

<b>Óbudai Egyetem</b> <b>Alba Regia Műszaki Kar</b>		<b>Óra helyszíne:</b> <b>Magyar Honvédség, Tombor István</b> <b>Sportcentrum - Uszoda</b> <b>Székesfehérvár, Havranek J. u.</b>	
<b>Tantárgy neve:</b> TESTNEVELÉS – ÚSZÁS/ kezdő-, haladó/ <b>Tantárgy kódja:</b> AMTTE1KBNE <b>Kreditérték: 0</b> Nappali tagozat 2020/2021. tanév I. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon			
Tantárgyfelelős oktató: Fokvári Adrien		Oktató: Fokvári Adrien	
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: <b>KEDD</b> 17.30-18.50	
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:			
<b>Témakör</b>			<b>Óraszám:</b> <b>28</b>
- 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
<b>Félévközi követelmények: órákon való aktív részvétel (úszósapka-úszó nadrág/ruha-papucs, törölköző)</b>			
<b>A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!</b>			
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.		