

JÓ GYAKORLAT LEÍRÁSA		
A tehetségsegítő program megnevezése	Judooktatás a rendészeti képzés tehetséges tanulóinak	
A program kidolgozójának/kidolgozóinak neve	Tarr Mihály, Kurtán Tibor	
A programot működtető szervezet, intézmény adatai		
Az intézmény, szervezet neve	Serényi Béla Mezőgazdasági Szakgimnázium és Szakközépiskola	
Levelezési cím	3630 Putnok, Bajcsy-Zsilinszky E. út 31.	
Elérhetőségek	Tel.: 06 48 430035	E-mail: sbgmszk.putnok@gmail.com
Honlap	www.serenyi.sulinet.hu	
A programról felvilágosítást adó személy adatai ¹		
Név	Kurtán Tibor	
Levelezési cím	3630 Putnok, Bajcsy-Zsilinszky E. út 31.	
Elérhetőségek	Tel.: 06205478137	E-mail: kurtanti@gmail.com
Publikus személyi adatok²	☐ Név ☐ Levelezési cím ☐ Telefonos elérhetőség ☐ E-mail elérhetőség	
A tehetségsegítő program leírása		
A tehetségsegítő programban résztvevők életkora	☐ <u>középkolás korúak</u> (14/15 – 18/19 év) ☐ fiatal felnőttek (35 évig) ☐	
A tehetségsegítő program alkalmazási területe	☐ gimnázium ☐ <u>szakgimnázium</u> ☐ szakiskola ☐ kollégium	

¹ Megjegyzés: Amennyiben több személy is tud felvilágosítást adni, a sorok bővítésével több név is megadható.

² A felsorolt személyi adatok közül a publikus adatokat szükséges bejelölni!

ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI RENDÉSZETI TEHETSÉGSEGÍTŐ TANÁCS

3526 Miskolc Szentpéteri kapu 78.



Tel./fax: +36(46)323-916; Mobil: +36(20)4912412; +36(20)6172422;

E-mail: ttanacs22@gmail.com; Honlap: www.erett-net.hu

	☐ civil szervezet ☐ egyéb:
A tehetségsegítő program által érintett tevékenységi kör(ök) ³	☐ <u>tehetségazonosítás</u> ☐ <u>tehetségfejlesztés</u> ☐ <u>gyorsítás</u> ☐ <u>gazdagítás</u> ☐ differenciálás ☐ tehetség- tanácsadás ☐ egyéb:.....
A tehetségsegítő program célja és tartalma	Írja le röviden a tehetségprogram célját és tartalmát! (maximum 2000 karakter) Tehetségfejlesztés a rendőr önvédelmi képzésben. A judo tradicionális sport, s azon túlmutatva életforma is. Magunk és társunk iránti tiszteletre, sportszerűsége nevel, személyiségformáló rendszert alkot. Megtanítja, hogy hogyan védjük meg magunkat úgy, hogy ne veszélyeztessük saját testi épségünket, hiszen a judo segítségével megismerjük az erőnket, megtanuljuk azt kontrollálni, irányítani. A judo elvárja gyakorlójától a tiszteletet, a figyelmet, a kitartást, a becsületességet, az alázatot, az akaraterőt, a fegyelmet, a következetességet. Ezen tulajdonságok kialakíthatók és fejleszthetők a judóval. Egyéb fejlesztendő képességek, készségek: nagymotoros-, téri orientációs és koordinációs-, vesztibuláris-, kondicionális képességek, küzdési-, versenyzési készség és lateralitás.
A tehetségsegítő programba történő beválogatás bemutatása	Mutassa be hogyan válogatják ki a tehetségsegítő program résztvevőit? 1. Egyéni beszélgetés a tanulókkal. 2. motivációs kérdőív 3. Fizikai képességek szintjének felmérése, összehasonlítása, kiválogatása: • 4 x 10 m-es ingafutás. • Felülések 1 perc alatt. • Függeszekedés.

³ Megjegyzés: Több válasz is választható a felsorolásból, szükség esetén más tevékenységi körrel/körökkel is kiegészíthető.

ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI RENDÉSZETI TEHETSÉGSEGÍTŐ TANÁCS

3526 Miskolc Szentpéteri kapu 78.



Tel./fax: +36(46)323-916; Mobil: +36(20)4912412; +36(20)6172422;

E-mail: ttanacs22@gmail.com; Honlap: www.erett-net.hu

	• 2000 m síkfutás. • Fekvőtámaszban karhajlítás 30 másodperc alatt. • Helyből távolugrás.
A tehetségsegítő program hatásainak, eredményeinek bemutatása	Teljesítménykritériumok: fegyelmezettség, pontos végrehajtás, sportághigiéna, elfogadható végrehajtás, helyes mozgásforma kialakítása, jó végrehajtás, reakció idő csökkentése, pontos végrehajtás, szabályos végrehajtás, mozdulat gyorsaság növelése, ritmusérzék fejlesztés, új technika elsajátítása, bátor végrehajtás, helyzetfelismerés, reakció gyorsaság növelése. Elért eredmény: a kitűzött célok többségét a tanulók sikeresen megvalósították.
A tehetséges tanulók, fiatalok nyomon követése	A 9-12. évfolyam tanulmányi időszakában folyamatos kapcsolattartás a tehetséges tanulóval, osztályfőnökével, esetleges versenyeredmények közzététele az iskolai honlapon/facebook-oldalon. Továbbtanulásuk esetén személyes kapcsolattartás.
A tehetségsegítő program rövid összefoglalása (kb.: 15 mondatban)⁴	Gazdagító program. Önvédelemmel kapcsolatos ismeretátadó és testi-kinesztetikus képességeket fejlesztő program. 30 óra 10 fő <u>A program tematikája:</u> rendgyakorlatok, köszönési formák haladás módok bevezetése helyes talajfogás kialakítása gördülés előre-hátra csúsztatott esések judo gördülés gyakorlása erőnlét és ügyesség fejlesztése fizikális felmérés térorientációs feladatok végrehajtása technikai elemek elsajátítása megfogás alap- és védőállásban esések állásból, gurulásból egyensúlyvesztések ismétlése Hibásan rögzült gyak. javítása Földharchoz szükséges mozgás Állóképesség növelés, leszorítás

⁴ Megjegyzés: Kérjük, hogy az összefoglaló megírásában lényegre törően, egy harmadik személy számára érhetően, figyelem felkeltően fogalmazzák meg a jó gyakorlat Ön/Önök által legfontosabbnak tartott tudnivalóit.)

ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI RENDÉSZETI TEHETSÉGSEGÍTŐ TANÁCS

3526 Miskolc Szentpéteri kapu 78.



Tel./fax: +36(46)323-916; Mobil: +36(20)4912412; +36(20)6172422;

E-mail: ttanacs22@gmail.com; Honlap: www.erett-net.hu

	Szabadulások lábkulesből, leszorításból Nagy belső horogdobás Vetődések, társon átzuhanások Rávezető gyakorlatok esésekhez Ritmusgyakorlatok, lépéskombinációk A tanult technikák ismétlése Mivel iskolánk a rendészeti szakközépiskolába készíti fel tanulóinak egy részét, így ezek a judo foglalkozások igen nagy segítséget nyújtanak a felkészítés folyamán.
<i>Tájékoztatom, hogy a bemutatott „Jó gyakorlat leírás” az ÉReTT elnökségének jóváhagyását követően megjelenik az ÉReTT honlapján nyilvánosságot adva ezzel a jó gyakorlatot benyújtó intézménynél/szervezetnél folyó tehetségsegítő munkának.</i> <i>x A tájékoztatást tudomásul vettem.</i> <i>x A jó gyakorlat benyújtásával egyidejűleg hozzájárulok ahhoz, hogy elfogadását követően az ÉReTT honlapján az közzétételre kerüljön.</i>	
Dátum: 2018. január 4.	

