

Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar		Óra helyszíne: Honvédségi Sportkombinát uszodája Székesfehérvár, Havranek J. u.	
Tantárgy neve: TESTNEVELÉS - ÚSZÁS		Tantárgy kódja: AMITESTNEV	
Kreditérték: 0			
Nappali tagozat	2016-2017. tanév	1. félév	
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: KEDD 17.30-18.50	
Heti óraszámok: 2	Előadás:0	uszoda gyakorlat:2	Konzultáció: szerda 14.15-15.15 Budai u. 45. „K” ép.35.
Számonkérés módja:	jelenléti ív, gyakorlati bemutatás		
Oktatási cél: úszással egészséges életmódra nevelés.			
Tematika:			
Témakör			Óraszám: 26
- 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.			2
Félévközi követelmények: órákon való aktív részvétel (úszósapka-úszó mez-papucs, törölköző)			
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!			
összesen 13 oktatási hét	a félév során minimum 10 foglalkozáson kötelező a megjelenés		
A pótlás módja:	ismételt gyakorlati teszt végrehajtása a 13. tanítási héten		
Aláírás feltétele:	A félév első óráján - szóban, valamint a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve-ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a 2. tanítási héten.		