

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYENI SPORT
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ Testnevelő tanár

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	USZAS- ELMELET ES GYAKORLAT						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. BALOGA ISTVÁN, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. BALOGA ISTVÁN, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	III	2.6. Értékelés módja	V	2.7 Tantárgy típusa	DPD

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	6	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	4
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	84	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	56
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					28
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	66				
3.8 A félév össz-óraszama	84				
3.9 Kreditszám	5				

#### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nem esedékes</li></ul>
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nem esedékes</li></ul>

#### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videóprojektorral ellátott előadóterem</li></ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 méteres, 8 sávos fedett uszomedence</li></ul>

#### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• K 1. Moduláris tervezés (Sport es motorikus teljesitmeny) és a szakterület tartalmi alapjainak a tervezése a tantárgyak közötti irányultsággal</li><li>• K 2. Az integrált curriculum és a tanítási illetve az oktatási környezet megszervezése, interdiszciplináris jelleggel (Sport es motorikus teljesitmeny)</li><li>• K 3. A fizikai fejlődés és növekedés, ugyanakkor a motricitás tulajdonságának felmérése a követelményeknek megfelelően / a testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek, a fizikai gyakorlat szabadon gyakorlásához való hozzáállás</li><li>• K 5. A gyakorlatot végzők felkészültségi szintjének felmérése a testnevelés- és sportban</li></ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	-

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az úszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése, valamint a versenyszabályok ismertetése.</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az úszásnemek technikájának elemzése. Törvények, elvek, a négy úszásnem, a rajt és a fordulók leírása.</li> <li>• Az alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátítása</li> <li>• Az iskolai program oktatási-nevelési célkitűzéseinek megvalósítására vonatkozó eszköztár megismerése és alkalmazása</li> <li>• A diákok módszertani-gyakorlati képességeinek a fejlesztése és ezek alkalmazása a testnevelés és sport órákon úgy, hogy a szabadidős foglalkozásokon is alkalmazhatók legyenek</li> <li>• A helyes szaknyelv használatára való nevelés és ennek megfelelő alkalmazása a testnevelés órákon és a szabadidős tevékenységekben</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Az úszás meghatározása. Társadalmi jelentősége. Gyakorlásának hatása az emberi szervezetre.	Interaktív kurzus	4 óra
Az úszás technikájában érvényesülő fizikai és biomechanikai elvek.	Interaktív kurzus	2 óra
A gyorsúszás elemzése. A rajt technikája.	Interaktív kurzus	4 óra
A hátúszás elemzése. Az úszómozgások megtanulása. Az úszás tanításának módszerei és eszközei. Az úszásnemek sorrendje.	Interaktív kurzus	4 óra
A mellúszás elemzése. A fordulók technikája.	Interaktív kurzus	2 óra
A pillangouszas elemzése. Az úszásnemek sorrendje.	Interaktív kurzus	4 óra
Egy úszótanfolyam megszervezése és feladatai. Az úszólecke megszervezése és levezetése. Hibák és azok	Interaktív kurzus	4 óra

javítása.		
A rajtugrás oktatása. Az úszólétesítmények. Azok felszerelése és használatának szabályai.	Interaktív kurzus	2 óra
Az úszóvesények megszervezése. (szabályzat). A vízilabdázás és a műugrás ismertetése.	Interaktív kurzus	2 óra
		<b>Összesen: 28 óra</b>
<p>Könyvészet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arold, I., <i>Az úszás oktatása</i>, TF Sport, Budapest, 1989.</li> <li>2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás gyakorlat füzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009.</li> <li>3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás kurzus jegyzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012.</li> <li>4. Bakó, J., <i>Az úszás története</i>, Sport, Budapest, 1986.</li> <li>5. Counsilman, J., <i>A versenyúszás kézikönyve</i>, Sport, Budapest, 1982.</li> <li>6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., <i>Înot-tehnica, învățare, perfecționare</i>, Ed. Duran's, 2002.</li> <li>7. Hanula D., Thornton N., <i>The Swim Coaching Bible</i>, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.</li> <li>8. Maglischo E.W. – <i>Swimming faster</i> – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.</li> <li>9. Olaru, M., <i>Înot</i>, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.</li> <li>10. Pop, N.H., (2013) <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint</li> <li>11. Tóth, Á., <i>Az úszás tankönyve</i>, Dabasi nyomda Zrt.,</li> </ol>		

Budapest, 2008.		
12. Vasile L. – <i>Înot pentru sănătate</i> . Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető lecke. Szervezési kérdések. A tantárgyhoz kötött követelmények. Az úszóképességek felmérése.	Magyarázat, bemutató	2 óra
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. A lebegés és a légzés megtanulása.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	4 óra
3. A lebegés és a légzés ismétlése. Síklás különböző testhelyzetekben.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	4 óra
4. A gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falra támaszkodva és síklásban.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
5. A lábmozgás gyakorlása légzéssel összekötve, úszódeszkával és anélkül, a hátúszás karmunkája. Ellenőrzés, 10 folytatólagos légzés.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
6. A lábmozgás gyakorlása, (hát és gyorsúszás), a karmunka megtanulása (gyorsúszás esetén)-gyakorlatok szárazon és vízben.Felmérés: síklás hason és háton.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
7. Az eddig tanult elemek gyakorlása. Gyorsúszás egy karral.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
8. Hátúszás páros karral. Gyorsúszás egy karral. A gyorsúszás lábmunkája 15-20 méteres szakaszokon.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
9. Gyors és hátúszás egy karral. Gyorsúszás légzés nélkül, beléggzéssel minden negyedik karmozgásnál. Váltott karú hátúszás. ugrás talpra a medence széléről.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
10. Gyorsúszás egy karral és váltott karral. Hátúszás páros karral.Vízbedőlés ülésből, térdelésből és gugolásból. 2*50 m szabadúszás.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra

11. A gyors és hátúszás gyakorlása, a vízbedölés álló helyzéből, rajtfejes. Az állóképesség fejlesztése. (2*100 m úszás)	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
12. A sebesség fejlesztése: 4*25 m, 1*50m választott úszásnemben, rajtugrással. Szabadúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
13. Mellúszás lábmozgása- tanulás.Hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
14. A mellúszás lábmunkájának gyakorlása, pillangó lábmunka – tanulás. A gyorsúszás gyakorlatainak ismétlése, hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
15. Hátúszás, pillangó lábmunka, mell karmunka, lábmunka. Gyors – és hátúszás, 50 méteres szakaszokon.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
16. Hátúszás, pillangó lábmunka, mellúszás – lábmunka. Mellúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
17. Gyorsúszás, pillangó lábmunka, karmunka. Pillangóúszás 3-4 lábtempóval. A rajtugrás gyakorlása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
18. Gyorsúszás, hátúszás. Pillangóúszás: láb, kar és koordinálás. Gyors- és hátúszás 25 méteres szakaszokon, rajttal.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
19. A hát és gyorsúszás oktatása – a gyakorlatok sorrendje. A pillangóúszás gyakorlása, 200 m úszás, választott úszásnemben.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
20. A mellúszás oktatása – gyakorlatok sorrendje. Az egyszerű fordulások tanulása (gyors és hátúszás). 200 m hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
21. Gyors- és hátúszás technikájának gyakori hibái és ezek javítása. 4-6*25 m úszás rajttal.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
22. A mell és gyorsúszás gyakori hibáinak javítása. A pillangóúszás gyakorlása.2*100 m választott úszásnemben. Hátúszás páros karral.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
23. A négy úszás technikájának gyakorlása. 4*50 m	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra

választott úszásnemben rajtindulással.		
24. A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
		<b>Összesen: 56 óra</b>
<p>Könyvészet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arold, I., <i>Az úszás oktatása</i>, TF Sport, Budapest, 1989.</li> <li>2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás gyakorlat füzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009.</li> <li>3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Úszás kurzus jegyzet</i>, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012.</li> <li>4. Bakó, J., <i>Az úszás története</i>, Sport, Budapest, 1986.</li> <li>5. Counsilman, J., <i>A versenyúszás kézikönyve</i>, Sport, Budapest, 1982.</li> <li>6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., <i>Înot-tehnica, învățare, perfecționare</i>, Ed. Duran's, 2002.</li> <li>7. Hanula D., Thornton N., <i>The Swim Coaching Bible</i>, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.</li> <li>8. Maglischo E.W. – <i>Swimming faster</i> – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.</li> <li>9. Olaru, M., <i>Înot</i>, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.</li> <li>10. Pop, N.H., (2013) <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint</li> <li>11. Tóth, Á., <i>Az úszás tankönyve</i>, Dabasi nyomda Zrt.,</li> </ol>		

Budapest, 2008.		
12. Vasile L. – <i>Înot pentru sănătate</i> . Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.		

**9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a professzionális szervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Liceumok és Általános Iskolák) betartva a liceumi programok követelményeit.</li> </ul>
--

**10. Értékelés**

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Az úszás specifikus fogalmainak megmagyarázása	Írásbeli felmérés	50 %
10.5 Szeminárium / Labor	Választott úszásnemben 100 m időbeli teljesítmény	Gyakorlati felmérés	25 %
	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban	Gyakorlati felmérés	25 %
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a liceumokban.</li> </ul>			



Gyakorlati felmérés 100 m úszásnem idő/jegy:

JEGY	FÉRFIAK			NŐK		
	GYORS	HÁT	MELL	GYORS	HÁT	MELL
10	1.28	1.39	1.44	1.40	1.50	1.56
9	1.36	1.47	1.52	1.48	1.58	2.02
8	1.44	1.57	2.02	1.58	2.08	2.12
7	1.52	2.07	2.12	2.08	2.18	2.22
6	2.00	2.17	2.22	2.18	2.28	2.32
5	2.10	2.27	2.32	2.28	2.38	2.42

Előadás felelőse

Dr. BALOGA ISTVÁN, adjunktus

Szeminárium felelős

Dr. BALOGA ISTVÁN, adjunktus

Intézetigazgató

Dr. POP IOAN NELU, docens