|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: AZ ÚSZÁS GYAKORLATA ÉS MÓDSZERTANA 1.** | **Kódja: LMT\_TN123G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): *gyakorlat* és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*

A testnevelést második szakként tanuló hallgatók ismereteinek bővítése úszásból és a vízi sportokból. A hallgatók ismerjenek meg olyan mozgásos elemeket, amelyekhez az úszásnemek alkalmazása szükséges (uszodai és szabadvízi körülmények között). Az úszásnemek technikájának és járulékos elemeinek készség szintre emelése. * *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*

*Szakmai tudás*:* Ismeri az úszás, mint az iskolai testnevelés szempontjából alapvető sportág alapelemeit.
* Szabályismeret a testnevelés és az iskolai sport fontos sportágaiban, versenybírói ismeretek és gyakorlottság.
* Ismeri a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elmélete és módszertana az egyes korcsoportok sajátosságainak figyelembevételével.
* Ismeri a képességfejlesztés lehetőségeit és játékos mozgásformáikat a vízben.

*Szakmai képességek:*- Tudja használni az úszás mozgásanyagát a képességfejlesztésben. - Képes az úszás és a tanult vízi sportok mozgásanyagát alapszinten végrehajtani.- Jártas a vizes mozgásanyag különféle körülmények közötti adaptálásában.*Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*– Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.* *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*

A vizes sportágak általános ismertetése.Lehetőségek az úszómozgásokra épülve.Vegyesúszás. Műúszás. Vízi gimnasztika. Vízilabda. Búvárúszás. Csecsemőúszás.* *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*

Rendszeres és aktív részvétel az órákon. Referátum és prezentáció készítése.1500 m folyamatos úszás.4x50 méteres vegyesúszás technikára.* *Munkaformák:* gyakorlat, óra- és foglalkozáslátogatás, jegyzetelés, elemzé**s**
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| * *Kötelező irodalom:*

Tóth Ákos (2002): Úszás. Technika. Semmelweis Egyetem, TSK. Budapest.Úszás Szöveggyűjtemény I-II. (Szerk.: Csaba L., Sós Cs., Tóth Á. ) Bp., 2000.Úszás szabálykönyv. Magyar Úszószövetség, 1999* *Ajánlott irodalom:*

Bánhegyi Gábor (1991): Csecsemők találkozása a vízzel. Presztízs Kiadó, Budapest.**:**Dezső Réka (2006): Csecsemők vizes foglalkoztatása. (szakdolgozat) |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Bíró Melinda PhD – főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)