



Úszó Nemzet Program oktatói protokoll, módszertani alapelvek és elvárások

1. Az oktatók az első csoport érkezése előtt minimum 20 perccel érkeznek az uszodába. (Ahol ez megoldható)
2. Az oktatók feladata az eszközök tárolásának megfelelő előkészítése (kerekes tároló egységekben – könnyen mozgatható és hozzáférhető legyen), a tanmedencéhez tartozó oktatási segédesszközök kikészítése még az óra előtt, a szárazföldi gimnasztikához szükséges terület előkészítése, valamint a segédesszközök kipakolása.
3. A gyerekek és kísérők fogadása az előtérben: ez kiemelten fontos az első alkalommal.
4. Óra előtt az oktatók feladata a gyerekek fogadása és az előre kijelölt helyre történő leültetése a medencetérben.
5. Első lépés: a szárazföldi csoportrészt adott területre kísérése, szárazföldi munka levezénylése.
6. Második lépés: a versenymedencében úszó gyerekek zuhanyoztatása és a kijelölt szélső pályához kísérése (függően a zuhany elhelyezkedésétől).
7. Harmadik lépés: a tanmedencében oktatott gyerekek zuhanyoztatása (függően a zuhany helyzetétől), majd a tanmedence szélén történő leültetése. Minimum egy fő oktató már a tanmedencében tartózkodik!
8. Az öltözőben, uszodában elhagyott tárgyak esetében az oktató feladata a tanárokat értesíteni. A nap végén az uszodában, öltözőben elhagyott tárgyakat össze kell szedni és biztonságos helyen tárolni.
9. Kiemelten fontos a létszámot ellenőrizni óra előtt és után.
10. Óra közben felmerülő szükségletek (pl. pisilés, fázás, stb.) esetén azt jelezni kell a kísérőnek.
11. Baleset esetén azt haladéktalanul jelezni kell a vezető oktatónak és/vagy úszómesternek; a gyereket ezt követően át kell adni neki. Minden esetben kötelező jegyzőkönyvet írni és a szülőt értesíteni.



Oktatásmódszertani alapelvek és elvárások:

1. Óra felépítése/szerkezete:
 - a. Bevezetés és szárazföld 10p
 - b. Fő rész 25p
 - c. Játék 10p
2. Szárazföldi mozgáskoordináció fejlesztés, úszásnemek rávezető gyakorlatai az óra elején, zuhanyzás előtt. (A-B-C egységes típus szárazföldi protokollok helyszínenként)
3. Órakezdekések szervezése, kisvízben koordináció fejlesztő gyakorlatok (együttes csoport foglalkoztatás, hatékonyság növelése)
4. Mélyvízhez szoktatás: irányelveként mindig az óra fő részének elején történik.
Alapszabályok és előfeltételek, hogyan tovább, az elején túlbiztosítás, az oktatónak be kell menni a vízbe (5-10-15 perc fokozatosan)
5. Fő rész 2 blokkra bontása, 15 p új tananyag és 10 p ismétlés (figyelem, koncentráció, változatosság)
6. Szárazföldi gimnasztikának mindig meg kell előznie a vízben tanulandó tananyagot (cél meghatározása, feladatok kiválasztása, alakzat kialakítás, bemutatás, vezénylés)
7. Foglalkoztatási formák: együttes, soron kenti, oszlopokban történő csoport mozgás
8. Oktatásmódszertani sorrend és előfeltételek betartása – könnyebb feladatokról a nehezebbek felé
9. Segédeszközök bekapcsolódási sorrendje és használata (könnyebbtől a nehezebb felé; kukac, úszólap a lábtempóknál)
10. Segítségadás kontra önálló munka; a lebegések elsajátítása után váltani kell!
11. Hatékonyság/ismétlésszám folyamatos szem előtt tartása; mozgásmennyiség emelése a minőség megtartásával. A vízhez szoktatás után, a siklás bekapcsolódásánál irányítani kell a gyakorlatokat.
12. Oktatói határozottság, irányítás (beszéd és taps), kommunikáció kiemelt jelentősége
13. A gyerekek parton töltött idejének minimalizálása (2,5-3 perc nem fordulhat elő)
14. ÚNP tanmenet mindenkor szigorú betartása az egyéni sajátosságok figyelembevételével, színes feladatválasztás, túlzások kerülése
15. ÚNP tanmenetben a soron következő új anyagrész előkészítése például szárazföldi gyakorlatokkal, vagy a mélyvízhez szoktatás azonnali elkezdése rövid gyakorlatokkal a siklások stabil végrehajtásakor az óra elején
16. Kiemelt figyelmet kell fordítani a taposás és a pólóban történő mélyvízes mozgás oktatására, önmentés és érzékenyítés jelleggel
17. ÚNP szintfelmérőkön, nyílt napokon és ÚNP Híd minimum vizsga versenyeken kötelező az aktív részvétel és a felkészültség
18. Be kell építeni a rendszeres irányított játékot



19. Az ÚNP helyszíneken oktató kollégák egymásra vannak utalva, ezért az ÚNP tananyagot követve egymás keze alá kell dolgozni és továbbadni a gyerekeket a kezdő csoportból a félhaladóba, illetve a félhaladó csoportból a haladóba. Az oktatótársaival nem kommunikáló vagy az ÚNP szinteket, tehát a tanmenetet be nem tartó oktató megakasztja a tanulási folyamatot, ezért nem tud része lenni az ÚNP programnak.
20. A MÚSZ licenc folytonosságának fenntartása és a foglalkozáshoz tartozó erkölcsi bizonyítvány évenkénti bemutatása kötelező minden oktató számára

Az Úszó Nemzet Program oktatói protokollok és módszertani alapelveket, elvárásokat megismertem, annak egy példányát átvettem és kötelezettséget vállalok annak betartására.

..... /hely/ 2025. szeptember 1.

.....
/munkavállaló aláírása/

ÚSZÓ
NEMZET
PROGRAM