



10144018 számú Sportoktató (úszás sportágban) Magyar Úszó Szövetség - Sportszakmai csoportja által készített tételsor

(Azonos tétel húzása esetén új tétel húzandó)

Projektfeladat (gyakorlati szituáció, szóbeli válasz)

Felkészülési idő max. 15 perc, szóbeli válasz max. 15 perc.

1. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a kisvizes vízhez szoktatás gyakorlataiból (egyszerű gyakorlatok, mozgáskoordináció fejlesztés vízben, tudatos levegővétel-kifújás, merülés) ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
2. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a kisvizes vízhez szoktatás gyakorlataiból (lebegések, siklások, vízbeugrások, összetett gyakorlatok) ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
3. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mélyvízhez szoktatás gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
4. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai, - és a hátúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
5. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszás, szárazföldi rávezető gyakorlatai és a hátúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
6. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a mellúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
7. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás, szárazföldi rávezető gyakorlatai és a mellúszás levegővételének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!



8. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
9. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a gyorsúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
10. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a gyorsúszás levegővételének oktatásából, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
11. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
12. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a pillangóúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
13. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a pillangóúszás levegővételének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
14. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás kartempójának és kar-láb összekötésének gyakorlatiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
15. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot hátúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
16. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
17. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
18. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
19. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangó és gyorsúszás rajtjának oktatási gyakorlataihoz!
20. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszás és mellúszás rajtjának oktatási gyakorlataihoz!
21. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszó és gyorsúszó bukóforduló oktatásának gyakorlataihoz!
22. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás és pillangóúszás fordulójának oktatási gyakorlataihoz!



23. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a vegyesúszás fordulójának oktatási gyakorlataihoz!

24. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a négy úszásnem célba érkezésének oktatási gyakorlataihoz!

25. Új csoport érkezik az uszodába (15 fő). Tervezzen 45 perces felmérőt az ideális tudásszint szerinti csoportbontást célozva!

Vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A húzott sportágspecifikus gyakorlatok megoldása, vázlagszerű óravázlat készítése. Az egyszerűsített óravázlatot: bemelegítés, fő rész, és játékos feladatok bontásban kell elkészíteni. A vizsgázó ismerteti az óravázlatát megoldásként. Kiemelten az egyes gyakorlatok célját, a feladatok ismertetését, végrehajtását, ismétlésszámot, és esetleges segédeszközhasználatot. Végül a gyakorlatokhoz tartozó kritériumokat, és előforduló általános hibajavításokat.

Sportági mozgásforma oktatása (uszodai gyakorlat)

Felkészülési idő 5 perc, gyakorlati válasz az uszodában 25 perc

1. Kisvizes vízhez szoktatás (egyszerű gyakorlatok, mozgáskoordináció fejlesztés vízben, tudatos levegővétel-kifújás, merülés).
2. Kisvizes vízhez szoktatás (lebegések, siklások, vízbeugrások, összetett gyakorlatok).
3. Mélyvízhez szoktatás gyakorlatai, krallozó lábtempó gyakorlatai hason és háton.
4. Hátúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a hátúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
5. Hátúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a hátúszás kartempójának, - és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
6. Mellúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a mellúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
7. Mellúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a mellúszás levegővételének oktatási gyakorlatai.
8. Mellúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
9. Gyorsúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a gyorsúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.



10. Gyorsúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a gyorsúszás levegővételének oktatása.
11. Gyorsúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
12. Pillangóúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a pillangóúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
13. Pillangóúszás: szárazföldi rávezető gyakorlatok és a pillangóúszás levegővételének oktatási gyakorlatai.
14. Pillangóúszás kartempójának és kar-láb összekötésének gyakorlata.
15. Hátúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
16. Gyorsúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
17. Mellúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
18. Pillangóúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
19. A rajt oktatásának gyakorlatai. (pillangó és gyors)
20. A rajt oktatásának gyakorlatai. (hát és mell)
21. Hátúszó és gyorsúszó bukóforduló oktatásának gyakorlatai.
22. Mellúszás és pillangóúszás fordulójának oktatási gyakorlatai.
23. Vegyesúszás fordulóinak oktatási gyakorlatai.
24. A négy úszásnem célba érkezésének oktatási gyakorlatai.
25. Új csoport érkezik az uszodába. Tervezzen szintfelmérőt az ideális tudásszint szerinti csoportbontást célozva!

Vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A húzott sportágspecifikus tétel megoldása gyakorlatban. Az óra részei: bemelegítés, fő rész, és levezetés/játékos feladatokra kell elkülönüljenek. A vizsgázó a megtervezett gyakorlatsort mutatja be megoldásként. Az értékelés fő szempontjai: óra kezdése, uszodai rend, higiéné, adminisztráció, szervezettség és irányítás, oktatásmódszertan felépítése és részletes jellemzése, segédeszközök használata, óra folyamatossága/hatékonyága, oktatói kommunikáció, játékok, levezetés, nyújtás, hibajavítás értékelése. Oktatási összkép és javaslatok.



(A sportági mozgásforma gyakorlati tételeket elsődlegesen gyerekeken kell bemutatni, amennyiben ez nem kivitelezhető a vizsgázók egymáson mutatják be a gyakorlatsorokat.)

Budapest 2023.január.18.

Magyar Úszó Szövetség
Sportszakmai csoport által jóváhagyott tételsor

