

10. évfolyam

Edzélmélet osztályozó vizsga (I.félév)

1. A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság.
2. Az elfáradás
3. Az elfáradás szakaszai, típusai
4. Elfáradási tünetek

Botka Dóra

tanár

Győr, 2017.10.02

10. évfolyam

Edzésprogramok gyakorlat osztályozó vizsga (I.félév)

- Edzésnapló naprakész pontos vezetése (edzői aláírás, pecsét)
- A sportformát befolyásoló tényezők témában egy oldalas kézzel írt beadandó elkészítése, leadása

Botka Dóra

tanár

Győr, 2017.10.02

GIMNASZTIKA GYAKORLAT - 10. ÉVFOLYAM - I. FÉLÉV

Ismerje a gimnasztikában használt kéziszerkeket és egyéb szereket, azok mozgásanyagát.

A gyakorlatok oktatásának menetét, a baleset megelőzésének módját.

Használja helyesen a szaknyelvet

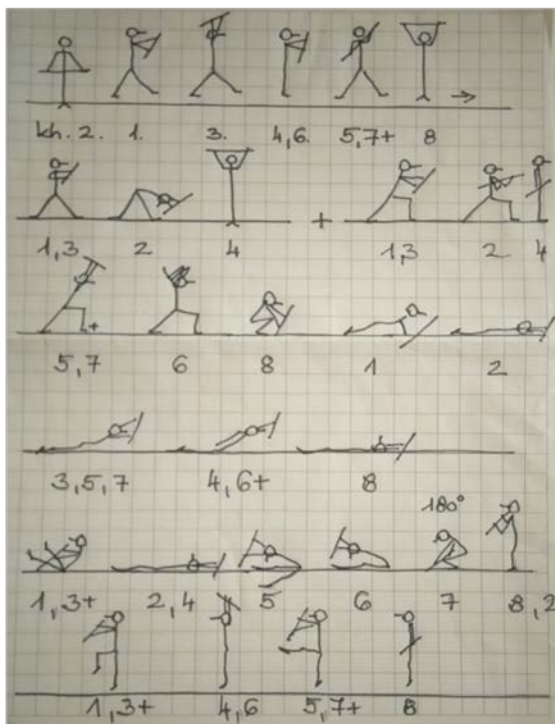
- kiinduló helyzet elrendelése
- a gyakorlat megindítása
- az ütemezés
- hibajavítás

Használja helyesen a

- rövid szóbeli közlés
- utasításos gyakorlatközlési
- vezényszavas gyakorlatközlési módszereket

Készítsen prezentációt egy tetszőlegesen választott, az iskolai testnevelésben kevésbé használt eszközzel (pl. kettleball, trx, fitball, steplépcső, bosu, stb....)

Mutassa be az előírt 48 ütemű szergyakorlatot.



Felhasználható elektronikus jegyzet:

<http://www.jgypk.u-szeged.hu/dok/tamopspor/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>

TERHELÉSÉLETTAN - 10. ÉVFOLYAM - I. FÉLÉV

A szív felépítése, működése. A kis és nagy vérkör. A szív munkája – sportszív.

Pulzus – pulzustérfogat – perctérfogat. Vérnyomás.

A pulzus, a perctérfogat és a vérnyomás mérésének jelentősége a sportban.

Jellemzőik fizikai terhelés során edzett és edzetlen személyeknél.

Állóképességi és erősportolók keringési rendszerének adaptációja – különbségek.

Statikus, ill. dinamikus izommunka keringés-élettani jellemzői

Edzésintenzitás kiszámítása.

Nyugalmi pulzus – maximális pulzus – terheléses pulzus. Restitucio.

Karvonen index

A légző rendszer felépítése és működése.

Külső, belső légzés.

A tüdő légzési térfogatai.

Peruventilláció. Légzési frekvencia Légző mozgások.

A légző rendszer edzési adaptációja.

Oxigén hiányos állapotok. Magaslatti edzés

Spirometria

Az oxigénfelvétel mérése

Az anaerob küszöb fogalma

Tejsav.

Steady state terhelés.

Terheléses vizsgálat elvégzése laboratóriumban

Az emésztőtraktus felső, középső, és alsó szakaszai.

A máj. A hasnyálmirigy.

Az edzés hatása az emésztőrendszerre

A vesék és a húgyutak élettana.

A testi aktivitás hatása a vesékre.

A férfi nemi szervek – hormonok.

A női nemi szervek – hormonok.

A testi aktivitás hatása a nemi szervek működésére.

Sport és terhesség.

A vázizomzat szerkezete és működése.

Az izom felépítése.

Az izom-kontrakció mechanizmusa.

A vörös és fehér rostok összehasonlítása.

Lassú, gyors, intermedier izomrost.

A genetika jelentősége.

Edzés és izomadaptáció.

Terhelés – izomfáradás.

Izomláz.

Az izomszövet - sportmozgások - energiaforrásai.

Anaerob – Aerob energianyerés.

A táplálkozás alapjai.

Táplálék – tápanyag – makro- és mikronutriensek.

A szénhidrátok, lipidek, fehérjék táplálkozás-élettani szerepe

A szervezet energia forgalma.
Az energia forgalom mérése.
Táplálkozási ajánlások.
Testsúlykontroll.
Ideális testtömeg meghatározási módjai.
Testösszetétel – testalkat.
Különböző fizikai tevékenységek energia igényének meghatározása.
Táplálék-kiegészítők fontossága.
- izomtömeg növelés
- zsírégetés

Felhasználható irodalom:

[Dr. Osváth Péter: Sportegészségügyi ismeretek](#)
[Anatómia atlasz](#)
[11. osztályos biológia tankönyv](#)

TESTNEVELÉS - 10. ÉVFOLYAM - I. FÉLÉV

ATLÉTIKA:

- Térdelőrajt
- Kislabdahajítás vagy súlylökés
- Távolugrás
- 2000 méter futás

KOSÁRLABDA:

- Fektetett dobás jobb és bal kézzel
- Büntető dobás
- Labdavezetés szlalom pályán

KONDICINÁLIS TESZTEK:

- Kötélmászás
- Hanyattfekvésből felülés 1 perc alatt
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 1 perc alatt
- Bordásfalon hátsófüggésben lábemelés vízszintesig 1 perc alatt

Az osztályozóvizsga követelményei magántanulók számára német nyelvből
10. osztály, haladó csoport
2017/2018. első félév

KON-TAKT 2, Lektion 3-5

Témakörök:

Nyelvtanulás, idegen nyelvek, nyelviskolák
Emberek leírása, jellemzése, külső, belső tulajdonságok
Egy város jellemzése
Magyar és nemzetközi ételkülönlegességek

Közlekedés, tömegközlekedés, járművek
Út az iskolába
Útbaigazítás
Jogosítványszerzés
Szolgáltatások a repülőtéren, jegyvásárlás
Utazási előkészületek

Iskolatípusok
Az iskola helyiségei
Osztályozás, osztályzatok
Napirend
Tanulás külföldön

Nyelvtan:

Melléknevek, a melléknév fokozása, összehasonlítás
Melléknévragozás (gyenge, vegyes, erős)
Páros kötőszók: (entweder-oder, weder-noch, sowohl als auch)
Kötőszó: ob
Előljárók: über, durch, entlang
Határozatlan névmások (einer, welche)
Főnevesült melléknevek (r/e Arbeitslose, r/e Angestellte, s Schöne usw.)
Visszaható igék (sich beeilen, sich kämmen usw.)
Feltételes mód, jelen idő (wäre, hätte, würde, könnte, müsste, dürfte, möchte)

Az osztályozóvizsga írásbeli és szóbeli részből áll. Az írásbeli nyelvtani tesztet, szövegértési és irányított szövegalkotási feladatot tartalmaz. Az utóbbihoz nyomtatott szótár használható.

A szóbeli rövid beszélgetésből és egy téma önálló kifejtéséből áll.

2017. szeptember 1.

Csiszárné Kocsis Gizella

Angol nyelv

Könyv: New Headway Pre-Intermediate 4th edition (OUP)

Nyelvi egységek:

- Eddig tanult igeidők: *Present Simple, Present Continuous, Past Simple, Past Continuous, Future – be going to*
- Kérdések, kérdőszavak (*Who, Which, Where, etc.*)
- *have/have got*
- Igék múlt ideje, rendhagyó igék (*left, went, etc.*)
- Mennyiségi egységek: *much/many, some/any, a few/a little, a lot/ lots of*
- *something / someone / somewhere, etc...*
- Mennyiségjelzők – *a piece of, a slice of, etc.*
- Névelők: *a/an/the/no article*
- Igék különböző alakja: *to + infinitive, -ing*
- A jövő idő formái: *be going to, will, Present Continuous*
- *What ... like?*
- A melléknevek közép és felsőfoka
- *as...as* – összehasonlítás alapfokban

Szókincs:

- Hasonló jelentésű szavak (*do/make, speak/talk*)
- Összetartozó melléknevek-főnevek (*important person/meeting*)
- Prepozíciók (*crazy about, etc.*)
- Kétjelentésű szavak (*date, left, etc.*)
- Határozószavak (*fight bravely, work hard, etc.*)
- Ételek, boltok nevei
- Phrasal verbs (*take off, give up, fall out, etc.*)
- Szinonímák, ellentétpárok

Szóbeli témák:

- Beszélgetés kedvenc elfoglaltságokról
- Párbeszédgyakorlása – érdeklődés kifejezése, rövid válaszok (*Oh, really?, Nothing special, etc.*)
- Kérések, meghívás (*Can I.../Could I...?, Would you mind helping me?, etc.*)
- Kétség és bizonyosság kifejezése (*Do you think he will..., I doubt it., etc.*)
- Barát jellemzése
- Programok, javaslatok (*What shall we do tonight?, Let's go, etc.*)
- Szabadidős tevékenységek
- Érvéls – élet a városban vs. élet falun
- Jövőbeni tervek

Írásbeli témák:

- Barát jellemzése írásban
- Képeslap írása
- Egy történet elmesélés írásban
- E-mail írás, formai követelmények
- A szülőváros jellemzése írásban

A vizsga a nyelvtani szerkezetek és a szókincs felmérése mellett tartalmaz majd olvasott szöveg értést, illetve egy rövid levél megírását a fent megadott témakörök egyikében. A szóbeli vizsgán egy szituációs és egy képleírásos feladatot kell majd megoldani.

Készítette:

Ságiné Botka Réka

szaktanár

Informatika 10. osztály 2017/2018 tanév I. félév

Online alapismeretek

1. Kommunikációs fogalmak

1.1.1 Online (virtuális) közösség fogalma. Néhány példa ismerete: közösségi oldalak, internet fórum, web-konferencia, chat és online játékok.

1.1.2 Felhasználók általi tartalomközlés- és megosztás módjai: blog, mikroblog, podcast, képek, hang- és videóklippek

1.1.3 Online közösségekben való biztonságos részvétel: megfelelő személyes biztonsági beállítások, az személyes információk elérésének korlátozása, adott esetben a privát üzenet funkció előnyben részesítése, helymeghatározás funkció kikapcsolása, ismeretlen felhasználók ellenőrzése és/vagy letiltása

1.2 Kommunikációs eszközök

1.2.1 Azonnali üzenet (Instant Messaging) fogalma

1.2.2 Az SMS és az MMS fogalma

1.2.3 A Voice over Internet Protocol (VoIP) fogalma

1.2.4 Elektronikus kommunikációs eszközök helyes használata: pontos és rövid fogalmazás, világos tárgy meghatározás, elővigyázatosság a személyes információk megadásában, felesleges tartalmak továbbításának elkerülése, helyesírás-ellenőrzés

1.3 E-mail fogalmak

1.3.1 Az e-mail fogalma és főbb funkciói

1.3.2 E-mail cím szerkezete

1.3.3 Fájlmelléletekkel kapcsolatos problémák: fájl méret és fájl típus korlátozás

1.3.4 A címzett, másolat, és titkos másolat mezők közötti különbség és az egyes mezők helyes használata

1.3.5 A tisztességtelen és kéretlen, valamint esetleges vírusveszélyt jelentő e-mailek felismerése

1.3.6 Az adathalászat fogalma

2.1 E-mail küldés

2.1.1 Hozzáférés az e-mail fiókhoz

2.1.2 Az egyes e-mail mappák funkciói: beérkező levelek, kimenő levelek, elküldött levelek, törölt elemek/lomtár, piszkozatok, spam/levélszemét mappa

2.1.3 E-mail írása

2.1.4 Egy vagy több címzett megadása. A címezettek elosztása a Címzett, Másolat, Titkos másolat mezőbe

2.1.5 Megfelelő tárgy megadása, szöveg bevitele vagy beillesztése a levél törzsébe

2.1.6 Melléklet hozzáadása és eltávolítása

2.1.7 E-mail küldése prioritással vagy anélkül

2.2 E-mail fogadás

2.2.1 E-mail megnyitása és bezárása

2.2.2 A Válasz illetve a Válasz mindenkinek funkciók megfelelő használata

2.2.3 E-mail továbbítása

2.2.4 Mellékletek megnyitása és adott helyre mentése

2.2.5 Üzenet nyomtatási képeinek megtekintése és kinyomtatása, megfelelő nyomtatási beállításokkal

2.3 Eszközök és beállítások

2.3.1 Súgó használata

2.3.2 Beépített eszköztár megjelenítése, elrejtése. Menüszalag visszaállítása, lekicsinyítése.

2.3.3 Szöveges e-mail aláírás létrehozása és beszúrása

2.3.4 Automatikus házon kívüli üzenet ki- és bekapcsolása

2.3.5 E-mail olvasott, olvasatlan állapotának felismerése. e-mail állapotának olvasottra, olvasatlanra állítása. Üzenetjelölő hozzáadása e-mailhez és elvétele.

2.3.6 Terjesztési lista / levelező lista létrehozása, törlése, tagok adatainak módosítása

2.4 E-mailek rendszerezése

2.4.1 Beérkezett üzenetek listájához oszlopok felvétele, törlése: feladó, tárgy, érkezés dátuma

2.4.2 Üzenet keresése a feladó, a tárgy és az üzenet szövege alapján

2.4.3 Üzenetek rendezése név, dátum, küldő alapján

2.4.4 Üzenet mappa létrehozása, törlése. Üzenet mozgatása az üzenet mappába.

2.4.5 Üzenet törlése, törölt üzenet visszaállítása

2.4.6 A Törölt elemek/kuka mappa kiürítése

2.4.7 Üzenet kuka mappába áthelyezése, üzenet törlése a kuka mappából

2.5 Naptár használata

2.5.1 Találkozó létrehozása, lemondása, módosítása a naptár eszközzel

2.5.2 Meghívottak, elemek hozzáadása egy találkozóhoz a naptár eszközben. Meghívottak, elemek törlése találkozóról a naptár eszközben.

2.5.3 Meghívás elfogadása, lemondása

Tananyag a magántanulók osztályozó vizsgájára 2017/18-as tanév I.félév

10.osztály

Irodalom

A klasszicista dráma

Moliere : Tartuffe

A felvilágosodás irodalmából

Defoe: Robinson Crusoe

Voltaire: Candide

A magyar felvilágosodás irodalmából

Kármán József : Fanni hagyományai

Csokonai Vitéz Mihály költészetének jellemzői, a szentimentalizmus, a klasszicizmus és a rokokó jelenléte költeményeiben

Berzsenyi Dániel elégiái

A romantika epikája

Puskin : Anyegin

A realista regény

Balzac: Goriot apó

Magyar nyelv

A szövegtípusok

Elbeszélő, leíró és érvelő szövegek

Írásos és szóbeli szövegek

A szövegtípusok a kommunikációs színterek szerint

Mi a stílus?

A stíluseszközök

A nem nyelvi stíluseszközök

A stílusrétegek és a stílusárnyalatok

1. Masszázs tantárgy

36 óra/... óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

1.1. A tantárgy tanításának célja

A masszázis elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg a masszázis alapelveit, hatásmechanizmusát, fogásrendszerét, sajátítsák el annak elméleti alapjait.

1.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

1.3. Témakörök

1.3.1. Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták

36 óra/... óra

Svédmasszázs:

A masszázis története

A masszázis fogalma, felosztása, célja és helye a komplex fizioterápiában

A masszázis feltételei

Masszázs általános szabályai

A svéd masszázis élettani hatásai

Klasszikus svéd masszázis fogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum, szappan, krémek, olajok, méz, csokikrém, különféle aroma anyagok használata)

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat

Indikációk, kontraindikációk, javallatok-ellenjavallatok

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskézelések

Hygienia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázis (gépi)

Száraz kefemasszázs (frottír törölköző)

Víz alatti vízszugár masszázis

Zuhanymasszázs

Svédmasszázs gyakorlata tantárgy:

1.1.1. A svédmasszázs fogásai

36 óra/... óra

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas

Dörzsölések: vasaló, gyalu, tenyergyökös, 3-4 ujjas, 1 ujjas

Fésű, karom, fűrész

Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás, redőtolás, redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, haránt, mángorlás, szítálás, felrázás

Vibráció (rezegtetés): teljes tenyérrel, tenyérgyökkel, kisujjszállal, 3. ujjal egy pontban

Ütögetés: Paskolás, ujjbegyes, vágás, hanyintott öklözés

1.1.2. *Testtájak kezelése* **144 óra/... óra**

Hát, nyak-vállöv, felső végtag, mellkas, lumbogluteális, alsó végtag

1.1.3. *Ön-, gépi és szárazkefe masszázs* **62 óra/... óra**

Önmassázs:

A paciens saját magát kezeli bizonyos esetekben, pl. fejfájásnál homlok és halánték dörzsölése

Végtagfájdalmak esetén az érintett végtag dörzsölése, esetleg izom felrázása, a nyak és trapéz izmok dörzsölése, kismértékű gyúrásai

Gépi masszázs:

A kezelő kezének kímélésével, vibrációs elven működő, kézi vezetésű gépi masszázs

Szárazkefe masszázs:

A kezelés kivitelezése vékonyszálú perlon kefével. Cél a bőr hiperémia kiváltása (helyettesíthető a kefe durvább frottír törölközővel).

Matematika

10. osztály I. félév

1. Kombinatorikai feladatok

Permutáció : ismétléses, ismétlés nélküli

Variáció :ismétléses, ismétlés nélküli

Kombináció: ismétléses, ismétlés nélküli

Vegyes feladatok: mintavétel ,alkatrész, magyar kártya...

Gráf

Skatulyaelv

2. Az n-edik gyök

Az irracionális számok

A négyzetgyök

A négyzetgyök fogalma, négyzetgyökös kifejezések értelmezési tartománya

A négyzetgyökökre vonatkozó azonosságok

A nevező gyöktelenítése

A négyzetgyökös függvény ábrázolása és elemzése

Az n-dik gyök értelmezése

A négyzetgyökökre vonatkozó azonosságok

Az azonosságokra vonatkozó feladatok

A gyökökre vonatkozó azonosságok

A gyökökre vonatkozó azonosságok; elsőfokú egyenlet megoldására vezető négyzetgyökös egyenletek megoldása

3. Másodfokú egyenletek

A másodfokú egyenlet grafikus megoldása

A másodfokú egyenlet; tiszta, illetve hiányos másodfokú egyenletek

A másodfokú egyenlet algebrai megoldása, megoldóképlet használata

A másodfokú egyenlet diszkriminánsa

A gyöktényező alak

A másodfokú egyenlet gyökei és együtthatói közötti összefüggése

A számtani és mértani közép

Szélsőérték-feladatok

Másodfokú egyenlőtlenségek, törtes másodfokú egyenlőtlenségek

Másodfokú egyenlettel megoldható szöveges feladatok

Egyenletek ekvivalenciája

Következményes egyenlet

Magasabbrendű egyenletek

Négyzetgyökös egyenletek

Négyzetgyökös egyenletek megoldása

Szöveges feladatok

A Viète-formulákkal megoldható feladatok

Egyenletek ekvivalenciája

Másodfokú egyenletrendszerek

Szöveges feladatok

Győr, 2017. szeptember 28.

Hidasiné Dömötör Tímea

Pénzügy

0. Alapfogalmak

1. A közgazdaságtan alapfogalmai
2. Módszertan (metodika)
3. Termelési körfolyamat; piac (kereslet, kínálat)

I. Szükségletek és javak

1. A szükséglet fogalma
2. A szükségletek csoportosítása
3. A javak csoportosítása

II. A gazdaság alapelemei, működése

1. A gazdasági folyamat
2. Termelési tényezők
3. A munkamegosztás
4. A gazdaság szereplői
5. Gazdálkodás, gazdaságosság
6. A piac fogalma, elemei, csoportosítása
7. Gazdasági rendszerek

III. A háztartás

1. Család vs. háztartás
2. Gazdálkodás az idővel, emberi erőforrásokkal
3. A háztartás bevételei
Összefoglalás, számonkérés, feladatok
4. A háztartás kiadásai
5. A háztartás költségvetése
6. A háztartás, mint megtakarító
7. A hitel szerepe a háztartás gazdálkodásában
8. A háztartás vagyona
9. A háztartás, mint fogyasztó
10. Mindennapi pénzügyeink

IV. Az állam

1. Történeti áttekintés
2. A gazdasági beavatkozás alapvető területei
3. Az államháztartás fogalma, felépítése

Ajánlott irodalom: Kissné Kovács Katalin, Lázár Piroska, Páliné Kincses Márta: Gazdasági környezetünk I.

Osztályozó vizsga témakörei 2017-2018. tanév első félév 10. évfolyam

Történelem

1. A nagy földrajzi felfedezések
2. A reformáció kibontakozása és hatásai
3. Az angol polgárháború és az alkotmányos monarchia kialakulása
4. A francia abszolutizmus
5. Az Oszmán Birodalom
6. Közép-és Kelet- Európa a XVI.-XVII. sz-ban
7. A középkori magyar állam bukása
8. A három részre szakadt ország
9. A Bocskay-szabadságharc
10. Erdély aranykora és összeomlása
11. A török kiűzése Magyarországról
12. A Rákóczi-szabadságharc

Jó felkészülést kívánok!

Dubi Andrea