatás, az ismeretek számonkérésének követelményei és formái

A tantárgyi ismeretek számonkérésének és a tanulók beszámoltatásának alábbi formáit alkalmazzuk:

• szóbeli

• írásbeli

• gyakorlati beszámolás

A szóbeli beszámolás

fajtái:

• felelet: adott tananyagból, memoriterből

• feladat szóbeli megoldása

• kiselőadás, beszámolók

• gyűjtő-és kutatómunka eredményének ismertetése

• grafikonok, diagramok, statisztikai adatok és egyéb elemzések

• önálló vélemény megfogalmazása

• egyéb tanórai szereplés

A szóbeli beszámolóknál általános követelmény a helyes tantárgyi tartalmakon túl:

• nyelvtanilag és stilisztikailag helyes kifejezés és mondatszerkesztés

• évfolyamtól függően a két-három-többmondatos összefüggő előadásmód

Az írásbeli beszámoltatás fajtái:

• kompetenciamérés (az alkalmazó tudást méri évente egy alkalommal 4.6.8.évfolyamon)

• témazáró dolgozat (egy-egy téma befejezése után)

• diagnosztizáló mérés (adott tananyag megvalósításának sikerességét méri)

• 10 – 20 perces röpdolgozat (írásbeli felelet)

•félévi vagy év végi felmérés

• kimeneti mérés(vizsga)

• házi dolgozat

• füzetvezetés

Formái, rendje	***Korlátai***
Írásbeli felelet (röpdolgozat)	• *nem szükséges előre bejelenteni* • *szóbeli felelettel egyenértékű* • *maximum 1-2 tanóra tananyagát tartalmazhatja*
Témazáró felmérés, amely 1-2 témakör anyagát tartalmazza átfogó jelleggel	• *előre be kell jelenteni* • *összefoglaló órának kell megelőznie* • *javítása, értékelés 10 napon belül meg kell történjen* • *egy tanítási napon belül maximum kettő íratható* • *a naplóban piros színnel jelölt az érdemjegy*
Témazáró dolgozat magyar nyelv és irodalomból a fogalmazási és helyesírási készség együttes mérésére	• *előzze meg egy előkészítő óra* • *javítása két héten belül történjen meg* • *kövesse egy javító, megbeszélő óra*
Írásbeli felmérések, melyek félévkor és év végén diagnosztikus és szummatív céllal íródnak, kimeneti mérés(vizsga) írásbeli része	• *évfolyamonként egységesen kell a feladatokat összeállítani* • *összhangban kell legyen a minimum követelményekkel* • *egy tanítási napon belül maximum kettő íratható*

Önálló tanulói írásbeli produktumok (kiselőadás, beszámoló, gyűjtőmunka stb.) *Füzetek vezetése*	• *önként vállalt, nem kötelező jellegű értékelése érdemjeggyel történik, mely egy felelettel egyenértékű.* • *a naplóban zöld színnel jelölt az érdemjegy*

Az írásbeli munkáknál mindenkor követelmény:

• az áttekinthető külalak

• a helyesírási szabályok alkalmazása

Gyakorlati beszámoltatás:

• egy-egy produkció bemutatása (rajz, egyéb műalkotás, munkadarab, tornagyakorlat, dal, számítógépen végzett munka, stb.)

• kísérletek, mérések elvégzése

Osztályozó/javító vizsgán valamennyi készségtárgyból (ének, rajz, technika, testnevelés) és informatikából csak gyakorlati beszámoltatást alkalmazunk.

A SNI-s gyermekek számonkérése a mindenkori érvényes jogszabályok és a szakértői véleményben meghatározottak alapján történik.

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

Az előírt követelmények teljesítését az egyes szaktantárgyak jellegzetességeinek megfelelően a tanuló szóbeli felelete, írásbeli munkája, vagy gyakorlati tevékenysége alapján ellenőrizzük.

Az ellenőrzés kiterjedhet a régebben tanult tananyaghoz kapcsolódó követelményekre is.

a. Az értékelést megalapozó ellenőrzés célja:

. a tanulók minősítése

. visszajelzés a szülőknek és az iskolának

. önértékelés képességének alakulása

. személyiségfejlesztés

b. Az ellenőrzés és értékelés tartalmi-formai kritériumai:

. pedagógiailag megalapozott

. folyamatosság, rendszeresség, tervszerűség, aktualitás

. módszertani változatosság

. konkrétság, objektivitás, igazságosság, szükség esetén méltányosság

. sokoldalúság

Figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait, a tantárgy jellegét, és a tanuló önmagához viszonyított fejlődését.

Az ellenőrzés formái:

. szóbeli számonkérés, felelés,

. írásbeli számonkérés, dolgozat, felmérés, tudáspróba, röpdolgozat, fogalmazás stb.,

. témazáró dolgozat (témakörök végén),

. évfolyamonként egységes félévi és év végi felmérés (kimeneti mérés),

. folyamatmérés (segítő, orientáló, nem feltétlenül osztályzattal záró),

. gyakorlati tevékenység.

Az alábbi tantárgyakból írnak tanulóink félévi és év végi felmérést:

magyar nyelv és irodalom matematika

A többi tantárgyból év végén írnak átfogó tantárgyi mérést.

. a tanulók munkáját egy-egy témakörön belül szóban és írásban is ellenőrizzük,

. az egyes témakörök végén a tanulók az egész téma tananyagát és fő követelményeit átfogó témazáró dolgozatot írnak.

Kiemelten fontos, hogy a tanulók szóbeli kifejezőkészségének fejlesztése érdekében minél többször ellenőrizzük a követelmények elsajátítását szóbeli felelet formájában.

. ének-zene, vizuális kultúra, informatika és technika tantárgyból félévente, valamilyen gyakorlati tevékenységgel összekapcsolva,

. a testnevelés követelményeinek elsajátítását csak gyakorlati tevékenység révén ellenőrizzük.

2.10.1. A tanulók tanulmányi munkájának ellenőrzési-értékelési módja, diagnosztikus, formatív és szummatív formái

A tanulók tanulmányi teljesítményének és előmenetelének ÉRTÉKELÉSE, minősítése elsősorban az alapján történik, hogy a tanulói teljesítmény hogyan viszonyul az iskola helyi tantervében előírt követelményekhez, emellett azonban azt is figyelembe vesszük, hogy a tanuló képességei, eredményei hogyan változtak - fejlődtek-e vagy hanyatlottak az előző értékelés óta.

A felsoroltakon kívül fontos szempont még a tanulmányi munka megítélésekor a tanuló tanórán végzett munkája, füzetvezetése és a tantárgyakhoz való hozzáállása is.

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

Az első évfolyamon valamint a második évfolyam első félévében minden tantárgy esetében csak szöveges értékelést alkalmazunk.

A második évfolyamon a második félévben, valamint a 3-8. évfolyamon a tanulók teljesítményét, előmenetelét év közben minden tantárgyból érdemjeggyel minősítjük.

A második évfolyam évvégén és a harmadik-nyolcadik évfolyamon a félévi és az év végi osztályzatot az adott félév során szerzett érdemjegyek és a tanuló év közbeni tanulmányi munkája alapján kell meghatározni.

Az egyes tantárgyak érdemjegyei és osztályzatai a következők:

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

Az érdemjegy(osztályzat) akkor

. jeles (5), ha a tanuló a tantervi követelményeket megbízhatóan elsajátította, tudását alkalmazni is képes

. jó (4), ha kevés hibával sajátította el a követelményeket, az alkalmazásban bizonytalan

. közepes (3), ha pontatlanul, több hibával sajátította el, csak nevelői segítséggel tudja alkalmazni tudását

. elégséges (2), ha a minimális, a továbbhaladáshoz szükséges ismereteket tudja, kizárólag segítséggel tudja alkalmazni tudását

. elégtelen (1), ha nem rendelkezik a továbbhaladáshoz szükséges ismeretekkel, segítséggel sem képes feladatmegoldásra.

Az írásbeli értékeléshez és az osztályzáskor használt dokumentumok: tájékoztató füzet, napló,

törzslap, bizonyítvány.

A bejegyzések formái piros tintával: témazáró felmérések, dolgozatok, tanév végi osztályzatok,

kimeneti mérés(duplán)

kék tintával: szóbeli, írásbeli feleletek, félévi osztályzatok zöld tintával: gyűjtőmunka, verseny, szorgalmi feladatok, füzetvezetés

A tanulók munkájának, előmenetelének folyamatos értékelése érdekében minden tantárgyból minden

tanulónak havonta legalább egy érdemjegyet kell szereznie.

A tanuló által szerzett érdemjegyekről a szülőt az adott tantárgyat tanító nevelő értesíti a tájékoztató füzeten keresztül. Ezek bejegyzéseit az osztályfőnök havonta ellenőrzi, és az esetlegesen elmaradt érdemjegyek beírását pótolja.

A tanuló tanulmányi munkájának, teljesítményének egységes értékelése érdekében a tanulók írásbeli dolgozatainak, feladatlapjainak, tesztjeinek értékelésekor az elért teljesítmény (pontszám) érdemjegyekre történő átváltását a következő arányok alapján végezzük:

Teljesítmény Érdemjegy

0 -40% elégtelen (1)

41 -55% elégséges (2)

56 -74% közepes (3)

75 -89% jó (4)

90 -100% jeles (5)

Ha a tanuló tanulmányi kötelezettségének magántanulóként tesz eleget, felkészítéséről a szülő gondoskodik, a tanuló egyénileg készül fel. A magántanuló magatartását és szorgalmát nem kell minősíteni. Az iskola igazgatója köteles tájékoztatni a tanulót és a szülőt a magántanuló kötelességeiről és jogairól. A magántanuló az igazgató előzetes engedélyével vehet részt a tanórai vagy egyéb foglalkozásokon. A magántanuló kérelemre felvehető a tanulószobai foglalkozásra.

A jogszabály szerint, ha a tanuló nem teljesítette az évfolyamra előírt tanulmányi követelményeket, tanulmányait az évfolyam megismétlésével folytathatja.

A tanuló bizonyítványának kiadását az iskola semmilyen indokkal nem tagadhatja meg. Az iskolai munkában alkalmazzuk a diagnosztikus, vagyis helyzetfeltáró értékelést, mely a tanulási folyamat kezdetén képet ad az adott állapotról azzal a céllal, hogy a munkát szakszerűbben végezzük: pl. elsőseink DIFER mérése, vagy az év eleji tantárgyi mérések.

Törekszünk a formatív értékelési eljárások alkalmazására is. Ilyenkor csak tájékozódunk a tanítási folyamatról. A tanulók nem kapnak érdemjegyet ezekre a felmérésekre. Az eredmények segítő, fejlesztő jellegűek.

A lezáró, minősítő, vagyis szummatív értékelést egy-egy hosszabb tanítási egységvégén végezzük, olyankor, amikor globális képet akarunk kapni a tanulók teljesítményéről. Jó példa erre nyolcadikosaink kimeneti mérése, a félévi vagy év végi tantárgyi mérések, vagy akár egy-egy témazáró dolgozat.

Iskolánk alkalmazza mind a kritériumorientált,(követelményekhez viszonyított) mind pedig a normaorientált,(országos eredményekhez viszonyított) értékelési módokat.

Minden tanévben részt veszünk az országos pedagógiai mérésben szövegértés és matematika területen. Ezen mérések lebonyolítása tanítási napokon, kötelező tanórai foglalkozások keretében történik.

Az országos pedagógiai mérések a 6. és 8. évfolyam egészét érintik. A tartalmi keret részletes leírása a 20/2012-es EMMI rendelet 3. mellékletében található.

2.11. Az otthoni felkészüléshez előírt írásbeli és szóbeli feladatok meghatározása

A nevelőtestület állásfoglalása szerint a tanulási folyamatban szóbeli, írásbeli és gyakorlati feladatokra egyaránt szükség van. Ezek aránya az egyes tantárgyak jellegéből adódóan eltérő.

Annak eldöntése, hogy a tanuló felkészülését milyen jellegű otthoni feladat segíti legjobban egy-egy tananyagnál, a szaktanár, tanító kompetenciája, de köteles figyelembe venni a nevelőtestület által elfogadott alábbi alapelveket.

- Egy tantárgyból kijelölt otthoni szóbeli és írásbeli feladat együtt annyi legyen, hogy átlagos képességű tanulók esetén egy óránál többet ne vegyen igénybe.

- Mivel a tanulók tanulási képességeiket tekintve eltérőek, törekedni kell a differenciálásra a házi feladatok kijelölésekor is.

- Hétvégi pihenőnapokra és szünetekre is adható írásbeli és szóbeli házi feladat, de nem több mint egyéb esetben.

- Házi feladat adható a készségtárgyakból is (kutató-, gyűjtőmunka, órai feladat befejezése, stb.)

- A házi feladatokat minden esetben ellenőrizni, értékelni kell. A házi feladat hiányát szankció kövesse (szaktanár, tanító belátása szerint). Sorozatos hiány esetén elégtelen érdemjegy adható.

- A tanulókat (versenyre készülők, a tantárgy iránt aktívan érdeklődők) egyéni választásuk, kérésük alapján szorgalmi feladattal segíthetjük, számukra szorgalmi feladatot javasolhatunk.

A házi feladatok legfontosabb funkciója a tanórán feldolgozott tananyaghoz kapcsolódó gyakorlás (készség-és képességfejlesztés), valamint a tananyaghoz kapcsolódó ismeretek megszilárdítása.

2.12. A csoportbontások és az egyéb foglalkozások szervezési elvei

Nevelőtestületünk a hatékonyabb nevelő-oktató munka érdekében a mindenkori tanulólétszámok függvényében és a törvényi előírásoknak megfelelően szervezi meg a tanórai és tanórán kívüli foglalkozásokat.

2.13. A tanulók fizikai állapotának, edzettségének méréséhez szükséges módszerek

Intézményünkben a tanulók fizikai állapotának felmérése a NETFIT® teszttel történik.

A NETFIT bevezetésének célja, hogy a XXI. század követelményeihez igazodó diagnosztikus, oktatási célú pedagógiai értékelő és személyre szabott visszajelentő eszközzel rendelkezzünk a tanulók egészségközpontú fizikai fittségéről.

A tanulói teljesítmények kritériumorientált minősítése a feladatok ízület-és gerincvédelmet biztosító végrehajtása, az online adatkezelő rendszer, valamint a köznevelési törvény. Elvárásai okán váltotta a korábban alkalmazott Hungarofit rendszert.

A tesztrendszer sztenderdjei a következő mért paraméterek alapján kerülnek meghatározásra:

. kardiovaszkuláris fittség (aerob kapacitás)

. vázizom funkcionális fittsége (izomerő, erő, állóképesség, hajlékonyság) .

testösszetétel (testzsír százalék és testtömeg index)

A rendszer alkalmas a pozitív megerősítésre és a személyre szabott visszacsatolásra. Segítségével a testnevelők könnyen és egyszerűen tájékoztatni tudják a gyermekeket és szüleiket a tanulók fittségi szintjéről és állapotáról.

A tesztek részletes leírása a z 1. számú függelékben található.

A mérések gyakoriságát jogszabályok még nem határozták meg.

2.14. Az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési elvei

2.14.1. Az iskola egészségnevelési elvei

1. Az iskola egészségnevelési tevékenységének kiemelt feladatai:

. a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében;

. tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat, az egészségbarát viselkedésformákat;

. a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten – a tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások keretében

– foglalkoznak az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel

- a táplálkozás,
- az alkohol-és kábítószer fogyasztás, dohányzás káros hatásai a szervezetre,
- a családi és kortárskapcsolatok,
- a környezet védelme,
- az aktív életmód, a sport,
- a személyes higiénia,
- az elsősegély-nyújtás alapismeretei,
- a szexuális fejlődés területén.

2.

Az egészségnevelés az iskola minden pedagógusának, illetve minden tanórai és tanórán kívüli foglalkozás feladata.

3.

Az iskolai egészségnevelést elsősorban a következő tevékenységformák szolgálják: a)

a mindennapi testedzés lehetőségének biztosítása:

- testnevelés órák;
- az iskolai sportkör foglalkozásai;
- tömegsport foglalkozások;
- úszásoktatás;

b) a helyi tantervben szereplő Környezetismeret, Természetismeret, Biológia, testnevelés tantárgyak tananyagai

c) az ötödik-nyolcadik évfolyamon az osztályfőnöki órák tanóráin feldolgozott ismeretek;

d) évente egy egészségvédelemmel, helyes táplálkozással, elsősegély-nyújtással foglalkozó projektnap (témanap) szervezése az alsó és a felső tagozatos tanulók számára;

e) az egészségnevelést szolgáló egyéb (tanórán kívüli) foglalkozások:

- szakkörök (Vöröskereszt)

- osztályonként lehetőség szerint egy-egy gyalog-vagy kerékpártúra szervezése;

- minden évben egy alkalommal játékos vetélkedő az osztályoknak az egészséges

életmódra vonatkozó tudnivalókkal kapcsolatosan;

f) az iskolai egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő) segítségének igénybe vétele

- félévente egy alkalommal az ötödik-nyolcadik évfolyamon egy-egy osztályfőnöki óra megtartásában;

- a tanulók egészségügyi és higiéniai szűrővizsgálatának megszervezésében. (A tanulóknak évenként legalább egyszer fogászati, szemészeti és általános szűrővizsgálaton kell részt venniük.)

2.14.2. Az egészségnevelési program célja

A tanulók ismerjék meg az egészségvédelem kiemelt kérdéseit.

. a rendszeres fizikai aktivitás egészségmegőrzésben játszott szerepét;

. az egészségtudatos léthez tartozó egyénileg kialakított mozgásprogram fittség megőrzése szempontjából való fontosságát;

. a stressz-és feszültségoldó gyakorlatok szerepét a testi-lelki kiegyensúlyozottság elérésében;

Cél: Ezen tudás birtokában képesek legyenek egészségük megőrzésére, a betegségek megelőzésére, egészséges személyiség kimunkálására, a helyes magatartás kialakítására.

Szomatikus nevelés:

o higiénés nevelés (személyi nevelés, környezet higiénére

nevelés) o profilaxisra (betegség megelőzésére) nevelés o

kondicionálás (testedzés, sport) o baleset megelőzésre nevelés

Pszicho-higiénés nevelés:

o önismeretre, önfejlesztésre nevelés o fizikailag aktív,

egészségtudatos életvezetésre nevelés o környezeti hatások

feldolgozására nevelés o emberi kapcsolatok harmóniájára

nevelés o abúzusok, devianciák (káros szokás, szenvedély)

megelőzésére nevelés o érzelmi nevelés

Szociálhigiénés nevelés:

o kedvező társas miliő működtetése o kommunikációs

nevelés o családi életre nevelés o az iskola, mint munkahely

pszicho-klímájának alakítása o szerepfeszültségek felismerése,

feloldása o a stressz-és feszültségoldás metódusai o társadalmi

izolációk megelőzése, közéletiségre nevelés o

egészségpropaganda

Alapvető célunk: az egészségmegőrzés elemi feltételeinek megismertetése és betartatása.

Célok, feladatok, kritériumok

A három kondicionális alapképesség A kondicionális és testmozgásra való (erő, gyorsaság, állóképesség), a koordinációs alapképességek igény kialakítása koordinációs képességek (egyensúly, térérzékelés, reakciógyorsaság, ritmusérzék, hajlékonyság) fejlesztése.

- A sportjáték komplex szerepének kihasználása.
- Mindennapos testmozgás gyakorlati alkalmazása (heti 5 testnevelés óra + min. 2 alkalommal játékos testmozgás egyéb foglalkozásokon).
- komplex intézményi mozgásprogram tanévre aktualizált feladattervének kialakítása és megvalósítása.
- az életkornak megfelelő szinten legyenek (Eurofitmérés).

Az aktív, mozgásos tevékenységek az iskolai élet minden területét fogják át.

Az egészséges „fair– play” uralta versenyszellem kialakítása

-A céllal szorosan összefüggő felnőtt életben nélkülözhetetlen pozitív tulajdonságok (küzdeni tudás, alázatosság, hazaszeretet, kitartás, büszkeség, önismeret, önuralom) fejlesztése.

-A közösségbeli „én-szerep” felismerése.

A tanulók:

- vegyenek részt aktívan a különböző iskolai, kerületi sport-, illetve tanulmányi versenyeken, diákolimpiákon;
- alakítsanak ki közös érdeklődésen alapuló, tartalmas baráti kapcsolatokat.

Az egészséghez és az egészséges környezethez való igény kialakítása

- Megtanítani, bizonyítani, hogy alapvető értékünk az egészség.
- Kialakítani, hogy az egészség egy sokténye zős fogalom.
- Az egészség megvédésére, megőrzésére, visszaszerzésére vonatkozó közérthető, de tudományos ismeretek átadása.
- Annak tudatosítása a tanulókban, hogy az élethossziglani öntevékeny testedzés, az önálló sportolás és a

A tanulók:

- ismerjék az egészséges táplálkozás aktuális alapelveit;

- legyenek igényesek a személyes higiéniát illetően;

- ismerjék és alkalmazzák az egészség megóvásának lehetőségeit

- ismerjék a személyiség fejlesztésének és a lelki egészség megőrzésének elveit.

- Tudatmódosító szerekkel kapcsolatos prevenció.

- Az egészségmegóvó alternatívák terjesztése, gyógynövények, természetgyógyászat.

-A saját testkép megismerése és a testtudat kialakítása a tanulókban az egészségtudatos, az egészségmegőrzést preferáló magatartás fontos része.

-A helyes napirend kialakítása.

-A környezetszennyezés, mint egészségkárosító tevékenységforma vázolása.

- Az egészséges életmód-tréningek beépítése az iskolai programokba (sport-és egészségnapok). - A „természet-iskola” tevékenységek megszervezése és megtartása (tanulmányi kirándulások, erdei iskolák, séták).
- legyen tudatos stratégiájuk egészségük megőrzésére.

Önismeret, önuralom, a társadalmi normák szerinti viselkedés és pozitív gondolkodás kialakítása

- Értékorientáció, személyes példamutatás, azaz a tanári magatartás legyen modell értékű.
- Tolerancia és empátia fejlesztése.

-A kapcsolatok, problémák konfliktusmentes megoldására való igény kialakítása, fejlesztése.

-A stressz-és feszültségoldás alapvető fontossága az interperszonális kapcsolatok kezelésében.

A tanulók:

- iskolai életükben nyilvánuljon meg a felnőttek és társak tisztelete;
- ismerjék fel a jó és rossz tulajdonságokat;
- legyenek fogékonyak a tanárok által nyújtott modellekre;
- tudjanak könnyen és vidáman alkalmazkodni a változó élethelyzetekhez.

A biztonságos életvezetés elsajátítása

-A fejlett technikai eszközök szakszerű és biztonságos használatának bemutatása, megtanítása.

- Rávilágítás a lehetséges veszélyforrásokra.

- Annak tudatosítása, hogy az egészségtudatos magatartásra szocializálásnak szerves része a lelki egészség erősítése és fejlesztése, a

A tanulók:

- ismerjék a KRESZ, az elsősegélynyújtás és munkavédelem reájuk vonatkozó szabályait és alapelveit.

-A KRESZ, munkavédelem, elsősegélynyújtás elsajátíttatása, ilyen jellegű és témájú vetélkedők szervezése.

2.14.3. Az egészségnevelés várható eredményei

1. A család szerepének megértése
2. A helyes viselkedés szabályainak elsajátítása, a felnőttek és a társak tisztelete.
3. A jó és a rossz tulajdonságok felismerése, önismeret és az önuralom kialakítása 4. A közösségben az „én-szerep” felismerése, a tolerancia, empátia és pozitív gondolkodás kialakítása.
5. A jó emberi és baráti kapcsolatok kialakítására és a problémák konfliktusmentes megoldására való, igény megteremtése
6. Az egészségmegőrzés alapvető feltételeinek ismerete a helyes napirend kialakítása
7. Az egészséges táplálkozás aktuális elveinek ismerete.

8. A biztonságos közlekedés és elsősegélynyújtás alapelveinek elsajátítása.
9. A káros szenvedélyek negatív hatásainak felismerése.
10. A testi higiénia iránti igény kialakítása.
11. A rendszeres testmozgásra való igény kialakítása.
12. Az egészséges életkörnyezetre való igény: tudni azt, mit tehet az ember szűkebb és tágabb környezetéért.
13. A környezet egészségre káros hatásainak ismerete.
14. Az egészségért és az egészséges környezetért folyó törekvésekben (egészség-és környezetvédelem) való aktív részvétel igényének kialakítása.
15. Az egészségtudatos, fizikailag aktív – egészségmegőrzésre épülő – motoros tevékenységekben rejlő személyiség-és közösségfejlesztésben rejlő lehetőségeket kiaknázó életvezetés igényének kialakulása és megvalósítása.
16. A stressz-és feszültségoldás elméleti ismerete és gyakorlati megvalósítása.

2.14.4. Komplex intézményi mozgásprogram

1. Egészséges életmód-tréningek épüljenek be a kötelező iskolai programokba (sport-és egészségnap, részvétel a különféle helyi szervezésű fittségi és más sportprogramokon).

2. A mozgásos tevékenységek a tantárgyi jellegnek és az életkori sajátosságoknak megfelelően épüljenek be az óratervi órákba.

3. Az egész napos iskolai (szabadidős), napközis és tanulószobai foglalkozásokon a foglalkozási programban (tervben) foglaltak szerint, míg a különféle szabadidős tevékenységekben azok időkeretének minimum 40 %-a erejéig a testmozgás különféle normái dominálják a tematikaitárgyi jelleghez igazodóan.

4. Az egyéb foglalkozásokon – a tantárgyfelosztás keretei között – nagyobb időkeretben és változatosabb programok keretében képviseltessék magukat a sportfoglalkozások (tömegsport, sportszakkör, stb.).

5. Az éves munkatervben a szorgalmi időszak minden hónapjához – az évszak sajátosságainak megfelelően (pl. tél – korcsolyázás) – legyen egy-egy kiemelt mozgásos tevékenység rendelve, mely az iskolai szabadidős és napközis időkeretben szervezett tevékenységek kiemelt iránya legyen.

6. Az intézmény horizontális kapcsolatrendszerének keretében az iskolai sportegyesülettel, illetve a településen működő más sporttevékenységgel foglalkozó társadalmi szervezetekkel, továbbá az iskolai működést támogatni hivatott alapítvánnyal alakuljon ki stratégiai együttműködés az iskola tanulóinak mozgáskultúráját fejleszteni hivatott programok támogatása céljából.

7. A tanulmányi kirándulások és az erdei iskolai programok egyik központi eleme legyen a mozgás és az egészségtudatos életmódra nevelés.

8. A felső tagozat osztályfőnöki foglalkozásain tematikus program kerüljön kidolgozásra a testmozgás propagálására, amely életvezetési tanácsokat is foglaljon magába.

9. Az uniós és a központi költségvetési források kimerítésével, az ezekre épülő anyagi alapokra támaszkodva a legkülönfélébb sportprogramok kerüljenek megszervezésre.

10. A tanulók fizikai állapotának méréséből fakadó tapasztalatok értékelése alapján a szabadidős és sporttevékenységek terén a mozgásprogramok tartalmára készüljön minden tanévben javaslat.

2.14.5. Az iskola környezeti nevelési elvei

1. Az iskola környezeti nevelési tevékenységének kiemelt feladatai:

- a tanulókban a környezettudatos magatartás, a környezetért felelős életvitel elősegítése; a természetet, az embert, az épített és a társadalmi környezetet tisztelő szokásrendszer megalapozása;

- tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük azokat a környezet megóvásához szükséges képességeket és készségeket, amelyek a természeti és a társadalmi környezet zavartalan működését elősegíthetik;

- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten – a tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások keretében – foglalkoznak a környezet megóvásának szempontjából legfontosabb ismeretekkel:

• a környezet fogalmával,

• a földi rendszer egységével,

• a környezetszennyezés formáival és hatásaival,

• a környezetvédelem lehetőségeivel,

• lakóhelyünk természeti értékeivel,

• lakóhelyünk környezetvédelmi feladataival kapcsolatosan.

2. A környezeti nevelés az iskola minden pedagógusának, illetve minden tanórai és tanórán kívüli foglalkozás feladata.

3. Az iskolai környezeti nevelést elsősorban a következő tevékenységformák szolgálják:

a) a helyi tantervben szereplő Környezetismeret, Természetismeret, Biológia, Kémia, Földrajz tantárgyak tananyagai

b) az ötödik-nyolcadik évfolyamon az osztályfőnöki órák tanóráin feldolgozott ismeretek;

c) a környezeti nevelést szolgáló egyéb (tanórán kívüli) foglalkozások:

. lehetőség szerint osztályonként egy-egy gyalog-vagy kerékpártúra a környékre a környezeti értékek felfedezésére;

. évente egy környezetvédelemmel, természetvédelemmel foglalkozó projektnap (témanap) szervezése a „Föld napja” alkalmából játékos vetélkedővel, akadályversennyel az alsó és a felső tagozatos tanulók számára;

. minden tanévben egy alkalommal „környezetvédelmi őrjárat” szervezése a településen; .

a szelektív hulladékgyűjtés, komposztálás megszervezése az iskolában.

A környezeti nevelési munkánk céljainak eléréséhez elengedhetetlen feltétel, hogy az iskolai élet résztvevői egymással, valamint külső intézményekkel, szervezetekkel jó munkakapcsolatot, együttműködést alakítsanak ki. A résztvevők és a közöttük kialakuló együttműködés egyben környezeti nevelési munkánk erőforrása is.

2.14.6. Kiemelt stratégiai céljaink

Természetismereti, természetvédelmi, környezetvédelmi problémákkal kapcsolatos ismeretek átadása.

-A természettudományos gondolkodás tanórán kívüli környezetben való fejlesztése a természeti környezet értékeinek és megóvásának céljaival összhangban.

- Globális környezeti problémákkal kapcsolatos érzékenység kialakítása. A fenntartható fejlődéshez szükséges kompetenciák kialakítása, fejlesztése.
- Helyi környezeti, természeti problémákkal kapcsolatos érzékenység kialakítása, ezek felismeréséhez szükséges kompetenciák fejlesztése.
- Saját környezetünkkel kapcsolatos aktivitásra, tevőleges magatartásra nevelés.

-A tanulók lakóhelye közelében található természeti értékek megismertetése.

-A természet szeretetére nevelés, közvetlen élmény kialakítása a természettel.

-A globális és a helyi környezeti problémákkal kapcsolatos aktivitásra, tevőleges magatartásra nevelés.

- Szelektív hulladékkezelésre szoktatás.

-A természetes anyagok és hagyományos kézműves technikák megismertetése.

-A mindennapi életben való környezettudatos gondolkodásra és magatartásra nevelés.

-A kertészkedés, kertészeti munkák megismertetése, örömének megmutatása.

-A kerékpáros közlekedés gyakorlatának, kultúrájának népszerűsítése.

- Városunk helytörténeti, építészeti értékeinek megismertetése.

Módszerek, tanulásszervezési formák:

-A tanítási órák klasszikus módszerei.

- Kooperatív tanulási technikák.

- Tanítási órán kívüli környezetben megvalósuló egyéni, páros és csoportos tevékenységformák

2.14.7. A környezeti nevelés színterei:

. Tanítási órák,

. Egyéb foglalkozások, kiemelten az egész napos iskolai foglalkozások szabadidő-szegmense, valamint a napközis és tanulószobai foglalkozások

. Erdei iskolák, osztálykirándulások, táborok

. Iskolai, kerületi, fővárosi, országos versenyek

. Projektnapok iskolán kívüli helyszínei

2.14.8. Környezeti nevelés az egyéb foglalkozásokon, kiemelten a napközis és tanulószobai foglalkozásokon

Az egyéb foglalkozásokon a nevelési-oktatási tartalomhoz igazodóan a környezettudatos magatartásra nevelés a tantárgyhoz illetve műveltségi területhez kapcsolódó tartalmi struktúra része. Minden szabadidőben töltött pedagógiai tartalmú foglalkozás döntő arányban magába foglalja – a foglalkozás tematikai jellegétől függően – mind a környezet és a természet megismerésének és védelmének témáját, mind az egészségnevelés preferált céljait. Jellegéből fakadóan elsősorban a szakkörök esetén teljesedhet ki a gyakorlatban is e nevelési tartalom.

A napközis és tanulószobai foglalkozások természetes része a környezettudatos magatartásra nevelés.

2.14.9. Környezeti nevelés osztálykiránduláson, erdei iskolában

A környezeti nevelés egyik hatékony módszere a tantárgyi időben szervezett terepi program, az osztálykirándulás és az erdei iskola szervezése, mely a helyi tantervi célok megvalósulását szolgálja azzal, hogy a valóságos környezet megismerésére, értékeinek befogadására, a problémák értelmezésére támaszkodik. A programokon az érzéki-megismerő tanulás, a cselekvő-felfedező

magatartás dominál. Ösztönzi a kollektív és egyéni érdeklődés kialakulását. A szabadidő megszervezése, az önkiszolgálás, a tanulási helyzeteken kívüli csoportos tevékenységek és együttesen megélt élmények képezik fontos előnyeit. Jelentős személyiség-és közösségfejlesztő hatású.

A kirándulások, erdei iskolák időpontját éves munkatervünkben előre meghatározzuk.

2.14.10. A környezeti nevelés tantárgyközi keretek közt

A környezeti nevelés szempontjából kiemelt jelentősége van a szabadidős tevékenységeknek.

A szabadabb keretek nagyobb teret engednek a többirányú pedagógiai módszerek alkalmazásához.

Területei:

- Helyismereti és helytörténeti foglalkozások, szakkörök, versenyek.

- Hagyományőrző programok.

- Táborok.

Cél, feladat

1. Környezettudatos magatartás elősegítése, Tudatformálás ismeretekkel, élményekkel. Természetes anyagokkal való ismerkedés. Papírmerítés. A környezettudatos gondolkodás alapjainak az elsajátítása.

Természeti tárgyak, dolgok, jelenségek észlelése, megfigyelése, vizsgálata.

Cserepes növények gondozása (öntözés, tápoldatozás, átültetés), az iskola környékén lévő fák, bokrok ültetése, megfigyelése, örökbefogadása, ápolása.

Igény kialakítása az esztétikus zöld környezetre.

A természeti környezet időbeli, térbeli, működésbeli változásainak érzékelése, helyi, térségi, globális szinten.

Vízminőség-vizsgálat.

Zaj-és levegőszennyezés mérése az iskola környékén.

A káros környezeti hatások tudatosítása.

Ismerkedés a környék földrajzi környezet tanösvények bejárása, természeti kincseivel.

A környezeti problémák természettudományos megközelítésű értelmezése.

Az erdőlátogatás szabályainak ismerete.

A veszélyes hulladékok megismerése, kezelésük szabályai.

A szelektív hulladékgyűjtés gyakorlatosítása.

Környezeti hatások és történések közötti kapcsolat meglátása.

Ok-okozati összefüggések felismerése.

A környezet egészségünkre gyakorolt hatásainak ismerete.

A levegőt szennyező források és a szennyeződés következményeinek vizsgálata.

„E" számok, élelmiszer adalékanyagok megismerése.

Az egészséges táplálkozás megalapozása.

A természetes és környezetbarát anyagok felhasználása.

Az újrahasznosítás fogalmának, hasznának ismerete.

Papírgyűjtés, szelektív hulladékgyűjtés, veszélyes hulladékgyűjtők az iskola környékén.

Környezetbarát anyagok megismerése.

Az energia és az anyagtakarékosság fontosságának ismerete.

Az áram és víztakarékosság lehetőségeinek vizsgálata otthon és az iskolában.

Energiatakarékossági ismeretek szerzése.

Hulladékmentességre törekvő szemlélet kialakítása.

Környezetbarát vásárlás.

Környezetbarát csomagolási ismeretek.

A „Zöld Napok", azaz a fontosabb környezet-és természetvédelmi jeles napok ismerete.

Megemlékezés a legfontosabb „Zöld Napokról" hagyományos formában (pl. Föld Napja) illetve projektmódszerrel (pl. a Víz Világnapja). A környezetvédelmi napok tartalmának jelentősége.

2. A környezetért felelős egészségorientált életvitel elősegítése

Felelős állampolgári szerepekre való felkészítés.

Környezetszennyezés elhárítása, környezeti problémák felismerése.

Az Alaptörvény környezet védelméről szóló cikkeinek értelmezése.

Helyi viszonyoknak megfelelő környezeti probléma kiválasztása, helyi környezeti gondok megismerése, pályázatokon való részvétellel.

A közvetlen környezet problémáinak felismerése.

Praktikus környezetvédelmi ismeretek szerzése, a háztartás környezetbarát

„Zöldköznapi praktikák" megismerése lépésről lépésre.

Háztartási praktikák megismerése.

Célok és Feladatok

Felelős állampolgári magatartás kialakítása.

Tudatos egészség megőrzési viselkedés.

A szűrővizsgálatok fontosságának

Kerületi és iskolai egészség-és sportnapok szervezése.

A komplex intézményi mozgásprogramban szereplő feladatok megvalósítása.

Az egészségmegőrzés alapjainak a kialakítása.

Állóképesség fejlesztése.

Helyes életviteli szokások kialakítása. Szabad percek, órák felhasználása.

Káros környezeti hatások elkerülésének, kivédésének technikái.

Túrák, hétvégi kirándulások.

Helyes napirend, életviteli szokások megismerése és alkalmazása.

3. Környezettudatos értékrend, „ökológiai morál” kialakítása

Érzelmi viszonyulások alakítása, képessé tenni az egyént a másokkal való együttműködésre.

Az élet tiszteletére való nevelés.

Az állatok iránti felelősség kialakítása, az állattartás etikája.

Madáretető, madárkalács készítése, madáretetés novembertől február végéig.

A tudatos kisállatvédelem kialakítása.

Megélhető vagy Látogatás a Fővárosi Az állatok élet közeli elképzelhető Növény-és megismerése.

Gondolatok befogadására és kifejezésére való nyitottság és képesség fejlesztése.

A környezet esztétikai felismerése iránti igény kialakítása.

Az együttes cselekvésekhez szükséges sajátos helyzetgyakorlatok, tanórai és tanórán kívüli tevékenységek. Az iskola esztétikai képének közös kialakítása.

Erdei iskola, osztálykirándulás, projektnapok, iskola szintű programok közös megvalósítása.

Szerepjátékok által a különböző élethelyzetek megismerése.

Célok, feladatok

A kommunikáció fejlesztése:

Családi szerepek.

A környezeti nevelés piramisa:

értékrend ökológiai morál

magatartásmód, életvitel attitűdök,

érzelmi vonatkozások ismeret,

tapasztalat, vélemény, nézet

Zöld Napok tervezett időpontjai:

Március 22. A Víz Világnapja

Április 22. A Föld Napja

Május 10. Madarak és Fák Napja

Szeptember 23. Takarítási Világnap

Október 4. Az Állatok Világnapja

2.14.11.Az iskolai környezet kialakításában és az iskola működtetésében rejlő környezeti nevelési lehetőségek

Iskolánk külső, belső megjelenésének tükröznie kell azt a szemléletet, hogy mindenki fontosnak tartja a környezet állapotának milyenségét, az egészséges, esztétikus környezetbiztosítását a hatékony munkavégzéshez. Nem sokat ér a szavakban átadott tudás.

Ehhez mindenkinek – pedagógusoknak, technikai munkatársaknak egyaránt – tevékenyen hozzá kell járulnia a saját munkaterületén, tevékenysége során.

Iskolánk arculatának fontos eleme a kerületünk lakói felé való nyitottság, törekvés arra, hogy a lakosság egy szélesebb rétege számára szabadidős és kulturális tevékenységek színtere lehessen. Ez a nyitottság viszont – egyesek ellenőrizhetetlen romboló magatartása miatt – sok előnye és lehetőségei mellett jelentős elmaradást eredményezett néhány olyan fejlesztési területen, mint például az iskola külső környezetének parkosítása, a kényelmes, kulturált pihenést szolgáló eszközökkel való felszerelése. Ezen a területen rengeteg tennivalónk van.

Az iskola belső környezete:

Az iskolai környezet természet közelivé formálásához az osztályteremben szobanövények gondozásával, akvárium és terrárium berendezésével járulhatunk hozzá. Az élőlények természetes közegükben való megfigyelése hasznos tapasztalatokat nyújt, igényességre nevel,

hozzászoktatja a tanulókat a növényekkel való gondoskodáshoz, s egyúttal a közvetlen környezetet is emberibbé teszi.

Általánossá kell, hogy váljon iskolánkban a környezetbarát termékek használata a papírhasználattól az írószereken át a takarításig, tanórákon, és a tanórákon kívül és az irodákban egyaránt.

A tantermek dekorálásához lehetőség szerint természetes alapanyagokat használjunk: színes karton, fa, textil, parafa. Kerüljük az egészségkárosító adalékokat tartalmazó termékeket (oldószeres ragasztó, alkoholos filc). Műanyagokat csak indokolt esetben alkalmazzunk. A dekoráció legyen tartós, máskor is felhasználható.

A környezetismeret és a természetismeret órák eszközigényesek. Fontos, hogy milyen tárgyi felszereltségre építhetünk: szemléltetőeszközök, tablók, poszterek, képgyűjtemények, képi, vizuális információk. Ezek beszerzése, újítása folyamatos.

Hulladékgyűjtés

A szelektív hulladékgyűjtés megszervezésével hozzájárulunk nemcsak iskolánk, hanem tágabb életterünk, szűkebb környezetünk megóvásához.

Kommunikáció: faliújság, a főbejárati kivetítő, iskolarádió

Tanulóink és természetesen a szülők, a pedagógusok figyelemfelkeltését, tájékoztatását biztosítja a faliújság, a főbejárati kivetítő, és az iskolarádió. Így tudunk szóban, írásban, fotókon hírt adni az iskolában, a kerületünkben, a fővárosban történő jelenségekről, folyamatokról, eseményekről, programokról.

2.15. A tanulók jutalmazásának, magatartásának és szorgalmának értékelési elvei

2.15.1. A magatartás értékelésének elvei

A tanulók magatartásának értékelésénél és minősítésénél az 1-8. évfolyamon a példás (5), jó (4), változó (3), rossz (2) érdemjegyeket alkalmazzuk.

A 1. -8. évfolyamon a tanulók magatartását az osztályfőnök minden hónap végén - az osztályban tanító pedagógusok véleményét kikérve - érdemjegyekkel értékeli.

A magatartás félévi és év végi osztályzatát az érdemjegyek és a nevelőtestület véleménye alapján állapítja meg. Vitás esetben az osztályban tanító nevelők többségi véleménye dönt az osztályzatról.

A félévi és az év végi osztályzatot az értesítőbe és a bizonyítványba be kell jegyezni.

Iskolánkban a magatartás értékelésének és minősítésének követelményei a következők:

Példás (5) az a tanuló, aki:

. a házirendet betartja;

. a tanórán és a tanórán kívül példamutatóan, rendesen viselkedik;

. kötelességtudó, feladatait teljesíti;

. önként vállal feladatokat és azokat teljesíti;

. tisztelettudó;

. társaival, nevelőivel, a felnőttekkel szemben udvariasan, előzékenyen segítőkészen viselkedik;

. az osztály és az iskolai közösség életében aktívan részt vesz;

. óvja és védi az iskola felszerelését, a környezetet;

. nincs írásbeli figyelmeztetése, intője vagy megrovása;

Jó (4) az a tanuló, aki:

. a házirendet betartja;

. tanórán vagy tanórán kívüli foglalkozásokon rendesen viselkedik;

. feladatait a tőle elvárható módon teljesíti;

. feladatokat önként nem, vagy ritkán vállal, de a rábízottakat teljesíti;

. az osztály-vagy az iskolaközösség munkájában csak felkérésre, biztatásra vesz részt; .

nincs írásbeli intője vagy megrovása;

Változó (3) az a tanuló, aki:

. az iskolai házirend előírásait nem minden esetben tartja be;

. a tanórán vagy tanórán kívül többször fegyelmezetlenül viselkedik;

. feladatait nem minden esetben teljesíti;

. előfordul, hogy társaival, a felnőttekkel szemben udvariatlan, durva;

. a közösség, az iskola szabályaihoz nehezen alkalmazkodik;

. igazolatlanul mulasztott;

. osztályfőnöki intője van;

Rossz (2) az a tanuló, aki:

. a házirend előírásait sorozatosan megsérti;

. feladatait egyáltalán nem, vagy csak ritkán teljesíti;

. magatartása fegyelmezetlen, rendetlen;

. társaival, a felnőttekkel szemben rendszeresen udvariatlanul, durván viselkedik;

. viselkedése romboló hatású, az iskolai nevelést, oktatást akadályozza;

. több alkalommal igazolatlanul mulaszt;

. több szaktanári figyelmeztetést kapott, illetve van osztályfőnöki megrovása vagy annál magasabb fokozatú büntetése.

A magatartás elbírálásához az egyes érdemjegyek, illetve osztályzatok eléréséhez a felsorolt szempontok közül legalább háromnak az együttes megléte (vagy megsértése) szükséges.

2.15.2. A szorgalomjegyek megállapításának elvei

A tanulók szorgalmának értékelésénél és minősítésénél az 1. -8. évfolyamon a példás (5), jó

(4), változó (3), hanyag (2) érdemjegyeket illetve osztályzatokat alkalmazzuk.

A 1. -8. évfolyamon a tanulók szorgalmát az osztályfőnök minden hónap végén - az osztályban tanító pedagógusok véleményét kikérve érdemjegyekkel értékeli. A szorgalom félévi és év végi osztályzatát az osztályfőnök az érdemjegyek és a nevelőtestület véleménye alapján állapítja meg. Vitás esetben az osztályban tanító nevelők többségi véleménye dönt az osztályzatról.

A félévi és az év végi osztályzatot az értesítőbe és a bizonyítványba be kell jegyezni.

Az iskolában a szorgalom értékelésének és minősítésének követelményei a következők:

Példás (5) az a tanuló, aki:

. képességeinek megfelelő, egyenletes tanulmányi teljesítményt nyújt;

. tanulmányi feladatait minden tantárgyból rendszeresen elvégzi;

. a tanórákon aktív, szívesen vállal többlet feladatokat is, és azokat elvégzi;

. munkavégzése pontos, megbízható;

. a tanórán kívüli foglalkozásokon, versenyeken önként részt vesz;

. taneszközei tiszták, rendesek, és ezeket a tanítási órákra mindig elhozza;

Jó (4) az a tanuló, aki:

. képességeinek megfelelő, viszonylag egyenletes tanulmányi teljesítményt nyújt,

. rendszeresen, megbízhatóan dolgozik;

. a tanórákon többnyire aktív;

. többlet feladatot, tanórán kívüli foglalkozáson vagy versenyeken való részvételt önként nem vagy ritkán vállal, de az ilyen jellegű megbízatást teljesíti;

. taneszközei tiszták, rendezettek;

Változó (3) az a tanuló, akinek:

. tanulmányi eredménye elmarad képességeitől;

. tanulmányi munkája ingadozó, a tanulásban nem kitartó, feladatait nem mindig teljesíti;

. felszerelése, házi feladata gyakran hiányzik;

. érdemjegyeit, osztályzatait több tárgyból is lerontja;

. önálló munkájában figyelmetlen, a tanórán többnyire csak figyelmeztetésre, felügyelettel dolgozik;

Hanyag (2) az a tanuló, aki:

. képességeihez mérten keveset tesz tanulmányi fejlődése érdekében;

. az előírt követelményeknek csak minimális szinten felel meg;

. tanulmányi munkájában megbízhatatlan, figyelmetlen;

. feladatait többnyire nem végzi el;

. felszerelése hiányos, taneszközei rendetlenek;

. a tanuláshoz nyújtott nevelői vagy tanulók segítséget nem fogadja el, annak

ellenszegül;

. félévi vagy év végi osztályzata valamely tantárgyból elégtelen.

A szorgalom elbírálásához, az egyes érdemjegyek illetve osztályzatok eléréséhez a felsorolt szempontok közül legalább három együttes megléte (vagy megsértése) szükséges.

2.15.3. A jutalmazás iskolai elvei

Azt a tanulót, aki képességeihez mérten példamutató magatartást tanúsít, vagy folyamatosan jó tanulmányi eredményt ér el, vagy az osztály, illetve az iskola érdekében közösségi munkát végez, vagy iskolai, illetve iskolán kívüli tanulmányi, sport, kulturális stb. versenyeken, vetélkedőkön vagy előadásokon, bemutatókon vesz részt, vagy bármely más módon hozzájárul az iskola jó hírnevének megőrzéséhez és növeléséhez az iskola jutalomban részesítheti.

A jutalmazás formái:

a) Az iskolában tanév közben elismerésként a következő dicséretek adhatók

. szaktanári dicséret

. osztályfőnöki dicséret

. igazgatóhelyettesi dicséret

. igazgatói dicséret

. nevelőtestületi dicséret

b) Az egész évben példamutató magatartást tanúsító és kiemelkedő munkát végzett tanuló a

tanév végén

- szaktárgyi teljesítményért

- példamutató magatartásért

- kiemelkedő szorgalomért

- példamutató magatartásért és kiemelkedő szorgalomért dicséretben részesíthető.

A dicséretet a tanuló bizonyítványába be kell vezetni.

c) Az egyes tanévek végén, valamint a nyolc éven át kitűnő eredményt elért tanulók oklevelet és könyvjutalmat kapnak, melyet a tanévzáró ünnepélyen az iskola közössége előtt vehetnek át.

d) Az iskolai szintű versenyek első három helyezettjei oklevelet és jutalomkönyvet kaphatnak, melyet az iskola közössége előtt vehetnek át.

e) Az iskolán kívüli versenyeken, vetélkedőkön, illetve előadásokon bemutatókon eredményesen szereplő tanulók igazgatói dicséretben részesülnek.

f) Az iskola jutalomban és csoportos dicséretben részesítheti a kiemelkedő eredménnyel végzett együttes munkát, az egységes helytállást tanúsító tanulói közösséget.

g) A tanévzáró ünnepélyen az iskola jó hírét leginkább növelő 3alsós és 3 felsős tanulót a nevelőtestület tárgyjutalomban részesítheti. A dicséretet írásba kell foglalni, és azt a szülő tudomására kell hozni.

2.15.4. A tanulókkal szembeni fegyelmező intézkedések elvei

Azt a tanulót, aki

- a tanulmányi kötelezettségeit folyamatosan nem teljesíti,
- vagy a tanulói házirend előírásait megszegi,
- illetőleg igazolatlanul mulaszt, vagy
- bármely módon árt az iskola jó hírnevének

fegyelmező intézkedésben vagy fegyelmi büntetésben kell részesíteni. A fegyelmező intézkedések alkalmazásánál a fokozatosság elve érvényesül, amelytől indokolt esetben

– a vétkesség súlyosságára tekintettel – el lehet térni.

Minden fegyelmező intézkedés nevelési eszköz, mely nem lehet megalázó.

A fegyelmező intézkedések kiszabására bármely pedagógus javaslatot tehet.

2.15.5. A tanulókkal szembeni fegyelmező intézkedések formái

A tanulóval szemben a következő fegyelmező intézkedések hozhatók:

- Szaktanári vagy osztályfőnöki figyelmeztetés a megfelelő szorgalom vagy felszerelés hiánya, házi feladat többszöri hiánya, valamint tanítási órákon, foglalkozásokon előforduló többszöri fegyelmezetlenség miatt adható.
-

- Szaktanári vagy osztályfőnöki intő, amely a tanuló halmozottan jelentkező tanulmányi és magatartásbeli kötelezettség szegése és a házirend enyhébb megsértése, igazolatlan mulasztás miatt adható.
- Szaktanári vagy osztályfőnöki rovó két korábbi osztályfőnöki vagy szaktanári intő után adható.
- Igazgatói figyelmeztető, intő, rovó jelentősebb igazolatlan mulasztás vagy súlyosabb fegyelmezetlenség miatt adható.
- Ha a tanuló kötelezettségeit vétkesen és súlyosan megszegi, ellene fegyelmi eljárás kezdeményezhető.

A fegyelmező intézkedéseket a tanuló tájékoztató füzetébe és az osztálynaplóba be kell írni, illetve a fegyelmi vétségrészletes kifejtésére a pedagógusnak az osztály magatartás-füzetében is lehetősége van.

A tájékoztató többszöri hiánya esetén a fegyelmező intézkedést hivatalos levél formájában kell a

szülők tudomására hozni.

A tanuló súlyos kötelességszegése esetén a büntetési fokozatok betartásától el kell tekinteni, s a tanulót azonnal igazgatói fokozatú büntetésben kell részesíteni.

Súlyos kötelességszegésnek minősülnek az alábbi esetek:

- az agresszió, a másik tanuló megverése, bántalmazása;

- az egészségre ártalmas szerek (dohány, szeszesital, drog) iskolába hozatala, fogyasztása, terjesztése; - a szándékos károkozás;

- az iskola nevelői és alkalmazottai emberi méltóságának megsértése; - ezen túl mindazon cselekmények, melyek a büntető törvénykönyv alapján bűncselekménynek minősülnek.

A PEDAGÓGIAI PROGRAM ÉRVÉNYESSÉGÉVEL, MÓDOSÍTÁSÁVAL, NYILVÁNOSSÁGÁVAL KAPCSOLATOS EGYÉB INTÉZKEDÉSEK

I. A pedagógiai program érvényességi ideje

1. Az iskola 2018. szeptember 1. napjától az első és az ötödik évfolyamon szervezi meg először nevelő és oktató munkáját e pedagógia program alapján.

2.

A pedagógiai program felmenő rendszerben kerül bevezetésre.

3.

Ezen pedagógiai program visszavonásig érvényes.

II.

A pedagógiai program értékelése, felülvizsgálata

1.

A pedagógiai programban megfogalmazott célok és feladatok megvalósulását a nevelőtestület folyamatosan vizsgálja.

A nevelők szakmai munkaközösségei minden tanévvégén írásban értékelik a pedagógiai programban megfogalmazott általános célok és követelmények megvalósulását.

III.

A pedagógiai program módosítása

1. A pedagógiai program módosítására javaslatot tehet:

- az iskola igazgatója;

- a nevelőtestület bármely tagja;

- a nevelők szakmai munkaközösségei;

- a szülői munkaközösség;

- az iskola fenntartója.

2. A tanulók a pedagógiai program módosítását diák-önkormányzati képviselői útján a szülői munkaközösségnek javasolhatják.

3. A pedagógiai program módosítását a nevelőtestület fogadja el, és az igazgató jóváhagyásával válik érvényessé. A pedagógiai program elfogadása előtt ki kell kérni a szülői munkaközösség véleményét.

4. A pedagógiai program azon rendelkezéseinek érvénybelépéséhez, amelyekből a fenntartóra vagy a működtetőre a jogszabályi előírásokon felül többletkötelezettség hárul, be kell szerezni a fenntartó, illetve a működtető egyetértését.

5. A módosított pedagógia programot a jóváhagyást követő tanév szeptember első napjától az első és az ötödik évfolyamtól kezdve felmenő rendszerben kell bevezetni.

IV. A pedagógiai program nyilvánosságra hozatala

1. Az iskola pedagógiai programja nyilvános, minden érdeklődő számára hozzáférhető.

2. A házirend elolvasható az iskola honlapján. Az iskolai honlap internet címe:

www.czabaniskola.hu

3. A pedagógiai programról minden érdeklődő tájékoztatást kérhet az iskola igazgatójától, vagy annak helyettesétől, valamint az iskola pedagógusaitól a nevelők fogadó óráján vagy – ettől eltérően – a pedagógussal előre egyeztetett időpontban.

4. A pedagógiai program egy-egy példánya a következő személyeknél, illetve intézményeknél tekinthető meg:

. az iskola honlapján;

. az iskola fenntartójánál;

. az iskola irattárában;

. az iskola könyvtárában;

. az iskola tanári szobájában;

. az iskola igazgatójánál;

1. SZ. FÜGGELÉK

A NETFITTESZTJEINEK LEÍRÁSAI

Testösszetétel és tápláltsági állapot

A testösszetétel jellemzése a testtömeg-index (body mass index -BMI), a testzsír-százalék

(percent body fat -PBF) és a derék-csípő arány (waist-hip ratio -WHR) mérése során kapott feladatokra épül. A vizsgálatot a testtömeg és a testmagasság mérésével célszerű kezdeni, ami szükséges a testtömeg-index kiszámításához. Ezt követheti a derék és a csípő kerületének mérése és a derék-csípő arány számítása. Végül a MDSZ által biztosított bioimpedancia analizátor segítségével a testzsír-százalék mérését végezzük el.

Ütemezett hasizom teszt:

Cél: A hasizmok erő-állóképességének mérése.

Eszköz: a teszt hanganyaga és a hanganyagot lejátszó eszköz, szőnyeg, mérőcsík.

Ismétlések száma: maximum 75 db.

Kiinduló helyzet: A tanuló hanyattfekszik egy szőnyegen, térdeit kb. 140o-os szögben behajlítja, talpait a talajon tartja kissé nyitott helyzetben, karjai a törzse mellett vannak, tenyere a talaj felé néz, az ujjai nyújtva, feje a talajon. A kiinduló helyzetet felvétele után a társa egy mérőcsíkot helyez el a tanuló behajlított lábai alatt úgy, hogy ujja éppen érintse a mérőcsík hozzá közelebbi szélét.

Feladat: A tanulónak a lehető legtöbb szabályos has prést kell végeznie a hanganyag által diktált ütemben (1 db has prés / 3 mp) hajlított térdekkel úgy, hogy lapockáit a talajról elemelve, ujjait a talajon előre csúsztatva érinti meg a mérőcsík távolabbi szélét, miközben sarkai folyamatosan érintik a talajt. A teszt addig tart, amíg a tanuló el nem éri a maximális ismétlésszámot (75 db),

vagy már nem képes több has prést teljesíteni a helyes technikával, illetve másodjára téveszti el az ütemet. A helyes végrehajtások számát a társa számolja, és figyelmezteti a hibákra.

Értékelés: A teszt eredményét a teljes ismétlések száma adja.

. Törzsemelés teszt

Cél: A hátizmok erejének mérése.

Eszköz: centiméteres beosztású mérőrúd, szőnyeg, jelölőpont.

Kísérletek száma: kettő.

Kiinduló helyzet: A tanuló hason fekvésben helyezkedik el egy szőnyegen úgy, hogy a lábujjai a talajon vannak, kezeit pedig a combjai alá teszi.

Feladat: A tanuló lassú ütemben megemeli a törzsét, és miközben folyamatosan a szemével egy vonalban elhelyezett jelölőtárgyat nézi, tehát fejét egyenes vonalban tartja a törzs 50meghosszabbításaként. A törzs emelt helyzetét egészen addig megtartja, amíg társa le nem méri egy vonalzó vagy mérőrúd segítségével talaj és a tanuló álla közti távolságot. Ügyelni kell arra, hogy a hátrahajlítás ne legyen túlzott mértékű!

Értékelés: A tesztet kétszer kell végrehajtani és a jobbik eredményt kell feljegyezni centiméteres pontossággal. (A 30 cm-nél jobb eredményt is 30 cm-ként kell rögzíteni!)

. Ütemezett fekvőtámasz teszt

Cél: A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérése.

Eszköz: a teszt hanganyaga és a hanganyagot lejátszó eszköz.

Ismétlések száma: maximum 86 db.

Kiinduló helyzet: A tanuló vállszélességű fekvőtámaszban helyezkedik el, kezei előre néznek, ujjai nyújtottak, lábai egyenesek és kissé nyitottak, lábujjain támaszkodik. (A teszt hanganyagának indításáig térdelőtámaszba ereszkedhet!)

Feladat: A tanuló maximális számú karhajlítás-nyújtást igyekszik végrehajtani a hanganyag által diktált ütemben (1 db karhajlítás-nyújtás / 3 mp), törekedve arra, hogy teste folyamatosan egyenes vonalban maradjon, és a karhajlítás mélysége minden ismétlésnél kb. 90°-os legyen. A teszt addig tart, amíg a tanuló el nem éri a maximális ismétlésszámot (86 db), vagy már nem képes több karhajlítás-nyújtást helyes technikával végrehajtani, magáll, illetve másodjára téveszti el az ütemet. A helyes végrehajtások számát a társa számolja, és figyelmezteti a hibákra.

Értékelés: A teszt eredményét a teljes ismétlések száma adja.

. Kézi szorítóerő mérése

Cél: Az alkar izmainak maximális erejének mérése.

Eszköz: állítható markolatú kézi dinamométer.

Kísérletek száma: kettő + kettő.

Kiinduló helyzet: A tanuló az ügyesebbik kezébe veszi a kézi dinamométert, karját mélytartásba engedi úgy, hogy a kézfej és az alkar egyenes vonalban legyen.

Feladat: A tanuló az ügyesebbik kezével megpróbálja összeszorítani a kézi dinamométer markolatát maximális erőkifejtéssel és megtartani két másodpercig.

A tesztet egyenes csuklóval és egyenletes, határozott mozdulattal kell végrehajtani, gyors rángató mozdulatok nélkül, illetve nem szabad a teszt végrehajtása közben a kart felemelni a és/vagy a mérőeszközt a testéhez szorítani. A tesztet kétszer kell végrehajtani az ügyesebbik kézzel, a két kísérlet között egy rövid szünettel, majd ugyanilyen módon az ügyetlenebbik kézzel is.

Értékelés: A két kísérlet közül a jobbik eredményt kell feljegyezni 1 kg-os pontossággal.

. Helyből távol ugrás teszt

Cél: A láb dinamikus erejének mérése.

Eszköz: mérőszalag.

Kísérletek száma: kettő.

Kiinduló helyzet: A tanuló a kijelölt vonal mögött áll, térdei hajlítottak, a karjai a test előtt, párhuzamosan a talajjal, a lábujjak éppen érintik az elugró vonalat.

Feladat: A tanuló a kar hátra majd előrelendítésével vegyen lendületet és rugaszkodjon el arra törekedve, hogy a lehető legmesszebb érjen talajt.

Értékelés: A tanuló két kísérletet tehet és a jobbik eredményt kell rögzíteni az elért távolságot centiméterben megadva. Az ugrás távolságát az elugró helyhez közelebb eső sarok talajra érkezési pontjáig mért legrövidebb távolság adja.

. Hajlékonysági teszt

Cél: Az ízületi mozgásterjedelem és a térdhajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata.

Eszköz: mérőskálával ellátott stabil mérőeszköz.

Kísérletek száma: kettő + kettő.

Kiinduló helyzet: A tanuló nyújtott ülésben helyezkedik el a mérőskálával ellátott stabil mérőeszközzel szemben úgy, hogy egyik térdét behajlítja és a talpát a talajon tartja, másik lábának talpát pedig a mérőeszköz oldalához illeszti.

Feladat: A tanuló három előrehajlítást követően, kezét a mérőeszköz tetején lévő mérőskálán előrecsúsztatva maximális mértékű előrenyúlást végez az előírt testhelyzet megtartásával. A tesztet lábtartás cserével az ellenkező oldalra is meg kell ismételni.

Értékelés: Mindkét oldali végrehajtás eredményét 0,5 cm pontossággal kell rögzíteni. A teszt abban különbözik a hagyományos „sit and reach" teszttől, hogy a tanulót egy időben csak az egyik oldalt méri, így könnyebben kiszűrhető a két oldal közötti eltérés.

. Állóképességi ingafutás teszt (20méter vagy 15méter)

Cél: Az aerob kapacitás mérése.

Eszköz: a teszt hanganyaga és a hanganyagot lejátszó eszköz, jelzőbóják.

Ismétlések száma: maximum 147 hossz (21 szint).

Kiinduló helyzet: a tanulók felsorakoznak a számukra kijelölt pályák rajthelyeinél, párjaik pedig mögöttük helyezkednek el törökülésben, és figyelik társaik teljesítményét.

Feladat: A tanulóknak maximális számú 20 méteres szakasz megtételére kell törekedniük a futás sebességét a hanganyag által diktált iramhoz igazítva. A tesztet a progresszív intenzitás jellemzi,

azaz a teszt eleje könnyű és fokozatosan nehezedik. A teszthez kapcsolódó hanganyagban percenként emelkedően 21 szint különül el: az első szinten 9 másodperc áll rendelkezésre a 20 méteres táv teljesítésére, ami szintenként 1,5 másodperccel csökken. Az egyes szintek közötti váltásra háromszori hangjelzés figyelmezteti a tanulókat, jelezve hogy gyorsabb tempóra kell váltaniuk.

Az adott szakasz akkor tekinthető teljesítettnek, ha a tanuló legkésőbb a hangjelzéssel egy időben legalább egy lábbal érint a 20 méteres szakaszt jelző vonalat vagy áthalad rajta. Ha a tanuló a hangjelzés előtt éri el a vonalat, meg kell várnia a jelzést, és csak a jelzés elhangzása után indulhat el visszafelé. A teszt akkor ér véget, ha a tanuló a második hibáját véti, azaz nem éri el a vonalat a hangjelzésre vagy nem tudja folytatni a futást.

Értékelés:

A tesztet a teljesített szakaszok alapján értékeljük, egy táblázat segítségével megállapítva, hogy a tanuló hányadik szintet érte el, és méterben is megadhatjuk a tanuló által megtett távolságot.

Forrás:

http://www.jgypk.uszeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/viii52_a_netfit_tesztjeinek_lersai.html