

6. osztály

Osztályozó vizsga követelmények

MAGYAR IRODALOM

- A monda: fogalma, fajtái – egy monda tartalmának ismertetése.
- Arany János Toldi: a mű szerkezete, a főhős jellemzése, stílusa és verselése, az elbeszélő költemény fogalma, a cselekmény ismerete.
- Népdalok és műdalok: költői képek és alakzatok felismerése.
- Balladák: a ballada fogalma és jellemzői – egy népballada, a tanult Arany-balladák tartalma, szerkezete, balladai sajátosságai.
- A történelmi regény: Gárdonyi Géza: Egri csillagok – a cselekmény ismertetése, a főszereplők, a magyarok szerepének értékelése, a regény szerkezete, tér- és időhasználat, valóságelemek.
- Fazekas Mihály: Lúdas Matyi – rövid tartalom, népmesei jellemzők.
- Memoriterek: Arany: Toldi / Előhang, 1 ének 1-2. vsz. /A walesi bárdok 1-6. vsz.; Kölcsey: Himnusz; Vörösmarty: Szózat; Petőfi: Reszket a bokor, mert...;

MAGYAR NYELV

- A tanuló rendelkezzen az 5. osztályban tanult nyelvtani-kommunikációs ismeretekkel.
- Ismerje fel a magánhangzókat, a mássalhangzókat, a helyesírási alapelveket, különböztesse meg a szótövet és a toldalékokat,.
- Szövegtípusok alkotása: élménybeszámoló, elbeszélés, jellemzés (10-12 mondat)
- Nyelvtani ismeretek: nagyobb szófaji csoportok és főbb sajátosságaik megnevezése, felismerése szövegben, használatuk, a helyesírásukhoz kapcsolódó szabályok ismerete: ige, főnév, melléknév, számnév, határozószó, névmások, igenevek, viszonyszók, mondatszók.
- Helyesírás: Írása legyen jól olvasható, rendezett. Diktálás után a tanuló képes legyen hibáit kijavítani az írott szövegben. Az alapvető és gyakran használt tulajdonnevek, igealakok helyesírása legyen hibátlan.

MATEMATIKA

Gondolkodási módszerek

Halmazok értelmezése és alkalmazása

Igaz, hamis állítások, kisebb, nagyobb

Természetes számok

Oszthatósági szabályok (2-vel, 3-mal, 5-tel, 9-cel, 10-zel)

Legnagyobb közös osztó és legkisebb közös többszörös meghatározása egyszerűbb esetekben

Egész számok

Alapműveletek egész számokkal

Racionális számok

Műveletek a racionális számkörben

Műveletek helyes sorrendje, zárójel használata

Arányosság

Egyszerű arányossági következtetések, grafikonok leolvasása

Százalék fogalma, százalékérték, százalékláb, százalékalap kiszámítása
Egyszerű egyenletek

Geometria

Tengelyes szimmetria, tengelyes tükrözés
A szimmetrikus háromszögek tulajdonságai
Háromszögek fajtái szögek és oldalak szerint
Szögmásolás, szögfelezés
Térfogat és űrmérték, felszín ismerete
Mértékváltás

NÉMET NÉPISMERET

A szöveg, vagy annak egy bekezdése lényegi információtartalmának megnevezése. Kérdések megfogalmazása az adott témával kapcsolatban. Képe se legyen a tanultak rajzos ábrázolására és saját rajzos vázlatuk alapján a legfontosabb információk megfogalmazására. Témákhoz kapcsolódó nyelvjárási szavak felismerése, reprodukciója a korosztálynak megfelelően.

Az alábbi témákhoz a szókincs ismerete és egyszerű mondatokban válaszolni a feltett kérdésekre:

1. Társadalmi élet – Életmód
 - a. A nemzetiség élete a hétköznapi és az ünnepnapok kapcsán
2. Kulturális élet, média – Zene és tánc
 - a. Hagyományos néptáncok és népdalok ismerete
 - b. Hangszerek felismerése és megnevezése
3. Kulturális élet, média – Népköltészet, irodalom
 - a. Lírai, elbeszélő és dramatikus szövegek ismerete.
 - b. Magyarországi német szerzők műveinek alapvető ismerete.
4. Kulturális élet, média – Nyomtatott és elektronikus sajtó
 - a. A korosztálynak megfelelő nyomtatott és elektronikus média ismerete.
 - b. A magyarországi német televízió gyermekműsorainak ismerete.
5. Politika és társadalom – Nemzetiség
 - a. Alapvető ismeretek nyújtása Magyarország nemzetiségi összetételéről.

NÉMET NYELV ÉS IRODALOM

Szótárfüzet vezetése és használata.

Kétnyelvű szótár használata irányítás/útmutatás mellett.

Hallott egyszerű szövegből többszöri meghallgatás után alapinformációk megértése.

Írott szöveg a feladat elvárásai szerint információk a megtalálása.

Egyszerűbb szöveg lényegi elemeinek a megjelölése/megtalálása, ezek egyszerűbb mondatokba gyűjtése.

Az alábbi témákhoz a szókincs ismerete és egyszerű mondatokban válaszolni a feltett kérdésekre:

Személyes életvitel:

- b. Napirend
- c. Családi élet
- d. Rokonság
- e. Külső, belső tulajdonságok
- f. Gyakori betegségek/tünetek
- g. Egészségügyi személyzet

Szabadidő, hobbi

Társadalmi élet

Iskola, képzés, hivatás:

- h. Iskolai mindennapok
 - i. Foglalkozások, hozzájuk kapcsolódó tevékenységek, eszközök
- Gazdaság, technika, környezet:
- j. Lakóhely és közvetlen környezete
 - k. Közlekedés: járművek, útleírások
- Politika és társadalom

Szófajok általános felismerése (ige, főnév, névelő, előjárósó, számnév, névmás, határozósó)

Szó és mondat ismerete:

Igék:

- ragozása jelenidőben
- tőhangzováltozás
- igekötős igék (elváló, nem elváló)
- igeidő (jelenidő, Perfekt/múlt idő)
- igék szótári alakjainak felismerése/alkotása
- igemódok: kijelentő-, felszólítómód

Főnév:

- neme: jelentés, ill. végződés alapján meghatározni (hímnem, nőnem, semleges nem)
- száma: egyesszám, többes számú alakok
- esetei: alany, tárgy, részes

Névelő:

- Fajtái: határozott, határozatlan

Előjárósó:

- időhatározói előjárósó
- helyviszonyt kifejező előjárósó
- tárgy és részes esettel álló előjárósó

Számnév:

- fajtái: tőszámnevek, sorszámnevek, keltezés, idő kifejezése

Névmás:

- fajtái: személyes, kérdő, tagadó, visszaható

Határozósó:

- fajtái: hely-, idő- és módhatározók

Mondattan:

- Mondatfajták: kijelentő-, kérdő-, felszólító mondat

Az írott nyelv normái, az írásjelek helyes használata.

DIGITÁLIS KULTÚRA

1. Szövegszerkesztés

- ismeri és tudatosan alkalmazza a szöveges és multimédiás dokumentum készítése során a szöveg formázására, tipográfiájára vonatkozó alapelveket;
- a tartalomnak megfelelően alakítja ki a szöveges vagy a multimédiás dokumentum szerkezetét, illeszti be, helyezi el és formázza meg a szükséges objektumokat;
- ismeri és kritikusan használja a nyelvi eszközöket (például helyesírás-ellenőrzés, elválasztás);
- etikus módon használja fel az információforrásokat, tisztában van a hivatkozás szabályaival.

FOGALMAK

szövegbevitel, megnyitás, mentés, kijelölés, másolás, törlés, áthelyezés, szövegegységek, karakter, karakter formázása, karakter típusa, karakter stílusa, karakter mérete, bekezdés, bekezdés formázása, behúzás, margó, lapméret, helyesírás-ellenőrző, elválasztás, kép beillesztése, képméret változtatása, információforrások etikus felhasználása, idézés szabályai

2. Az információs társadalom, e-Világ

- önállóan keres információt, a találatokat hatékonyan szűri;
- az internetes adatbázis-kezelő rendszerek keresési űrlapját helyesen tölti ki;
- ismeri az információs társadalom múltját, jelenét és várható jövőjét;
- védekezik az internetes zaklatás különböző formái ellen, szükség esetén segítséget kér.

FOGALMAK

e-Világ; e-ügyintézés; virtuális személyiség; információs társadalom; adatbiztonság; adatvédelem; digitális eszközöktől való függőség

3. Online kommunikáció

- tisztában van a hálózatokat és a személyes információkat érintő fenyegetésekkel, alkalmazza az adatok védelmét biztosító lehetőségeket;
- önállóan kezeli az operációs rendszer mappáit, fájljait és a felhőszolgáltatásokat.

FOGALMAK

online identitás, e-mail, chat, felhőszolgáltatások, adattárolás, megosztás

4. Algoritmizálás és blokkprogramozás

- megkülönbözteti, kezeli és használja az elemi adatokat;
- ismeri és tanári segítséggel használja a blokkprogramozás alapvető építőelemeit;
- ismeri és használja a programozási környezet alapvető eszközeit;
- a probléma megoldásához vezérlési szerkezetet (szekvencia, elágazás és ciklus) alkalmaz a tanult blokkprogramozási nyelven;
- tapasztalatokkal rendelkezik az eseményvezérlésről;
- mozgásokat vezérel szimulált vagy valós környezetben.

FOGALMAK

algoritmus, folyamat, adat, adattípus, szöveges adatok, számok, bemenet, kimenet, problémamegoldó tevékenység, változó, algoritmus leírása, szekvencia, elágazás, ciklus, ciklusok fajtái, feltétel, algoritmustervezés, lépésenkénti finomítás elve, fejlesztői felület, blokkprogramozás, kódolás, tesztelés, elemzés, hibajavítás

5. Robotika

- ismeri és használja a blokkprogramozás alapvető építőelemeit.

FOGALMAK

robot, szenzor, algoritmus, blokkprogramozás, kódolás, vezérlés

6. Multimédiás elemek készítése

- ismeri egy bittérképes rajzolóprogram használatát, azzal ábrát készít;
- bemutatókészítő vagy szövegszerkesztő programban rajzeszközökkel ábrát készít.

FOGALMAK

rajz, rasztergrafika létrehozása, rasztergrafika szerkesztése, rajzeszközök; kép, hang, video digitális rögzítése; digitalizáló eszköz, képszerkesztési műveletek, transzformációk, színválasztás, retusálás, képméret változtatása

7. A digitális eszközök használata

- önállóan kezeli az operációs rendszer mappáit, fájljait és a felhőszolgáltatásokat;
- az informatikai eszközöket önállóan használja, a tipikus felhasználói hibákat elkerüli, és elhárítja az egyszerűbb felhasználói szintű hibákat;
- értelmezi az informatikai eszközöket működtető szoftverek hibajelzéseit, és azokról beszámol.

FOGALMAK

adat, információ, hír, digitalizálás, minőség, ergonómia, be- és kiviteli periféria, háttértár, kommunikációs eszközök, fájl, fájlműveletek, mappa, mappaműveletek, mobileszközök operációs rendszere, helyi hálózat, jogosultságok, etikus információkezelés

ETIKA

Témakörök:

- I. Községeink értékei
 - ❖ Magyar nemzetünk
 - ❖ Egy ország, több nemzetiség
 - ❖ Anyanyelvünk, nemzeti jelképeink
 - ❖ Ünnepeink, hagyományaink
 - ❖ Településünk értékei
 - ❖ Egyéni felelősségünk a közösségben
 - ❖ A gyermekek jogai
- II. A természet rendjének megőrzése
 - ❖ Technikai fejlődés
 - ❖ Képernyőink hatalma
 - ❖ Túl nagy lábon élünk!
 - ❖ Tudatos vásárlás
 - ❖ Valódi szépség
 - ❖ Virtuális tér
 - ❖ Rajtunk is múlik!
- III. Az európai kultúra hatása életünkre
 - ❖ Hol az igazság?
 - ❖ Vallási közösségek
 - ❖ Világvallások
 - ❖ A kereszténység és ünnepei
 - ❖ Tények és feltételezések
 - ❖ Kíváncsiság és megismerés
 - ❖ A tudósok felelőssége

A témákhoz kapcsolódó legfontosabb információk az okostankönyv Etika 6. osztály fejezetben található meg.

HON-ÉS NÉPISMERET

Témák:

- I. **Rokoni és családi kapcsolatok. Települések, hagyományaink.**
 - ❖ Rokonság, szomszédság
 - ❖ Családfa
 - ❖ Településünk. Nevezetességeink. Természeti értékeink.
 - ❖ Hagyományaink.
- II. **A magyar paraszti világ – falu, épületek, szokások, hagyományok.**
 - ❖ A magyar parasztházak.
 - ❖ A szoba.

- ❖ A konyha.
 - ❖ Munkamegosztás a családban.
 - ❖ A kamra és a gazdasági épületek.
 - ❖ Az álattartás épületei és a terménytárolás.
 - ❖ A paraszti munka éves rendje.
 - ❖ Mesteremberek, mesterkedő parasztok.
 - ❖ A falu közössége.
 - ❖ A falusi szellemi élet központjai.
 - ❖ Községi alkalom- a vásár.
- III. Ünnepek, szokások**
- ❖ A karácsonyi ünnepkör.
 - ❖ Farsang és a nagyböjti időszak szokásai.
 - ❖ A húsvéti ünnepkör szokásai.
 - ❖ Pünkösdi és Szent Iván-napi népszokások.
 - ❖ A gyermek születéséhez kapcsolódó szokások.
 - ❖ Az ifjúkor és a házasságkötés szokásai.
- IV. A magyarság néprajzi tájai, népcsoportjai (rövid történetük, szálláshelyük, szokásaik, hagyományaik)**
- ❖ A magyarság összetételének történeti alakulása és a magyar nyelvterület nagytájai. (topográfia, néprajzi tájak, népcsoportok)

TERMÉSZETTUDOMÁNY

Témakörök:

- I. A Föld külső és belső felépítése**
 A Föld belső felépítése – hagymahéjszerkezet, legfontosabb rétegek jellemzői
 Hegységképződés – gyűrődés, vetődés és vulkanizmus folyamata
 Kőzetek és ásványok – ásvány és kőzet fogalma; fontosabb üledékes, magmás és metamorf kőzetek
 A földfelszín és változásai – a külső erők tevékenysége: szél, víz, Nap, jég
 A mészkőhegységek formakincse – a mészkő mállása, karsztosodás fogalma
- II. Az energia**
 Az energia fogalma; megújuló és nem megújuló energiaforrások csoportosítása, felhasználása
- III. A térképektől a modern navigációs technikákig**
- ◆ A földrajzi atlasz, a térkép fogalma; a földrajzi fókuszát- a térkép tájolása, mérések a térképen
 - ◆ Modern technikák a térképészetben – GPS; műhold; digitális szoftverek (Google Earth)
- IV. Hazánk nagytájai – térben való elhelyezése; fontosabb domborzati, vízrajzi, társadalmi, gazdasági jellemzőik**
- ◆ Az Alpokalja
 - ◆ A Dunántúli-dombvidék
 - ◆ A Dunántúli-középhegység
 - ◆ Az Északi-középhegység
 - ◆ Alföld és Kisalföld
- V. Az erdők élete**
- ◆ Tájak, életközösségek
 - ◆ A hazai lombhullató erdők élővilága – tölgy, bükk erdő jellemzői
 - ◆ Más éghajlati övek jellemző erdői – mangrove, esőerdő, tajga erdő jellemzői

- ◆ Az erdő, mint életközösség – kölcsönhatások az életközösségek között (szimbiózis, élősködés, versengés, közömbösség); táplálkozási kapcsolatok (fotoszintézis; termelő, fogyasztó, csúcsragadózó, lebontó) - táplálékláncok
- ◆ Erdőgazdálkodás és természetvédelem – tar, szálaló vágás fogalma; erdőket érintő környezeti problémák

VI. A rétek és mezők élővilága

- ◆ A rétek és mezők életközössége – rét és mező fogalma, különbségek
- ◆ A rétek növényei – pázsitfűvek jellemzői (felépítés, tűrőképesség, stb.)
- ◆ A rétek állatvilága – az általunk tanult, réteken élő emlősök, madarak, hüllők és rovarok jellemzői
- ◆ Távoli tájak fátlan életközösségei – a préri, sztyepp, pampa, szavanna fogalma
- ◆ A füves életközösségek természeti-környezeti problémái – túllegeltetés, helytelen mezőgazdasági művelés, területek feltörése, beépítése,

VII. A vizek, vízpartok élővilága

- A felszíni és felszín alatti vizek – csoportosítás; felszíni vizek (folyók és tavak) a központban
- Vízi és vízparti növények – tanult növények csoportosítása társulás szintjén
- Vízben és vízparton élő állatok – a halak testfelépítése, táplálkozása; a békák egyedfejlődése; vízisikló testfelépítése; tőkés réce testfelépítése
- A vizek természeti-környezeti problémái – emberi hatások a vízi élővilág pusztulásában

TÖRTÉNELEM

Témakörök:

I. Magyarország története 1301-1490 között

- ❖ A királyi hatalom megerősítése I. Károly idején – bel- és külpolitikája, fontosabb törvényei
- ❖ Nagy Lajos, a lovagkirály – bel- és külpolitikája, fontosabb törvényei
- ❖ Magyar király, német-római császár (Zsigmond) – bel- és külpolitikája – központban a végvárrendszer kiépítése
- ❖ Hunyadi János, a törökverő – fontosabb csatái - központban a török veszély
- ❖ Hunyadi Mátyás uralkodása – bel- és külpolitikája, fontosabb törvényei, reneszánsz udvara; végvárrendszer kiépítése, hadserege

II. A korai kapitalizmus időszaka

- ❖ Felfedezések, „Újvilág” - Amerika felfedezése, felfedezők (pl. Magellán, Kolumbusz Kristóf); térben való elhelyezés
- ❖ A korai kapitalizmus – tőke, bank, hitel, kapitalizmus fogalma, világ gazdaság kialakulása
- ❖ A vallási megújulás – reformáció és ellenreformáció legfontosabb alakjai; ok-okozati összefüggések, reformáció és ellenreformáció fogalma; A magyarországi ellenreformáció alakja, tevékenysége
- ❖ Az ész kora: út a felvilágosodáshoz – felvilágosodás fogalma; a természettudományok előtérbe kerülésének okai (egy-két példa)

III. Magyarország története 1490-1699-ig

- ❖ A mohácsi csata – a török veszély feltárása; a csata előzményei, eseményei, színterei, a csata kimenetele és következményei
- ❖ A három részre szakadt ország – a három részre szakadt ország berendezkedése, közigazgatása
- ❖ A várháborúk – fontosabb csaták a keresztény és török seregek között
- ❖ Rendszerezés, ismétlés, gyakorlás

- ❖ Erdélyi Fejedelemség – a legfontosabb erdélyi fejedelmek tevékenysége, bel- és külpolitikája: Bocskai, Bethlen és Zrínyi.
- ❖ A török kiűzése Magyarországról – a török birodalom meggyengülésének okai, a törökök kiűzése a Magyar Királyságból (1699- karlócai béke)
- ❖ A Rákóczi-szabadságharc – eseménytörténet, szembenálló felek, következmény; fontosabb fogalmak: kuruc, labanc
- ❖ A felvilágosult abszolutizmus – Mária Terézia és II. József legfontosabb rendeletei, bel- és külpolitikai törekvései; az abszolutizmus fogalma

IV. A forradalmak kora

- ❖ Az I. ipari forradalom – forradalom fogalma; ipari forradalom kirobbanásának helye, feltételei; találmányok és feltalálók
- ❖ A francia forradalom – a forradalom kirobbanásának okai, időpontja, helyszíne, következményei
- ❖ Napóleon színrelépése – uralkodása, törekvései, sikerei és kudarca

V. Reformkor Magyarországon

- ❖ A reformkor – a korszak időbeli lehatárolása; a reform fogalma
- ❖ A reformkori országgyűlések – legfontosabb országgyűlések eredményei (1832-1836-os; 1844-es)
- ❖ Kossuth Lajos, Széchenyi István, Deák Ferenc – politikai tevékenységük, gyakorlati munkásságuk
- ❖ Forradalmi hullám Európában – a forradalmak helyszínének feltárása térkép segítségével, okok keresése
- ❖ Az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc – eseménytörténet, sikerek, első felelős kormány miniszterei; áprilisi törvények; megtorlás; világosi fegyverletétel
- ❖ A kiegyezés – Osztrák Császárság és a Magyar Királyság viszonyrendszere, 1867- kiegyezés fő vonatkozásai (közös ügyek, nem közös ügyek, dualista államszervezet fogalma)

ÉNEK-ZENE

I. Zeneelmélet

- ritmusok (egész, fél, negyed, nyolcad, tizenhatod, harmincketted)
- 5, 6, 7 fokú hangsorok (pentaton, pentachord, hexaton, hexachord, dúr, moll)
- C, G, A, F, B, ESZ-dúr skála és azok párhuzamos molljai
- Hangközök
- szolmizálás dúr és moll hangsorokban

II. Zenetörténet

- reneszánsz zenéje
- barokk zenéje
- klasszicizmus zenéje

III. Zenehallgatás

- Esterházy Pál: Harmónia Caelestis
- Vivaldi: Négy évszak
- J. S. Bach: Parasztkantáta
- W. A. Mozart: Varázsfuvola

IV. Énekek

- Elmegyek, elmegyek
- A horgosi csárda
- Pál, Kata, Péter
- Kispiricsi falu végén

- Hull a szilva a fáról
- Megkötöm lovamat
- Gábor Áron rézágyúja
- A jó lovas katonának
- Egressy Béni – Vörösmarty Mihály: Szózat

V. Hangszerismeret

- gitár
- zongora
- magyar népi hangszerek

TECHNIKA ÉS TERVEZÉS

Gyakorlati munka:

Tervezzünk! – 3D-s házikó tervezése, rajzolása Paint vagy Scratch programok segítségével, alakzatok alkalmazásával.

Szoba, konyha, fürdőszoba tervezése szabadon választott módszerrel – szabadkézzel; laptop, internet segítségével.

Építéstechnológia – a ház; a valóság ábrázolása; épített környezetünk; építő ipari szakmák ismerete.

Szabadon választott alakzat hajtogatása papírból.

VIZUÁLIS KULTÚRA

Három otthonról hozott rajz:

- egy költőről készített portré fotó alapján (József Attila, Nagy László, vagy Szabó Lőrinc)

- két rajz szabadon választott témában

Órán készítendő vizsga rajz: csendélet -látvány utáni tónusozott grafit rajz

TESTNEVELÉS

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok ismerete, megnevezése, 7-8 gyakorlat önálló bemutatása
- Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok bemutatása (2-3 db)
- Erősítő hatású gyakorlatok bemutatása (2-3 db)

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

- Térdelő rajt fázisainak, vezényszavainak ismerete
- 60 m síkfutás
- Folyamatos futás 10 percen keresztül
- Kislabda hajítása lépésből
- Távolugrás 6-10 lépéses nekifutásból
- Magasugrás átlépő technikával 5-7 lépéses nekifutásból

Torna jellegű feladatmegoldások

- Összefüggő 5-6 elemből álló talajgyakorlatsor összeállítása (gurulóátfordulás előre, hátra, repülő gurulóátfordulás, tarkóállás, híd, bölcso, spárga, mérlegállás, fejállás, kézállás, kézenátfordulás oldalra)
- Keresztbe állított szekrényen zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, ugródeszka megfelelő használatának ismerete; hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, leterpesztés
- Tanulógerendán járásgyakorlatok, járások fordulatokkal, szökdelések, mérlegállás, leugrás
- Gyűrűn függésben sarok, és térd emelés, alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás

Sportjátékok

- Kosárlabdázás: labdavezetés irányváltásokkal, labdaátadások, rövid és hosszú indulás, együtemű és kétütemű megállás, helyből történő kosárra dobás, egy-két leütésből történő fektetett dobás
- Röplabdázás: kosárérintés, alkarérintés technikájának bemutatása, alsó egyenes nyitás
- Labdarúgás: labdavezetés irányváltásokkal, labdaátadások átvételek, rúgások célfelületre labdavezetésből, rúgások különböző irányokból érkező labdával

Testnevelési és népi játékok

- 3-4 választott játék menetének és szabályainak ismertetése

Önvédelmi és küzdősportok

- 3-4 választott küzdőjáték menetének és szabályainak ismertetése
- Grundbirkózás játékszabályainak ismerete

Alternatív környezetben úzható mozgásformák

- Szabadtéri akadálypálya leküzdése