Szolnoki SZC Baross Gábor Műszaki Technikum és Szakképző Iskola

Szakképző-11. évfolyam

**Kommunikáció-magyar nyelv és irodalom**

* releváns vélemény megfogalmazása kortárs jelenségekkel kapcsolatban
* a munka világához szükséges szövegtípusok megalkotása (önéletrajz, Europass önéletrajz, motivációs levél)
* a nyelv különböző rétegeinek ismerete, felismerése szövegrészletek alapján
* a leggyakoribb szólások és közmondások értelmének ismerete és szövegbe illesztése

**Idegen nyelv**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **11. évfolyam** |
| Én és a családom | Képes bemutatni saját magát és családját. Képes bárkiről külső belső jellemzést adni alapszókincset használva. Mindennapi tevékenységeket fel tudja sorolni. |
| Otthonom | Megkülönbözteti a ház részeit, helységeit, és a tárgyak egymáshoz való viszonyát is kifejezi angolul. Helységeket bemutatja, útvonalat ír le. |
| Ruhatáram télen, nyáron, bevásárlás | Tud a napi időjárásról beszélni, ismeri a női és férfi ruhadarabokat. Évszakokat jellemzi, szerepjátékban tud vásárolni. |
| Az iskola és barátaim | Meg tudja nevezni angolul az oktatási intézményeket, meg tudja mondani, hogy milyen oktatási intézmény tanulója és melyik osztályba jár, iskolai tantárgyakat és tárgyakat ismeri. Be tudja mutatni barátait külső és belső tulajdonságok alapján. |
| Szabadidőmben | Az egyéni és csapatsportokat ismeri, a zene és film fajtákat meg tudja nevezni |
| Eszem, iszom, étkezés | Ismeri az élelmiszereket, zöldségeket, gyümölcsöket angolul. Tud kérni és kínálni. El tudja mondani családjában milyen a munkamegosztás. |
| Válasszunk szakmát | Szellemi és fizikai szakmákat meg tudja különböztetni, munkahelyi körülményeiről képes beszélni.  Álomszakmáját bemutatja |
| Végre itt a nyár! | Elmeséli közeli és távolabbi terveit, továbbtanulásról beszél |

**Matematika**

* Legyen képes felismerni, megfogalmazni és alkalmazni a szakma tanulása során felmerült matematikai jellegű kérdéseket, problémákat, megoldásokat.

**Testnevelés**

**Atlétika**

* 1000 méter futás szint: **5**-ös **5:10** perc, **4**-es **5:20** perc, **3**-as **5:30** perc, **2**-es **5:40** perc
* térdelőrajtból 60 méteres síkfutás
* távolugrás: ollózó technika végrehajtása
* lépőtávolugrás, homorítótechnika végrehajtása
* kislabdahajítás szintek: **5**-ös **60** méter, **4**-es **55** méter, **3**-as **50** méter, **2**-es **45** méter

**Labdarúgás**

* szlalom labdavezetés rugópalánkról visszakapott labdával kapura lövés
* kapura lövés 14 méterről külső, illetve belső csüddel
* dekázás váltott lábbal
* átadások 14 méterről

**Kosárlabda**

* kettős helycseréből fektetett dobás
* labda előtti kettős helycseréből fektetett dobás
* labda előtti hármas helycsere végrehajtása
* játék kettő egy ellen
* büntető dobás

**Talajtorna**

* tanult elemek összekötése összefüggő gyakorlattás

**Szekrényugrás**

* terpeszátugrás 4 részes szekrényen

**Erő állóképesség gyakorlatok felmérése**

* állásból függeszkedés kötélre, időre: **5**-ös **14** mp, **4**-es **16** mp, **3**-as **18** mp, **2**-es **20** mp
* felülés bordásfalnál: **5**-ös **50**, **4**-es **45**, **3**-as **40**, **2**-es **35**
* karhajlítás fekvőtámaszban: **5**-ös **35**, **4**-es **30**, **3**-as **25**, **2**-es **20**
* húzódzkodás bordásfalon: **5**-ös **8**, **4**-es **7**, **3**-as **6**, **2**-es **5**

**Megjegyzés:** A torna és az erő állóképesség gyakorlatok előtt a bemelegítés önálló gimnasztikai gyakorlatokkal történik (legalább 48 ütemű gyakorlat).

**Pénzügyi és vállalkozási ismeretek**