

A photograph of three children playing in a swimming pool. The water is splashing around them, and they are all smiling and laughing. The child in the center is wearing a yellow swimsuit, while the others are in blue and white. The background is a dark, possibly indoor pool setting.

Úszó Nemzet Program
Minden gyermek tanuljon meg úszni

► Magyar Úszó Szövetség

Konkrét cél: a vízbiztos úszás elsajátítása

A tanuló fejesugrással vagy talpassal mély vízbe ugrik, lemerül a víz alá legalább másfél métert, feljön a víz felszínére, majd valamely úszásnemben legalább 25 métert úszik az illető úszásnem kar-, lábmunkájának és levegővételének összehangolásával.

Folyamatos hátúszás



Úszásoktatás két területe:

1. Vízhez szoktatás: kis- és mély vízben / pedagógia!!!/
2. Az egyes úszásnemek oktatása
alaptechnika, rajt, forduló
/szakmai felkészültség,
mozgásminta ismerete, oktatása/

Kis- és mélyvizes gyakorlatcsoportok

- ismerkedés az új közeggel,
- lebegés, siklás,
- levegőkifújás- és levegővétel,
- vízbeugrások,
- összetett gyakorlatok,
- egyszerű mozgásformák,
- játékok

**Ellenőrző gyakorlatok a
vízhez szoktatás végén:**

- Az oktató segítségadása
- Segédeszközök használata
- Szárazföldi gyakorlatok



**300 vízhez szoktatási
gyakorlat**

Dr Tóth Ákos • Szájer Péter
TF Úszás Tanszék

A vízhez szoktatás pedagógiai vonatkozásai:

Az úszásoktató pedagógus a nevelési módszereivel olyan személyiségjegyek fejlődését segíti elő, amelyek **pozitív töltésűek**.

A pedagógiailag igazán értékes munka feltételezi az általánosban rejlő, de az egyénben létező **pedagógiai értékek** érvényesítését. A csak az egyénre jellemző pedagógiai értékeket mindenkinek saját magának kell megtalálnia.

Pedagógiai **kreativitás**: szakmai felkészültség, új és új, változatos megoldások keresése, szakmai megújulás, az egyéni értékek kibontakoztatása és érvényesítése.

Fantázia, utánpótló- és szerepjátékok.

A személyiségjegyek közül meg kell találnunk az úszás-
oktatásban, a nevelő tevékenységünkben **különösen**
exponált jellemzőket a gyermeknél és a pedagógusnál is:

Alkalmazkodó képesség,
Kommunikációs képesség,
Kreativitás,
Szociális beilleszkedés,
Konfliktus kezelés,
Koncentráló képesség,
Döntési képesség,
Önértékelés,

Tanár típusok:

- rideg, merev, megközelíthetetlen,
- komolytalan, szétszórt, felkészületlen,
- aggódó, anyáskodó,
- kiegyensúlyozott, nyugodt egyéniség, „igazi” pedagógus.

Ismerd meg önmagad, találj meg értékeidet, alakítsd ki az image-odat

A gyermek: félénk, kishitű, vakmerő, dacos, hiperaktív, az „egyke”, a „mama kedvence”, „papa büszkesége”, a „család szemefénye”, agyonóvott vagy agyonterhelt, bátor, ügyes, kevésbé ügyes, szociálisan érzékeny, vagy antiszociális, akcelerált vagy retardált, a nyílt, értelmes, Kreatív, **NEHEZEN ALKALMAZKODÓ!**

A szülő szerepe az úszásoktatás időszakában: 5-8 év

Típusok:

- az **aggódó**: „úgy-e vigyáz a gyermekemre?”-
- „ne tedd a fejed a vízbe, mert piros lesz a szemed”
- „szeretnék bemenni az órára, hogy a gyermekem lássa, hogy biztonságban van”
- a **kapcsolat tartó**: Integet, sziszeg, ablakon át figyel, bemutató órán
- egyeduralkodó...
- a **szakember**: 3 hét oktatás után: „még nem úsznak a mély vízben?”
- „nem akarok beleszólni, de jó, ha elsőnek a hátúszást tanulják?”
- „nem játszanak túl sokat az órán?”
- tanfolyamra jelentkezéskor: „már három úszásnemben tud a gyermekem úszni”

- a **túlterhelt anya**: három gyermek programját szervezi, iskola, különórák, egyéb elfoglaltságok,
- **munkamániás apa**: öltözőpadon ül, tablet, mobil. Az óra végén a gyermeke zökkenti ki bezárt világából,
- a **büszke apa**: gyermeke mindenben a legjobb, legügyesebb...
- **divatkövető** anyuka és kislánya,
- **szigorú, követelő** apa,



- **anyagias, számolgatós** apa: általában jómódú szülők. „a gyermek két órát hiányzott, mikor kapjuk vissza az óradíjat?”



- az **ajándékozó**...



- ▶ Az úszómozgás tanulásának nem csak egy leúszott távolság, egy bizonyos szinten produkált mozdulatsor az eredménye, hanem a mozgástanulás különböző „nehézségi fokozatán” szerzett élmények, kialakult és kialakított jellemvonások, **pozitív személyiségjegyek** is a mozgástanulás értékét jelentik.
- ▶ A fenti érvek alapján nevezzük az úszásoktatással foglalkozó testnevelőt, edzőt **úszásoktató (nevelő) pedagógusnak**.

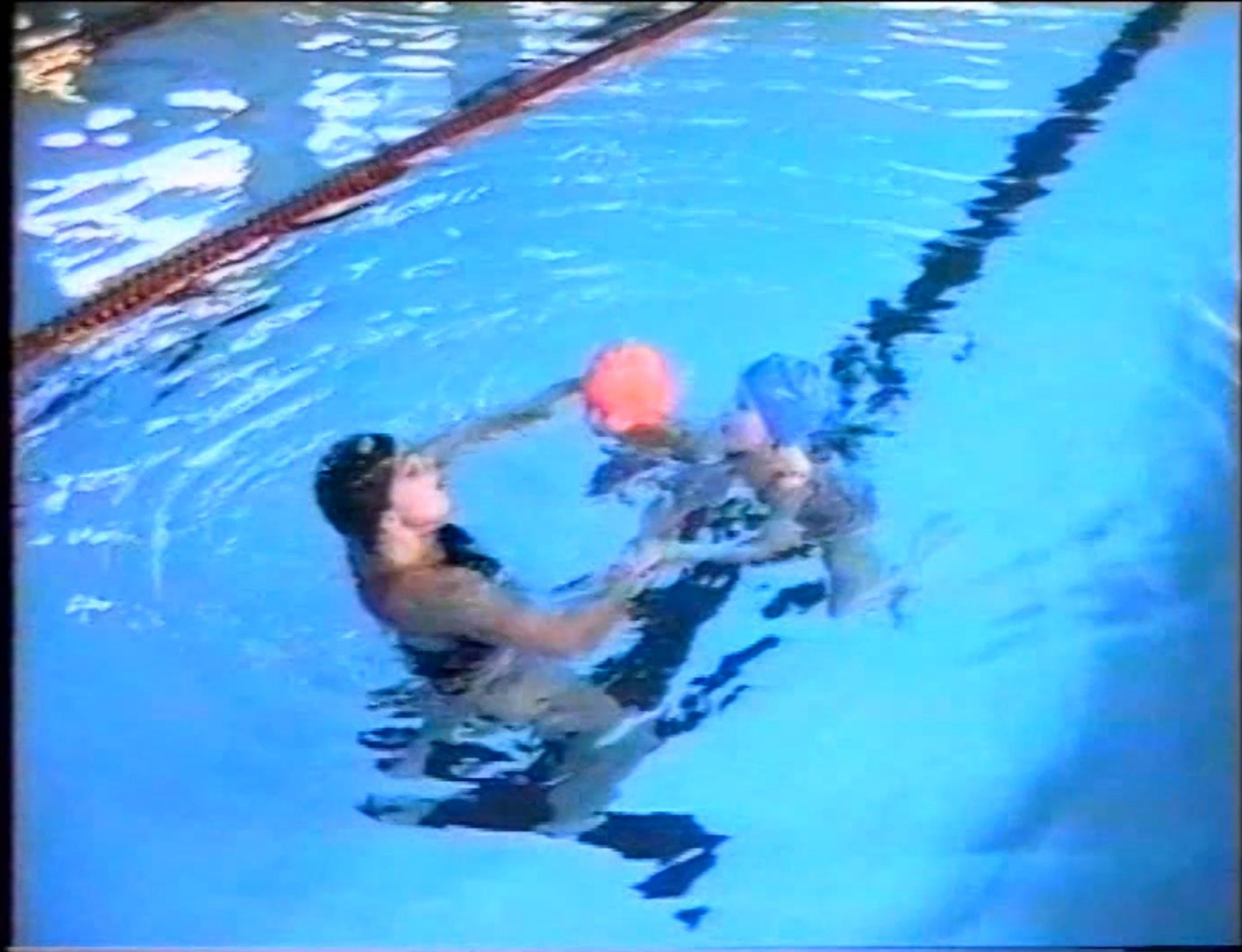
A vízhez szoktatáson „átesett” gyermek szeretete a környezethez, a mozgáshoz, a vízhez és az oktatóhoz nem csupán egy pozitív érzelmi állapotot jelent, hanem egyúttal kedvező motivációs bázist is a későbbi mozgástanuláshoz.

Ebben a tevékenységben a
katalizátor:

a sikerélmény

TF Szakedzői Szak, gyakorlat





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!