

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	ELMELETI TANTARGYAK ES KINETOTERAPIA
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	ALLAMVIZSGA
1.6 Szak / Képesítés	KINETOTERAPIA ES SPECIALIS MOTORIKUSSAG GYOGYTORNASZ

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	GYAKORLATI ALKALMAZASOK VIZI KORNYEZETBEN						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Lect.univ.dr. BALOGA ISTVAN						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Lect.univ.dr. BALOGA ISTVAN						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	V	2.6. Értékelés módja	C	2.7 Tantárgy típusa	DL

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	-	3.3 szeminárium/labor	4
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	melyből: 3.5 előadás	-	3.6 szeminárium/labor	56
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					-
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"> • Nem esedékes
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> • Nem esedékes

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none">• Videóprojektorral ellátott előadóterem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none">• 50 meteres, 8 savos fedett uszomedence es 15 meteres gyógyuszasra kedvező fedett medence

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • C 4. A megelőző, kezelő vagy rehabilitációs beavatkozási gyógytornaterv megvlosítása. • C 5. A beavatkozási gyógytorna módszereinek és technikainak használata.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> •

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

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

8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető lecke. Szervezési kérdések. A tantárgyhoz kötött követelmények. Az úszóképességek	Magyarázat, bemutató	2 óra

felmérése.		
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. A lebegés és a légzés megtanulása.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	4 óra
3. A lebegés és a légzés ismétlése. Síklás különböző testhelyzetekben.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	4 óra
4. A a gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falra támaszkodva és síklásban.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
5. A lábmozgás gyakorlása légzéssel összekötve, úszódeszkával és anélkül, a hátúszás karmunkája. Ellenőrzés, 10 folytatólagos légzés.	Magyarázat, bemutatós, 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, bemutatós, ismétlés	2 óra
7. Az eddig tanult elemek gyakorlása. Gyorsúszás egy karral.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
8. Hátúszás páros karral. Gyorsúszás egy karral. A gyorsúszás láb munkája 15-20 méteres szakaszokon.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
9. Gyors és hátúszás egy karral. Gyorsúszás légzés nélkül, belégzéssel minden negyedik karmozgásnál. Váltott karu hátúszás. ugrás talpra a medence széléről.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
10. Gyorsúszás egy karral és váltott karral. Hátúszás páros karral.Vízbedölés ülésből, térdelésből és gugolásból. 2*50 m szabadúszás.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
11. A gyors és hátúszás gyakorlása, a vízbedölés álló helyzéből, rajtfejes. Az állóképesség fejlesztése. (2*100 m úszás)	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	4 óra
12. A sebesség fejlesztése: 4*25 m, 1*50m választott úszásnemben, rajtugrással. Szabadúszás.	Magyarázat, bemutatós, ismétlés	2 óra
13. Mellúszás lábmozgása- tanulás.Hátúszás.	Magyarázat, bemutatós, 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 koordonálás. 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 választott úszásnemben rajtindulással.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
24. A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
		Összesen: 56 óra
<p>Könyvészet: 1. Arold, I., <i>Az úszás oktatása</i>, TF Sport, Budapest, 1989.</p>		

2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás gyakorlat füzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009.
3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás kurzus jegyzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012.
4. Bakó, J., *Az úszás története*, Sport, Budapest, 1986.
5. Counsilman, J., *A versenyúszás kézikönyve*, Sport, Budapest, 1982.
6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., *Înot-tehnica, învățare, perfecționare*, Ed. Duran's, 2002.
7. Hanula D., Thornton N., *The Swim Coaching Bible*, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.
8. Maglischo E.W. – *Swimming faster* – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.
9. Olaru, M., *Înot*, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
10. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
11. Tóth, Á., *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
12. Vasile L. – *Înot pentru sănătate*. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.

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

- A tantárgy tartalma megerositi a közösség képviselőinek elvárásait, (Tanfelügyelőség, Gyogytornaszok Szovetsege, Kozpontok, Iskolák) betartva a liceumi programok követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.5 Szeminárium / Labor	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban	Gyakorlati felmérés	100 %

10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása. |
|--|

Előadás felelőse Szeminárium felelős

Lect.univ.dr. Baloga Istvan

Tagozatvezető

dr. Boros-Balint Iuliana, dcoens