

A TANTÁRGY ADATLAPJA

ÚSZÁS ÉS HIDROTERÁPIA

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		ÚSZÁS ÉS HIDROTERÁPIA				A tantárgy kódja		YLM3031		
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		III	2.5. Félév		5	2.6. Értékelés módja		V	2.7. Tantárgy típusa	Köt.

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

3.1. Heti óraszám	5	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor/projekt	3
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	70	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	42
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					7
Vizsgák					2
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszám					56
3.8. A félév összóraszám					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	• Átmenő jegy elérése a Gyakorlati probaidő vízi környezetben való kollokviumon
4.2. Kompetenciabeli	• Az úszás gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	• A hallgatók aktívan részt vesznek a kurzuson, az akadémiai értékek és az etika tiszteletének légkörében
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	A hallgatók átnézik a tananyagot és a kurzushoz kapcsolódó referenciákat, hogy részt vegyenek a gyakorlati munkák során kiváltott vitákban. A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkohol 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	Kinetoterápiás programok szervezése különböző életkorú és képzettségi szintű személyek számára szakképzett segítség mellett, a szakmai etikai és deontológiai normák betartásával.

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri az gyógyúszás szaknyelvét és az úszásnemek technikájának terminológiáját.
Képességek	A hallgató képes lesz szárazon és vízben végzett gyakorlatokat kigondolni, valamint kisebb vagy akár nagyobb létszámú csoport számára ezeket gyakorlatokat vezetni. Emellett képes lesz azonosítani különböző deformitások és betegségeket. 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 és gyógyúszás 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 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 és vízben 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 és gyógyúszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzítése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- Az úszásnemek technikájának tokeletesítése. - A gyógyúszásban alkalmas alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátítása - A helyes szaknyelv használatára való nevelés és ennek megfelelő alkalmazása

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Bevezető kurzus, általános meghatározások./ Curs introductiv definirea conceptelor de bază	Interaktív kurzus	2 óra
Az úszás technikájában érvényesülő fizikai és biomechanikai elvek. / Fizica fluidelor – hidrostatica și hidrodinamica	Interaktív kurzus	2 óra
Az úszásnemek technikai leírása	Interaktív kurzus	4 óra
Gyakori hibák az úszásnemek tanulásánál	Interaktív kurzus	2 óra
Hidrotermoterápia.	Interaktív kurzus	2 óra

A gyógyuszasban alkalmazott alapvető eljárások.	Interaktív kurzus	4 óra
A gyógytornasz szerepe a hidrokinetoterapiában.	Interaktív kurzus	2 óra
Gyógyuszas a helytelen testtartások és gerindeformitások, nyaki és mellkasi deformitások, csipoizületi deformitások, labdeformitások, belgyógyászati betegségek esetén.	Interaktív kurzus	4 óra
A Halliwick metodus, A Bad-Ragaz metodus, Az Ai Chi és Watsu metodus.	Interaktív kurzus	4 óra
Gyógyuszas terhesseg alatt és baba uszas	Interaktív kurzus	2 óra
		Összesen: 28 óra

Könyvészet/Bibliografie:

1. **Bíltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia*. Craiova:Universitaria.
2. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
3. **Duma E. – (1997).** *Deficiențele de dezvoltare fizică*. Cluj-Napoca:Argonaut.
4. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening*. Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
5. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniques – 4th edition*. Englewood Cliffs, NJ: Pretince-Hall.
6. **Somogyine Kuti Ilona-** (1998) *Gyógyuszas*, Flaccus Kiado KFT, Budapest.
7. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic*. Cluj-Napoca:Risoprint.
8. **Tóth, Á., Az úszás tankönyve**, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A négy úszásnem technikájának ismetlese./ Recapitularea procedeeilor înotului sportiv	Magyarázat, bemutás	6 óra
2. Általános szempontok a hidrokinetoterápiás módszerek gyakorlati alkalmazásához/ Aspecte generale privind aplicarea practică a metodelor hidrokinetoterapie	Magyarázat, bemutás	6 ora
3. Kyphosis/Cifoza	Magyarázat, bemutás	3 óra
4. Laposhat/Spate plan	Magyarázat, bemutás	3 óra
5. Scoliosis, Lordosis.	Magyarázat, bemutás	3 óra
6. Torticollis, Sprengel fele deformitas.	Magyarázat, bemutás	3 óra
7. Tolcser mell és tyuk mell.	Magyarázat, bemutás	3 óra
8. Csipoficam/Luxatia coxofemurala	Magyarázat, bemutás	3 óra
9. Labboltozat sullyedes, Dongalab	Magyarázat, bemutás	3 óra
10. X-lab és O-lab.	Magyarázat, bemutás	3 óra
11. Elhizottak gyógyuszasa, Magas vernyomas.	Magyarázat, bemutás	3 óra
12. Vegetativ distonia, Asthma bronchiale.	Magyarázat, bemutás	3 óra
13. Csokkentlatok.	Magyarázat, bemutás	3 óra
		Összesen: 42 óra

Könyvészet/Bibliografie:

1. **Biltac G., Rusu L. – (2008).** *Hidrokinetoterapia*. Craiova:Universitaria.
2. **Davis, B.C., Harrison, R.A. – (1998).** *Hydrotherapy in practice*. New York:Churchill Livingstone.
3. **Duma E. – (1997).** *Deficiențele de dezvoltare fizică*. Cluj-Napoca:Argonaut.
4. **Gamper, U.N. – (1995).** *Wasserspezifische Bewegungstherapie und Trening*. Stuttgart, Jena, New York:Gustav Fischer.
5. **Hay, J. – (1993).** *The Biomechanics of Sport Techniques – 4th edition*. Englewood Cliffs, NJ: Pretince-Hall.
6. **Somogyine Kuti Ilona- (1998)** *Gyógyuszas, Flaccus Kiado KFT, Budapest*.
7. **Szatmary L., Pop N.H., Zamora E. – (2005).** *Elemente de hidrokinetoterapie și înot therapeutic*. Cluj-Napoca:Risoprint.
8. **Tóth, Á., Az úszás tankönyve**, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.

9. Az episztemikus 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
10.4 Előadás	A gyógyuszas specifikus fogalmainak megmagyarázasa	Írásbeli felmérés	50 %
10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar/Laborator	Gogyuszasra alapozott lecketerv elsajatitasa es bemutatasa	Gyakorlati felmérés	25 %
	A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban	Gyakorlati felmérés	25 %
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/Standarde minime de performanta			
Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előirt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a gyogytornasz által			

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

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025.04.25

Intézetigazgató:
Lector dr Nuț Ancuța Ramona