

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Úszás II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSTB7131
<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>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

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:

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.  
Vízbőlmentés.  
Fejesugrás.  
Kisvizés úszásoktatási feladatok sikeres teljesítése.

## Kötelező 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

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Úszás II.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSTB7131
<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>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

**Kötelező irodalom:**