

A TANTÁRGY ADATLAPJA

GYAKORLATI PROBAIDŐ VIZI KÖRNYEZETBEN

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNÁ ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNÁ ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Gyakorlati próbaidő vizi környezetben				A tantárgy kódja		YLM3043			
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus								
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus								
2.4. Tanulmányi év		II	2.5. Félév		4	2.6. Értékelés módja		K	2.7. Tantárgy típusa		Köt.

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

3.1. Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor/projekt	4
3.4. Tantervben szereplő összórászám	56	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	56
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					13
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászám					19
3.8. A félév összórászám					75
3.9. Kreditszám					3

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Akadémiai körökben elvárt tiszteletteljes viselkedés és a tanár által kért követelmények teljesítése.
4.2. Kompetenciabeli	A diáknak rendelkeznie kell egy minimum gyenge-közepes motoros képesség szinttel, hogy az órai feladatokat teljesíteni tudja.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	Nincs
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkoholt vagy más szerek hatása alatt lévő diák nem vehet részt az órán. A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen magatartás büntetést von maga után.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	- A megelőző, kezelő vagy rehabilitációs beavatkozási gyógytornaterv megvalósítása. - A beavatkozási gyógytorna módszereinek és technikáinak használata.
Transzverzális	Különböző életkorú és képzettségi szintű sport- és testnevelési foglalkozások szervezése szakképzett segítséggel, a szakmai etikai és deontológiai szabályok betartásával;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri az úszás szaknyelvét és az úszásnemek technikájának terminológiáját.
Képességek	A hallgató képes lesz a félév végére a négy úszásnemet önállóan végezni és függőleges testhelyzetben víztaposással a vizen fennmaradni. Rövid időn belül szárazon végzett gyakorlatokat kigondolni, valamint kisebb vagy akár nagyobb létszámú csoport számára ezeket gyakorlatokat vezetni. Emellett képes lesz azonosítani a különböző mozgások által kiváltott hatásokat, szabályozni a mozgások során kifejtett erő nagyságát, valamint a különböző elvárások figyelembevételével az úszás tartalmak közül a legcélszerűbb gyakorlatokat és mozgásos feladatokat kiválasztani a kitűzött cél elérése érdekében.
Felelősség és önállóság	Felelősség Felelősséget vállal saját fizikai fejlődéséért és mozgáskultúrájáért. Tudatosan alkalmazza az úszás gyakorlatokat a mozgásfejlesztés és a prevenció érdekében. Biztosítja a csoporttagok biztonságát és megfelelő fizikai terhelését gyakorlatvezetés során. Felelősséggel jár el az úszás eszközök és az úszómedence használatában. Önállóság Rövid időn belül tud új gyakorlatokat kigondolni és adaptálni különböző csoportok számára. Önállóan irányít és vezet kisebb vagy nagyobb létszámú csoportokat szárazon végzett foglalkozásokon. A különböző célkitűzések és elvárások figyelembevételével önállóan választja ki a legmegfelelőbb mozgásos feladatokat.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Az úszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- Az alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátítása úszásban - 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 felmérése.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. A lebegés és a légzés megtanulása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra

3.	A lebegés és a légzés ismétlése. Síklás különböző testhelyzetekben.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	4 óra
4.	A a gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falra támaszkodva és síklásban.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
5.	A lábmozgás gyakorlása légzéssel összekötve, úszódeszkával és anélkül, a hátúszás karmunkája. Ellenőrzés, 10 folytatólagos légzés.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
6.	A lábmozgás gyakorlása, (hát és gyorsúszás), a karmunka megtanulása (gyorsúszás esetén)-gyakorlatok szárazon és vízben.Felmérés: síklás hason és háton.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
7.	Az eddig tanult elemek gyakorlása. Gyorsúszás egy karral.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
8.	Hátúszás páros karral. Gyorsúszás csusztatás. A gyorsúszás lábmunkája 15-20 méteres szakaszokon.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
9.	Gyors és hátúszás egy karral. Gyorsúszás légzés nélkül, belégzéssel minden negyedik karmozgásnál. Váltott karu hátúszás. ugrás talpra a medence széléről.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
10.	Gyorsúszás egy karral és váltott karral. Hátúszás páros karral.Vízbedőlés ülésből, térdelésből és gúgólásból. 2*50 m szabadúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
11.	A gyors és hátúszás gyakorlása, a vízbedőlés álló helyzeből, rajtfejes. Az állóképesség fejlesztése. (2*100 m úszás)	Magyarázat, bemutatás, ismételés	4 óra
12.	A sebesség fejlesztése: 4*25 m, 1*50m választott úszásnemben, rajtugrással. Szabadúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
13.	Mellúszás lábmozgása- tanulás.Hátúszás..	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
14.	A mellúszás karmunka- tanulás. Mellúszás teljes úszásnem, A gyorsúszás gyakorlatainak ismételése, hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétles	2 óra
15.	Pillango teljes úszásnem elsajátítása Gyors – és hátúszás, 50 méteres szakaszokon..	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
16.	Hátúszás, mellúszás – lábmunka. Víztaaposas. Mellúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
17.	Gyorsúszás, pillangó lábmunka, karmunka. Pillangóúszás 3-4 lábtempóval. A rajtugrás gyakorlása.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
18.	Gyorsúszás, hátúszás. Pillangóúszás: láb, kar és koordinálás. Gyors- és hátúszás 25 méteres szakaszokon, rajttal.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
19.	A hát és gyorsúszás oktatása – a gyakorlatok sorrendje. A pillangóúszás gyakorlása, 200 m úszás, választott úszásnemben.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
20.	A mellúszás oktatása – gyakorlatok sorrendje. Az egyszerű fordulások tanulása (gyors és hátúszás). 200 m hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
21.	Gyors- és hátúszás technikájának gyakori hibái és ezek javítása. 4-6*25 m úszás rajttal	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
22.	A mell és gyorsúszás gyakori hibáinak javítása. A pillangóúszás gyakorlása.2*100 m választott úszásnemben. Hátúszás páros karral.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
23.	A négy úszás technikájának gyakorlása. 4*50 m választott úszásnemben rajtindulással.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	4 óra
24.	A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Magyarázat, bemutatás, ismételés	2 óra
			Összesen/Total: 56 óra/ore

Könyvészet:

1. Arold, I., *Az úszás oktatása*, TF Sport, Budapest, 1989.
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. Human 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 episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a szakszervezetekével és az alkalmazottaikkal (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.

10. Értékelés/ Evaluare

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. A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Gyakorlati vizsga	50%
	Valasztott uszasnem tehnikajanak bemutatasa 50m-en.	Gyakorlati vizsga	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei - Az elméleti vizsgán való megjelenéshez jogosultságot csak azok a diákok kapnak, akiknek a gyakorlaton kijött legalább az 5-ös átlag - Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előírt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a liceumokban			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja						
							

Előadás felelőse:

Szeminárium felelőse:

Kitöltés időpontja:
08.03.2025

dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus

dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus

Intézetigazgató:

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.24.

Prof. univ. dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș