

# "Õpime ujuma 2" koolitusprogramm

## Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele/treeneritele

2021.aastal

### 9.45 kogunemine

#### 10.00-12.30 klassis

- Ülevaade kooliujumisest Eesti koolides (2018. rakendunud õppekava)
- „Õpime ujuma“ baasil valminud e-õppematerjalid ja e-õppematerjalide kasutamise võimalused (sh. nüüdisaegne õpikäsitus ujumistunnis, erineval oskuste tasemel õpilased)
- Edasiliikumise oskus. Krooli ja selili õpetamise metoodika e-õppematerjale kasutades Harjutusvara selili ja krooli ujuma õppimiseks sh. liigutuste korrigeerimine

#### 12.30-13.00 lõunasöök

#### 13.00 -13.45 klassis

- Harjutusvara selili ja krooli ujuma õppimiseks sh. liigutuste korrigeerimine.
- Õppegruppide moodustamine ja e-õppematerjale kasutades praktilise tunni ettevalmistus. Praktilise tunni teemade jaotus: veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, vees edasiliikumine, mängud vees. Selili ja krooli ujuma õppimine.

#### 14.00-16.00 basseinis

- Gruppides ettevalmistatud teemadel ujumistundide läbiviimine

#### 16.00-16.15 kogunemine klassis, kerge eine

#### 16.15-18.00 klassis

- Basseini tunni tagasiside
- Kokkuvõtte ja arutelud
- Tunnistuste jagamine

#### OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided
- Dressid ja T-särk
- Saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefoni**)

E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise tellis Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastas Euroopa Sotsiaalfond meetme "Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt".

