



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Úszás OM, TSOKUS_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 3

A tantárgy előkövetelménye: Úszás I és II.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HABIL BIRÓ MELINDA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket a már korábban tanult úszásnemek oktatásmódszertanáról, valamint ismerjék meg a vízhez szoktatás gyakorlatsorozatját. Ismerjék meg az úszás szerepét a személyiségfejlesztésben, a testi-lelki egészség megőrzésében, megtartásában és az egészségtudatos magatartás kialakításában. Kapjanak széleskörű ismereteket az úszás a prevenció, a rekreáció, és a rehabilitáció területén betöltött szerepéről. Tájékozódjanak a legújabb hazai és nemzetközi oktatási módszerekben és alkalmazzák őket a gyakorlatban. Ismerjék meg a Úszó Nemzet Programot, valamint az úszás iskolai testnevelésbe, a tantervbe való beépítésének lehetőségét. Cél, hogy képessé váljanak az úszásoktatás aktuális (általános iskolai, illetve egyéb szervezeti kereteken belüli) problémáit kezelni, megoldani. Modern eszközökkel, korszerű módszertani ismeretekkel legyenek képesek hatékonyan úszást oktatni.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. Az oktatási gyakorlat beosztása.	
2.	Az úszás oktatásának története. Az úszás jellemzői, oktatásának sajátosságai. Oktatási gyakorlat.	
3.	A vízhez szoktatás módszertana 1. (vízbeugrások, víz alá merülés, ismerkedés a vízzel). Oktatási gyakorlat.	
4.	A vízhez szoktatás módszertana 2. (lebegés, siklás) Oktatási gyakorlat.	
5.	A mély vízhez szoktatás feladatai. Oktatási gyakorlat.	
6.	Az úszásnemek megválasztásának sorrendisége. Oktatási gyakorlat.	
7.	A gyorsúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai. Oktatási gyakorlat.	
8.	A hátúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai. Oktatási gyakorlat.	
9.	Tavaszi szünet	
10.	A mellúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai. Oktatási gyakorlat.	
11.	A pillangósúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai. Oktatási gyakorlat.	
12.	A vízből mentés oktatása (önmentés, és a társmentés oktatásmódszertana, játékos feladatai). Oktatási gyakorlat.	
13.	A technikajavítás fontossága, video elemzés I.	
14.	A technikajavítás fontossága, video elemzés II.	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A kurzus sikeres teljesítéséhez oktatási gyakorlatot kell teljesíteni óvodai, kisiskolai csoportnál, valamint technikaelemző videót kell készíteni a saját úszásról, úszásnemenként kidolgozva a hibákat, és arra a technikajavító gyakorlatokat. Ez utóbbi bemutatása egy elméleti beszámolóval lesz egybekötve, ami a félév utolsó két óráján lesz.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Tóth Ákos (2008) **Az úszás tankönyve** Budapest, ISBN: 9789637166945
- Szabó-Rác Petra, Bíró Melinda (2012): **Az úszásnemek sorrendjének megválasztása az óvodai úszásoktatásban.** ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 39: pp. 30-43. (2012)
- Bíró Melinda, Bán Sándor, Tóth Ákos (2011): **Életmentés, vízből mentés.** Dialóg Campus Kiadó. Budapest. 130 p. ISBN 978-963-642-478-7
- Bíró Melinda (2011): **Uszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness.** Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. 203 p. ISBN 9789636424152

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró Melinda (2006): **Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál: kisvízes vízhez szoktatás.** Eger: Líceum Kiadó, 2006. 140 p. ISBN:963 9417 564
- Melinda Bíró, László Révész, Péter Hidvégi (2015): Melinda Bíró (szerk.) Krisztina Kaló (ford.); **Swimming** Eger: EKC Líceum Press, 2015. 92 p. (ISBN:978-615-5297-70-0)
- Bíró Melinda (2015): **Vízi táborok szervezése vezetése, vízi sportok beépítése az oktatásba.** In: Váczi Péter (szerk.) Szabadidősportok. 114 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 54-76. (ISBN:978-615-5297-34-2)
- Bíró Melinda (2015) **Játékok vízben** In: Bíró Melinda (szerk.) Mozgásos játékok. 144 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 112-144. (ISBN:978-615-5297-29-8)



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Biró Melinda biro.melinda@sport.unideb.hu

Debrecen, 2023. január 23.

Dr. habil. Biró Melinda sk.
egyetemi docens

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*