

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Superbrands 2015



MB MAGYAR BRANDS 2015



MOM SPORT ÚSZÓ TANODA

Tájékoztató a 2020/2021-es tanévre

"A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze."
(Szent-Györgyi Albert)



MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Kedves Szülők!

Kérjük, olvassák el tájékoztatónkat, mellyel Önöket kívánjuk tájékoztatni oktatási rendszerünkről.

A korábbi évek tapasztalatai alapján igyekeztünk egy olyan rendszert kialakítani, mely a lehető legjobban alkalmazkodik a családok életéhez, figyelembe veszi a gyermekek hétköznapi elfoglaltságait, az oktatási intézmények által tartott szüneteket. Oktatási rendszerünk kialakításakor elsődleges szempont volt a gyermekek fejlődése, s ennek szellemében folytatjuk munkánkat. Oktatóink magasan képzett, egyetemet végzett szakemberek, akik a magyar mellett angolul és más nyelveken is tartanak oktatást, a gyermekek igényeitől függően.

Oktatási rendszerünk célja, hogy a magabiztos úszástudás elsajátítása után akár más sportágakat is tudjanak majd választani a gyermekek, hogy tudásukat még jobban elmélyítsék, így választható nálunk a szinkronúszás, vízilabda, versenyúszás, öttusa és triatlon is.

CSOPORTOS OKTATÁS

Tanóráink 45 percesek, melyben 40 perc úszás és 5 perc játék szerepel. Az adott óra kezdete előtt 20 perccel érdemes megérkezni az uszodába, ezzel elősegítve gyermekeik nyugodt és kényelmes öltöztetését. Ugyanennyi idő áll rendelkezésükre úszás után is, mivel érkezik a következő csoport. A színvonalas oktatás és gyermekeik biztonsága érdekében oktatóink a kezdő csoportokban legfeljebb 6-8 gyermekkel foglalkoznak egyszerre, míg a Haladó szinttől már 10-12 gyermek is úszik egy csoportban.

Tanóráink hétköznapi időpontjai: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15, szombati időpontok: 10:30, 11:15. A több gyermekes családok tudják egy időben hozni gyermekeiket, hiszen az összes tudásszint minden tanóránál indul. A csoportokkal foglalkozó oktatók személye állandó.

TURNUSOK

Turnusrendszerünket a többi úszóiskolához hasonlóan 4 hetes ciklusokban szervezzük, melyek dátumait az alábbi táblázatban láthatják. Fontos, hogy turnusokba osszuk be a gyermekeket, hiszen így tudjuk biztosítani számukra a megfelelő fejlődést, a magasabb színvonalú oktatást. Ahogy láthatják, szinte minden turnusban lesz valamilyen esemény, melyre érdemes figyelni: nyílt órák, bemutató versenyek, iskolai szünetek. Ezekről mindenkit külön is tájékoztatunk majd, de érdemes előre is betervezni a család életébe ezen időpontokat.

A turnusos rendszer másik sarokköve a heti beosztás: heti egy, kettő vagy akár három napot is úszhatnak a gyermekek hétfőtől szombatig! A **három napos turnusok: hétfő-szerda-péntek** vagy **kedd-csütörtök-szombat**. A két napos turnusok ezen belüli kombinációk lehetnek.



MOM SPORT Úszó Tanoda 2020-2021-es tanév tervezett rendje

Hónap	1. hét							2. hét							3. hét							4. hét							5. hét							Turnusok	Szünet								
	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V			H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	
Szeptember	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	1	08.31. - 09.26.	Szünet														
Október	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	2	09.28. - 10.24.	Őszi szünet														
November	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	3	10.26. - 11.21.	Mikulás Kupa														
December	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	4	11.23. - 12.19.	Nyílt napok														
Január	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	5	01.04. - 01.30.															
Február	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	6	02.01. - 02.27.															
Március	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	7	03.01. - 03.27.															
Április	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	8	03.29. - 04.24.	Tavaszi szünet														
Május	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	9	04.26. - 05.22.	Tavaszi Kupa														
Június	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	10	05.24. - 06.12. 3 hetes turnus	Nyílt napok														
Július	2. hét							3. hét							4. hét							5. hét																							
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	1.06.14 - 06.18	2.06.21 - 06.25	3.06.28 - 07.02	4.07.05 - 07.09	5.07.12 - 07.16										
	6. hét							7. hét							8. hét							9. hét																							
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	6.07.19 - 07.23	7.07.26 - 07.30	8.08.02 - 08.06	9.08.09 - 08.13	10.08.06 - 08.10												
Augusztus	10. hét																																												
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																														

Turnusos csoportos oktatás 2020-2021

Nyári Tábor 2021

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



TURNUS BÉRLET ÁRAINK

Superbrands 2015



MB MAGYAR BRANDS 2015



2020. augusztus 31. - 2021. június 12. között*	Alkalom	Ár
CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 1 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)	4	9 000 Ft
CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)	8	14 000 Ft
CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 3 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)	12	18 000 Ft
CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 3 hetes turnusra)	6	12 000 Ft
Hegyvidéki Nagycsaládos CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 1 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra, XII. kerületi családok számára, Családi pótlék igazolással)	4	7 000 Ft
Hegyvidéki Nagycsaládos CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra, XII. kerületi családok számára, Családi pótlék igazolással)	8	12 000 Ft
KIEGÉSZÍTŐ CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS BÉRLET (2 alkalom, csak a turnus utolsó hetén vásárolható)	2	5 000 Ft
KIEGÉSZÍTŐ CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS BÉRLET (1 alkalom, csak a turnus utolsó hetén vásárolható)	1	2 800 Ft

*Turnus bérleteink az adott turnus zárónapjáig érvényesek.

TUDÁSSZINTEK

Vízhez szoktató – Ebihal csoport:

- Feltétele: 4 éves életkor betöltése és 110 cm-es magasság elérése
- Tananyag: a legkisebbek ebben a csoportban, játékos feladatok segítségével ismerkednek meg az úszás alapjaival

Kezdő 1 – Medúza csoport:

- Feltétele: a fej vízbe tétele, hason-háton való lebegés
- Tananyag: hason-háton siklás, és lábtempó elsajátítása

Kezdő 2 – Teknős csoport:

- Feltétele: hason-háton történő lábtempó segédeszköz nélkül
- Tananyag: a hátúszás és gyorsúszás kartempója, illetve a gyorsúszás levegővétele

Mélyvízhez szoktató – Pingvin csoport:

- Feltétele: gyorsúszás, hátúszás folyamatosan kar és látempóval, gyorsúszó oldallevegő segédeszközzel
- Tananyag: mélyvízzel való ismerkedés, az eddig tanultak mélyvízben való alkalmazása

Középhaladó – Rája csoport:

- Feltétele: Folyamatos hátúszás és gyorsúszás levegővétellel együtt
- Tananyag: több technikai feladattal kiegészülve folytatják a hátúszás és a gyorsúszás tanulását, illetve a mellúszás alapjait sajátítják el

Hegyvidéki Sportszarnok és Sportközpont Kft.

1123 Budapest, Csörsz u. 14. www.momspport.hu info@momspport.hu

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Haladó – Delfin csoport:

- Feltétele: magabiztos hátúszás és gyorsúszás, illetve mellúszás alapjai
- Tananyag: hosszabb távokat úsznak (100-200 méter) a gyerekek, elsősorban az addig tanultak további fejlesztésén van a hangsúly, csoportoktól függően, a pillangóúszással is foglalkoznak oktatóink

Mester – Cápa csoport:

- Feltétele: 14 év kor felett, mindhárom úszásnem tudása
- A Mester szintű tanóráinkon olyan 14 év feletti gyerekeket foglalkoztatunk, akik az úszásoktatást kinőtték, viszont nem szeretnék versenyszerűen úszni.

Oktatásunk feladásos rendszerben történik, ha valaki hamarabb elsajátítja az adott csoport követelményeit, lehetősége van tudásszintet lépni. Minden gyermeket, aki teljesítette az aktuális tudásszintet, oklevéllel jutalmazunk.

BEIRATKOZÁS ÉS FELMÉRÉS

A beiratkozást első alkalommal felmérés kell megelőzze a legmegfelelőbb tudásszintű csoport meghatározásához. A tanév felvételijét követően, oktatások időpontjaiban (hétköznap 17 óra és 19 óra között) vannak felméréseink is, melyre e-mailen lehet jelentkezni. A felmérést követően a meghatározott tudásszint alapján tudjuk csoportokba, illetve turnusokba osztani a gyermekeket.

A 2020/2021-es tanév felvételi napjai:

- **2020. augusztus 26. szerda 16:30-18:00 óra**
- **2020. augusztus 27. csütörtök 16:30-18:00 óra**

ELŐZETES BEJELNTKEZÉS NEM SZÜKSÉGES!

A FELVÉTELI MENETRENDJE:

1. **Érkezés** az Uszodába, az **Infó pultnál** a **karszalagok** és **lábzsákok** átvétele;
2. **Kisebb csoportokban** kollégáink bekísérik a Szülőket és gyermekeket a felméréshez;
3. A kísérő kollégák a medencetérnél segítenek eligazítani a gyermekeket **oktatóinkhoz**, akik **felmérik** őket;
4. A felmérést követően az oktató által **kitöltött felmérőlappal** kell a **Regisztrációnál** jelentkezni, s kiválasztani a megfelelő csoportot;
5. A Regisztrációnál kapott **bilétával** tudnak majd a Szülők **bérletet vásárolni a Recepción.**

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



KÉSÉS

Az óra kezdetétől számított 10 percre még lehetőségük van becsatlakozni az oktatásba, utána viszont már nem. Késés esetén az alkalom teljesítettnek minősül, pótlást kizárólag orvosi/iskolai igazolás ellenében áll módunkban biztosítani. A kiesett oktatás pénteken és szombaton pótolható, a mulasztott óra időpontjában.

Nem tudjuk garantálni, hogy a kísérő a későn érkező gyerekeket egyből be tudja kísélni csoportjaikhoz. Ezért kérjük, hogy a kijelölt helyen várakozzanak.

PÓTLÁS

A pótlás lehetősége turnuson belül lehetséges, előre egyeztetett időpontban, melyet az infó pultnál személyesen, illetve e-mailen is lehet kérni. Elsősorban a pénteki és a szombati órák vannak kijelölve pótlásra, de egyéni igény esetén más időpont is kérhető. Leveleiket az uszoda@momsport.hu címre várjuk a gyermek nevének és csoportjának megjelölésével. **A fel nem használt alkalmakat nem áll módunkban visszafizetni!**

TANÁCSAINK SZÜLŐKNEK, GYERMEKÜK FEJLŐDÉSÉNEK ÉRDEKÉBEN:

- 4 éves kortól érdemes elkezdni az úszásoktatást.
- Bízbanak oktatóink szakmai tudásában.
- Fontos, hogy rendszeresen járjanak, heti 2-3 alkalommal.
- Pontosan érkezzenek a tanóra kezdete előtt 20 perccel.
- Kövessék figyelemmel az óra menetét az előtérben lévő televíziókon.
- Az úszáshoz szükséges felszerelés: fürdőruha, papucs, úszósapka és szemüveg, illetve törülköző.

OKTATÁSI SZABÁLYZAT:

- Felhívjuk a szülők és gyermekek figyelmét, hogy az oktatáson résztvevőkre is vonatkoznak Uszodánk Házirendjének szabályai, előírásai.
- Felhívjuk a kedves szülők figyelmét, hogy az oktatásokon szülők nem tudnak részt venni, öltöztetés után kérjük, az aulában várják meg az oktatás végét!
- Az oktatás személyes megtekintésére kizárólag az előre meghirdetett nyílt órákon van lehetőség.
- A G-szint öltözőiben az önállóan öltözni tudó nagyobb gyermekek öltözését biztosítjuk. Ezekbe az öltözőkbe kérjük, ne menjenek be a szülők. Kérjük Önöket, hogy az önállóan öltözni nem tudó gyermekeiket a Tanöltözőben öltöztessék.

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Superbrands
2015



MB
MAGYAR
BRANDS
2015



PARKOLÁS:

A csoportos órára érkező szülők részére **2 órás ingyenes parkolást biztosítunk a Jagelló úti parkolónkban**, mely az oktatásra való belépéskor érvényesített parkolójegy ellenében vehető igénybe, annak telítettségének függvényében.

Kérjük Önöket, hogy kövessék honlapunk kiírásait, illetve kérdés esetén írjanak nekünk az alábbi e-mail címre! Megértésüket és együttműködésüket köszönjük!

Köszönettel

Antali Szandra
oktatási koordinátor asszisztens

Bencze András
uszoda koordinátor

uszoda@momsport.hu