

Tárgytematika / Course Description

Úszás

ANTSRA1353

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Szakály Zsolt

Félév / Semester: 2016/17/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók ismerjék meg az egyes úszásnemek helyes 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. Tudjanak a négy úszásnemből legalább kettőt szabályosan végrehajtani.

Ismerjék és alkalmazzák tudatosan az úszást, az uszodai környezetet a prevencióban és rehabilitációban.

Ismerjék és alkalmazzák az úszás alapvető edzéselméletét és módszertanát a foglalkozások szervezése és lebonyolítása során.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Két úszásnem helyes technikai végrehajtása. A másik két úszásnem technikájának gyakorlása. A kar- és lábmunka összehangolása. Különböző stílusgyakorlatok. Légzéstechnika, rajtok és fordulók helyes technikai végrehajtása. Az úszás versenyszabályai. A négy úszásnem oktatásának elméleti és gyakorlati ismeretanyaga.

A tantárgy tartalma részletesen:

- *Elméleti foglalkozások.*

- *Folyamatos úszások.*

- *A hátúszás technikája*

- *Vízfekvés*

- *Kartempó*

- *Lábtempó*

- *A kar-és a lábtempó összekapcsolása*

- Fordulók és a rajt.
- *A mellúszás technikája*
- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Forduló és rajt.
- *A gyorsúszás technikája*
- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Fordulók és a rajt.
- *A pillangóúszás technikája*
- Vízfekvés
- Kartempó
- Lábtempó
- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Forduló és rajt.
- *A vegyesúszás technikája*
- Fordulók és a rajt.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tantárgyi követelmények

- 200 m folyamatos úszás, hátúszásban és egy szabadonválasztott úszásnemben (100-100m).
- Értékelés a technikai végrehajtás alapján.
- A TVSZ-ben előírt óralátogatási követelmény (maximális hiányzás 4 alkalom/szemeszter)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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.
6. Counsilman, J. E.: A versenyúszás kézikönyve. Consilman Co, Inc. Bloomington, Indiana. 1982.