

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar <i>Geoinformatikai Intézet, Mérnöki Intézet</i>		Óra helyszíne: Magyar Honvédség, Tombor István Sportcentrum - Uszoda Székesfehérvár, Havranek J. u.	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS – SWIMMING kezdő-, középhaladó / ÚSZÁS Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE Kreditérték: 0 Nappali tagozat 2019/2020. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: KEDD 17.30-18.40	
Heti óraszám: 2 14 oktatási hét	Előadás:0	Gyakorlat:2 uszoda	Konzultáció ideje, helye: szerda 14.15-15.15, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív, gyakorlati bemutatás		
Oktatási cél: úszással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám: 28
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2
- úszás tudásszintjének felmérése, csoportok kialakítása, az úszni nem tudók egyéni haladási terv szerint teljesítenek.			2
- vízhez szoktató gyakorlatok, siklások hason, háton			2
- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját - kar, láb és légvétel összehangolása gyorsúszásban,			4
- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját - kar, láb és légvétel összehangolása hátúszásban,			4
- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját - kar, láb és légvétel összehangolása mellúszásban,			4
- fejesugrás technikája,			2
- fordulók technikája,			1
- versenyzés szabályai,			1
- légvétel nélküli úszás víz alatt (min. 20 m),			2
- 200 m távolság folyamatos leúszása a tanult technikák helyes bemutatásával.			4
Félévközi követelmények: órákon való aktív részvétel (úszósapka-úszó nadrág/ruha-papucs, törölköző)			
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!			
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 14. oktatási héten		
Aláírás feltétele:	a félév során minimum 10 foglalkozáson kötelező a megjelenés, félév első óráján – szóban ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 13. oktatási héten.		