



Hungary-Croatia
Cross-border Co-operation Programme



Joint elaboration and implementation of a primary school talent management and personality development program – TaMPeD

E-handbook

*Egy határon átnyúló régió, ahol a folyók
összekötnek, nem elválasztanak*

*A cross-border region where rivers
connect, not divide*

*Prekogranična regija- gdje rijeke
spajaju, a ne razdvajaju*



Hungary-Croatia

Cross-border Co-operation Programme



E-priručnik donosi pregled aktivnosti koje su se provele u okviru projekta Joint elaboration and implementation of a primary school talent management and personality development program (akronim: TaMPeD). Projektne aktivnosti predstavljene u e-priručniku predstavljaju načine na koje se mogu ostvarivati odgojno-obrazovni ishodi izvannastavnih aktivnosti u radu s darovitim učenicima.

E-kézikönyv áttekintést nyújt azokról a tevékenységekről, amelyeket az „Általános iskolai tehetséggondozási és személyiségfejlesztési program közös kidolgozása és megvalósítása” elnevezésű projekt (rövidítve: TaMPeD) keretében végeztek el a partnerek. Az e-kézikönyvben bemutatott projekttevékenységek röviden bemutatják azt is, hogy az iskolán kívüli tevékenységek oktatási céljai milyen módon valósultak meg.

NAZIV PROJEKTA „Zajednička izrada i implementacija osnovnoškolskog programa upravljanja talentima i razvoja osobnosti“

AKRONIM: TaMPeD

REFERENTNI BROJ: HUHR/1901/4.1.2/0031

VRIJEDNOST PROJEKTA: 233.336,60 €

BESPOVRATNA SREDSTVA: 198.336,10 €

RAZDOBLJE PROVEDBE: 1. 9. 2020. – 31. 8. 2022.

NOSITELJ PROJEKTA: Osnovna škola Josipa Kozarca, Slatina

PARTNER 1: Osnovna i srednja škola Sveučilišta u Peču

PARTNER 2: Osnovna škola Voćin

PROGRAM: Interreg V-A Programa suradnje Mađarska- Hrvatska 2014. – 2020.

PROJEKT CÍME “Általános iskolai tehetséggondozó és személyiségfejlesztő program közös kidolgozása és megvalósítása”

RÖVID CÍM: TaMPeD

PROJEKT AZONOSÍTÓ: HUHR/1901/4.1.2/0031

TELJES KÖLTSÉGVETÉS: 233.336,60 €

EU TÁMOGATÁS: 198.336,10 €

MEGVALÓSÍTÁSI IDŐSZAK: 2020.09.01. - 2022.08.31

VEZETŐ KEDVEZMÉNYEZETT: Josipa Kozarca Általános Iskola (Horvátország)

1. KEDVEZMÉNYEZETT: Pécsi Tudományegyetem

2. KEDVEZMÉNYEZETT: Voćin-i Általános Iskola (Horvátország)

PROGRAM: Interreg V-A Magyarország-Horvátország Együttműködési Program 2014-2020

Osnovna škola Voćin

Voćin Általános Iskola

Biologija *Biológia*

Aktivnosti - tevékenységek

- Kemijska analiza vode i tla - *víz és talaj kémiai elemzése*
- Mikroskopiranje vode - *víz mikroszkópos vizsgálata*
- Izrada modela mitoze i mejoze - *a mitózis és a meiózis modellezése*

Rezultati - eredmények

- Samostalno mikroskopiranje - *önálló mikroszkópia*
- Napredak u korištenju laboratorijskog posuđa - *laborfelszerelések használata*
- Timski rad - Samostalna analiza biološke raznolikosti - *biodiverzitás önálló elemzése*



Matematika

Aktivnosti - tevékenységek

- Rješavanje i izrada sudoku križaljki
- *sudoku keresztrejtvény
megfejtése és készítése*
- Sudjelovanje u ekipnom matematičkom natjecanju MAT liga - *részvétel MAT liga matematikai versenyen*
- Rad u digitalnom alatu Geogebra - *Geogebra digitális eszköz használata*

Rezultati - eredmények

- Razvoj suradničkog učenja - *előrehaladás a közös tanulásban*
- Bolji timski rad - *jobb csapatmunka*
- rezultati MAT lige - *MAT verseny eredményei*
 - 7. raz 97. od 259 ekipa - *7. osztály 97/259 helyezés*
 - 5. raz 193. od 358 ekipa - *5. osztály 193/358. helyezés*

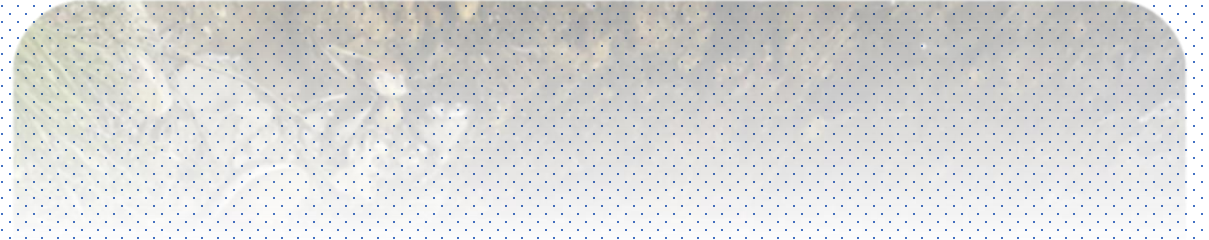
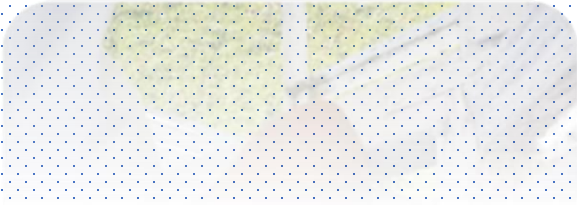
Kemija - Kémia

Aktivnosti - tevékenységek

- Saponifikacija - *elszappanosítás*
- Istraživanje postupaka za izradu parfema - *parfúmkészítési kutatás*
- Analiza vode - *víz elemzése*

Rezultati - eredmények

- Samostalna izrada sapuna - *önálló szappankészítés*
- Samostalno korištenje kemijskog posuđa i pribora - *vegyi edények és készletek önálló használata*



Tjelesna i zdravstvena kultura

Sportok

AKTIVNOSTI - *tevékenységek*

- odbojka - *röplabda*
- košarka - *kosárlabda*
- badminton - *tollaslabda*
- rad na snazi, brzini i razvoju mišića - *erőnlét, gyorsaság és izomfejlesztés*

REZULTATI - *eredmények*

- napredak motoričkih sposobnosti
- *a motoros készségek fejlődése*
 - prvo bacanje medicinke 5,5m, a drugo bacanje 8m – *a medicinlabda első dobása 5,5 méter, a második dobás 8 méter.*
- prvo testiranje trčanja na 800m 3:49 s, završno 3:21 s - *első próbafutás 800m-en 3:49, utolsó 3:21*



Dramska umjetnost - *színművészet*

AKTIVNOSTI - *tevékenységek*

- postavljanje predstave Čarobnjak iz Oza - *Óz a nagy varázsló bemutatása*
- Šivanje kostima - *kosztümök varrása*
- Probe 2 puta tjedno - *próbák heti két alkalommal*
- Snimanje predstave - *az előadás felvétele*

REZULTATI - *eredmények*

- brže pamćenje teksta - *gyorsabb szövegtanulás*
- izvedba predstave - *Óz a nagy varázsló előadása*
- ponašanje na sceni, gestika, mimika, projekcija emocija - *színpadi viselkedés, gesztikuláció, pantomim, érzelmek kivetítése*



Osnovna škola Josipa Kozarca, Slatina

Josipa Kozarca Általános Iskola

Kamp za učenike (Tábor diákok számára) Noskovačka Dubrava, 2021. október 18-20.

- radionica *Prostorna orijentacija* i *Profesionalna orijentacija* (Térorientáció, szakmai orientáció)
- multimedijška radionica *Bioistraživačka stanica* (multimédiás műhely Biokutató állomás)
- radionica *Pisanje strašnih priča – Kutak leptira* (Ijesztő történetek írása – Pillangósarok)
- radionica *Pronađi umjetnika u sebi* (Találd meg a művészt magadban)
- radionica *Pisanje portfolija* (portfóliókészítés)







Sport/sport

Cilj: stjecanje teorijskih i motoričkih znanja iz raznih sportova (rukomet, nogomet, košarka, odbojka, badminton, stolni tenis, atletika).

Célja: A különböző sportágak (kézilabda, labdarúgás, kosárlabda, röplabda, tollaslabda, asztalitenisz, atlétika) elméleti ismeretek és motorikus készségek elsajátítására vonatkozik.





Strani jezici / idegen nyelvek

Izvannastavna skupina 'The Fantastic Fellowship' okuplja učenike petih i osmih razreda s ciljem popularizacije čitanja na engleskom i hrvatskom jeziku i podizanja svijesti o kulturi zemalja engleskog govornog područja.

A "The Fantastic Fellowship" tanórán kívüli csoport ötödik és nyolcadik osztályos diákokat tömörít azzal a céllal, hogy népszerűsítsék az angol és horvát nyelvű olvasást, és megismertessék az angol nyelvű országok kultúráját.

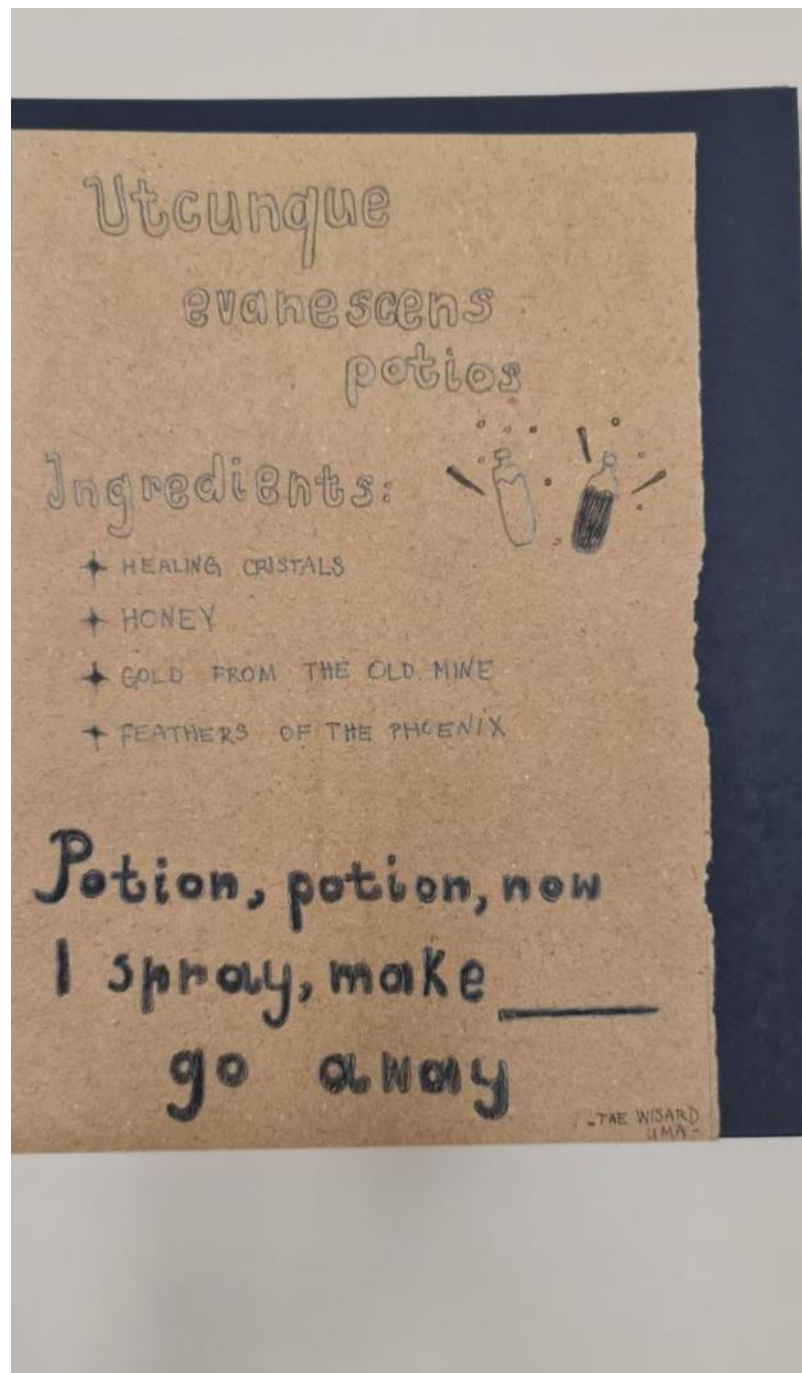


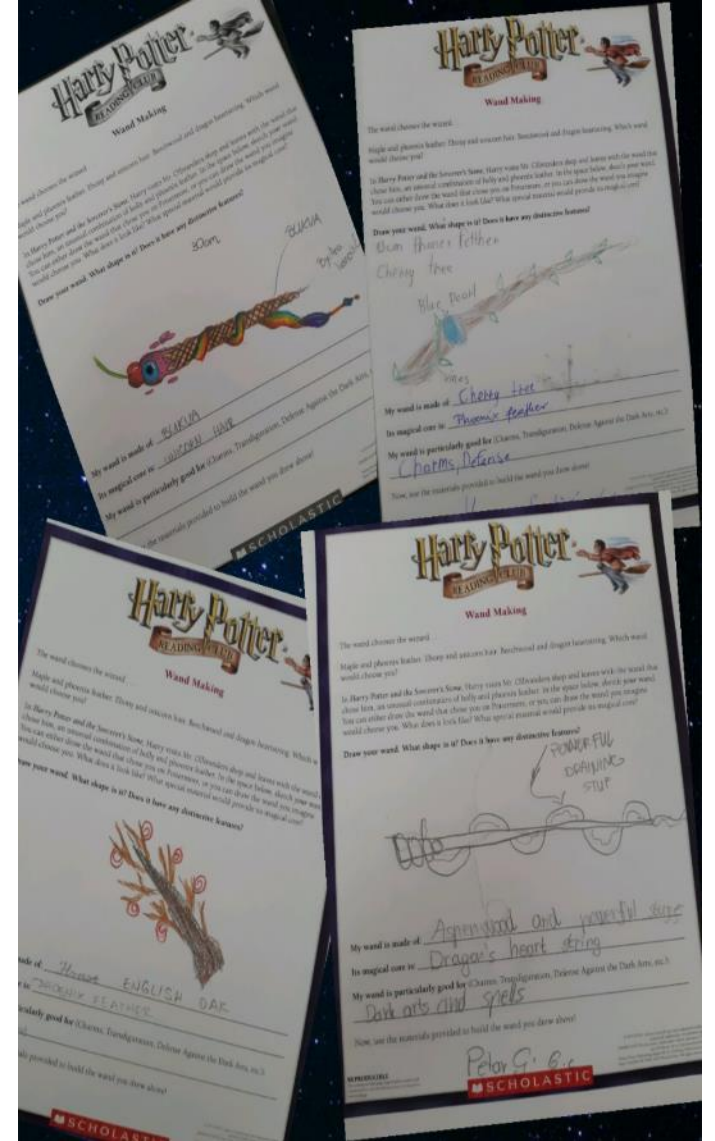
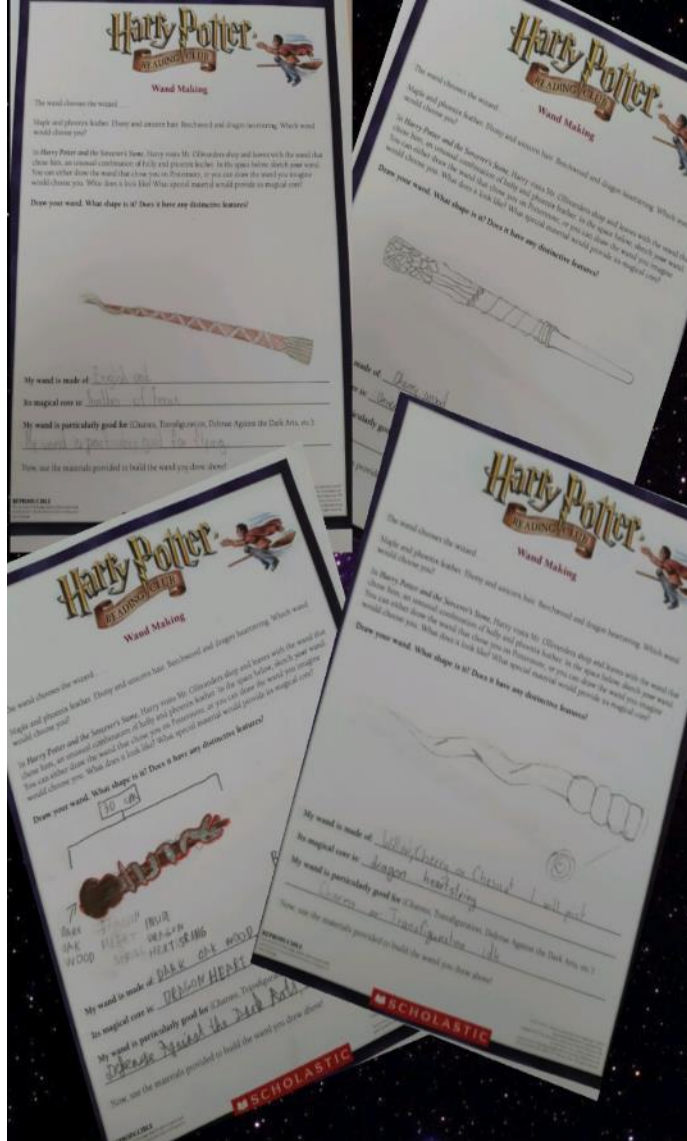
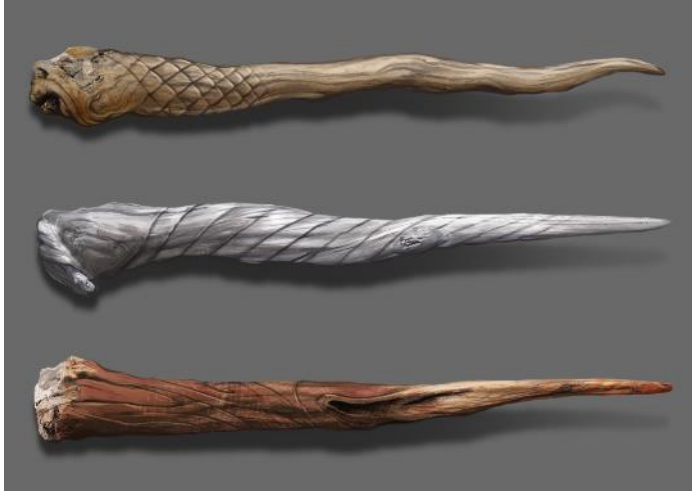
- Death Eater maske - SeathEatet (halál evő) maszkok
- Hobitska vrata - Hobbit ajtó
- Mandragore - Mandragóra
- Napitci - Bájitalok













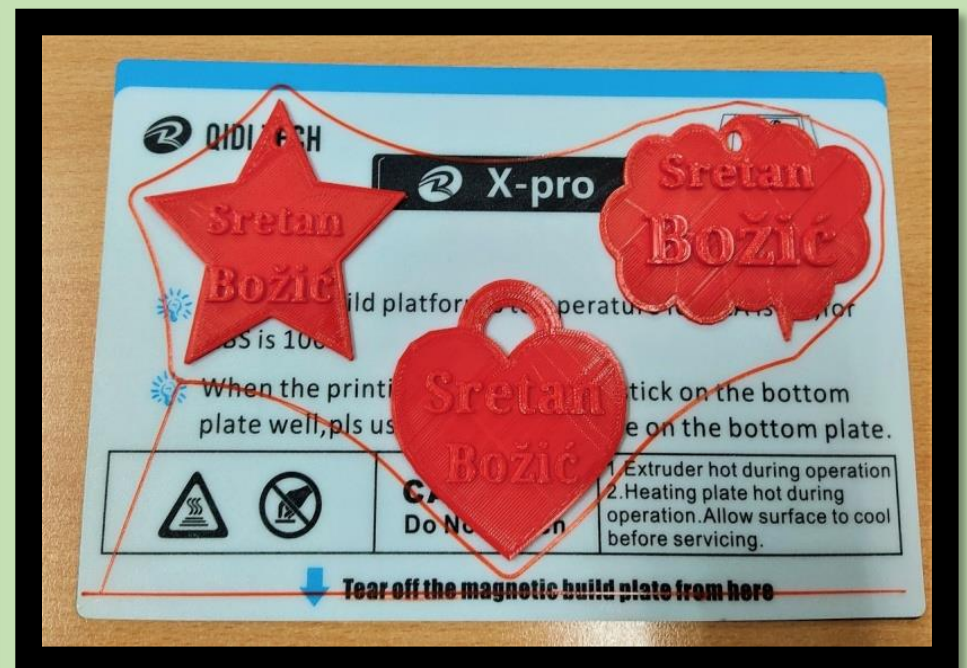
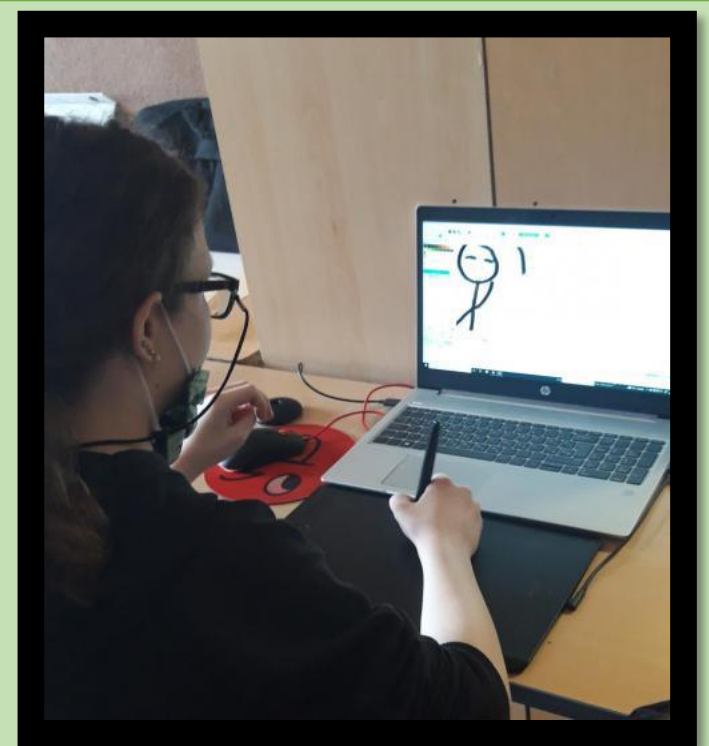


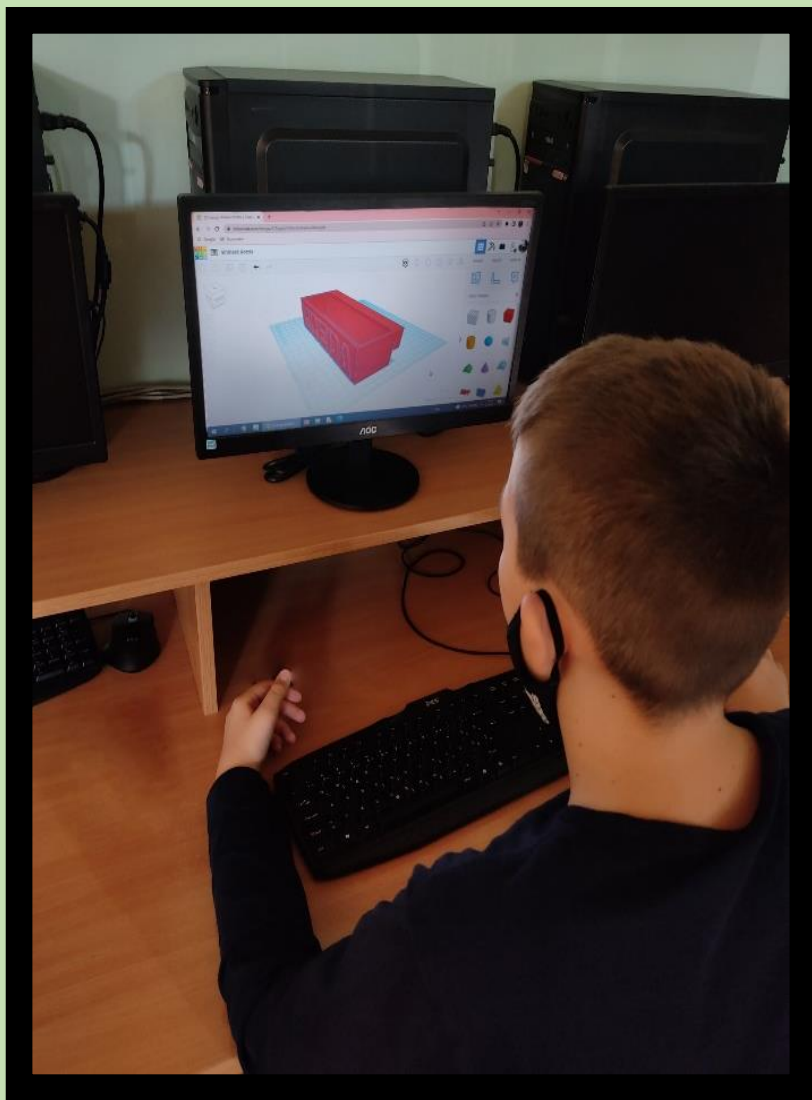


Izvannastavne aktivnosti likovna umjetnost, informatika i tehnička kultura / Tanórán
kívüli tevékenységek a képzőművészet, az informatika és technika területén

- 3D modeliranje i 3D ispis
- 3D školski pribor
- 3D suveniri
- privjesci i stroj UNIMAT 1
- edukacija i radionica digitalne animacije
- radionica digitalnog crtanja

- 3D modellezés és 3D nyomtatás
- 3D iskolai kellékek
- 3D-s ajándéktárgyak
- Medálok és UNIMAT 1 használata
- Digitális animációs oktatás és workshop
- Digitális rajzműhely









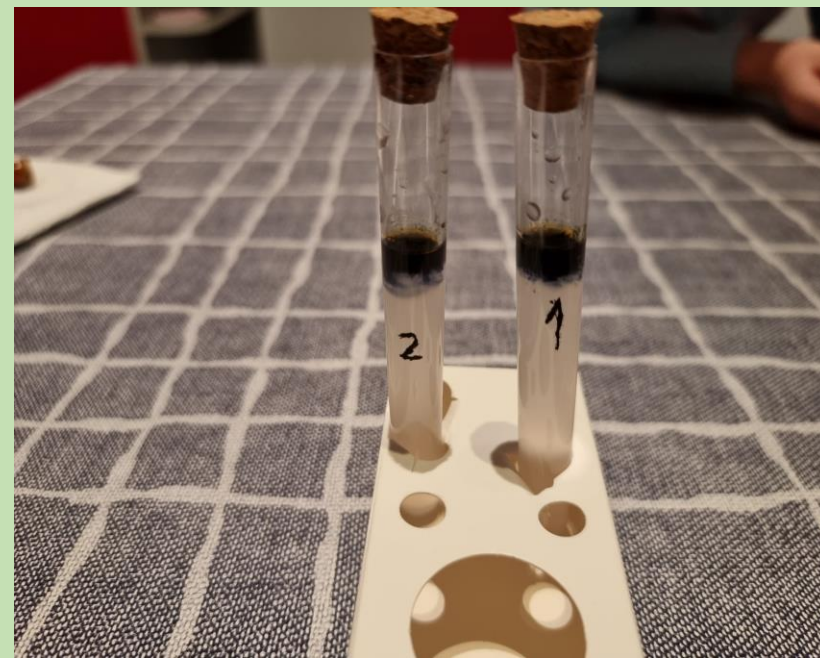


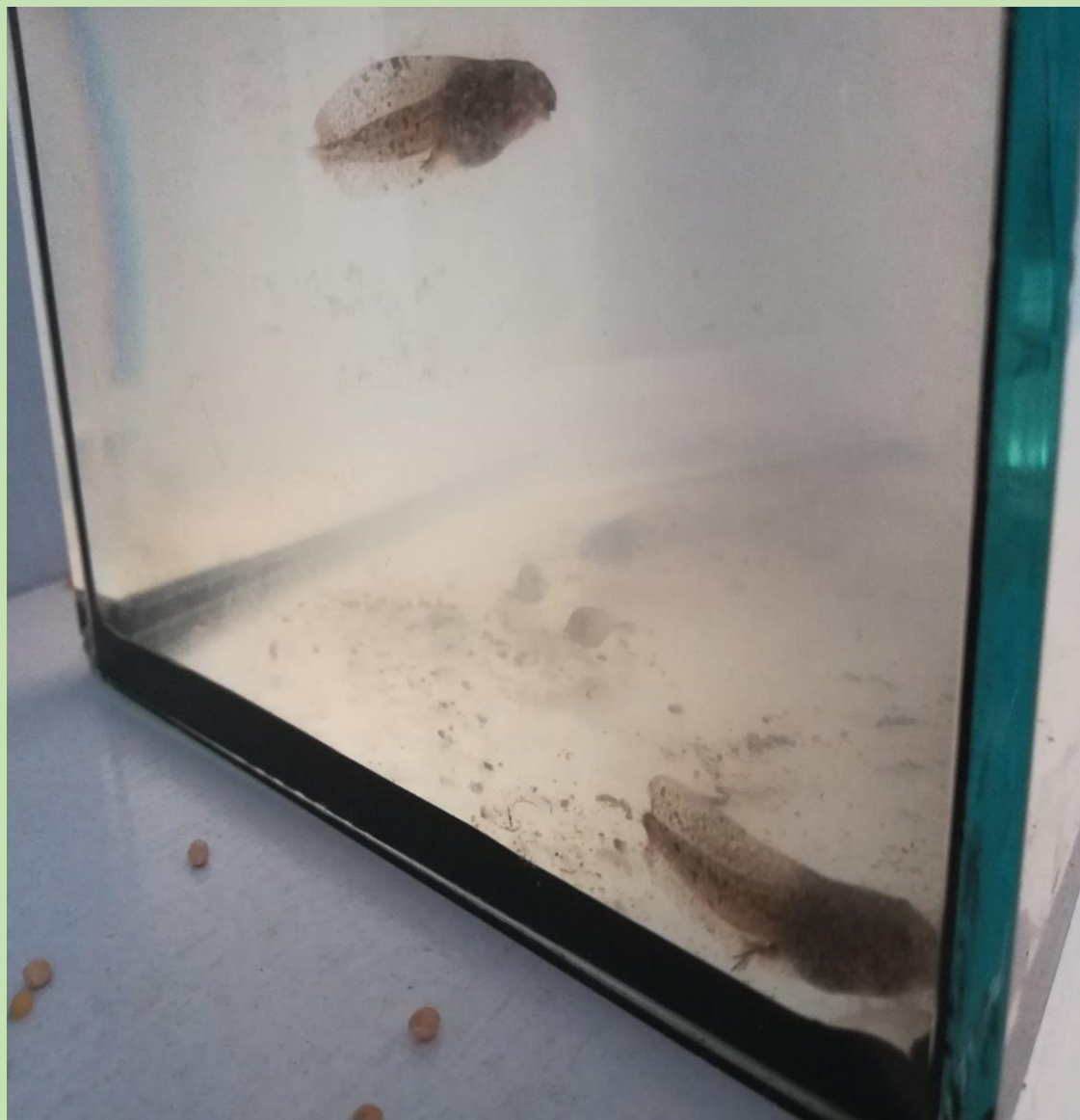
Biologija/*Biológia*

- rad GLOBE skupine i darovitih učenika
- biometrijska mjerenja u šumi
- praćenje preobrazbe žabe u laboratorijskim uvjetima
- dokazivanje razgradnje proteina, masti i škroba
- anatomija

- GLOBE csoportos tevékenységek tehetséges diákokkal
- biometrikus mérések az erdőben
- a békák átalakulásának megfigyelése laboratóriumi körülmények között
- a fehérje, a zsír és a sztrapsacka lebomlásának bizonyítása
- anatómia



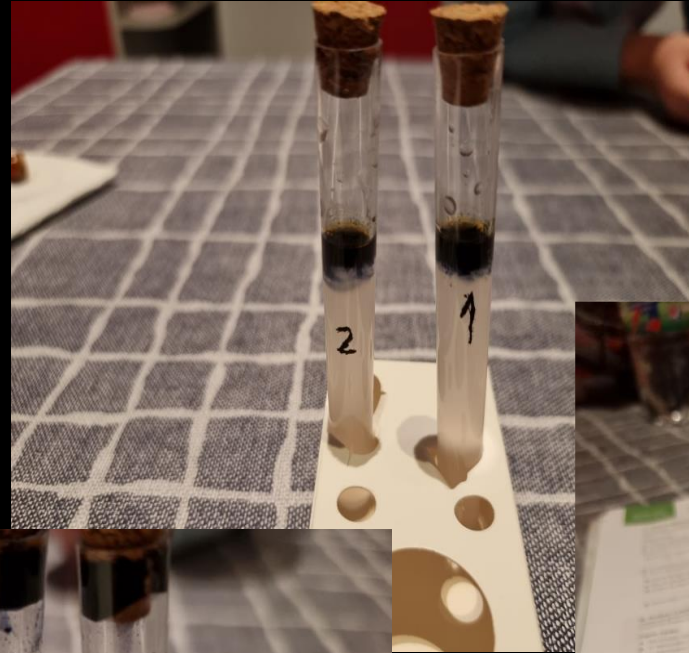


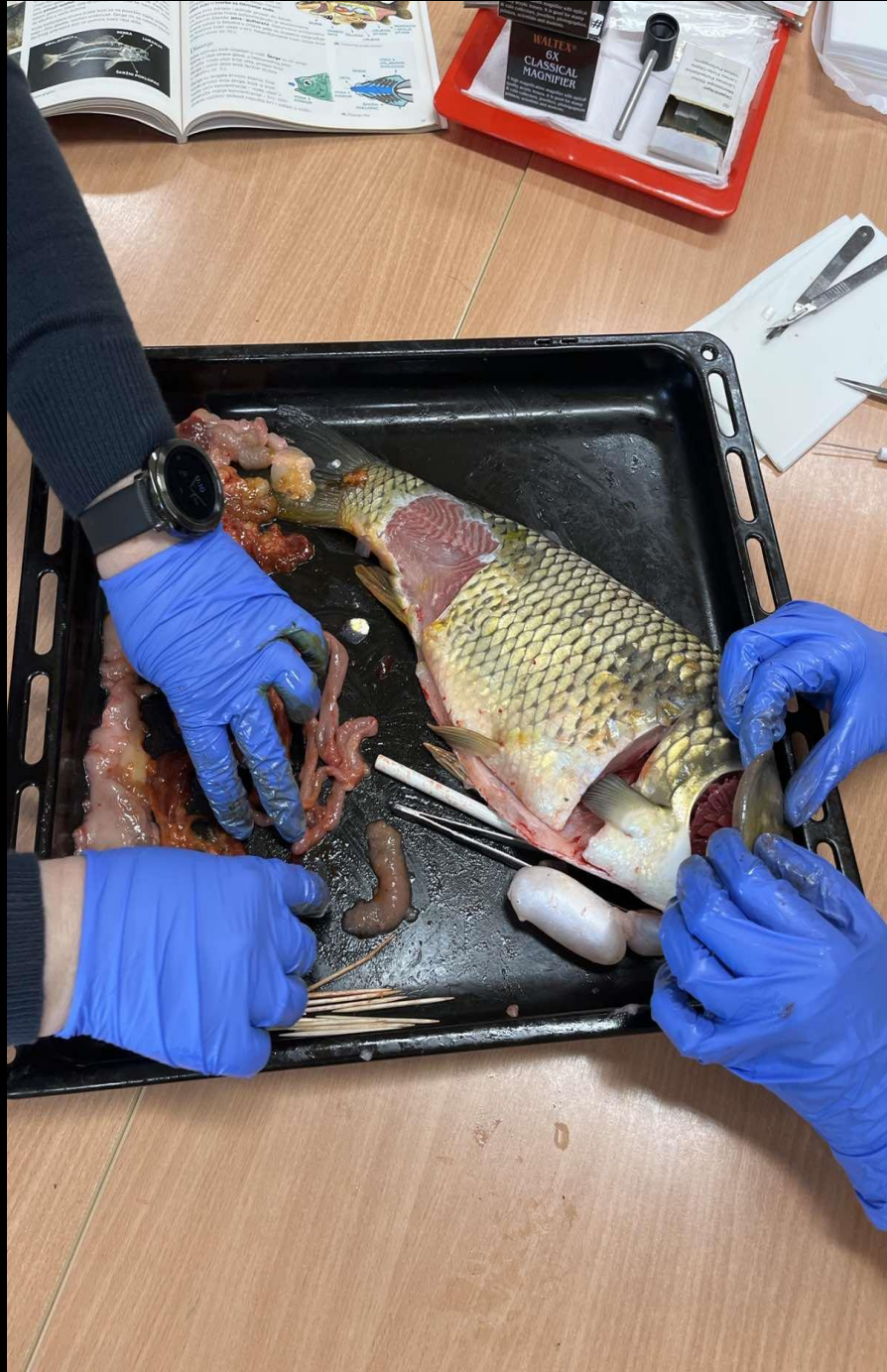




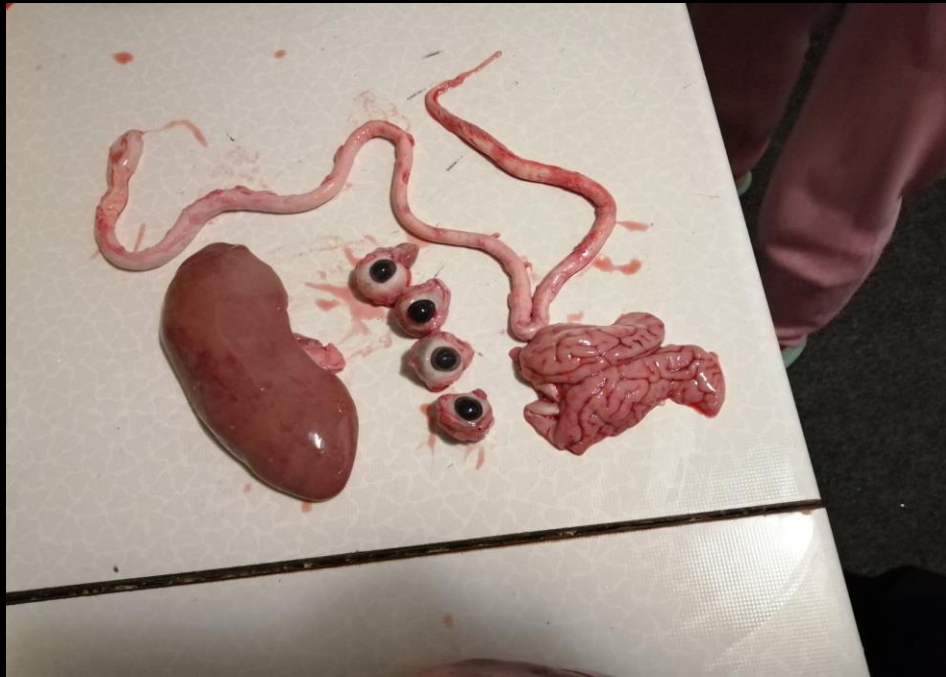
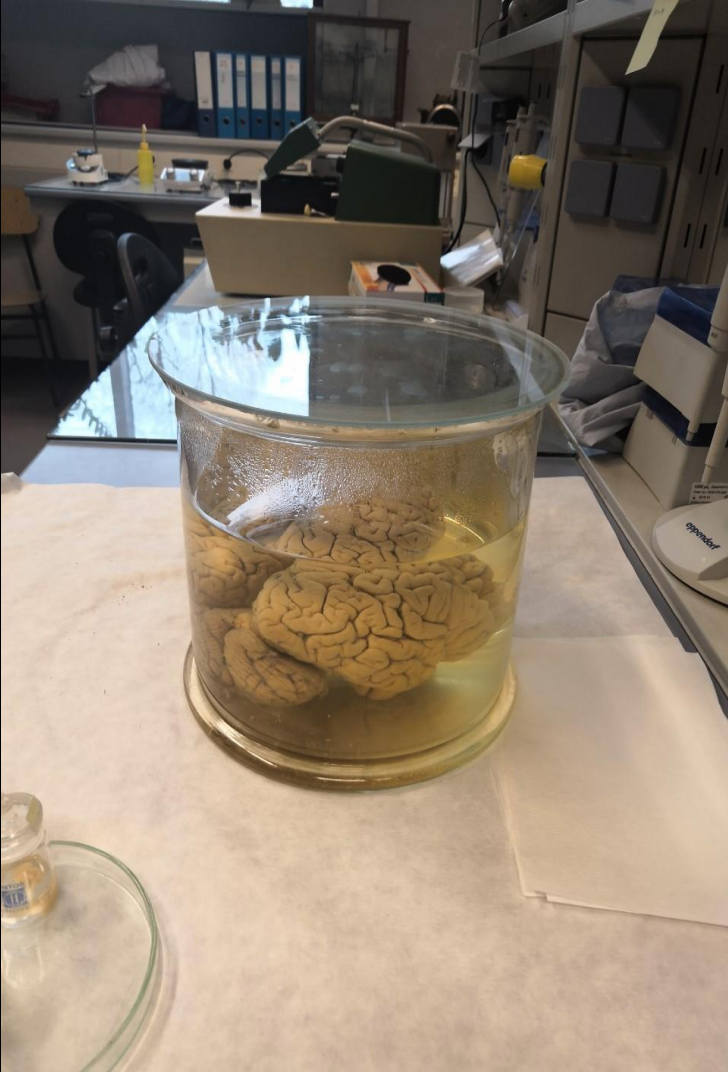












Sveučilište Pečuh

Pécsi Tudományegyetem

Tapasztalat/iskustvo

„A tehetség egy lehetőséget, potenciált, ígéretet jelent arra, hogy valamelyik emberi tevékenységi körben olyan kiemelkedő teljesítményt hozzon létre, amely társadalmilag hasznos, és amely megelégedettséggel, sikerélménnyel jár elérője számára.”

Darovitost znači mogućnost, potencijal, da netko ostvaruje nešto iznimno i izvanredno, što je u društvenom smislu korisno, i što znači zadovoljstvo, uspijeh za onoga koji je to postigao.

(CZEIZEL Endre: Sors és tehetség, Fitt Image és Minerva Kiadó, Budapest, 1997.)

Keverik a tehetségígéret és a tehetség fogalmát. Nem értik, hogy a tehetségígéret nem mindig alakul át tehetséggé, azaz tényleges teljesítménnyé.

Miješaju se pojmovi darovitost i mogućnost darovitosti. Ne razumije se da se mogućnost darovitosti ne preoblikuje uvijek u darovitost, tj. u konkretan rad, stvaralaštvo.

Tapasztalat / iskustvo

„gifted”

potenciális tehetség, a tehetségígéretet jelöli
označuje potencijalno darovitoga



„talented”

a már felismert, a már kifejlődésnek indult tehetséget (Csermely Péter)
darovit, koji je već prepoznat, koji je na putu razvijanja svoga darovitosti

Ki a tehetséges? Tko je darovit?

Magas IQ, az általános intellektuális tehetség alkotó elemei (ó memória, kérdezni tudás, lényeglátás, következtetés, figyelem, kommunikáció, eredeti ötletek, eredetiség).

Visoki IQ, komponente opće intelektualne nadarenosti (pamćenje, sposobnost postavljanja pitanja, rasuđivanja, usmjerenost pozornosti, komunikacije, originalnosti).

Speciális tehetségfajta Gardner szerint hétféle speciális képességcsoport különíthető el (nyelvi, zenei, matematikai-logikai, vizuális, téri, testi-mozgásos, szociális-interperszonális, intraperszonális).

Prema Gardneru postoji sedam vrsta specijalnih područja darovitosti, inteligencije (jezična, glazbena, logičko-matematička, vizualno-prostorna, tjelesno-motorička, interpersonalna, intrapersonalna).

kreativitás/kreativnost

motiváció, szorgalom,
kitartás
motivacija, marljivost,
ustrajnost

Érzelmi érettség, kudarcűrés. A tehetség élete szélsőséges és nagyon sok kudarcot hoz a sikerek mellett.
Emocionalna zrelost, tolerancija neuspjeha. U životu darovitoga pored uspjeha dolazi do puno neuspjeha.

Kellő
kapcsolatrendszer.
Primjereni sustav
kontakta, veze.

A folyamat, ahogyan dolgozunk

Proces detektranja darovitosti



Tehetségazonosítás
Prepoznavanje darovitosti
Identifying talents



Fejlesztés fejlesztő
programokkal
Razvojni programi
Development programs



Értékelés, hatásvizsgálat
Vrednovanje, praćenje utjecaja
Evaluation, impact assessment



Beszerzések/Oprema

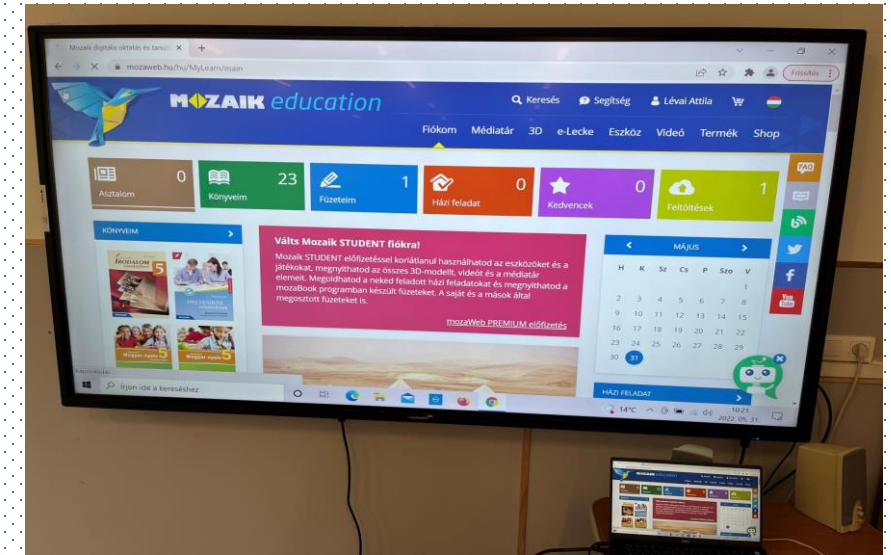
2 okostanterem 15-15 tablettel és interaktív LCD kijelzővel

2 pametne učionice s 15-15 tableta i interaktivnom

LCD ekranom

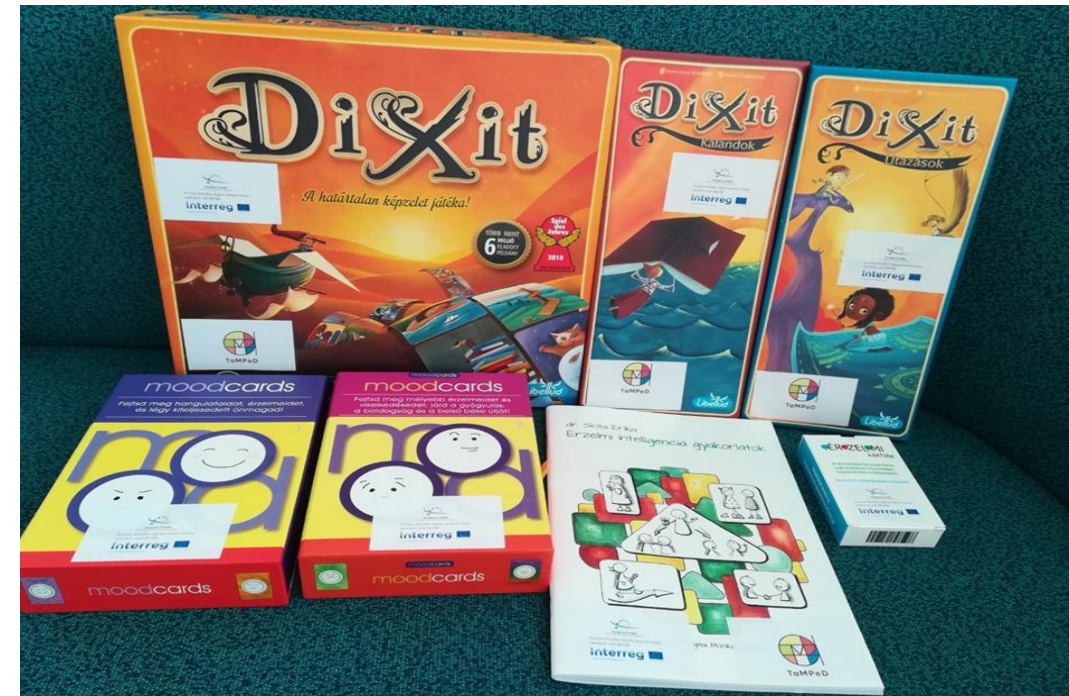
mozaBook Classroom multilang szoftver

mozaBook softver



a tehetségazonosításhoz szükséges tesztek, szakkönyvek, szakmai anyagok
testovi, stručne knjige, stručni materijali koji su potrebni za prepoznavanje
darovitosti

személyiségfejlesztéshez használható anyagok, játékok
materijali i igre koje mogu služiti za razvoj osobnosti



A tehetséggondozó műhelyfoglalkozásokhoz kapcsolódó szakmai anyagok
stručni materijali za radionice namijenjene njegovanju darovitosti

mozgáskoordinációt, állóképességet fejlesztő sporteszközök
sportska oprema za izdržljivost i koordinaciju

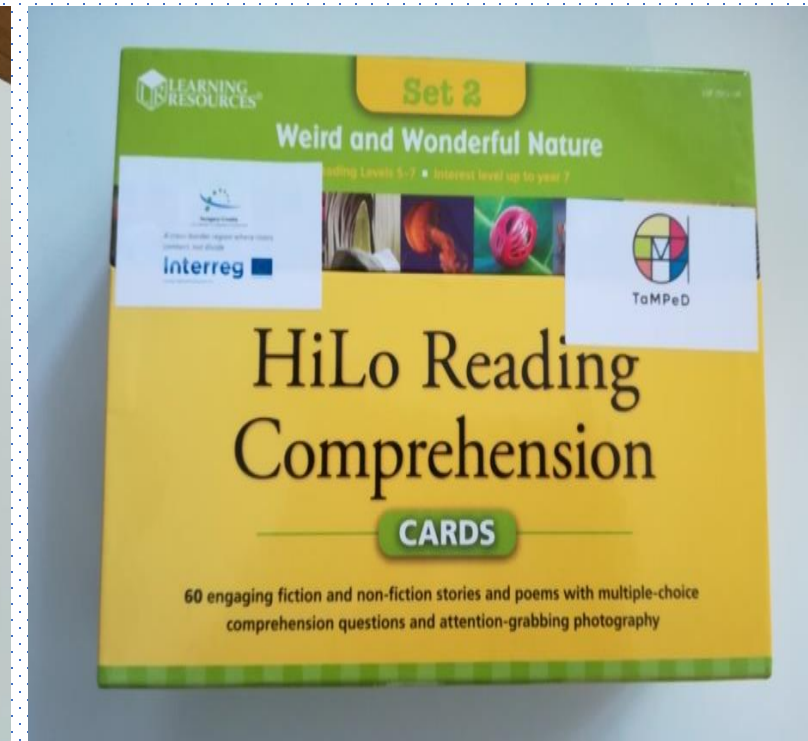
tevékenységekövetésre és egészségelemzésre használható eszközök
sredstva za praćenje aktivnosti i promatranje zdravstvenog stanja



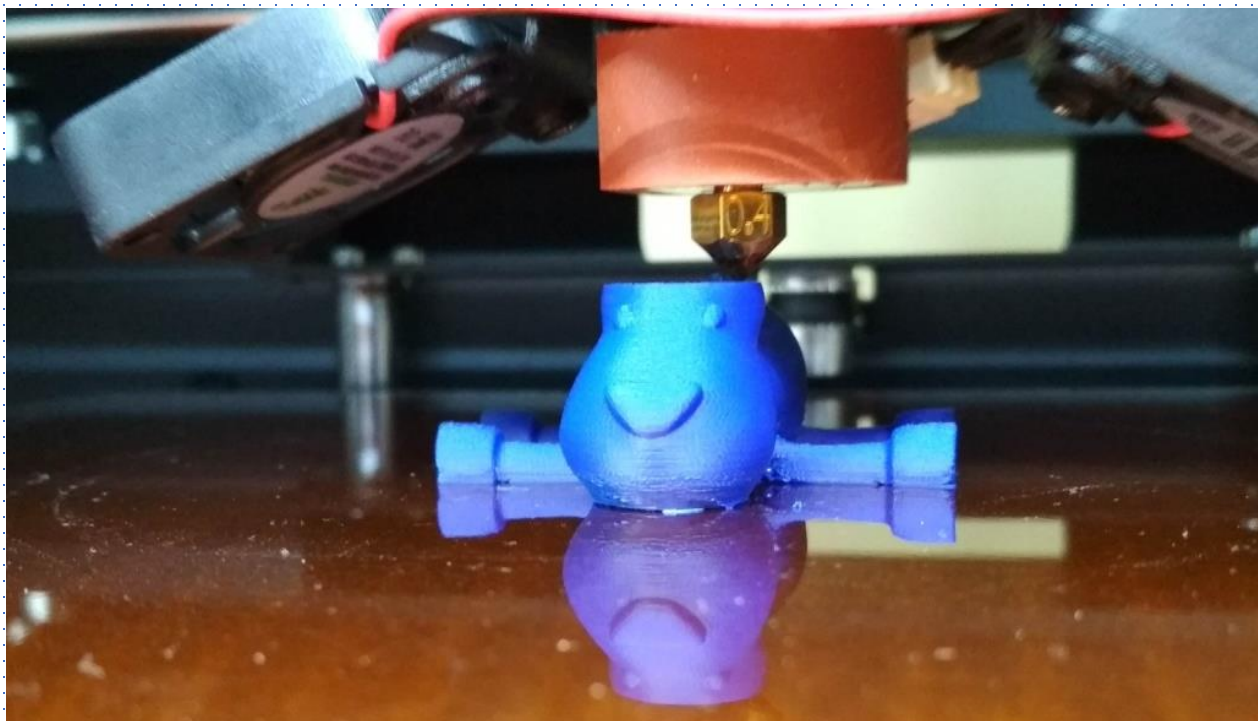
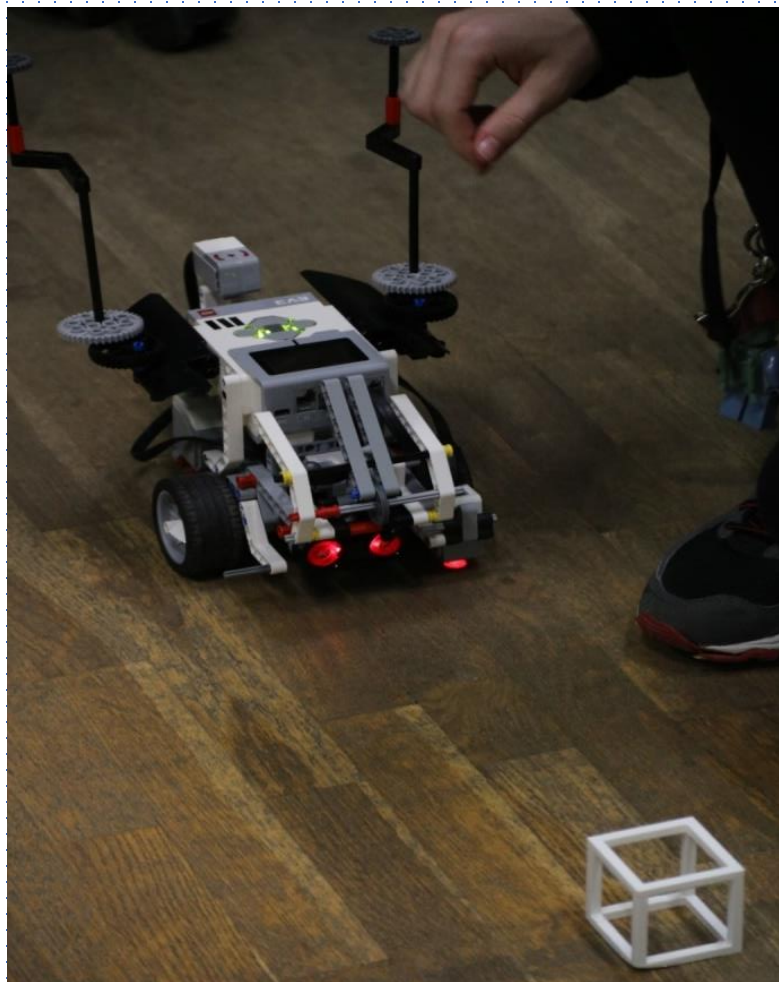


nyelvkönyvek, szakkönyvek, módszertani kézikönyvek
jezični udžbenici, stručne knjige, metodički priručnici

angol nyelvi szövegértést, kommunikációt, olvasott szöveg értését fejlesztő játékok
igre koje razvijaju razumijevanje engleskog teksta, komunikaciju, razumijevanje
pročitanoog teksta



3D nyomtató, programozható drónok
3D printer i dron koji se može programirati



Tehetséggondozó foglalkozások
Radionice, aktivnosti za njegovanje darovitosti

Angol nyelv Engleski jezik

Történetmesélés Ispričati priču

történet a képben – priča u slici

történetmesélés több kép alapján – priča prema više slika

történetmesélés zörejek alapján – priča prema glasovima

történetmesélés sztorikockákkal – priča sa story-kockicama

történet a történet utolsó mondata alapján – priča prema zadnjoj rečenici priče

történet elsuttogva – šaptanje priče





Alkotómunka: közös történet

Kreativni rad: zajednička priča

szereplők kiválasztása közösen – zajednički odabir likova

helyszín kiválasztása közösen – zajednički odabir mjesta radnje

pármunkában 4 epizód megírása – pisanje četiriju epizoda u parovima

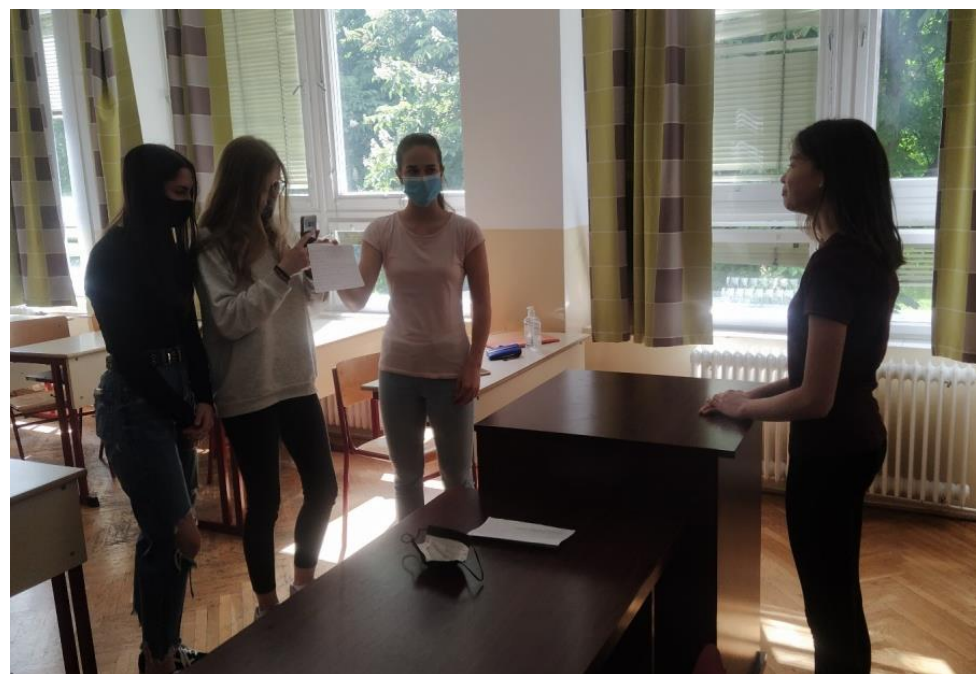
A kész történet feldolgozása csoportmunkában: a szövegek, párbeszédek megírása. – rad sa završenom pričom u grupama: pisanje tekstova, dijaloga



Filmforgatás

Snimanje filma

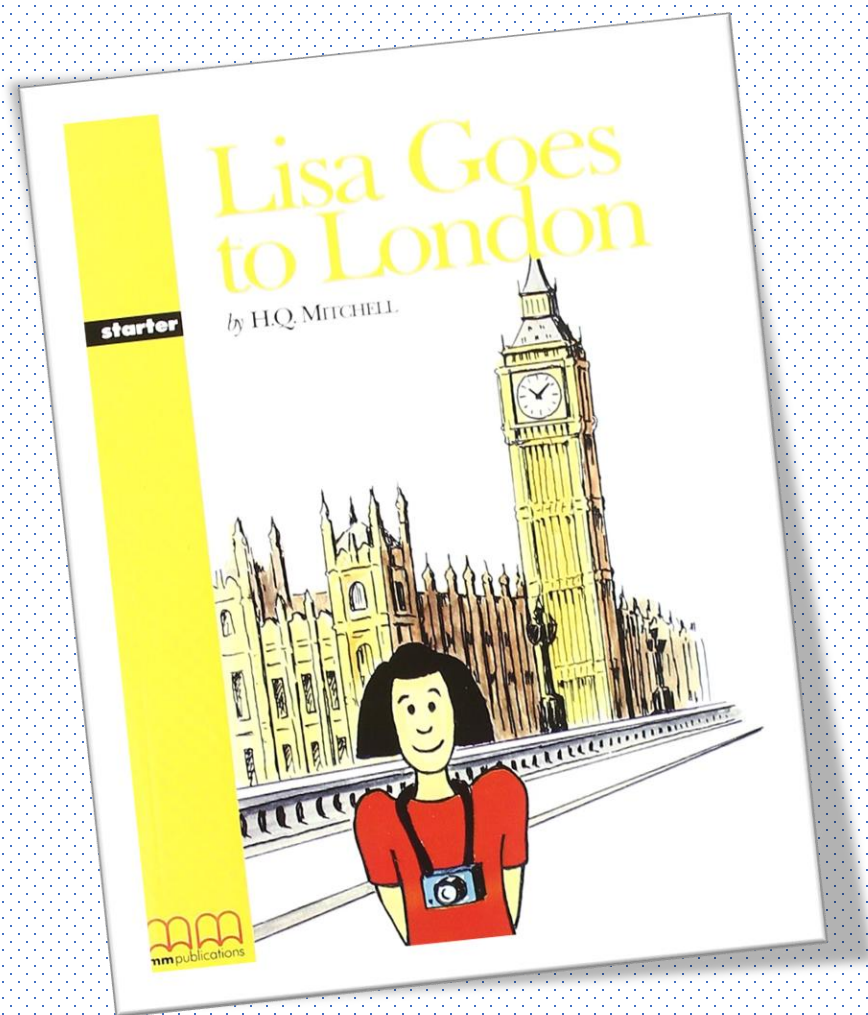
2 film és egy TV híradó
2 filma i televizijska vijest



Újságcikk Članak u novinama



A szakkör témája Tema radionice



Nyelvi fejlődés

- Szókincs
- Olvasási készség
- Beszédkészség
- Íráskészség
- Hallás utáni megértés
- Országismereti tudás

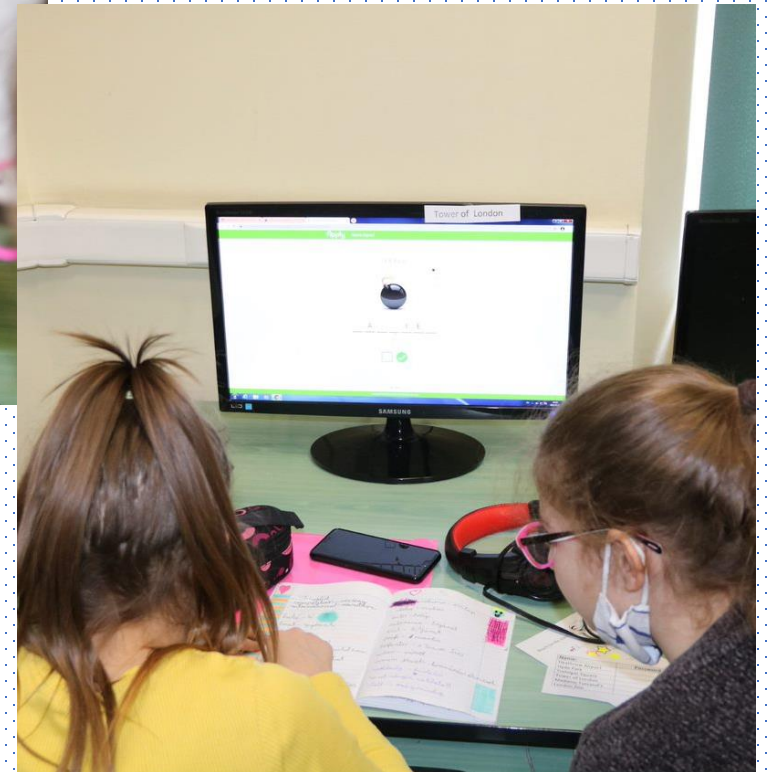
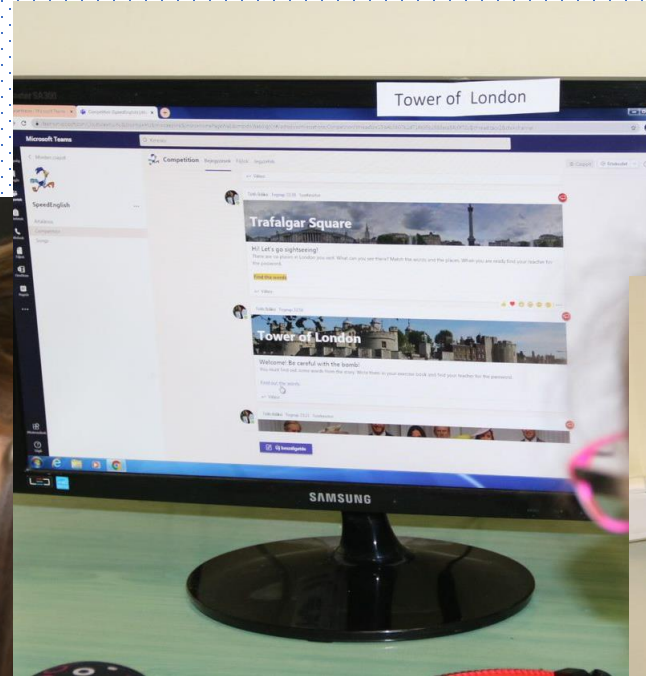
Jezični razvoj

- vokabular
- vještina čitanja
- vještina govorenja
- vještina pisanja
- razumijevanje slušanog teksta
- znanje o zemlji



Akadályverseny online

Online natjecanje



Eredményeink

Rezultati naših radova



[Students](#)

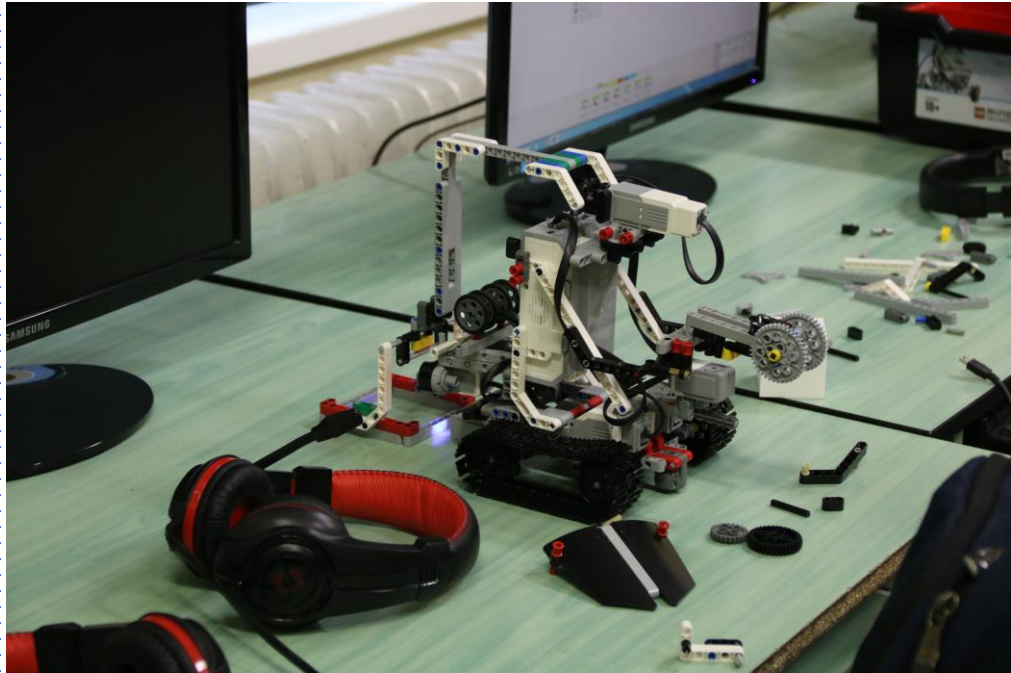
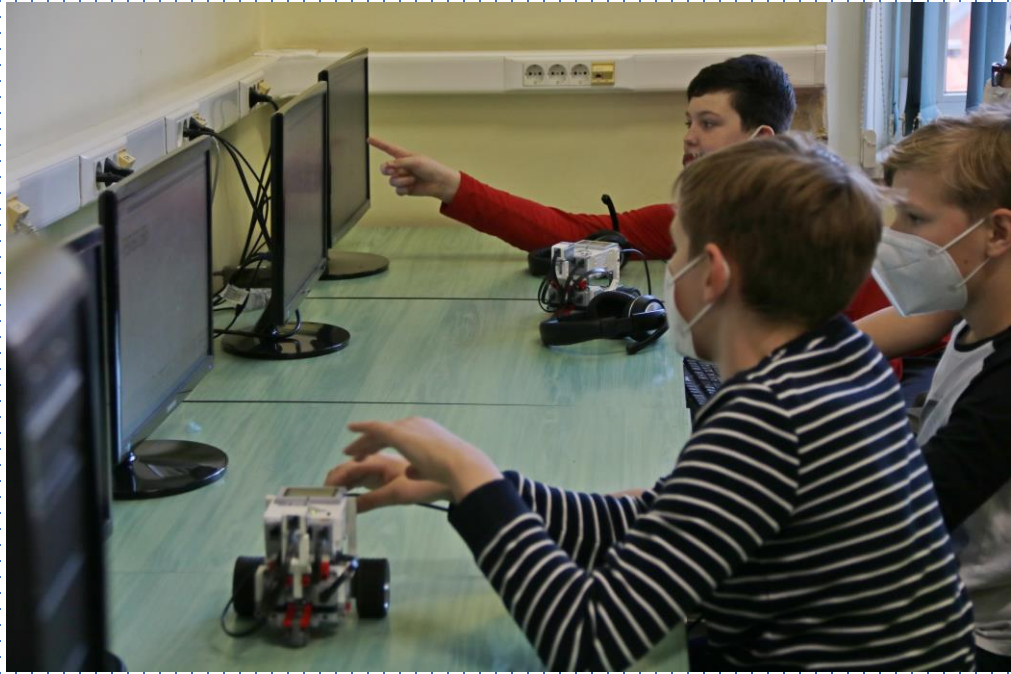


[School life](#)

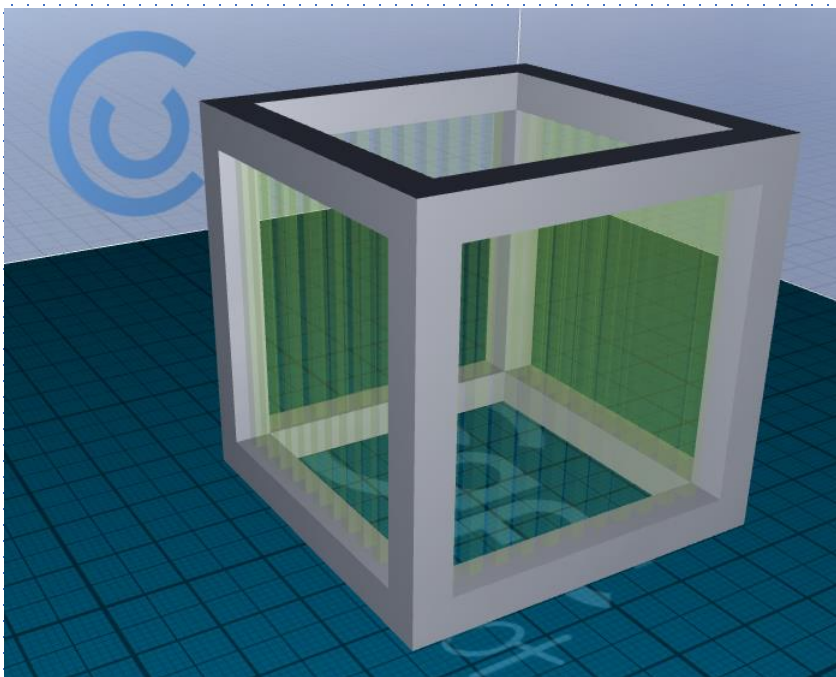
Robotika és 3D modellezés

Robotika i 3D modeliranje

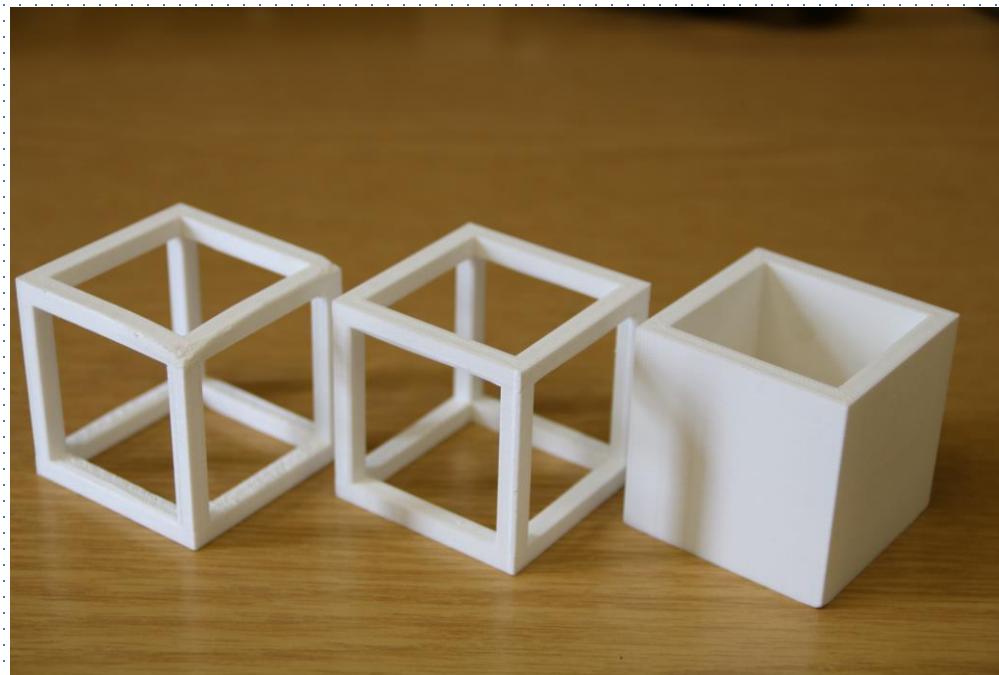
- Teams csapat létrehozása
- Cél: 3D-modellezés és programozás integrált használata
- stvaranje Teams grupe
- cilj: integrirano korišćenje 3D-modeliranja i programiranja



Robot tervezése, mozgató
termék 3D-s modellezése



dizajniranje robota, 3D modeliranje
proizvoda koji želimo pokrenuti



- Lego alkatrész (elem) tervezése - nagy precizitást igényel
- Sérült alkatrész pótlása

- planiranje Lego dijelova zahtijeva veliku preciznost
- zamjena potrganih dijelova

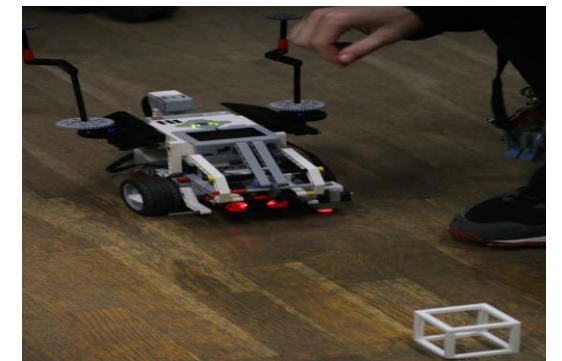


Programozási feladatok

- Akadály(ok) kikerülése (távolság-érzékelés)
- Útvonalkövetés (színérzékelés)
- Kijutás kijelölt területről
- Robotháború
- Drón-verseny

Zadaci programiranja

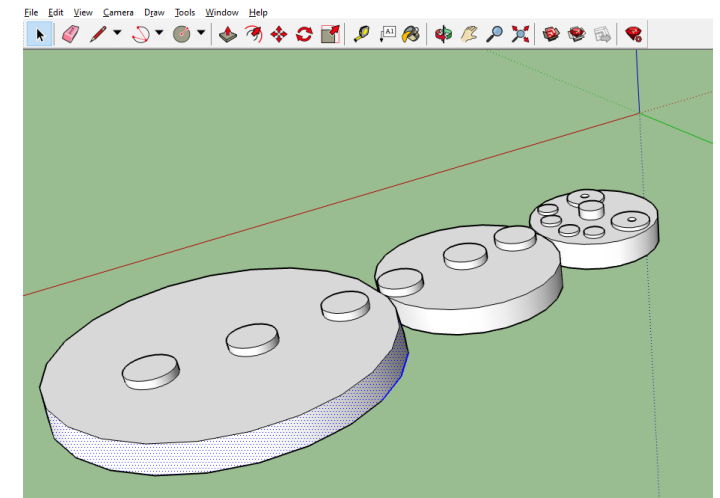
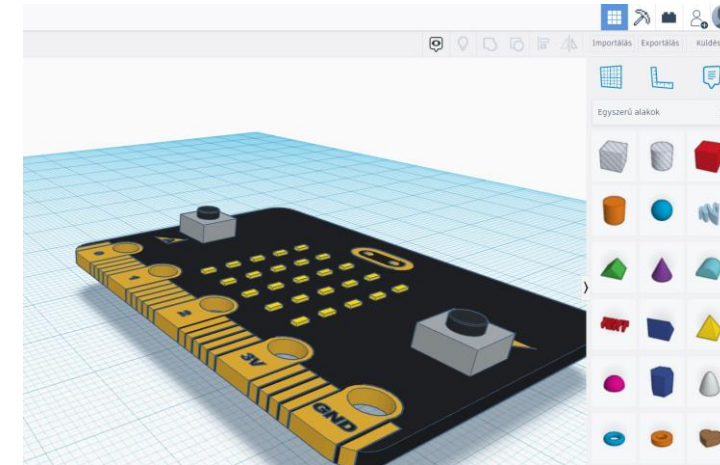
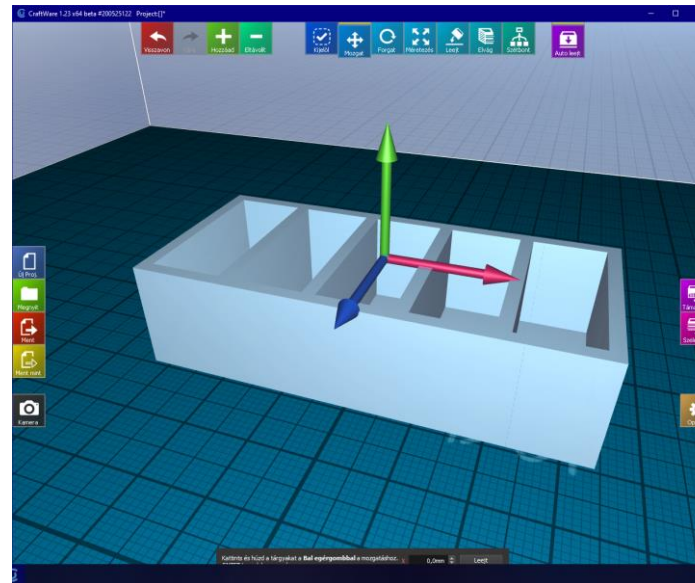
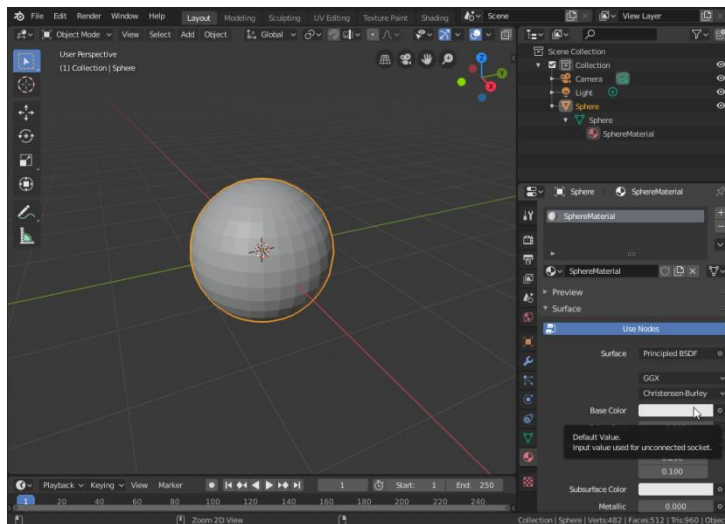
- izbjegavanje prepreke (percepcija daljine, udaljenosti)
- praćenje puta (percepcija boja)
- izlaz iz određenog mjesta
- rat robota
- natjecanje dronova



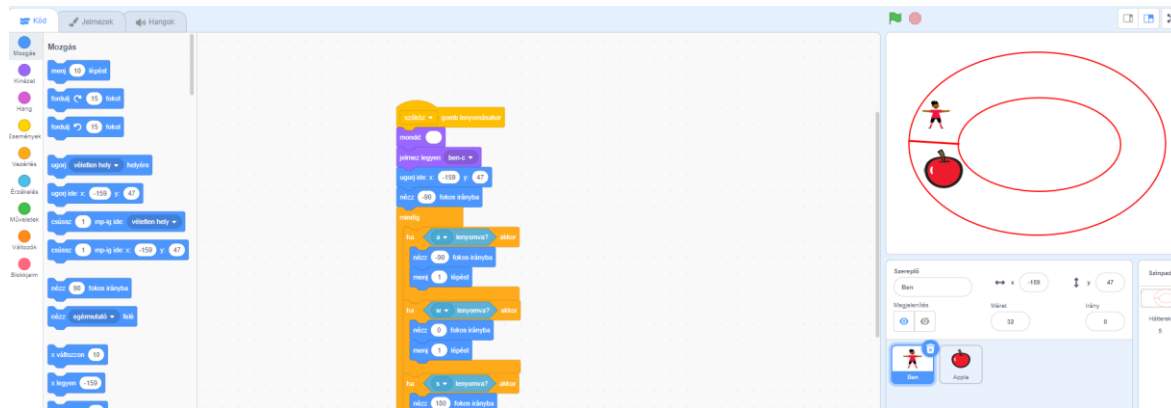
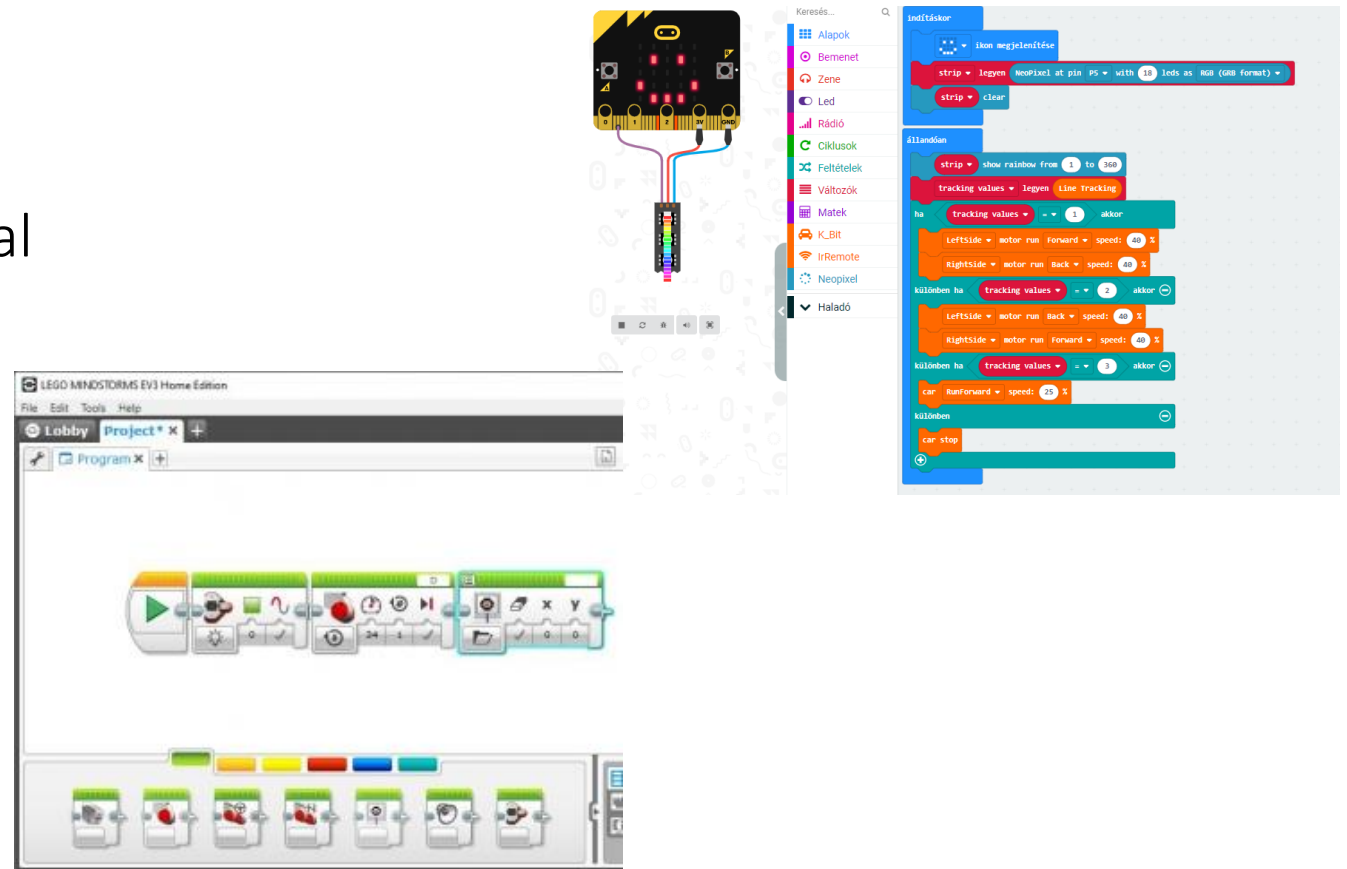


3D modellezés 3D modeliranje

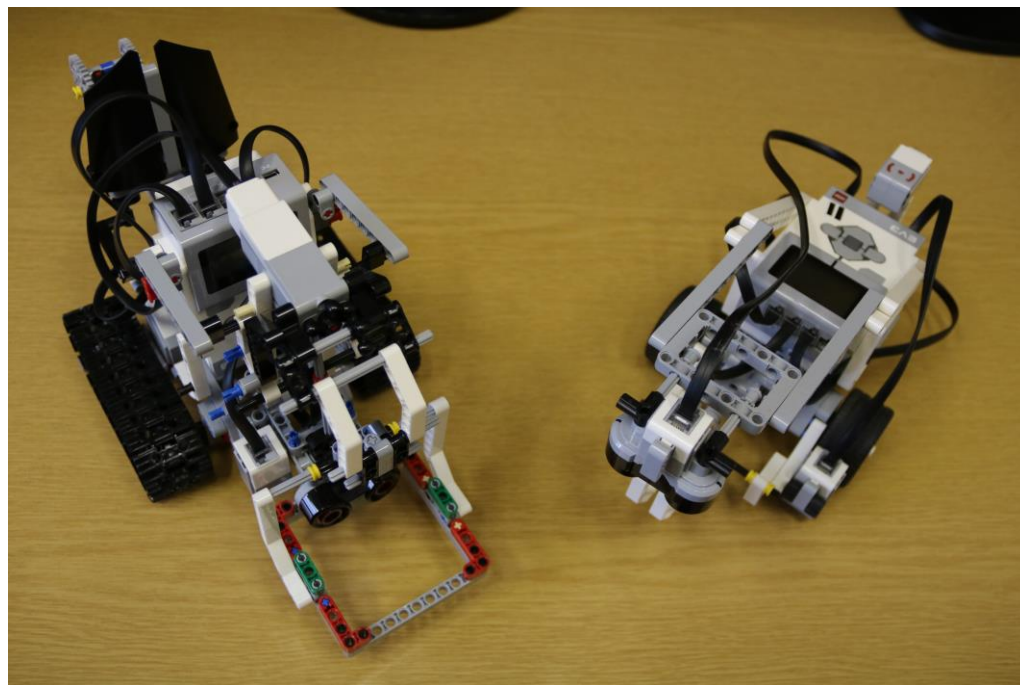
- Autodesk TinkerCad
- Trimble SketchUp
- Craftware Slicer
- Blender



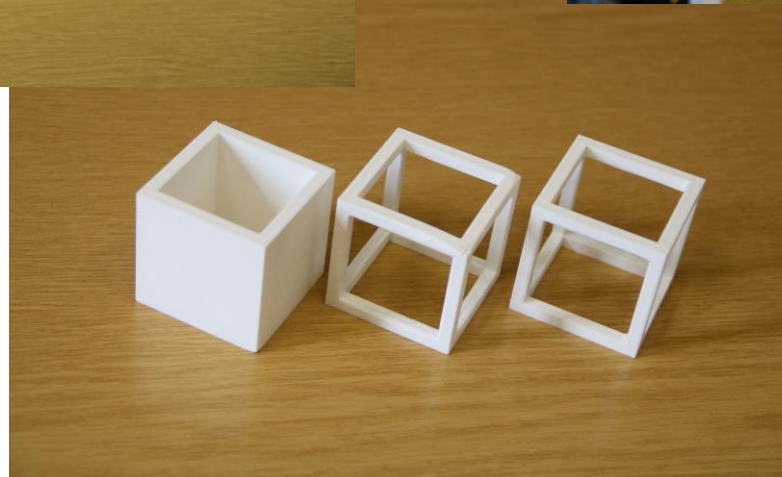
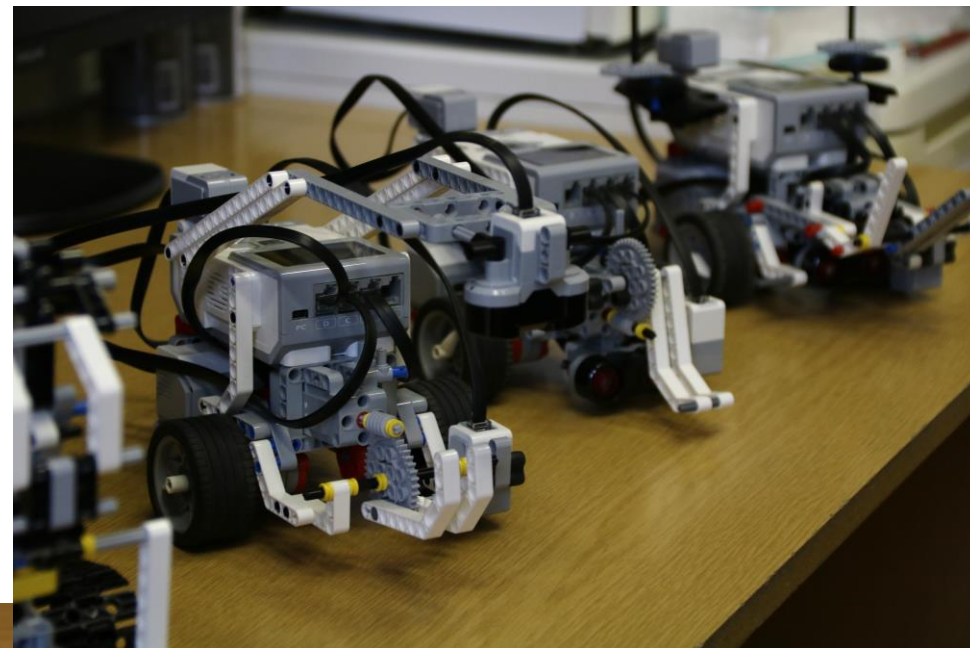
- MakeCode
- LEGO Mindstorms Educational
- Scratch
- Tello EDU



Elkészült produktumok



Napravljeni proizvodi



Mozgásfejlesztő tehetségcsoport

Tjelesni razvoj darovitih

A csoport tagjai - Članovi grupe

Deák Ferenc Gyakorló Iskola –
matematika, magyar kompetencia
írásbeli

Osnovna Škola Ferenca Deáka –
prijemni ispit iz matematike i
mađarskog jezika i književnosti

PMFC Labdarúgó Akadémia által
javasolt sportolók

PMFC Nogometna akademija
preporučuje sportaše

Tehetségek – Talenti

Elvárások Očekivanja

- Magasszintű közismereti tudás megszerzése – usvajanje osnovnih znanja na visokoj razini
- Egy idegennyelv magasszintű elsajátítása – usvajanje jednog stranog jezika na visokoj razini
- Példamutató magatartás és szorgalom – primjereno ponašanje i marljivost
- Tanulmányi és sportversenyekre való felkészülés – priprema za školska i sportska natjecanja
- Egyéni fejlesztési tervek otthoni végrehajtása – izvršavanje osobnih razvojnih planova kod kuće

MOFET felépítése - Sustav MOFET-a

- 3 testnevelés óra 2 szakági edzés (specialisták vezetésével) délelőtt, 4 labdarúgó edzés délután - 3 sata tjelesnog odgoja, 2 stručna treninga (pod vodstvom stručnjaka) prijepodne, 4 treninga nogometa poslijepodne
- Három havonta mérések – egyéni fejlesztési tervek létrehozása - mjerenja svakog trećeg mjeseca – prema tome im sastavljaju osobne razvojne planove
- Gyógytorna óra - sat fizioterapije
- Étkezés iskolán kívül – dietetikus által ajánlott - prehrana izvan škole - prema preporuci dijetetičara
- Sportpszichológus és dietetikus konzultációk és előadások a gyerekeknek és a szülőknek - Konzultacije sa sportskim psihologom i dijetetičarom te predavanja djeci i njihovim roditeljima

Speciális tanmenet készítés

Izrada specijalnog nastavnog plana i programa



Mofet-tanmenet.pdf

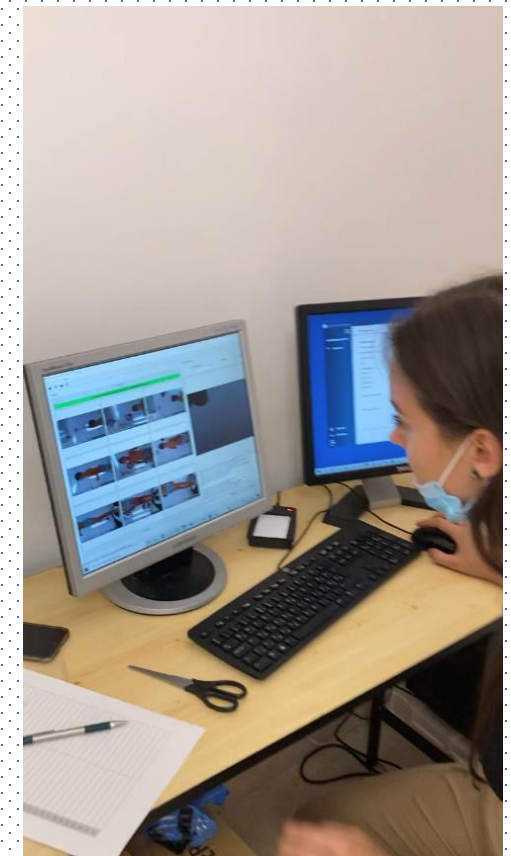
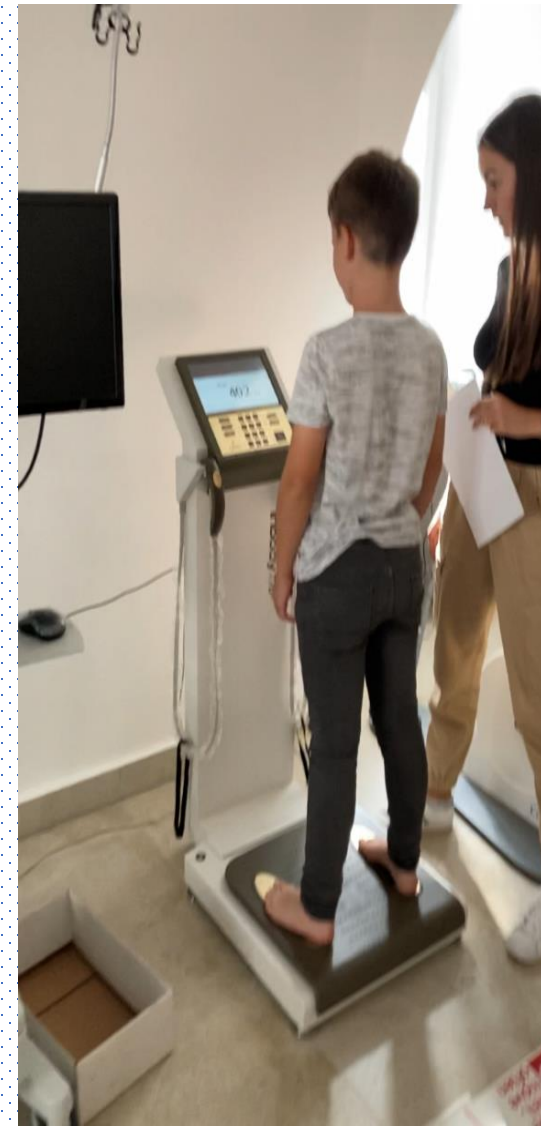
		Tanév: Oktató / tanuló csoport:	2020/2021 Mofet
ÉVES TANMENET TERVEZET			
Készítette :	Itelek		
Tantárgy :	Testnevelés		
Tanév :	2020/2021		
Oktató / tanuló csoport neve :	Mofet		
Iskola neve :	PTE Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium Deák Ferenc Gimnáziuma és Általános Iskolája		
Nyomtatás dátuma :	2020.09.23.		
1. oldal			
Készült a Magyar Diáksport Szövetség TESIM * Tanmenet tervező szoftverével (www.tesim.hu).			

A csoport éves tervezése a terhelés arányában

Jednogodišnji plan grupe s obzirom na opterećenje

		napok száma:				19	2	21	31	4	5	2	42	48	9	57	7	7	33						2	35	26											
		tervezett %	-es évfolyam				Cu pihenő	1. ciklus	4. hét	5. hét	6. hét	Cu pihenő	7. hét	Cu pihenő	2. ciklus	8. hét	9. hét	10. hét	11. hét	12. hét	13. hét	14. hét	Cu pihenő	3. ciklus	15. hét	4. ciklus	16. hét	17. hét	18. hét	19. hét	20. hét	21. hét	Cu pihenő	5. ciklus	22. hét	23. hét	24. hét	25. hét
MOFET labdarúgó U13 2021/22 csoport																																						
Kondíció		60	5	6,1	0	5	5	3,3	5	10	5	10	7,5	5	5	0	5	10	5	5	5,0	5	5,0	0	10	5	10	5	10	6,7	5	5	10	5				
100	statikus (100%, elmozdulás nélkül)	20	19,1	10	10	15	11,7	15	20	20	10	16,3	15	20	25	25	30	30	25	24,3	15	15,0	20	30	30	25	20	30	25,8	15	20	25	20					
	dinamikus (90-85%, elmozdulással)	80	80,9	90	90	85	88,3	85	80	80	90	83,8	85	80	75	75	70	70	75	75,7	85	85,0	80	70	70	75	80	70	74,2	85	80	75	80					
	Gyorsító (MAX stat. 30-40 %)	35	34,7	40	30	35	35,0	40	30	25	40	33,8	35	40	35	40	25	40	35	35,7	35	35,0	45	35	30	40	45	30	37,5	40	30	35	35					
100	nagyobb v. azonos ellenállás	40	39,8	20	30	30	26,7	40	60	40	35	43,8	40	30	50	30	45	60	40	42,1	20	20,0	50	35	60	20	35	50	41,7	50	40	60	50					
	kisebb ellenállás (sebesség nő)	60	60,1	80	70	70	73,3	60	40	60	65	56,3	60	60	50	70	55	40	60	56,4	80	80,0	50	65	40	80	65	50	58,3	50	60	40	50					
	Ero-állóképesség	20	20,1	30	25	30	28,3	20	20	20	15	18,8	15	15	20	15	15	10	20	15,7	15	15,0	5	10	5	15	5	10	8,3	15	20	15	10					
100	hosszantartó ellenállás	60	59,9	50	65	50	55,0	60	70	55	60	61,3	50	60	70	55	50	60	65	58,6	60	60,0	60	50	80	60	70	50	61,7	65	60	50	45					
	ismétlődő ellenállás	40	40,1	50	35	50	45,0	40	30	45	40	38,8	50	40	30	45	50	40	35	41,4	40	40,0	40	50	20	40	30	50	38,3	35	40	50	55					
	Relatív erő	40	39,1	30	40	30	33,3	35	40	50	35	40,0	45	40	45	40	50	45	40	43,6	45	45,0	50	45	60	35	45	50	47,5	40	45	40	50					
100	ERB erőfejlesztés	50	50,9	50	55	60	55,0	45	50	60	55	52,5	45	50	40	55	60	50	40	48,6	55	55,0	60	55	50	35	60	55	52,5	60	50	55	50					
	rajterő	40	39,9	40	35	30	35,0	40	40	30	20	32,5	40	40	40	35	25	40	40	37,1	45	45,0	25	45	40	35	35	45	37,5	40	40	35	45					
	gyorsító-állóképesség	10	9,9	10	10	10	10,0	15	10	10	25	15,0	15	10	20	10	15	10	20	14,3	5	5,0	15	5	10	30	5	5	11,7	10	10	10	5					
összesen:		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
ERŐ		10	35	36,1	40	45	40	41,7	50	35	50	40	43,8	35	50	40	35	45	35	35	39,3	30	30,0	30	35	30	35	40	35	34,2	35	40	30	20				
100	Rövid idejű (30"-2')	25	26,6	40	30	30	33,3	30	30	25	30	28,8	35	40	30	25	30	30	35	32,1	25	25,0	25	30	20	25	35	25	26,7	25	25	25	35					
	Közepes idejű (2'-10')	20	20,1	15	20	20	18,3	15	20	20	20	18,8	15	10	10	20	20	10	30	16,4	20	20,0	20	20	15	20	15	25	19,2	20	20	30	35					
	Hosszú idejű I. (10'-35')	12	10,3	5	5	10	6,7	5	10	5	10	7,5	5	0	20	15	5	15	0	8,6	15	15,0	5	5	15	10	5	10	8,3	10	5	10	0					
100	Hosszú idejű II. (35'-90')	5	4,6	0	0	0	0,0	0	5	0	0	1,3	10	0	0	5	0	5	0	2,9	5	5,0	10	10	10	5	5	5	7,5	5	10	5	10					
	Hosszú idejű III. (90'-6h)	3	2,3	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	5	0	0,7	5	5,0	10	0	10	5	0	0	4,2	5	0	0	0					
	Hosszú idejű IV. (>6h)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
ALLÓKÉPESSÉG		15	25	24,4	30	25	25	26,7	25	15	20	30	22,5	30	20	15	30	20	15	35	23,6	35	35,0	20	30	15	25	25	30	24,2	25	30	15	20				
100	Reakciógyorsaság	60	58,2	90	80	70	80,0	60	60	50	70	60,0	50	40	55	60	50	60	55	52,9	50	50,0	60	70	40	50	60	60	56,7	50	60	60	50					
	egyszerű válasz	40	41,8	10	20	30	20,0	40	40	50	30	40,0	50	60	45	40	50	40	45	47,1	50	50,0	40	30	60	50	40	40	43,3	50	40	40	50					
	választásos / összetett	20	20,9	20	20	15	18,3	20	20	25	20	21,3	20	25	25	20	20	25	25	22,9	15	15,0	20	25	15	15	20	25	20,0	20	25	20	30					
100	jelentős erőfejlesztés nélküli	20	19,8	20	25	15	20,0	25	10	15	20	17,5	25	15	25	20	25	15	5	18,6	20	20,0	20	25	5	30	20	10	18,3	20	15	25	20					
	nagyobb erővel (gyorsító)	30	30,7	30	35	25	30,0	40	45	35	30	37,5	25	25	35	30	40	35	35	32,1	30	30,0	35	15	40	20	30	30	28,3	35	35	30	30					
	gyakran ismételve (gy-1. erő-áll.)	50	49,8	50	40	60	50,0	35	45	50	50	45,0	50	60	40	50	35	60	60	49,3	50	50,0	45	60	55	50	50	60	53,3	45	50	45	50					
100	Ciklikus gyorsaság	45	42,9	40	45	50	45,0	45	55	45	40	46,3	45	40	50	40	50	45	35	43,6	45	45,0	45	40	55	55	45	35	45,8	50	35	40	35					
	nagyobb erőfejlesztés nélküli	35	34,9	40	50	30	40,0	30	40	35	40	36,3	30	35	25	35	20	30	50	32,1	35	35,0	45	35	50	20	40	35	37,5	45	30	30	35					
	nagyobb erőfejlesztéssel	20	20,0	15	20	25	20,0	15	20	20	10	16,3	30	15	25	20	30	25	10	22,1	20	20,0	15	25	14	25	20	20	19,8	10	25	10	20					
100	folyamatosan, tartósan	45	44,8	45	30	45	40,0	55	40	45	50	47,5	40	50	50	45	50	45	40	45,7	45	45,0	40	40	35	55	40	45	42,5	45	45	60	45					
	Szupramaximális gy.	10	11,5	10	10	10	10,0	10	10	10	10	10,0	5	15	10	10	10	15	5	10,0	5	5,0	15	5	15	5	10	10	10,0	5	10	5	15					
	összesen:	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
GYORSASÁG		30	40	39,7	45	55	25	41,7	40																													

Mérések Mjerenja



Gyógytorna Fizioterapija



Edzés a fejlesztő eszközökkel

Trening s razvojnim sredstvima







- Forrunner 45s okosóra – pametni sat
- HRM pánt – remen
- Okostelefon (garmin connect letöltés) – pametni mobitel
- Számítógép-bejelentkezés gmail-es email cím létrehozása a talentnek - otvaranje e-mail adrese (gmail) za talentirane

Google-fiók

Talent szülői - telek.ist

Fotó - Google Fotók

mire használjuk a form

Garmin Forerunner 45

garmin connect - Bing

Garmin Connect

← → ↺ https://connect.garmin.com/modern/activity/6798658685

bama.hu BAMA Facebook [freemail] - Bejelent... Bejelentkezés - Go... Oktatási Hivatal - B... Oktatási Hivatal - B... https://www.oktata... szovert_testnev.pdf www.mpigyor.hu/ta... nki.suli.hu/innovaci...

↺

↻

🔍

🏠

📅

👤

27.73 km
Távolság

Táplálék- és folyadékbeviteli
adatok ⓘ

592 C
Elégetett kalóriák

-- C
Bevitt kalóriák száma

-592 C
Nettó kalóriák

459 ml
Becs. izz. f.

-- ml
Folyadékbevitel

-459 ml
Nettó folyadékmennyiség

Légzésszám

30 brpm
Átl. légzésszám

15 brpm
Min. légzésszám

38 brpm

Alap
Elsődleges előny

2.6 Fenntartás
Aerob

0.0 Nincs javulás
Anaerob

59
Testterhelés ⓘ

Pulzusszám

113 üt/p
Átlagos pulzusszám

127 üt/p
Max. pulzus

Időzítés

1:00:11
Idő

59:58
Menetidő

Watt W/kg Zónák

164 W
Átl. teljesítmény

398 W
Max. teljesítmény

187 W
Maximum átlagos teljesítmény (20
perc)

173 W
Normalized Power® (NP®)

0.707
Intensity Factor® (IF®)

49.8
Training Stress Score®

245 W
FTP beállítások

595 kJ
Erőfeszítés

Magasság

160 m
Magasságnövekedés

174 m

80 rpm
Átlagos kerékütem

99 rpm
Max. kerékütem

Hőmérséklet

14.4 °C
Átlagos hőmérséklet

12.0 °C
Minimális hőmérséklet

19.0 °C
Maximális hőmérséklet

Csapások

4444
Teljes csapásszám

🏠

📅

👤

🏠

📅

👤

🏠

📅

👤

🏠

📅

👤

8:24
2021. 05. 19.

Kondíció – koordináció

Kondicija – koordinacija

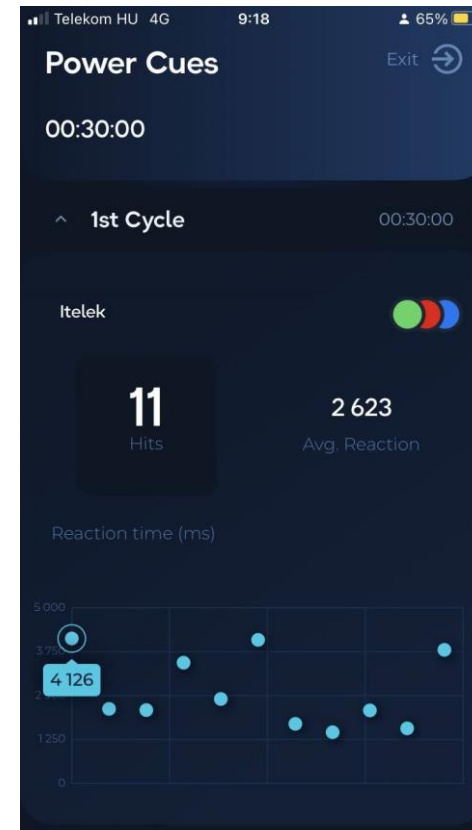
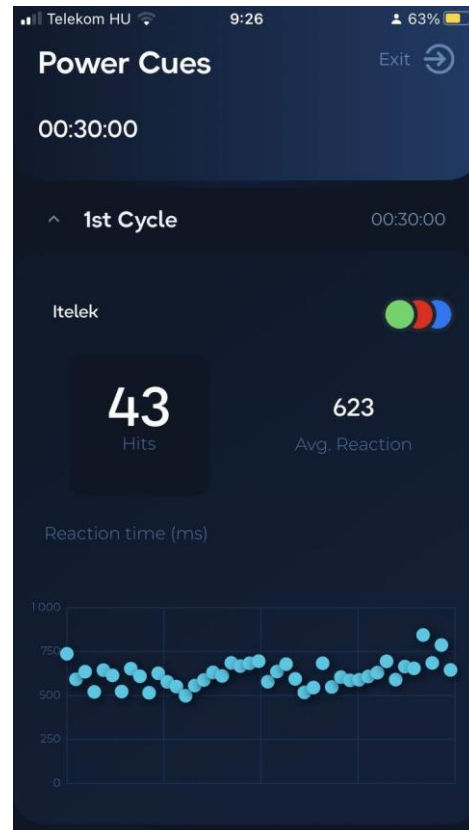


Izom-ideg koordináció fejlesztése

Razvoj koordinacije mišićno-živčane koordinacije

<https://photos.google.com/photo/AF1QipM4ICiymKF-G1T8to98rSHU-nSCzMtBFzblwRyL>

<https://photos.app.goo.gl/M4gX8rYVdHS6czP17>



Kéz – láb – szem koordináció

Koordinacija ruke – noge – oči

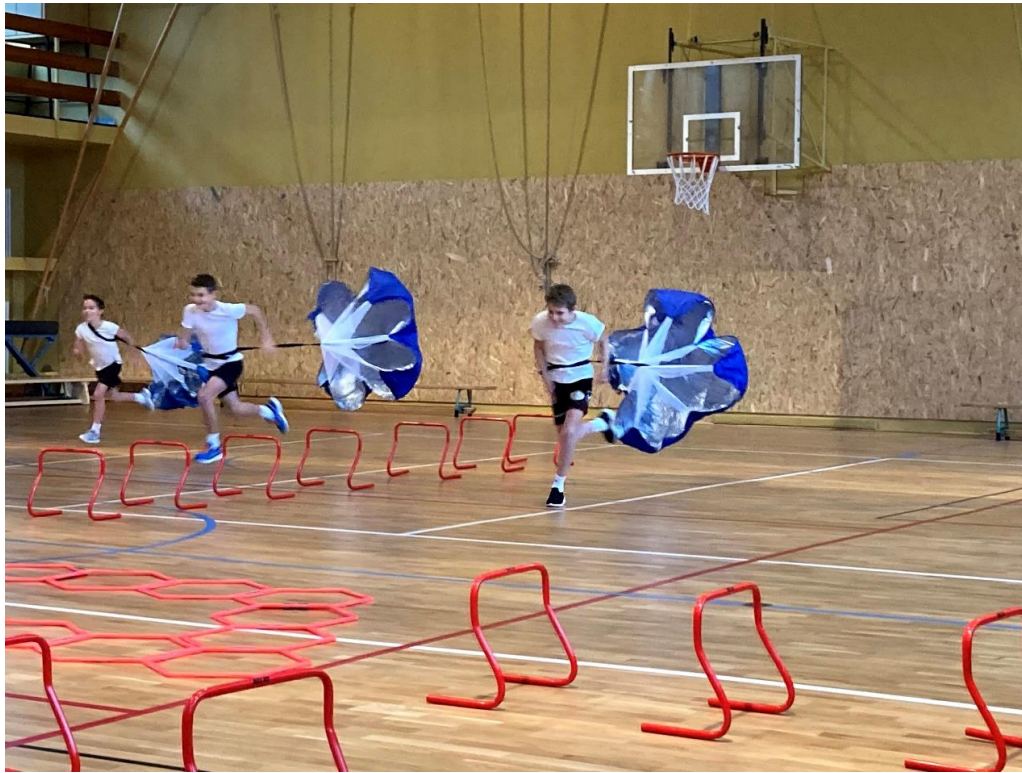


Kéz – láb – szem koordináció

Koordinacija ruke – noge – oči



Edzés Training



A tehetség sokoldalú megfigyelés dokumentációja

Dokumentacija promatranja talentiranih



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
Egészségtudományi Kar



bay®
Bay Zoltán
Alkalmazott Kutatási
Közhasznú Nonprofit Kft.

ÉRTÉKELŐ LAP

MÉRÉS IDŐPONTJA:	2021-01-24 09:27
SZKENNER TÍPUSA:	BAY V.33 HUMAN BODY SCANNER
NEM:	Férfi
TESTMAGASSÁG:	148 cm
TESTSÚLY:	32.3 kg
TESTTÖMEG INDEX:	14.7 kg/m ²
TESTZSÍR SZÁZALÉK:	13.3 %
SZÁRAZ IZOMTÖMEG:	28.0 kg



Köszönjük, hogy részvételével
segítette a Pécsi
Tudományegyetem
Egészségtudományi Kara a
„GINOP-2.3.2-15-2016-00047
Analitikai és diagnosztikai
kutatói kiválóság központ az
egészség és a sportteljesítmény
szolgálatában” című kutatását!

3D kép (forgatható)
Engedélyezze pdf olvasójában a 3D-t

3D kép (forgatható)
Engedélyezze pdf olvasójában a 3D-t
Modelleképzési mód:
Illusztráció



Azonosító	Magasság	Kor	Nem	Teszt dátuma/ideje
U_MATE	157cm	11	Male	2021.06.09. 15:01

Testösszetétel analízis

	Testtömeg	Teljes testtömeg	Fehérje tömeg	Zsírtartalom tömeg	Súly
Teljes testtömeg (L)	31.1 (25.5~31.1)	31.1	40.0	42.6 (32.8~40.0)	
Fehérje (kg)	8.4 (6.8~8.4)				46.1 (38.6~52.2)
Ásványi anyagok (kg)	3.11 (2.36~2.88)				
Testzsír tömeg (kg)	3.5 (5.4~10.9)				

Izom-Zsír analízis

		Túl kevés	Normális	Túlszint	
Súly	(kg)	55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200 205	46.1		%
SMM	(kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	23.3		%
(Vázlatom főmaga)					
Testzsír tömeg	(kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	3.5		%

I. 1. hét – 3. hét			II. 2. hét		
Gyakorlat	Ismétlésszám	Pihenő idő	Gyakorlat	Ismétlésszám	Pihenő idő
Guggolás	12 x	30 mp	Váltott lábú kitörés	12 x	30 mp
Sarok behúzás	12 x	30 mp	Csípőemelés	12 x	30 mp
Magas evezés	12 x	30 mp	Mély evezés	12 x	30 mp
I húzás	12 x	30 mp	W húzás	12 x	30 mp
Tricepsz	12 x	30 mp	TRX push up	12 x	30 mp
TRX Plank alkartámasszal	20 mp	30 mp	Crunch alkartámaszban (térdbehúzás)	10 x	30 mp
TRX supine plank áthúzással	10 x	30 mp	TRX supine plank alkartámasszal	20 mp	30 mp

Kör utáni pihenő idő: 1 perc

- 1. héten 3kör
- 2. héten 4kör
- 3. héten 3kör

I.			II.		
Gyakorlat	Ismétlésszám	Pihenő idő	Gyakorlat	Ismétlésszám	Pihenő idő
Guggolás	12 x	30 mp	Váltott lábú kitörés	12 x	30 mp
Sarok behúzás	12 x	30 mp	Csípőemelés	12 x	30 mp
Magas evezés	12 x	30 mp	Mély evezés	12 x	30 mp
I húzás	12 x	30 mp	W húzás	12 x	30 mp
Tricepsz	12 x	30 mp	TRX push up	12 x	30 mp
TRX Plank alkartámasszal	20 mp	30 mp	Crunch alkartámaszban (térdbehúzás)	10 x	30 mp
TRX supine plank áthúzással	10 x	30 mp	TRX supine plank alkartámasszal	20 mp	30 mp

Kör utáni pihenő idő: 1 perc

Hét	ismétlésszám	sorozatok száma
1.	12	2
2.	12	2
3.	15	2
4.	15	3
5.	15	3
6.	10	3

NÉV	Jobb láb		Bal láb		Váltott láb		Labdavezetés		Átadás-átvétel		Passzolás		Ívelés		Össz. Pont	Helyezés	Összpontszám (dekázással)	Helyezés (dekázással)
	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám	Eredmény	Pontszám				
Biszta Zsombor	50	1	10	13	44	7	9	2	13	7	10	1	1	13	23	6.	44	6.
Csonka Zoltán	33	10	18	10	30	10	8	5	15	4	5	10	8	2	21	4.	51	10.
Farkas Dominik	30	11	5	15	16	15	7	11	13	7	9	3	5	5	26	7.	67	13.
Fazekas Zsombor	50	1	20	7	27	11	9	2	12	11	7	6	3	9	28	9.	47	8.
Gál-Kézi Ábel	50	1	20	7	31	9	9	2	14	5	7	6	8	2	15	2.	32	1.
Kajdon Marcell	50	1	19	9	50	1	8	5	13	7	8	5	2	12	29	10.	40	5.
Kilvinger Levente	50	1	17	11	43	8	8	5	16	2	6	9	15	1	17	3.	37	4.
Koleszár Barnabás	26	12	13	12	20	13	10	1	16	2	7	6	6	4	13	1.	50	9.
Kulcsár Marcell	21	13	10	13	18	14	8	5	13	7	9	3	4	7	22	5.	62	12.
Magyar Marcell																		
Nimmerfroh Domonkos	50	1	30	4	50	1	4	13	14	5	1	14	4	7	40	12.	46	7.
Szinger Dávid	50	1	21	6	50	1	8	5	17	1	4	11	3	9	26	7.	34	2.
Takaró Barnabás	4	15	50	1	26	12	8	5	10	14	4	11	0	14	43	13.	71	14.
Tóth Kolos																		
Tóth Miklós	18	14	50	1	50	1												
Ungvári Máté	50	1	23	5	50	1	4	13	11	13	2	13	3	9	48	14.	55	11.
Zentai Ármin	50	1	32	3	50	1	6	12	12	11	10	1	5	5	29	10.	34	2.



JÁTÉKOS ÉRTÉKELŐ LAP				
Játékos neve: X.Y				
Edző neve: Horváth Tamás - Telek István				
Dátum: 2021.06.		Összefoglaló vélemény: Atlétikailag a Ruben kiemelkedő a csapatból. Amin változtatnia kell az a mentalitása. Hinni kell magában, bátornak lenni. Ha ez sikerül, akkor nagyot fejlődhet és a csapat első felében találhatja magát.		
Születése: Q1234				
Posztja:				
Domináns láb: Jobb				
Korosztály: U10				
Iskola: I. Gyakorló				
Családi, szociális háttér: Elvált szülők				
Iskolai vélemény:				
Mérkőzés teljesítmény:				
Mérkőzés szám:		Játszott:	Kezdő: Lecserélve:	Csere: Becserélve:
		Gól:	Sárga lap:	Piros lap:
				Össz. játék perc:
				Kategória: 3
TECHNIKA	SZEMPONTOK		Pont 1-6	
	Labdabiztonság		5	
	Cselező készség		5	
	Passzolás		5	
	Ívelés			
	Kapura lövés		4	
	Fejelés			
	Kétlábasság		4	
Összesen		30/23		
TAKTIKA TÁMADÓ	1:1 elleni játék		4	
	Labda nélküli mozgás		4	
	Helyzetfelismerés labdával		4	
	Helyzetfelismerés (döntéskészség)		4	
	Váltás labdaszerzőskor		4	
	Elővételezési képesség		4	
	Összesen		36/24	
TAKTIKA VEDEKEZŐ	1:1 elleni játék		3	
	Helyezkedés		4	
	Védekező mozgás (tolódás, szűkítés)		4	
	Labda vesztes utáni magatartás		5	
	Helyzetfelismerés		4	
	Elővételezés (játék olvasása)		4	
	Összesen		36/24	
ATLÉTIKA	Erő			
	Gyorsaság			
	Ruganyosság /dinamika			
	Állóképesség			
	Mozgékonyság			
	Koordináció			
	Összesen		24/	
MENTALITÁS	Fegyelmezettség		4	
	Testbeszéd/Kiállás		5	
	Teljesítményképesség/önmotiváció		5	
	Győzni akarás		5	
	Pszichikai terhelhetőség (nyomás kezelése)		4	
	Csapatszellem		5	
	Vezérszerep		4	
	Koncentráció		4	
Összesen		48/36		
VÉGEREDMÉNY		168/108		

Több sportágban is kiváló eredmények elérése

U više grana sporta postignuti izvrsni rezultati





Magyarország-Horvátország
Határon Átnyúló Együttműködési Program



Hungary-Croatia
Cross-border Co-operation Programme



Program prekogranične suradnje
Mađarska-Hrvatska



Európai Regionális Fejlesztési Alap



European Regional Development Fund



Europski fond za regionalni razvoj

**Egy határon átnyúló régió, ahol a folyók
összekötnek, nem elválasztanak**

**A cross-border region where rivers
connect, not divide**

**Prekogranična regija- gdje rijeke
spajaju, a ne razdvajaju**

“ A jelen dokumentum az Európai Unió társfinanszírozásával valósult meg. A tartalma kizárólag az LB, B1, B2 felelősségi körébe tartozik. Az itt megtalálható anyagok nem tekinthetők olyanoknak, mint amelyek az Európai Unió és / vagy a HU-HR Interreg V-A CBC Program Irányító Hatóságának hivatalos állásfoglalását tükrözik..”

“This document has been produced with the financial assistance of the European Union. The content of the document is the sole responsibility of LB, B1 and B2 and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union and/or the Managing Authority.”

“Ovaj dokument (proizvod, događaj) proizveden je uz financijsku pomoć Europske unije. Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost LB, B1 i B2 i ni pod kojim uvjetima ne odražava stav Europske unije i/ili Upravljačkog tijela.”