

Koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2021.aastal

1. päev:

9:00 - 10:30 Klassis:

- Sissejuhatus
- „Õpime ujuma“ raamat ja „Teekond ujumisoskuseni“ kooliujumise juhendmaterjali tutvustus
- „Õpime ujuma“ metoodika puhul kasutatavad mõisted
- e-õppevahendite tutvustamine
- Mis on ujumisoskus ja ujumise algõpetuse programm
- „Õpime ujuma“ metoodika ülesehitus – põhiharjutused/juurdeviivad harjutused
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend „Nooleasend“

10:30 - 10:45 Paus

10.45 - 12:15 Klassis:

- Ujumise ajalugu
- Eesti Ujumisliidu roll ujumise algõpetuse koordinaatorina
- e-õppevahendite kasutamise võimalused
- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Vetelpääste

12:15 - 12:45 Lõuna

12:45 - 13:30 Klassis

Grupitöö

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

14:00 - 15:30 Basseinis:

- Üldine korraldus basseinis
- Näidistund

Grupitöö

- Veega kohanemine - tunni läbiviimine
- Sukeldumine - tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendmaterjali kasutamine basseini ääres

15:30 - 16:00 Puhkeruumis

- Veega kohanemise ja sukeldumise tunni tagasiside
- Arutelu

16.00 - 17.00 Basseinis:

Grupitöö

- hõljumine - tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendmaterjali kasutamine basseini ääres

2.päev:

10:00 – 11:00 Basseinis:

Grupitöö

- Libisemine - tunni läbiviimine
- Vetelpääste harjutused

11:00 – 11:30 Puhkeruumis

- Libisemise tunni tagasiside
- Arutelu

11:30-13:00 Basseinis:

Grupitöö

- Sõudlemine (sculling) - tunni läbiviimine
- Veed edasi liikumine - tunni läbiviimine
- Märgiujumine

13:30 – 14:00 Lõuna

14:00 – 16:30 Klassis:

- Motivatsioon ja õpetamise meetodid
- Ujumisõpetaja roll
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Veehirm
- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus – märkidega motiveerimine
- Koolituse kohta tagasiside, küsimused
- Kokkuvõtete tegemine: tagasiside/ 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 nutitelefon**)