

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Úszás II.
Tárgykód:	ALSZRA1352
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Szakály Zsolt
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

---

## Oktatás célja:

### **A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései**

A hallgatók ismerjék meg az egyes úszásnemek technikai végrehajtását. Legyenek tisztában az úszásnak, mint sportágnak az egészségre és a motorikus képességek fejlesztésére kifejtett pozitív hatásaival.

Ismerjék meg az úszás elméletét, legfontosabb módszertani elveit és eljárásait, valamint a vízből mentés mozgásanyagát. Legyenek alkalmasak az úszásoktatás és az ezzel összefüggő egyéb feladatok eredményes megoldására.

## Tantárgy tartalma:

A két úszásnem helyes technikai végrehajtása. A kar- és lábmunka összehangolása. Különböző stílusgyakorlatok. Légzéstechnika, rajtok és fordulók helyes technikai végrehajtása. Az úszás versenyszabályai. A mell-, hátúszás oktatásának elméleti és gyakorlati ismeretanyaga.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

200 m folyamatos, két szabadon választott úszásnemben (ajánlott a hát-és a mellúszás) történő végrehajtása. Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

## Kötelező irodalom:

### **Irodalom**

1. Érvényben levő szabálykönyv.
2. Hamza I. - Fodorné Földi R. - Tóth Á.: Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás.
3. Iglói L. - Barati K.: Egészségesebb nemzedékért 2000-re. Budapest 1994.
4. Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, SOTE TSK Budapest 2002
5. Ozsváth F.: Testnevelés Tankönyvkiadó Budapest 1991