

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Úszás I.
Tárgykód:	ALTSRA1351
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Szakály Zsolt
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Oktatás célja:

Tantárgy rövid leírása:

A 3 úszásnem (mell, hát, gyors) előkészítő és rávezető gyakorlatainak alkalmazása az aktív rekreációs tevékenységet végzők felkészítésében. A felsorolt úszásnemek alkalmazását a sportágspecifikus technika koordinációjának javítása és a motoros képességfejlesztés és a vízben végzett rekreációs sporttevékenységek érdekében.

Célkitűzések:

A 3 úszásnem vízbiztos elsajátítása és gyakorlása. Az úszásnemek technikáinak fejlődéstörténete, oktatásának lépései és azok gyakorlatban való alkalmazása.

Kompetenciák:

Legyenek képesek a 3 úszásnem (mell, hát, gyors) helyes technikáinak a bemutatására és ismerjék ezek oktatásának lépéseit, majd a gyakorlatban való alkalmazásukat. Az úszásnemek különböző gyakorlatait képesek legyenek alkalmazni a vízben történő rekreációs sporttevékenységek során. Tegyenek szert olyan vízbiztos úszástechnikára, amely a későbbiekben alkalmassá teszi őket a vízbőlmentés alaptechnikáinak az elsajátítására.

Tantárgy tartalma:

Témakörök:

Az úszásnemek rövid története és kialakulásuknak fázisai

Előkészítő gyakorlatok: a technikai végrehajtásban részt vevő izmok motoros képességfejlesztését kívánják megoldani.

Rávezető gyakorlatok: a koordinációnak, a gyakorlatok technikai végrehajtásának kialakítását, továbbfejlesztését segítik.

Az úszásnemek oktatásának lépései: a vízhezszoktatás fokozatai (járás, merülés+légvétel, lebegés, siklás, összetett gyakorlatok), vízhezszoktató játékok,

Számonkérési és értékelési rendszere:

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Úszás I.
Tárgykód:	ALTSRA1351
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Szakály Zsolt
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

- TVSZ-nak megfelelő óralátogatás
- Zárthelyi dolgozat sikeres megírása
- A mell, hát és gyorsúszásokból legalább 2 alaptechnikájának bemutatása és ezen úszásnemekből 100 m adott időn belül való teljesítése.

Kötelező irodalom:

Tóth Á. (1998): Úszás. Technika Budapest,
Kiricsi J. (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára Testnevelési Egyetem jegyzet Budapest,

Ajánlott irodalom:

Murer K. (2000): 1001 úszás játék és gyakorlat. Dialóg Campus Budapest-Pécs,
Tóth Á. (2002): Úszásoktatás (Sportági szakmódszertan) Budapest,
J. Counsilman (1998): Az úszás tudománya
Rajki B. (1978): Úszástanítás - úszástanulás Sport. Budapest,
Bakó J. (1986): Az úszás története Budapest