

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Úszás I.
<b>Tárgykód:</b>	ALTSTA1621
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

## Oktatás célja:

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

Olyan ismeretek és készségek fejlesztése, mely alapján a hallgatók képessé válnak a sportág biztonságosan történő végrehajtására és a 6-12 éves tanulók iskolai keretek között történő oktatására.

## Tantárgy tartalma:

A tantárgy tartalma

Legalább egy úszásnem elsajátítása, és helyes technikai végrehajtása.

Vízhez szoktatás.

Siklás, lebegés, gombóc elsajátítása.

Gyors-, hátúszás oktatása.

Fejesugrás oktatása.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

A tantárgyi követelmények

200 m folyamatos, szabadon választott úszásnemben történő végrehajtása.

Módszertani dolgozat készítése és határidőre történő beadása.

## Kötelező irodalom:

Kötelező irodalmak jegyzéke

Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, SOTE TSK Budapest 2002