

**Koolitusprogramm**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**  
2020.aastal

**1. päev:**

**09:00 - 10:20 - Kursus algab klassis**

- Avamine
- Haridus- ja Teadusministeeriumi, Eesti Ujumisliidu ja Päästeameti roll kooliujumises
- Mis on ujumisoskus
- Metoodika "Õpime ujuma" ülesehitus – põhifunktsioonid/-harjutused
- e-õppevahendite tutvustamine
- "Õpime ujuma" metoodika puhul kasutatavad mõisted
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend

**Grupitöö**

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemine - tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades
- Sukeldumine - tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades

**10:30 - 12:00 Basseinis:**

- Üldine korraldus basseinis
- Näidistund
- Veega kohanemine ja vee omadused

**Grupitöö 3-5 gruppi**

- Veega kohanemine - tunni läbiviimine
- Sukeldumine - tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**12.10 - 14.20 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Analüüs ja hinnang tunnile
- Ujumise ajalugu
- Kooliujumise ja uue õppekava tutvustus
- e-õppevahendite kasutamise võimalused
- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Basseini kasutus, kui on mitu kursust ühel ajal basseinis

**Grupitöö**

- Hõljumise tunni ettevalmistamine gruppides kasutades e-õppevahendeid ja juhendmaterjali

**14.30 - 15.30 Basseinis:**

**Grupitöö 3-5 gruppi**

- Hõljumise tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendmaterjali kasutamine basseini ääres
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**15.45 - 17.00 Klassis: Söögipaus + samal ajal analüüs ja hinnang tunnile**

- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Vetelpääste

**Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmistamine

## 2.päev:

### **9:00 – 10:30 Basseinis:**

#### **Grupitöö 3-5 gruppi**

- Libisemise tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale
- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine
- Vetelpääste harjutused

### **10:40 – 12:20 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Juhtnöörid – tähelepanekud – tagasisidestamine
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm

#### **Grupitöö**

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades
- Basseini tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

### **12:30-13:30 Basseinis:**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Veas edasi liikumise tunni läbiviimine
- Veas tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

### **13:40 – 15:30 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Tunni analüüs, hindamine
- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus ja – märkidega motiveerimine
- Kursuse kohta tagasiside, küsimused ja diskussioon
- Kokkuvõtete tegemine
- Kursuse hindamine/ lõpetamine

### **OSALEJATEL KAASA VÕTTA:**

- Kirjutusvahend
- Kahed ujumisriided
- Dressid ja T-särk
- 2 suurt saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefoni**)

Koolitust korraldab Eesti Ujumisliit koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga. E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise on tellinud Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastab Euroopa Sotsiaalfond meetme "Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt".

