

13. évfolyam – Testnevelés ágazat – Aqua tréning tantárgy

Témakör	Tananyag
Vízi mozgás- és foglalkozásformák	• A vízi foglalkozások rendszertana • Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja • Erőfejlesztő gyakorlatok vízben • Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben • Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok vízben • Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben • Tartáshibák megelőzése és korrekciója • Légzésfunkciót fejlesztő gyakorlatok • Vízi játékok • A fitnesz úszás fogalma és sajátosságai • Az egyes úszásnemek helyes technikája • Zenés aquafitnesz óratípusok • Speciális célcsoportok (idősek, gyermekek, túlsúlyosak, megváltozott fizikai képességűek)
A vízi foglalkozások módszertana	• A víz szervezetre gyakorolt hatása • A víz tulajdonságai • Sűrűlődség, viszkozitás, turbulencia • A mozgástörvények érvényesülése a vízben • Sekély- és mélyvízi foglalkozások sajátosságai • Uszodai egészségügy • Baleset-megelőzés és sérülések • Vízből mentés és elsősegélynyújtás • A vízi gyakorlatok tervezése • A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése • A vízi foglalkozások vezetésének módszertana • Fitnesz úszás edzés módszertana • Foglalkozási tervek készítése • Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok
Vízi gimnasztika	• Természetes mozgások kis- és

	mélyvízben • Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok • Állóképesség-fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok • Ízületi mozgékonyosság fejlesztése • Koordinációfejlesztés vízben • Tartásjavító és korrekciós gyakorlatok • Légzésfejlesztő gyakorlatok • Eszközös gimnasztika (súlyzó, labda, nudli, gumiszalag) • Relaxációs gyakorlatok • Zenés gimnasztika
Speciális vízi foglalkozások	• Aquafitness órátípusok • Úszás technikai alapjai • Fittségi edzés úszással • Tartásjavítás úszással • Légzés- és koordinációfejlesztés úszással • Vízi játékok és versenyek • Sportjátékok adaptációja vízben • Komplex foglalkozások gyermekeknek • Komplex foglalkozások időseknek • Komplex foglalkozások túlsúlyosoknak • Megváltozott fizikai képességű személyek programjai • Baleset-megelőzés • Vízből mentés gyakorlata