***ÚSZÓOSZTÁLY SZAKMAI TERVE***

***3. évfolyam***

***Az oktatás menetének szakmai terve:***

Az oktatás teljes időtartama 72 óra mely 36 alkalommal, 2x45 perces óra formájában valósul meg, előzetes beosztás alapján.

Az oktatási órák szakmai terve:

***1-2. óra***

***Belépő tevékenység:***

* + az érkezés és távozás házirendjének ismertetése.
  + balesetvédelmi oktatás.
  + Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók.
  + úszástudás felmérése.

***3-4. óra***

***Hátúszó lábtempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető gyakorlatok, a hátúszó lábtempó elsajátítására.

***Hátúszó lábtempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* medence szélén ülve lábtempó végrehajtása.
* lépcsőn ülve vagy hanyattfekvésben lábtempó végrehajtása.
* sikláshoz kapcsolt lábtempó úszólap segítségével lábtempó végrehajtása ill úszólap nélküli gyakorlás meghatározott kartartásban.
* sikláshoz kapcsolt lábtempó úszólap segítségével lábtempó végrehajtása ill úszólap nélküli gyakorlás meghatározott kartartásban.

***5-6. óra***

***Hátúszó kartempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a hátúszó kartempó elsajátítására.

***Hátúszó kartempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * medence szélén fekve kartempó végrehajtása.
      * medence falára merőlegeses helyzetben gyakorlás, társ segítségével.

***7-8. óra***

***Kar és lábtempó összehangolása:***

* karmunka oktatása, a karok és lábak mozgásának megvalósításának, összhangjának megteremtése.

***9-10. óra***

***Hátúszás gyakorlása:***

* hátúszás technikajavító gyakorlatai.

***11-12. óra***

***Gyorsúszó lábtempó tanulása és gyakorlása szárazföldön és vízben:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető gyakorlatok, a gyorsúszó lábtempó elsajátítására.
* medence szélén ülve lábtempó végrehajtása.
* lépcsőn ülve vagy medence szélén hason fekvésben lábtempó végrehajtása.
* sikláshoz kapcsolt lábtempó úszólap segítségével lábtempó végrehajtása ill úszólap nélküli gyakorlás meghatározott kartartásban.

***13-14. óra***

***Gyorsúszó kartempó tanulása és gyakorlása szárazföldön és vízben:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a gyorsúszó kartempó elsajátítására.
* medence szélét fogva kartempógyakorlás.
* gyorsúszás kartempó járásban ; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.
  + - * kartempó gyakorlása úszólap segítségével ill úszólap nélkül.

***15-16. óra***

***Levegővétel tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * medence szélébe kapaszkodva a kartempó végrehajtása levegővétellel.
      * gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben.
      * úszólap segítségével kartempó végrehajtása levegővétellel.

***17-18. óra***

***Kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel kisvízben:***

* úszólap segítségével kartempó és lábtempó végrehajtása levegővétel nélkül, majd levegővétellel.
* egy karral végzett kartempó, kivárásos gyors úszólap segítségével, ill nélkül.
* úszási kísérletek, kezdetben levegővétel nélkül majd levegővétellel.

***19-20. óra***

***Gyorsúszás gyakorlása:***

* gyorsúszás technikajavító gyakorlatai.

***21-22. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása

***23-24. óra***

***Játékok a vízben:***

* úszó, vízbeugró, merülő gyakorlatok vízi játékok eszközökkel, csapatjátékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***25 – 26. óra***

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó lábtempó elsajátítására

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* medence szélén ülve lábtempó végrehajtása
* lépcsőn ülve lábtempó végrehajtása
* sikláshoz kapcsolt lábtempó
* úszólap segítségével lábtempó végrehajtása

***27 – 28. óra***

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó lábtempó elsajátítására

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* medence szélén ülve lábtempó végrehajtása
* lépcsőn ülve lábtempó végrehajtása
* sikláshoz kapcsolt lábtempó
* úszólap segítségével lábtempó végrehajtása

***29 – 30. óra***

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó lábtempó elsajátítására

***Mellúszó lábtempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* medence szélén ülve lábtempó végrehajtása
* lépcsőn ülve lábtempó végrehajtása
* sikláshoz kapcsolt lábtempó
* úszólap segítségével lábtempó végrehajtása

***31 – 32. óra***

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó kartempó elsajátítására

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * lépcsőn ülve kartempó végrehajtása
      * sikláshoz kapcsolt kartempó

***33 – 34. óra***

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó kartempó elsajátítására

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * lépcsőn ülve kartempó végrehajtása
      * sikláshoz kapcsolt kartempó

***35 – 36. óra***

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszó kartempó elsajátítására

***Mellúszó kartempó tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * lépcsőn ülve kartempó végrehajtása
      * sikláshoz kapcsolt kartempó

***37 –38 . óra***

***Levegővétel tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszás levegővételének elsajátításához, a kartempóhoz illetve a lábtempóhoz kapcsolva

***Levegővétel tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * medence szélébe kapaszkodva a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * lépcsőnél hason fekve a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * sikláshoz kapcsolt lábtempó és kartempó végrehajtása levegővétellel
      * úszólap segítségével lábtempó végrehajtása levegővétellel

***39 –40 . óra***

***Levegővétel tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszás levegővételének elsajátításához, a kartempóhoz illetve a lábtempóhoz kapcsolva

***Levegővétel tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * medence szélébe kapaszkodva a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * lépcsőnél hason fekve a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * sikláshoz kapcsolt lábtempó és kartempó végrehajtása levegővétellel
      * úszólap segítségével lábtempó végrehajtása levegővétellel

***41 –42 . óra***

***Levegővétel tanulása és gyakorlása szárazföldön:***

* uszodatérben végzett szárazföldi rávezető és kényszerítő gyakorlatok, a mellúszás levegővételének elsajátításához, a kartempóhoz illetve a lábtempóhoz kapcsolva

***Levegővétel tanulása és gyakorlása vízben:***

* + - * medence szélébe kapaszkodva a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * lépcsőnél hason fekve a lábtempó végrehajtása levegővétellel
      * sikláshoz kapcsolt lábtempó és kartempó végrehajtása levegővétellel
      * úszólap segítségével lábtempó végrehajtása levegővétellel

***43 - 44. óra***

***Kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel kisvízben:***

* úszási kísérletek,
* egy kartempó – két lábtempó,
* egy kartempó – egy lábtempó

***45 - 46. óra***

***Kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel kisvízben:***

* úszási kísérletek,
* egy kartempó – két lábtempó,
* egy kartempó – egy lábtempó

***47 - 48. óra***

***Kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel kisvízben:***

* úszási kísérletek,
* egy kartempó – két lábtempó,
* egy kartempó – egy lábtempó

***49-50. óra***

***Játékok a vízben:***

* úszó, vízbeugró, merülő gyakorlatok vízi játékok eszközökkel, csapatjátékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***51-52. óra***

***Mellúszás gyakorlása:***

* mellúszás technikajavító gyakorlatai.

***53-54. óra***

***Mellúszás gyakorlása:***

* mellúszás technikajavító gyakorlatai.

***55-56. óra***

***Mellúszás gyakorlása:***

* mellúszás technikajavító gyakorlatai.

***57-58. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* víz alatti tartózkodás, merülés
* mellúszás alapelemeinek gyakorlása mélyvízben
* kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel, mélyvízben.

***59-60. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* víz alatti tartózkodás, merülés
* mellúszás alapelemeinek gyakorlása mélyvízben
* kar és lábtempó összehangolása, kezdetben levegővétel nélkül, majd levegővétellel, mélyvízben.

***61-62. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása.
* folyamatos mellúszás gyakorlása.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***63-64. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása.
* folyamatos mellúszás gyakorlása.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***65-66. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása.
* folyamatos mellúszás gyakorlása.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***67-68. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása.
* folyamatos mellúszás gyakorlása.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***69-70. óra***

***Mélyvízhez szoktatás:***

* folyamatos hátúszás gyakorlása.
* folyamatos gyorsúszás gyakorlása.
* folyamatos mellúszás gyakorlása.
* Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

***71-72. óra***

***Vizsga: folyamatos hátúszás, gyorsúszás,mellúszás 25méter.***

***Játékok a vízben.***

Minden foglalkozás elején az elvégzendő feladatok rövid ismertetése, majd csoportos szárazföldi bemelegítő és az oktatás folyamán a hát úszás elsajátítását segítő gimnasztikai gyakorlatok végzése. A foglalkozások végén játék (gyöngyhalász, halacska, fogójátékok, játékok labdával), és az elvégzett munka rövid értékelése.