

## Tárgytematika / Course Description

### Úszás I.

ALTSTA1621

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

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 / ASSESMENT'S METHOD

A tantárgyi követelmények

200 m folyamatos, szabadon választott úszásnemben történő végrehajtása.

Módszertani dolgozat készítése és határidőre történő beadása.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalmak jegyzéke

Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, SOTE TSK Budapest 2002