|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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)