

## 1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszereket megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.</b> Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. Járás, futás, szökdelés. Víz alá merülés, az arc és a fej víz alá hajtása. Tárgyak felhozatala a víz alól. Zsugor és nyújtott testű lebegés, tudatos légzés elsajátítása. Siklás /hason-háton/ segédeszközökkel, illetve segédeszköz használata nélkül a biztos egyensúlyi helyzet elsajátítása érdekében.</p> <p><i>Szárazföldi rávezető gyakorlatok:</i> gyorsúszó lábtempó, mellúszó kartempó helyes végrehajtása. <i>Gyorsúszó lábtempó úszólappal,</i> tanári segítséggel, önállóan. <i>Mellúszó kartempó</i> tanári segítséggel, önállóan.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i> Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Vízi gombóc, vízi csillag.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Úszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>A továbbhaladás feltételei: A megváltozott közeghez való alkalmazkodás, a vízben való biztonságos tájékozódás. A siklások pontos végrehajtása segédeszköz nélkül. Gyorsúszó lábtempó, mellúszó kartempó, tudatos légzés elsajátítása. Bátorági ugrások, merülő gyakorlatok félelem nélküli végrehajtása.</p> <p>Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.</p>
------------------------------------	--

## 2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 144 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Siklás /hason-háton/, gyors lábtempó, mell kartempó.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása.</p> <p>A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszereket megalapozása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b><u>Gyorsúszás</u></b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)</p> <p><b><i>Gyorsúszás lábtempó:</i></b> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><b><i>Gyorsúszás kartempó:</i></b> gyorsúszás kartempó járás közben, gyorsúszás kartempó járás közben egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><b><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i></b> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><b><u>Gyorsúszás levegővétellel:</u></b> <i>levegővétel gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- állva fal mellett</li> <li>- úszódeszkával jobb ill. bal oldalra levegővétel</li> <li>- mindkét oldalra csúsztatással úszólappal</li> <li>- gyorsúszás /3-as.5-ös/ levegővétellel segédeszközzel és önállóan</li> </ul> <p><b><u>Hátúszó lábtempó:</u></b> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>

<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	A továbbhaladás feltételei: A gyorsúszás /kar-lábtempó, levegővétel / technikájának kifogástalan végrehajtása. Folyamatos úszás 25m 3-as levegővel. Hátúszó lábtempó pontos végrehajtása segédeszköz nélkül.  Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.

### 3. évfolyam

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 144 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Siklás /hason-háton/, hátúszó lábtempó, gyorsúszás. Mellúszó lábtempó	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, pillangóúszás elsajátítása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Az úszásoktatás óraszám helyi feltételektől függ.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>          A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.          Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p><b>Hátúszás</b></p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).  <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra- kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.  <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábtempó önálló gyakorlása.

*Hátúszás kartempó:* hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás.

*Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:* hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

### **Gyorsúszás**

Technikailag precízen végrehajtott gyakorlatra való törekvés.

Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus)

*Gyorsúszás lábtempó:* siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is gyorsúszás lábtempóval.

*Gyorsúszás kartempó:* gyorsúszás kartempó járás közben, gyorsúszás kartempó járás közben egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.

*Gyorsúszás kar- és lábtempó összekapcsolása:* gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.

#### **Gyorsúszás levegővétellel:**

*levegővétel gyakorlása:*

- állva fal mellett
- úszódeszkával jobb ill. bal oldalra levegővétel
- mindkét oldalra csúsztatással úszólappal
- gyorsúszás /3-as,5-ös/ levegővétellel segédeszközzel és önállóan

### **Mellúszó lábtempó**

*Mellúszó lábtempó* oktatása szárazföldi gyakorlatokkal.

*Mellúszó lábtempó* úszólappal tanári segítséggel, önállóan, levegővétellel.

*Mellúszó kar és lábtempó összehangolása.*

### **Pillangó úszás**

### **Vegyesúszás**

*Vízhez kötött játékok:*

<p>Víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Fejesugrás, vízből mentés.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A választott úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az úszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> <p><i>Amennyiben az intézményben az 1-2. osztályban is megoldott az úszásoktatás, a tematikai egység céljait és követelményeit a helyi tantervben ennek figyelembe vételével kell meghatározni.</i></p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>A továbbhaladás feltételei: A négy úszásnem technikájának kifogástalan elsajátítása. Hát, mell, gyorsúszásban 50m folyamatos úszás mélyvízben. Versenysportra való felkészítés.</p> <p>Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság. Mellúszó lábtempó.</p>