

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Úszás III.
Tárgykód:	ALTSRA2161
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

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 tantárgy tartalma

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

Számonkérési és értékelési rendszere:

A tantárgyi követelmények

300 m folyamatos, három szabadon választott úszásnemben 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

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Úszás III.
Tárgykód:	ALTSRA2161
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Kötelező irodalom: