

2017/2018-as tanév II. félévi követelmények **angol nyelv** tantárgyból

Tankönyv: *New Headway Pre-Intermediate* (Unit 4-...)

Nyelvtan:

- Megszámlálható és megszámlálhatatlan főnevek
- Mennyiség kifejezése (much / many, some / any, few / little, a lot of, etc...)
- something / someone / somewhere, anyone/anything /anywhere, nobody / nothing / nowhere, etc...
- Névelők (an, a, the, no article)
- Igei szerkezetek (to + inf., V_{ing}, bare infinitive)
- A jövő idő – will, going to, Present Continuous for the future
- What ... like?
- Melléknév fokozás (középfok, felsőfok)
- as...as
- Present Perfect Simple (have + V3) – for, since, ever, never
- Módbeli segédigék – can, have to, should, must
- Past Perfect (had + V3)
- Köötőszavak – although, however, so, when, while, before, until, etc...
- A passzív (be + V3)
- Present Perfect Continuous (have been + V_{ing})
- A feltételes mód első és második alakja
- might
- Igeidők átismétlése (jelen, múlt, jövő, perfect igeidők)

Szókincs:

- Ételek, boltok
 - Bevásárlás
 - Mennyiségi kifejezések – a loaf of, a slice of, etc...
 - Phrasal verbs – take off, grow up, give up, run out of, etc...
 - Ellentétpárok, hasonló jelentésű szavak (Unit 6)
 - Szóképzés (Unit 7) – economist – economy, compete – competition, etc...
 - Ruhaneműk, anyagnevek
 - Vásárlás ruhaboltban
 - Érzések kifejezése (delighted, upset, jealous, etc...)
 - Összetett szavak, szóösszetételek (businessman, text message, take notes, well-known, etc...)
- Unit 10
- Életúttal kapcsolatos kifejezések (születés, házasság, halál)
 - Prepozíciók (go on strike, angry with somebody, look like, etc...)

Szóbeli témák:

- Udvarias kérések, meghívás kifejezése
- Egészséges, egészségtelen életmód
- Táplálkozási szokások
- Kétség és bizonyosság kifejezése
- Jövőbeni tervek
- Programok szervezése, javaslattétel
- A család
- Egyetértés, nem egyetértés kifejezése
- Orvosnál – problémák, tünetek, segítségnyújtás, tanácsadás
- Kedvenc film
- Internet előnyei – hátrányai
- Telefonos beszélgetések
- Búcsúzás, köszönetnyilvánítás

Osztályozó vizsga anyaga

Edzéselmélet 10. évfolyam

Stressz-elmélet és edzésterhelés

Külső és –belső terhelés

A terhelés optimalizálása.

Alkalmazkodás.

Homeosztázis, túlkompenzáció.

Edzettség, fittség.

Győr, 2018. 02. 01.

Szabó Nándor

Edzésprogramok gyakorlat osztályozó vizsga (10. évfolyam II.félév)

- Edzésnapló naprakész pontos vezetése (edzői aláírás, pecsét)
- Egy oldalas kézzel írt beadandó elkészítése, leadása (téma megbeszélése a szaktanárral)

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA ANYAGA

GIMNASZTIKA GYAKORLAT - 10. ÉVFOLYAM -II. FÉLÉV

Ismerje a gimnasztikában használt kéziszerket 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

Állítson össze és mutasson be egy **48 ütemű gyakorlatláncot** tetszőleges választott kéziszerral, figyelembe véve a szer speciális lehetőségeit, és a bemelegítés során alkalmazott fokozatosság elvét.

Tervezzen meg egy 20-25 perces órarészletet, melyben a kitűzött cél a **törzs izmainak fejlesztése**. A gyakorlatok tervezése során használjon változatosan kéziszerket és egyéb szereket. A tervezett gyakorlatokat **rajzolja le** a gimnasztikában használt rajzírással, és **írja le szaknyelven**.

Felhasználható elektronikus jegyzet:

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

10. évfolyam második félév Prezentáció

Prezentációkészítés

- A prezentációkészítő szoftver megnyitása és bezárása. Prezentáció megnyitása és bezárása
- Új prezentáció létrehozása az alapértelmezés szerinti sablon alapján
- A prezentáció elmentése a meghajtó meghatározott helyére. A prezentáció elmentése más néven
- Váltás megnyitott prezentációk között
- A prezentáció különböző nézetei: normál, diarendező, vázlat, diavetítő
- Megfelelő gyakorlat a diák címeinek használatában:
- Váltás a különböző prezentációs nézetek között: normál, diarendező, diavetítő

Diák

- Másik beépített diaelrendezés választása a diához
- Egy létező tervezősablon (design template) alkalmazása egy prezentációra
- Egy vagy több meghatározott dia, ill. az összes dia háttérszínének megváltoztatása
- Új dia létrehozása meghatározott diaelrendezéssel (Pl. címdia, szöveg és diagram, felsorolás, táblázat)
- Diák másolása és mozgatása prezentáción belül és két prezentáció között
- Diák törlése

Diaminták

- Kép, grafika, rajzolt alakzat beszúrása a diamintába. Kép, grafika, rajzolt alakzat törlése a diamintából
- Szöveg bevitele a prezentáció egy diájának, ill. összes diájának lábjegyzetébe
- Automatikus diaszámolás, automatikusan frissülő dátum és automatikusan nem frissülő dátum beszúrása a prezentáció egy diájának, ill. összes diájának láblécébe

Grafikus objektumok

- Grafikus objektum (kép, fotó, rajzobjektum) beillesztése a diára
- Rajzolt objektum kijelölése
- Diagram/grafikon és rajzolt objektum másolása, mozgatása egy prezentáción belül, ill. megnyitott prezentációk között
- Rajzolt objektumok, diagramok újraméretezése, törlése a prezentációban
- Rajzolt objektum elforgatása, tükrözése
- A rajzolt objektum igazítása a dián belül: balra, középre, jobbra, felülre é
- A nyíl kezdő és végalakjának/stílusának megváltoztatása
- Árnyékolás alkalmazása rajzolt objektumra
- Rajzolt objektumok csoportosítása, kibontása a dián

Ellenőrzés, előadás

- Diák közti áttűnési hatások beállítása, törlése
- Előre definiált animációk hozzárendelése és törlése a különböző diaelemekhez
- Jegyzetek készítése az előadó számára
- A prezentáció megfelelő bemutatási formájának kiválasztása, például: írásvetítő, nyomtatott jegyzet, képernyőn való bemutatás
- Diák elrejtése és felfedése
- A prezentáció helyesírás-ellenőrzése és a szükséges változtatások elvégzése (pl. a helyesírási hibák kijavítása, az ismétlődő szavak törlése)
- A dia oldalbeállítása, a tájolás megváltoztatása álló vagy fekvő formátumra. A papírméret megváltoztatása
- A teljes prezentáció, meghatározott dia, vázlatok, jegyzetoldalak és a diák vázlatnézetének nyomtatása meghatározott példányszámban
- Diavetítés elkezdése első diától, aktuális diától
- A következő, előző, vagy adott diára navigálás a diavetítés alatt

A 2017/18-as tanév II. félévének tantárgyi követelményei

10.A osztály

Irodalom

Balzac: Goriot apó

Gogol: A köpönyeg

Katona József: Bánk Bán

Kölcsey Ferenc költészete

Vörösmarty Mihály: Csongor és Tünde

Vörösmarty Mihály költeményei (Szózat, Gondolatok a könyvtárban, Előszó)

Petőfi Sándor életműve versei tükrében

Petőfi Sándor: Az apostol

Jókai Mór: Az aranyember

A 2017/18-as tanév II. félévének tantárgyi követelményei
10.A osztály
Magyar nyelv

Mi a stílus?

A zeneiség stíluseszközei

Az alakzatok

A szóképek

A nem nyelvi stíluseszközök

Stílusrétegek és stílusárnyalatok

10. évfolyam második félév, Masszázs elmélet és gyakorlat

Masszázs elmélet

A masszázs élettani hatásai

- izomzatra
- vér és nyirokkeringésre
- bőrre
- bőr alatti kötőszövetekre
- idegrendszerre

A masszázst megelőző vizsgálatok

A masszázs javallatai, ellenjavallatai

A masszázs céljai, hatásai

Svédmasszázs gyakorlat

Simító fogások

Dörzsölő fogások

Gyúrások

Relaxációs kezelés

Frissítő kezelés

Matematika 10.osztály II. félév

Statisztika

Új statisztikai jellemzők : szórás, terjedelem

Hasonlóság

Középpontos nagyítás és kicsinyítés, középpontos hasonlósági transzformáció

Szerkesztések középpontos hasonlóság alkalmazásával

A hasonlósági transzformáció fogalma

Derékszögű háromszögre vonatkozó tételek

Szögfelezőtétel

Hasonló síkidomok területének aránya; hasonló testek térfogatának aránya

Kerületi és középponti szögek

Érintőszárú kerületi szög

Látószöggel kapcsolatos mértani hely

Vektorok

Vektor szorzása számmal

Egyértelmű vektorfelbontási tétel

Vektorok a koordinátasíkon. Helyvektorok

Felezőpont, osztópont

A háromszög súlypontjába mutató vektor

Vektor elforgatása 90° -kal

Trigonometria

Hegyesszögek szögfüggvényei

Derékszögű háromszögek adatainak meghatározása

Összefüggések a hegyesszögek szögfüggvényei között

Síkbeli és térbeli számítások szögfüggvények segítségével

A dolgozat feladatainak a megbeszélése

Szögfüggvények általánosítása

Szögfüggvények ábrázolása

Szókincs

Meine Schule

Ferien

Körperteile

Gesundheit

Sport, Sportarten

Nyelvtan

visszaható igék

feltételes jelen, feltételes múlt

módbeli segédigék feltételes módja

vonzatos igék pl. (sich freuen) lsd tankönyv 6. lecke

vonatkozó mellékmondat

Passiv jelen és múlt időben

kötőszavak

TERHELÉSÉLETTAN - 10. ÉVFOLYAM - II. FÉLÉV

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

Anamnézis – állapotfelmérés.

Műszeres vizsgálati módszerek.

A fogyatékoság típusai, ismérvek.

A fogyatékos emberek sportoltatása.

Krónikus betegek testedzése, sportolása

I. és II. típusú cukorbetegség (diabetes)

Túlsúly (obesitas)

Csontritkulás (osteoporosis)

Magas vérnyomás (hipertónia)

Sportsérülések

Gerincfájdalmak

Vállfájdalmak

Térdfájdalmak

Edzés közben előforduló sérülések, rosszullétek

A női sport sportorvosi vonatkozásai, nőgyógyászati problémái.

A testi teljesítőképesség nemi eltérései.

A terhesség alatti sportolás sajátosságai

A különböző életkorok biológiai – terhelés – élettani sajátosságai

Gyermek- és ifjúsági sport sportorvosi vonatkozásai. Az iskolai sport.

Az időskor sportjának sportorvosi vonatkozásai.

A sportteljesítmény élettani háttere

A teljesítményfokozás definíciója

Direkt teljesítményfokozás - edzés

- állóképességi teljesítmény javítása
- izomtömeg és erő növelése

Indirekt teljesítményfokozás

- mentális
- csont- izomintegritás támogatása
- immunerősítés

- gyógyulás elősegítése

A terhelés összetevői

- intenzitás
- ingersűrűség
- időtartam
- terjedelem

Adaptáció – szuperkompenzáció

A fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei

Megengedett módszerek és eszközök, tiltott módszerek és eszközök (dopping)

Az edzés módszerek és edzéscélok összehangolása

Teljesítményfokozás és táplálkozás

A sporttáplálkozás speciális kérdése

[Felhasználható irodalom:](#)

Dr. Osváth Péter: Sportegészségügyi ismeretek

Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan

TESTNEVELÉS - 10. ÉVFOLYAM - II. FÉLÉV

ATLÉTIKA:

- Magasugrás
- 2000 méter futás

RÖPLABDA:

- Alkarérintés
- Kosárárintés
- Átadások párban
- nyitás háló fölött

TORNA:

Önállóan összeállított gyakorlatok

- Talaj (gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, mérlegállás, tarkóállás, híd, spárga, cigánykerék – 5 választott elem + összekötő elemek: lépések, szökkenések, fordulatok)
- Szekrényugrás (guggoló átugrás 4 részes szekrényen)
- Gerenda (érintő járás, hintalépés, keringőlépés, szökkenő hármas lépés, mérlegállás, fordulatok állásban, guggolásban + felugrás, leugrás) – csak a lányoknak
- Gyűrű (alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, leugrás) – csak a fiúknak

Győr, 2018. 02. 22.

Czigány Rita

Követelmények a 2017-2018. tanév II. félévéhez Történelem tantárgyból

10. évfolyam

1. Napóleon birodalma és bukása
2. Az ipari forradalom és következményei
3. Hatalmi politika és forradalmi hullámok a XIX. század első felében
4. A népek tavasza
5. Magyarország új helyzete a Habsburg Birodalomban
6. A XVIII. századi népességnövekedés és etnikai következményei
7. A magyar gazdaság újjáépítése
8. Felvilágosult abszolutizmus Magyarországon
9. Széchenyi István reformjai
10. Politikai küzdelmek az 1840-es években
11. Fegyveres harc kirobbanása, a védelem megszervezése
12. Fényes győzelmek és a túlerő diadala