

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2015/16/1
<b>Tárgynév:</b>	Úszás I.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSTA1621
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Testnevelési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA19
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Szakály Zsolt Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## 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.  
Az úszás alapvető oktatási elemeinek elsajátítása.

## 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