

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Félév: | 2012/13/1 |
| Tárgynév: | Úszás II. |
| Tárgykód: | ALTSTB7131 |
| Felelős szervezet neve: | Testnevelési Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA19 |
| Tárgyfelelős neve: | Dr. Szakály Zsolt |
| 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 iskolai úszásoktatás és az ezzel összefüggő egyéb iskolai feladatok eredményes megoldására.

Tantárgy tartalma:

A tantárgy tartalma

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

Számonkérési és értékelési rendszere:

200 m folyamatos, szabadon választott úszásnemben történő végrehajtása.

Fejesugrás (szabadon választható)

Kisvízes úszásoktatási feladatok sikeres teljesítése.

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