

*Melléklet a 723-2/2014. számú előterjesztéshez*

**.../2014. (...) Korm. rendelet**

**a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló  
110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról**

A Kormány a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 94. § (4) bekezdés *b)* pontjában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 15. cikk (1) bekezdésében foglalt feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. § A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet (a továbbiakban: R.) Melléklete az 1. melléklet szerint módosul.
2. § (1) Az iskolák az e rendeletben foglaltak alapján 2014. március 31-éig vizsgálják felül pedagógiai programjukat.  
(2) Az iskolák a 2014/2015. tanévben az (1) bekezdés alapján felülvizsgált pedagógiai programjuk szerint kezdik meg a nevelő-oktató munkát.
3. § Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Budapest, 2014.

1. melléklet a .../2014. (...) Korm. rendelethez

[Melléklet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez]

1. Az R. Mellékletének I.2.1. A köznevelési rendszer egyes feladataira és intézményeire vonatkozó külön szabályok cím Az idegennyelv-oktatás alcímet követő szöveg helyébe a következő rendelkezés lép:

„Az első idegen nyelv oktatása legkésőbb az általános iskola 4. évfolyamán kezdődik. Amennyiben az **1-3. évfolyam idegennyelv-oktatásában** képzett pedagógus alkalmazása megoldható, és az iskola pedagógiai programja erre lehetőséget ad, az első idegen nyelv oktatása ezen évfolyamokon is megkezdhető. Az első idegen nyelv megválasztásakor – amely **az angol, német, francia, továbbá a kínai lehet** – biztosítani kell, hogy azt a felsőbb évfolyamokon is folyamatosan tanulhassák. A **második idegen nyelv oktatása a 7. évfolyamon kezdődhet**. A középiskolákban az érettségi idejére biztosítani kell az **első idegen nyelv legalább B1 szintű** elsajátítását. A középiskolákban második idegen nyelvként szabad választás szerint oktathatók a különböző nyelvek.”

2. Az R. Mellékletének II.3.1. MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM cím B) FEJLESZTÉSI FELADATOK alcím 7. Az ítélőképesség, az erkölcsi, az esztétikai és a történeti érzék fejlesztése táblázat 9–12. évfolyam oszlopának utolsó sora helyébe a következő rendelkezés lép:

„A művészet kultúraalkotó szerepének megfigyelése. Más kultúrák megismerésének igénye. Alkotók vállalhatatlan politikai és morális szerepvállalásának feldolgozása.”

3. Az R. Mellékletének II.3.4. EMBER ÉS TÁRSADALOM cím A) ALAPELVEK, CÉLOK alcím 2. bekezdését követő „Az Ember és társadalom műveltségi terület legfontosabb általános fejlesztési feladatai:” felsorolás a hetedik franciabekezdést követően a következő nyolcadik franciabekezdéssel egészül ki:

„– XX. századi totális diktatúrák jellemzőinek feldolgozása, az általuk elkövetett bűntettek megismertetése;”

4. Az R. Mellékletének II.3.4. EMBER ÉS TÁRSADALOM cím C) KÖZMŰVELTSÉGI TARTALMAK alcím TÖRTÉNELEM Ismétlődő/visszatérő és hosszmetzeti témák pontot követő táblázat helyébe a következő táblázat lép:

”

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
Társadalmi helyzet, életmód, életviszonyok	

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyermeknevelés, oktatás</li> <li>– Család, lakóhely</li> <li>– Falvak és városok, urbanizáció</li> <li>– Hétköznapi élet és ünnepek</li> <li>– Öltözködés, divat</li> <li>– Betegségek, járványok</li> <li>– Megkülönböztetés, kirekesztés ►►</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nők és férfiak életmódja és társadalmi helyzete, életformák</li> <li>– Szegények és gazdagok világa</li> <li>– Egyenlőség, emancipáció</li> <li>– Tömegtájékoztatás, sajtó, propaganda</li> <li>– Népeség, demográfia (vándorlás, migráció)</li> <li>– Szegregáció, bűnbakkeresés</li> </ul>
<b>Társadalom és állam</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uralkodók és államférfiak</li> <li>– Birodalmak</li> <li>– Kisebbség, többség, nemzetiiségek ►►</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Államformák, államszervezet</li> <li>– A hatalommegosztás formái, szintjei</li> <li>– Forradalom, reform és kompromisszum</li> </ul>
<b>Helyi és nemzetközi együttműködések, konfliktusok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Békék, háborúk, hadviselés</li> <li>– Egyezmények, szövetségek ►►</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Függetlenség és alávettség</li> <li>– Kisállamok, nagyhatalmak</li> </ul>
<b>Természet és technika kölcsönhatása</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A földrajzi környezet</li> <li>– A természetformálás és -átalakítás hatásai</li> <li>– Közlekedés, úthálózat, hírközlés</li> <li>– Felfedezők, feltalálók ►►</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erőforrások és termelési kultúrák</li> <li>– A technikai fejlődés feltételei és következményei</li> <li>– Fölzárkózás, lemaradás</li> </ul>
<b>Kultúrák, vallások és eszmék</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hasonlóságok és különbségek</li> <li>– Népek és vallások egymásra hatása, együttélése</li> <li>– A világvallások alapvető tanításai, vallásalapítók, vallásújítók</li> <li>– Történelemformáló eszmék ►►</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Korok, korstílusok</li> <li>– Vallások szellemi, társadalmi, politikai gyökerei és hatásai</li> <li>– Világkép, eszmék, ideológiák, társadalomkritika</li> <li>– A fanatizmus jellemzői és formái</li> </ul>

”

5. Az R. Mellékletének II.3.4. EMBER ÉS TÁRSADALOM cím C) KÖZMŰVELTSÉGI TARTALMAK alcím TÖRTÉNELEM Kronologikus témák pontot követő táblázat helyébe a következő táblázat lép:

”

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
<b>1. Az őskor és az ókori Kelet</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Az őskori ember világa.</li> <li>1.2. Az ókori Egyiptom anyagi és szellemi kultúrája.</li> <li>1.3. Ószövetségi (a héber Bibliában olvasható) történetek.</li> <li>1.4. Ókori keleti örökségünk (időszámítás, írás, tudományos ismeretek, vallások, építmények).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Az emberi civilizáció kezdetei.</li> <li>1.2. Anyagi és szellemi kultúra, vallás az ókori Keleten.</li> </ul>
<b>2. Az antikvitás</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Az ókori görögök: istenek, hősök,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Hellász – a poliszok és a birodalom:</li> </ul>

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
<p>tudósok, művészek és az olimpia.</p> <p>2.2. A görög–perzsa háborúk és az athéni demokrácia</p> <p>2.3. Az ókori Róma alapítása és terjeszkedése</p> <p>2.4. Hadvezérek, uralkodók az ókori Rómában.</p> <p>2.5. Újszövetségi történetek.</p>	<p>Athén, Spárta, Nagy Sándor.</p> <p>2.2. Róma – a köztársaságtól a császársáig. Pannónia.</p> <p>2.3. Az antik kultúra öröksége, a filozófiai gondolkodás kezdetei.</p> <p>2.4. A zsidó és keresztény kultúra értékei, a kereszténység kezdetei és tanításai.</p> <p>2.5. A népvándorlás és az antik civilizáció felbomlása.</p>
<b>3. A középkori Európa</b>	
<p>3.1. A nyugati és a keleti keresztény államiság főbb jellemzői.</p> <p>3.2. Az iszlám hódítás és kulturális hagyatéka.</p> <p>3.3. A középkori élet szinterei és szereplői.</p> <p>3.4. A lovagi életmód és a keresztes hadjáratok.</p>	<p>3.1. A bizánci és a frank birodalmak, valamint a Német-római Birodalom jellemzői.</p> <p>3.2. Az európai államok kialakulása.</p> <p>3.3. A hatalomgyakorlás, a társadalmi és gazdasági élet jellemzői.</p> <p>3.4. Vallási, egyházi ellentétek, hatalmi harcok, hódítások. A vallás és az egyház szerepe a középkori Európában.</p> <p>3.5. Nyugat-Európa válsága, Közép- és Kelet-Európa megerősödő államai a XIV–XV. században.</p> <p>3.6. Európa keresztény középkori öröksége. Világképek, korstílusok.</p>
<b>4. A magyarság történetének kezdetei és beilleszkedése Európába</b>	
<p>4.1. Történetek és magyarázatok a magyarság vándorlásáról és a honfoglalásról.</p> <p>4.2. Az államalapítás: Géza és Szent István.</p> <p>4.3. Az Árpád-ház uralkodói, szentjei.</p> <p>4.4. Károly Róbert és Nagy Lajos.</p> <p>4.5. Hunyadi János a török ellenes küzdelmek élén.</p> <p>4.6. Hunyadi Mátyás és udvara.</p> <p>4.7. A mohácsi csata és következményei.</p>	<p>4.1. Az eredet problémái, vándorlás, honfoglalás, államalapítás.</p> <p>4.2. Hódítás és védekezés. Hatalomgyakorlás, államszervezet, a társadalmi és gazdasági élet jellemzői az Árpád-házi királyok idején.</p> <p>4.3. A Magyar Királyság mint európai középhatalom az Anjouk, Zsigmond és Mátyás korában.</p> <p>4.4. A magyar művelődés és kultúra emlékei.</p> <p>4.5. A török elleni harcok, a középkori magyar állam bukása.</p>
<b>5. A világ és Európa a kora újkorban</b>	
<p>5.1. A földrajzi felfedezések.</p> <p>5.2. Vallási újítók (reformáció és katolikus megújulás).</p> <p>5.3. Fényes uralkodói udvarok.</p> <p>5.4. Az alkotmányos királyság létrejötte Angliában.</p> <p>5.5. A felvilágosodás eszméi.</p> <p>5.6. Az európai hatalmak és a gyarmatok, az észak-amerikai gyarmatok függetlenségi harca.</p>	<p>5.1. Amerika ősi kultúrái, a földrajzi felfedezések és következményeik.</p> <p>5.2. Az atlanti hatalmak felemelkedése, az abszolutizmus, az angol polgárháború és következményei.</p> <p>5.3. A reformáció és a katolikus megújulás.</p> <p>5.4. A tudományos világkép kialakulása és a felvilágosodás.</p> <p>5.5. Nagyhatalmi küzdelmek a XVII–XVIII. században, a felvilágosult abszolutizmus.</p> <p>5.6. Az Egyesült Államok létrejötte, alkotmánya.</p>
<b>6. Magyarország a XVI–XVIII. században</b>	

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
<p>6.1. A három részre szakadt ország, végvári küzdelmek.</p> <p>6.2. Vallási megosztottság és függetlenségi törekvések.</p> <p>6.3. Az Erdélyi Fejedelemség virágkora Bethlen Gábor idején.</p> <p>6.4. Zrínyi Miklós, a hadvezér.</p> <p>6.5. A Rákóczi-szabadságharc hősei.</p> <p>6.6. Magyarország újjáépítése a Habsburg Birodalomban. Az ország új etnikai térképe, nemzetiségi viszonyok</p>	<p>6.1. Küzdelmek, hétköznapiak, kultúra a három részre szakadt Magyarországon.</p> <p>6.2. Az Erdélyi Fejedelemség.</p> <p>6.3. A török kiűzése és a Rákóczi-szabadságharc.</p> <p>6.4. Népesedési, társadalmi és gazdasági változások. Nemzetiségek az újjászerveződő államban.</p> <p>6.5. A Magyar Királyság a XVIII. századi Habsburg Birodalomban, a felvilágosult abszolútizmus hazánkban.</p>
<b>7. A forradalmak és a polgárosodás kora Európában és Magyarországon</b>	
<p>7.1. A francia forradalom vívmányai. A terror. Napóleon.</p> <p>7.2. Az ipari forradalom találmányai.</p> <p>7.3. A magyar reformkor képviselői (Széchenyi, Kossuth, Kölcsey, Wesselényi).</p> <p>7.4. A forradalom és szabadságharc céljai, eredményei.</p> <p>7.5. A szabadságharc résztvevői és kiemelkedő alakjai (magyarok, nemzetiségek, más vallási-etnikai kisebbségek).</p>	<p>7.1. A francia forradalom eszméi, irányzatai, hatásai. A napóleoni háborúk következményei.</p> <p>7.2. A XIX. század uralkodó eszméi.</p> <p>7.3. Az ipari forradalom és hatásai.</p> <p>7.4. A magyar felvilágosodás és a reformkor fő kérdései, személyiségei, a nemzeti kultúra kialakulása.</p> <p>7.5. Forradalom és szabadságharc Magyarországon.</p> <p>7.6. Magyarok, nemzetiségek és más vallási-etnikai kisebbségek a szabadságharcban.</p>
<b>8. A nemzetállamok kora</b>	
<p>8.1. Az egységes német nemzetállam létrejötte.</p> <p>8.2. Polgárháború az Egyesült Államokban.</p> <p>8.3. A megtorlás és a kiegyezés Magyarországon.</p> <p>8.4. Magyarország fejlődése a dualizmus korában.</p> <p>8.5. Az Osztrák–Magyar Monarchia együtt élő népei, a nemzetiségek és más vallási-etnikai kisebbségek jogi, gazdasági és politikai helyzete és szerepe.</p> <p>8.6. A tudomány és a technika fejlődése, birodalmak versenye a világ újrafelosztásáért, élet a gyarmatokon.</p>	<p>8.1. Nemzetállamok kialakulása és felemelkedése Európában, az Amerikai Egyesült Államok nagyhatalommá válása.</p> <p>8.2. A keleti kérdés.</p> <p>8.3. A tudomány és a technika fejlődésének új korszaka.</p> <p>8.4. A nagy gyarmatbirodalmak, valamint Kína és Japán.</p> <p>8.5. Önkényuralom és kiegyezés Magyarországon.</p> <p>8.6. A dualista állam működése és a politikai viszonyok.</p> <p>8.7. A nemzetiségek helyzete, szerepük a társadalmi, gazdasági átalakulásban. A zsidó–magyar együttélés.</p> <p>8.8. Polgárosodás és modernizáció Magyarországon.</p>
<b>9. Hazánk és a nagyvilág a XX. század első felében</b>	
<p>9.1. Az első világháború jellemzői és következményei Európában és Magyarországon.</p> <p>9.2. A trianoni országvesztés és következményei.</p> <p>9.3. A nagy gazdasági világválság és következményei az Egyesült Államokban és</p>	<p>9.1. Az első világháború és a háborút lezáró békék.</p> <p>9.2. A háborús vereség következményei Magyarországon.</p> <p>9.3. Trianon és hatásai. Új államok Közép-Európában. A trianoni határon túli magyarság sorsa.</p>

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
<p>Európában.</p> <p>9.4. Diktatúrák és diktátorok Európában.</p> <p>9.5. A Horthy-korszak meghatározó vonásai és jelentős politikusai.</p> <p>9.6. A trianoni határon túli magyarság sorsa a két világháború között.</p> <p>9.7. A második világháború jellemzői és következményei.</p> <p>9.8. Magyarország a második világháborúban.</p> <p>9.9. A holokauszt Európában és Magyarországon.</p> <p>9.10. Népek, népcsoportok, nemzetiségek hátrányos megkülönböztetése, kirekesztése, népirtások.</p>	<p>9.4. A bolsevik ideológia és a kommunista diktatúra a Szovjetunióban.</p> <p>9.5. A fasiszta ideológia és állam Olaszországban.</p> <p>9.6. Az 1929–33-as világgazdasági válság és kezelése a nyugati demokráciákban.</p> <p>9.7. A nemzetiszocialista ideológia és a náci diktatúra.</p> <p>9.8. Magyarország konszolidációja és a revíziós külpolitika.</p> <p>9.9. A második világháború fő hadszínterei, hadi és a diplomáciai eseményei.</p> <p>9.10. Magyarország részvétele, veszteségei a második világháborúban.</p> <p>9.11. Zsidóüldözés, a holokauszthoz vezető út, roma/cigány népirtás.</p>
<b>10. Hazánk és a nagyvilág a XX. század második felében</b>	
<p>10.1. A hidegháború: az Egyesült Államok és a Szovjetunió vetélkedése.</p> <p>10.2. A kettéosztott Európa.</p> <p>10.3. A harmadik világ, az arab államok, a modern Izrael Állam.</p> <p>10.4. A szovjet megszállás és a kommunista diktatúra jellemzői Magyarországon.</p> <p>10.5. 1956-os forradalom és szabadságharc kiemelkedő személyiségei és céljai.</p> <p>10.6. A Kádár-korszak jellemzői (a megtorlástól a rendszer bukásáig).</p> <p>10.7. A demokratikus viszonyok megteremtése és kiépítése Magyarországon.</p> <p>10.8. A szomszédos országokban élő magyarság sorsa.</p>	<p>10.1. A kétpólusú világ és a fegyverkezési verseny.</p> <p>10.2. A hidegháború fegyveres konfliktusai.</p> <p>10.3. Integrációs törekvések a megosztott Európában, Nyugaton és Keleten.</p> <p>10.4. A gyarmati rendszer felbomlása és következményei a harmadik világban.</p> <p>10.5. Magyarország a második világháború után: újjáépítés és a kommunista diktatúra kiépítése.</p> <p>10.6. A Rákosi-korszak jellemzői (államosítás, pártállam, terror).</p> <p>10.7. Az 1956-os forradalom és szabadságharc. A megtorlás.</p> <p>10.8. A Kádár-rendszer kiépülése, konszolidációja, sajátosságai és válsága.</p> <p>10.9. A szomszédos államok és a határon túli magyarság sorsa.</p> <p>10.10. A demokratikus átalakulás és a piacgazdaság létrejötte.</p>
<b>11. A globalizálódó világ és Magyarország</b>	
<p>11.1. Az Európai Unió létrejötte és az európai polgárok alapvető jogai.</p> <p>11.2. A vasfüggöny lebontása és következményei a keleti blokk országaiban.</p> <p>11.3. Globális problémák: urbanizáció, környezetszennyezés, terrorizmus, migráció, klímaváltozás.</p> <p>11.4. Az Alaptörvény, a jogállamiság intézményei a mai Magyarországon.</p> <p>11.5. A gazdasági élet területei és a munka világa.</p> <p>11.6. A magyarországi nemzetiségek és</p>	<p>11.1. Az Európai Unió létrejötte, alapelvei, intézményei, működése.</p> <p>11.2. A Szovjetunió, Csehszlovákia és Jugoszlávia felbomlása.</p> <p>11.3. A tudományos-technikai forradalom, a jóléti állam, a globális problémák és a fenntarthatóság.</p> <p>11.4. Az Alaptörvény, a jogállamiság intézményei a mai Magyarországon.</p> <p>11.5. Demográfiai változások, népesedés. A hazánkban élő nemzetiségek, vallási kisebbségek.</p> <p>11.6. A roma/cigány társadalom története,</p>

5–8. évfolyam	9–12. évfolyam
11.7. A szomszédos országokban élő magyarság sorsa a szovjet blokk felbomlása után.	helyzete és integrációjának folyamata. 11.7. A szomszédos országokban élő magyarság helyzete, magyarok a nagyvilágban. 11.8. A globális világ kihívásainak hatása hazánk fejlődésére.

”

6. Az R. Mellékletének II.3.5. EMBER ÉS TERMÉSZET cím A) ALAPELVEK, CÉLOK alcímet követő szöveg helyébe a következő rendelkezés lép:

„A műveltségterület középpontjában a természet és az azt megismerni igyekvő ember áll. A természettudományi műveltség a természethez fűződő közvetlen, megértő és szeretetteljes kapcsolaton alapul. Olyan tudást kell építenünk, amely segíti természeti-technikai környezetünk megismerését, és olyan tevékenységre készítet, amely hozzájárul a környezettel való összhang megtalálásához és tartós fenntartásához. Ennek érdekében a tanulónak meg kell ismernie a világot leíró alapvető természettudományos modelleket, törvényeket és elméleteket, azok történeti fejlődését, érvényességi határait, a hozzájuk vezető megismerési módszereket. Mivel a paradigmák, kutatási programok ma is változnak, a természettudományok tanítása során azt is be kell mutatnunk, hogy azok századok kollektív munkájával születtek meg, folyamatosan alakulnak, és sok esetben nem kizárják, hanem kiegészítik egymást. Láttatnunk kell azt is, hogy a természettudományok megfigyelések, kísérletek sorozatain keresztül kristályosodott, bizonyított alapvető igazságokra (elméletekre, törvényekre, szabályokra) épülnek. A természettudományok fejlődésének jellemzőit és módszereit az iskolai oktatás és nevelés során is figyelembe kell venni. A tanulókat meg kell ismertetni a tervszerű megfigyeléssel és kísérletezéssel, az eredmények ábrázolásával, a sejtett összefüggések matematikai formába öntésével, ellenőrzésének, igazolásának vagy cáfolatának módjával, a tudományos tényeken alapuló érveléssel és a modellalkotás lényegével.

A természettudományi műveltség az egyén és a társadalom számára is meghatározó jelentőségű. Az egészség tudatos megőrzése, a természeti, a technikai és az épített környezet felelős és fenntartható alakítása a természettudományos és műszaki kutatások és azok eredményeinek alkalmazása nélkül elképzelhetetlen. A globális problémák megoldásának fontos feltétele az állampolgárok természettudományos műveltségen alapuló, kritikus és konstruktív magatartása. A gazdaság, a versenyképesség számára létfontosságú a kellő számú és felkészültségű műszaki szakember.

A természettudományok tanítása során alapvető a tudományágak pontos és részben elkülönült fogalomhasználata. A természettudományi nevelésnek ugyanakkor elő kell segítenie a közvetített tudás társadalmi érvényesülését is. Ezért a természettudományos oktatás és nevelés sem a tartalmak, sem a módszerek tekintetében nem szorítható be kizárólag a szaktudományok szűken értelmezett kereteibe. Az iskolai oktatásnak és nevelésnek olyan, természettudományos módszerekkel vizsgálható kérdésekkel is foglalkoznia kell, amelyeket a társadalom és a gazdaság adott időben és helyen felvet, amelyek befolyásolják az egyén és a közösség jelenlegi életét, illetve hatással vannak a jövő alakulására. Ilyenek például az egészségmegőrzéssel, a természeti forrásokkal való fenntartható gazdálkodással összefüggő problémák. Cél, hogy a tanulók cselekvő közreműködőivé váljanak a tanulási folyamatnak, egyben felkészüljenek az aktív állampolgári szerepvállalásra.

A természettudomány nemcsak ismeretek rendszere, az emberiség közös kultúrkincse, hanem magasan szervezett kollektív megismerési eszköz is. A közoktatásban folyó természettudományos nevelés a maga sajátos eszközeivel bepillantást enged a jelen főbb

kutatási tevékenységeibe. Ahhoz, hogy a tudás személyessé váljék, a diszciplínák tudásrendszereit a tanulók igényeihez, életkori sajátosságaihoz, képességeik fejlődéséhez és gondolkodásmódjuk sokféleségéhez kell igazítani. Így felkelthető a tanulók érdeklődése, megalapozható a nem természettudományos pályát választók kellő tájékozottságának kialakítása, és – megkülönböztetett figyelemmel a tehetségek gondozására – elérhető a fiatalok egy részének természettudományokhoz köthető pályákra irányítása is. Erre az alapra épül a felkészítés a természettudományos és műszaki életpályákra is.

Az alaptantervben meghatározott fejlesztési feladatokat és a közműveltség tartalmi elemeit az iskolai nevelés során különféle kontextusokban, a mindennapi élet színtereire és problémáihoz kapcsoltnak kell feldolgozni. Így érhetjük el, hogy a különféle összefüggésekre alapozott és begyakorolt természettudományos és műszaki műveltség hatékonyabban alkalmazható a mindennapi életben és a munka világában. A jól megtervezett kontextusok segítik a tanulói érdeklődés felkeltését és a tanulási célok elfogadását. Ezek az alábbiak szerint értelmezhetők:

Területek:

- *Egészség* (egészségmegőrzés, életmód, népegészség, orvostudomány)
- *Természeti erőforrások* (anyag- és energiahasználat, hatékonyság, a készletek kimerülése)
- *Környezeti rendszerek állapota* (modellek és előrejelzés, éghajlatváltozás, életközösségek sérülése, biodiverzitás csökkenése, szennyezés és hulladékok)
- *A tudomány és a technika összefüggései* (a tudományos eredmények alkalmazása, technológiai rendszerek és hatásaik, a társadalmi kontroll szükségessége és mechanizmusai)

Szintek (dimenziók):

- *Egyén* (egyéni élethelyzet, személyes környezet; egyéni feladat és felelősség)
- *Család* (az egyén legszűkebb társas környezete, a háztartás szintje; közös szabályok, szoros együttműködés és felelősség)
- *Helyi közösség* (a lakókörnyezet, a település és régió környezete; együttműködés és kollektív felelősség)
- *Társadalom* (az ország, a nemzet szintje; egységes szabályozás és felelősség)
- *Globális* (a Föld globális rendszerei, a nemzetek közössége; nemzetközi együttműködések, egyezmények, világszervezetek)

A fejlesztési feladatokat ezért olyan kulcsfogalmak köré szerveztük, amelyek elősegítik, hogy a közműveltségi tartalmak a fenti kontextuális területekbe és a tanulók életkori sajátosságaiból következő szinteknek megfelelően ágyazódjanak be, illetve erősítik a természettudományos diszciplináris tantárgyak közötti kapcsolatokat, ugyanakkor nem akadályozzák a szaktudományok hagyományos rendszerének kiépítését.

Az önmagában is összetett funkciójú természettudományi nevelés – a többi műveltségterülethez hasonlóan – beágyazódik az iskola komplex személyiségfejlesztési folyamatába. Ennek feltétele az iskolai és azon kívüli tanulási környezet változatossága, az információforrások, az interakciós lehetőségek sokfélesége, az önálló, cselekvő tanulás lehetősége. A természettudományok tanításakor a tanulási környezetet úgy kell tervezni, hogy az támogassa a különböző aktív tanulási formákat, technikákat a tanulócsoporthoz tartozók számára, mérete, a rendelkezésre álló lehetőségek függvényében. Az aktív tanulás konkrét módszerei (például a problémaalapú tanulás vagy a kooperatív munka) alkalmazását a fejlesztési feladat, az elsajátítandó tartalom és a tanulócsoporthoz tartozók igényei szerint célszerű megválasztani.



A természettudományi nevelés a tanulókat aktív szerepvállalásra, a fenntarthatóságot támogató, önmagáért és a közösségért felelős életmód kialakítására készíti. A megalapozott természettudományos műveltség teszi lehetővé a félrevezetésen, manipuláción alapuló, illetve áltudományos megnyilvánulások felismerését és hátrítását is.”

7. Az R. Mellékletének II.3.5. EMBER ÉS TERMÉSZET cím B) FEJLESZTÉSI FELADATOK alcímet követő szöveg helyébe a következő rendelkezés lép:

„A műveltségterület fejlesztési feladatai tudásterületekre tagolódnak. A kialakított szerkezet egyrészt tudományágak szerint szerveződik, másrészt támogatja az egységes természettudományos szemléletet, és egyben hangsúlyozza a kiemelt fejlesztési célokat. Segíti a részletes fejlesztési feladatok, valamint a közműveltségi tartalom koherens szemléletű és célszerű meghatározását: kiemelt hangsúlyt helyez azokra a tantárgyközi együttműködést lehetővé tevő kapcsolódási pontokra, melyek az egyes szaktárgyi területek közös tudásépítő munkáját támogatják. Olyan általános képességeket fejleszt, mint az elvonatkoztatás, az általános törvényszerűségek felismerése, a logikai következtetés, az adatok értékelése, a valószínűségi gondolkodás fejlesztése, a változók vizsgálata, az adatok, tények és a magyarázatok megkülönböztetése, a speciális (technikai, gazdasági, társadalmi, etikai) alkalmazások, kapcsolódások felismerése, mások nézőpontjainak értékelése, a saját nézőpont kifejtése, valamint a tudományos közösség szerepének elismerése, a természettudományos gondolkodás tanórán kívüli környezetben történő fejlesztése.

A fejlesztendő készségek és képességek a természettudományos műveltség megszerzését, gyakorlati alkalmazását teszik lehetővé. Maga a fejlesztés tartalomba ágyazottan történik, a természettudományok közös kulcsfogalmaihoz, az alapvető törvényekhez, elméletekhez és a fontosabb modellekhez kapcsolódva. A természettudományos műveltség fejleszti a kommunikációt, a lényeglátást, a strukturálást, az osztályozást, a fogalom-meghatározást, a rendszerszerű megfigyelést, a kísérletezést, a mérést, az adatgyűjtést és -feldolgozást, a következtetést, az előrejelzést, a bizonyítást és cáfolást, a készségrendszerét. Mindezek a tevékenységformák alkalmasak arra is, hogy a közműveltségi tartalmi elemek elsajátítása mellett a természettudományos gondolkodáshoz nélkülözhetetlen mennyiségi szemléletet is fejlesszék.”

8. Az R. Mellékletének II.3.10. TESTNEVELÉS ÉS SPORT cím A) ALAPELVEK, CÉLOK alcímet követő szöveg helyébe a következő rendelkezés lép:

„Az iskolai testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek, az intézményi komplex mozgásprogramnak, valamint a személyiségfejlesztésnek és a tehetséggondozásnak.

A rendszeres fizikai aktivitás jelentős szerepet játszik a magyar társadalom jövője szempontjából, nevezetesen az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nem fertőző népbetegség (túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szenvedélybetegségek) elsődleges megelőzésében. A motoros képességfejlesztéssel a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) is a prevenciót szolgálja. A tanulók képessé válnak saját fittségi szintjüket értékelni, saját szintjüknek, képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő fejlesztő hatású mozgásprogramot kidolgozni, illetve azt végrehajtani. A rendszeres testnevelés és sporttevékenység révén könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és

szellemi terheléseket. A mozgásaiban művelt egyén a széleskörű mozgásképesség- és mozgáskészség-bázisát képes változó körülmények között tudatosan, tervezetten a mindennapi egészségfejlesztés és – megőrzés szolgálatába állítani.

Összefoglalva a fentieket a műveltségi terület egyik stratégiai célja a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás élethossziglan igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre.

A testnevelés és sport műveltségi terület másik stratégiai célja a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés. A motoros tanulás, a motorikus cselekvésbiztonság fejlesztése folyamatában fejlődnek a tanulók személyes készségei, képességei, kompetenciái.

A műveltségterületi motoros cselekvések a problémamegoldó és kritikus gondolkodás valamint a kreativitás fejlesztéséhez is hozzájárulnak. Az önismerettel, az önkontrollal, a szabálykövető magatartással együtt a feladatorientált kapcsolatteremtés és együttműködés szintje is fejlődik. Az egyéni és közös célok eléréseért, a közösségi sikerek együttes megélése során a testnevelés és sport a küzdeni tudásra, a kudarc és a monotonia túrására is nevel. A személyiségfejlesztő hatása eredményeként a tanulók stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmértetést és az értékelést. Nélkülözhetetlen a mozgástanulás szerepe a saját testkép megismerésében és a testtudat kialakításában.

A fenti stratégiai célok megvalósulásához szükséges a játék- és sportkultúrában való jártasság, valamint az igény az egészséges és esztétikus test, a biomechanikailag helyes testtartás, az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítására és fenntartására. A testnevelés és sporttevékenységek révén a tanulók gyakorlatias és a mindennapokban is hasznosítható tudást szereznek a rendszeres fizikai aktivitás előnyeiről és hatásairól, ezáltal fejlődik egészségi és edzettségi állapotuk, személyiségük, megbecsülik a teljesítményekhez szükséges erőfeszítéseket.

Az iskolai testnevelés és sport adja a bázisát a sporttörténeti hagyományokkal rendelkező, sikerekben gazdag nemzeti élsportnak. A harmadik stratégiai cél a tehetséggondozás, a sportban tehetségesek felkarolása - a tanuló erős és gyenge oldalát egyaránt támogatva, segítve.

A magyar és egyetemes sport hagyományai és értékei, illetve élsportolóink példaértékű teljesítményének megismerése segíti a nemzeti azonosságtudat fejlesztését, az emberi teljesítmény elismerését. A hazai és világversenyek figyelemmel kísérése támogatja a morális értékeket, a fair play szellemének érvényesülését, valamint az európai és az egyetemes közösséghez való tartozást.

A differenciálás és a motiváció a tanulóközpontú fejlesztés kiemelt alapelvei. Az esélyegyenlőséget biztosító elv figyelembe veszi a gyermekek testi, lelki és szociális állapotának természetszerű különbözőségeit, eltérő fejlődési lehetőségeit. A testnevelés és sport a tanulási nehézségek kezelésében – a sajátos nevelési igényű, a hátrányos helyzetű és a veszélyeztetett gyermekek fejlesztésében – és a társadalmi integrációban betöltött szerepe, mint alapelv, szintén hangsúlyos.

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt operatív céljai:

- A mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban áll a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).

- A motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika, taktika).
- A testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).
- Részvétel a szabadidős, diák- és versenysportban, sportágválasztás, a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítése révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.
- Személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat), a lelki egészség erősítése és fejlesztése, a szükséges prevenciók folyamatok és tevékenységek kialakítása.
- Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet-kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások).”

9. Az R. Mellékletének II.3.10. TESTNEVELÉS ÉS SPORT cím C) KÖZMŰVELTSÉGI TARTALMAK alcímet követő szöveg helyébe a következő rendelkezés lép:

#### **„1–4. évfolyam**

A legfontosabb időszak a motoros képességek és készségek fejlesztésében, az egészségtudatos testnevelési és később sportolási szokások kialakítása, a sportmozgás megszerettetésének érdekében.

##### *1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra*

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Képességfejlesztő, fittség-növelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével.
- Egyszerű alapformájú, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását célzó speciális mozgásanyag.
- Motoros tesztek, állapotfelmérés

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Hely- és helyzetváltató és manipulatív természetes mozgásformák.
- A természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása és továbbfejlesztése:
  - torna jellegű feladatmegoldásokban;
  - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
  - sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladataiban;
  - önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban;
  - vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban;
  - gyermektáncokban.

Játék

- Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető játékok.
- Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok.

- Alkotó, kreatív és kooperatív játékok.
- Sportjáték-előkészítő (kis) játékok.
- Népi gyermekjátékok.

#### Versenyzés

- Egyszerűsített szabályokkal zajló sportági versenyek versenyhelyzetekben.
- Sor- és váltóversenyek.
- Egyszerűsített sportági versenyek.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban és csoportban egészségfejlesztő preventív, szokásjellegű motoros tevékenységformák.
- Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok.
- Higiéniai ismeretek tudatos alkalmazása.
- Baleset-megelőzés, motoros tevékenységek során bekövetkező egyszerű sérülések kezelése.

#### *2. Ismeretek, személyiségfejlesztés*

##### Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Motoros képességek rendszeres mérése tesztekkel, ezek hatása az önértékelésre és önkontrollra.
- A helyes testtartás szerepe az énkép és testkép kialakításában.
- A rendszeres testedzés hatása a szervezetre, felelősségvállalás.
- Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban és a sportban.
- A képességfejlesztés lehetőségei eszközzel és eszköz nélkül.

##### Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány, horizontális síkok, útvonal, kiterjedés).
- Energiabefektetés tudatossága (idő, gyorsaság, erő, állóképesség).
- Eszközre és társra vonatkozó térbeli, időbeli és dinamikai viszonyok szerepe.
- Kommunikációs szabályok, formák és jelek.
- Kognitív, emocionális és szociális funkciók szerepe a mozgástanulásban, mozgásérzékelésben és alkotótevékenységben.

##### Játék

- Játékfeladatok az érzelmek és a motiváció szabályozásáért.
- Játékszabályok hatása a döntéshozatalra, szabálykövetésre és szabálytudatosságra.
- Játéktípusok, játékstratégiák, élményszerűség, öröm a társas tevékenységekben.
- Személyes és társas folyamatok szerepe a játékban és a konfliktuskezelésben.

##### Versenyzés

- Sportági alapismeretek és alkalmazásuk.
- Egyszerű sportági szabályok és versenyszabályok a sportversenyeken.
- Sportszerűség, példakép a sportban.

##### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Higiéniai alapismeretek mint felelősségtudatos szokásrendszer.
- Helyes testtartás, gerincvédelem és egészségtudatosság.
- Egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, környezettudatosság.
- Biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.
- A stressz- és feszültségoldó alapismeretek.

## 5–8. évfolyam

A jól megalapozott koordinációs és kondicionális képzésre épülhet a diák- és szabadidős sport, illetve a tehetségesek és elhivatottak számára az élsport utánpótlás-nevelés technikai-taktikai képzése. Komplex értelmezéssel bővül az egészségtudatos, aktív életvezetés tudásbázisa.

### *1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra*

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés a természetes mozgásokra építve egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül, illetve különböző eszközök segítségével.
- Általános és konkrét sportági tevékenységre vonatkozó kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Aerob és anaerob képességfejlesztés.
- Gimnasztikasorok, gimnasztika kézi szerek használatával.
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló tartásjavító torna.
- Izmok mobilizálása, nyújtása, erősítése, lazítása.
- Motoros tesztek, állapotfelmérés.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása.
- Egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemei.
- Sportágspecifikus technikai, taktikai és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:
  - torna és táncos jellegű feladatmegoldásokban;
  - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
  - sportjáték-előkészítő feladatmegoldásokban;
  - önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban;
  - úszáshoz köthető és vizes sportokban;
  - alternatív környezetben űzhető sportokban;
  - egyénileg, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Gyermekjátékok, népi játékok hagyományőrző mozgásos tevékenységek és élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek.
- Labdás gyakorlatok, testnevelési játékok labdával (kézzel, lábbal, egyszerű eszközökkel), sportjátékok előkészítése céljából.
- A tanult sportági technikai-taktikai elemek alkalmazása játékhelyzetben.
- Technikai elemek alkalmazása játéksituációban és versenyhelyzetben.
- A tanulói kreativitásra épülő motoros játékok.

Versenyzés

- Egyénileg, párban és csapatban végrehajtható sportágak versenyei.
- Sportági versenyszabályoknak, technikáknak és taktikáknak megfelelő gyakorlása versenyhelyzetekben és versenyszabályoknak megfelelően.

## Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

## 2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

### Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Élettani (fiziológiai) optimális terhelés értelmezése és alkalmazása.
- Motoros képességfejlesztés és hatásrendszere az önismeretre, önkontrollra, önértékelésre.
- Motoros tesztek, állapotfelmérés, motoros mérés hatása az edzettségre, a motivációra és a monotóniatűrésre.
- A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.
- Testtudat, saját test és fejlesztő eljárások szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyágban.

### Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A térbeli, az energiabefektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a mozgás kapcsolatainak felismerése a természetes mozgásokban és a sportági alaptechnikákban.
- Célorientált motoros tevékenység, gondolkodás és kreativitás a motoros tanulásban.
- A mozgásképről külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.
- Mozgáspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és alkalmazásuk szerepe az önreflexióban és önkontrollban.
- A különböző technikák és taktikák rendszerének megértése és alkalmazása.

### Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere a döntéshozatallal, felelősséggel.
- Játékstratégiák, adaptív technika, taktika és konfliktuskezelés alkalmazásával.
- A sport- és olimpiatörténet, példaképek.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Népi játékok, hagyományőrző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban.
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékban.

### Versenyzés

- Sportág-specifikus alapszabályok, szabályrendszerek és sportszerűség.
- Sportágak, versenyszámok és teljesítményrendszerek.
- Olimpia- és sportágtörténeti alapismeretek, hagyományőrzés és minta.
- Híres magyar és nemzetközi sportolók tapasztalatai; minta és példakép.
- Esélyegyenlőség, fair play, teljesítmény.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek.
- A primer prevenció szerepe az életvezetésben, baleset-megelőzésben.
- Fizikai fittségi és edzettségi szint: egészséges táplálkozás, napi rutinok, az elhízás megelőzése.

- A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.
- A mozgásműveltség és mozgáskultúra fejlesztése.
- A rendszeres testmozgás és a sport hatása a szervezetre, az agresszió levezetésére és az önkontrollra, az önuralom kialakítására.
- Biztonság és környezettudatosság.
- A stressz- és feszültségoldás különböző formái.

## **9–12. évfolyam**

Erre a szakaszra a tudatos, rendszeres képzés és öntevékenykedés a jellemző, ahol az iskolai motoros aktivitás mellett egyre hangsúlyosabb a rekreatív, szabadidős fizikai tevékenység, a tehetségek számára pedig az érvényesülés az élsportban.

### *1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra*

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Egyénileg, párban és csoportban, eszközzel és eszköz nélkül végzett minőségelvű motoros tevékenység.
- Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag tervezése és feladatmegoldásai.
- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés és tervezés egyénileg, párban, csoportban különböző eszközök segítségével és eszközök nélkül.
- Motoros tesztek állapotfelmérés.
- Biomechanikailag helyes testtartás.
- Testépítés – minden izomcsoport sokoldalú fejlesztése módszeresen az optimális testösszetétel érdekében – betartva a gerinc és ízületvédelem szabályait.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A természetes mozgások alkalmazása sportágspecifikus jelleggel.
- Egyénileg, párban vagy csoportban végzett sportágak technikai és taktikai elemei, magas cselekvési biztonsággal.
- A tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességek és készségek fejlesztése, új mozgásanyag elsajátításával.
- Tapasztalatszerzés a külföldi és hazai történelmi és modern sportjátékok technikai és taktikai készletéről.
- Tánc, néptánc, művészeti előadás, történelmi táncok, társastánc, vetélkedők mozgásos feladatokkal.

Játék

- Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása.
- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Inklúzióra érzékenyítő játékok.
- Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.
- Preventív játékok és tevékenységek a vízben.

Versenyzés

- Sportági versenyhelyzetek gyakorlása.

- Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.
- Egyéni csúcsteljesítmény a diákversenyeken vagy egyéb versenyrendszerekben.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Egészséges, mozgásgazdag életmód kialakítása.
- Életvezetés: rendszeres fizikai aktivitás és hatásrendszerének tudatosítása.
- Terhelés alakítása és kontrollja.
- Optimális testtömeg, ideális testsúly és fitességi paraméterek elérése, megtartása.
- Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

#### 2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

##### Motoros képességfejlesztés: terhelés, edzettség, fittség

- A fittség és edzettség kritériumai, élettani, edzésméleti jellemzői és alkalmazása, önértékelés.
- A terhelés élettani és pszichés értelmezése.
- Edzésterv, edzettség és a mérés ismeretei, hatásuk a fejlődésre.

##### Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli, az energiabefektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban.
- Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében.
- Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.
- Tánc, művészeti előadás, alternatív mozgásformák képességszintnek megfelelő alkalmazása az önreflexió és az önkifejezés érdekében.
- Testkulturális tanulmányok, a testnevelés és a sport tananyagainak tematikus rendszere.
- Társtanítás, tutorálás mozgásos programokban és gyakorlatokban.

##### Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.
- Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

##### Versenyzés

- Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.
- Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.
- Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.
- Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.
- Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.
- A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.

##### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés



- A mozgásműveltség, mozgáskultúra és egészségkultúra elméleti háttere, történetisége és fejlődési lehetőségei.
- Primer prevenció és életvezetés kapcsolatrendszere: szokásrendszer, egészségfejlesztés, egészségmegőrzés.
- A rendszeres testmozgás és egészségtudatosság kapcsolatrendszerei: elhízás, korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel, káros szenvedélyek, teljesítménynövelő szerek.
- A rendszeres fizikai aktivitás és sport hatása a szervezetre, a helyes testtartásra.
- Biztonság, baleset-megelőzés és környezettudatosság.
- Érzelem-, feszültség szabályozás és agresszió megelőzése a motoros tevékenységek révén.
- Egyéni felelősség és döntés az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában.”