

## 1. évfolyam

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 30 óra – órakeret 37 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<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 vízszert meg alapozása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<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>  <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.</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Szárazföldi rávezető gyakorlatok: gyorsúszó lábtempó, mellúszó kartempó helyes végrehajtása.</i></p> <p><i>Gyorsúszó lábtempó úszólappal, tanári segítséggel, önállóan.</i></p> <p><i>Mellúszó kartempó tanári segítséggel, önállóan.</i></p> <p><i>Játékok a vízben:</i>          Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. <b>Vízi gombóc, vízicsillag</b></p> <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.</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>	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.
------------------------------------	---

## 2.évfolyam

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 30 óra – Órakeret 37 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<b>Siklás /hason-háton/, gyors lábtempó, mell kartempó</b>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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 vízszerezet megalapozása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<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><b><u>Gyorsúszás</u></b> Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus)</p> <p><b><u>Gyorsúszás lábtempó:</u></b> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><b><u>Gyorsúszás kartempó:</u></b> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><b><u>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</u></b> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><b><u>Gyorsúszás levegővétellel:</u></b> <i>levvegővétel 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 segédeszkőzzel 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>	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 36 óra</b>  <b>Órakeret 37 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<i>Siklás /hason-háton/, hátúszó lábtempó, gyorsúszás</i>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása. 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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Az úszásoktatás óraszámát helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).</b> Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</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><u>Hátúszás</u></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.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><b><u>Gyorsúszás</u></b></p> <p>Technikailag precízen végrehajtott gyakorlatra való törekvés.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p>

### **Mellúszó lábtempó**

*Mellúszó lábtempó oktatása szárazföldi gyakorlatokkal.  
Mellúszó lábtempó úszólappal tanári segítséggel, önállóan,  
levegővétellel.*

*Vízhez kötött játékok:*

Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.

#### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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.

*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.*

#### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság. **Mellúszó lábtempó**

## 4. évfolyam

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</b>	<b>Órakeret 36 óra</b>  <b>Órakeret 37 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<i>Siklás /hason-háton/, gyors lábtempó, gyorsúszás mell kartempó, mell lábtempó, hátúszás.</i>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása. 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. <i>Három úszásnem /gyorsúszás,hátúszás,mellúszás/ kifogástalan technikájának elsajátítása.</i></p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Az úszásoktatás óraszama helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).</b> Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</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><u>Mellúszás</u></b></p> <p><i>Mellúszó kartempó tanári segítséggel, önállóan. Mellúszó lábtempó oktatása szárazföldi gyakorlatokkal. Mellúszó lábtempó úszólappal tanári segítséggel, önállóan, levegővétellel. A kar, lábmunka, és a levegővétel összehangolása a helyes mozgás végrehajtása.</i></p> <p><b><u>Mellúszás, Hátúszás, Gyorsúszás:</u></b></p> <p><i>A három úszásnem technikájának kiváló végrehajtása.</i></p> <p><i>Vízhez kötött játékok: Hajóvontatás, siklasi és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel,</i></p>		<p><i>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra.</i></p> <p><i>Környezetismeret: a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</i></p>

<p>vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</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>Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság. <b>Mellúszás</b></p>