

**„Õpime ujuma“ koolitusprogramm**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**  
2022.aastal

**1. päev:**

**09:00 – 10:20 - Koolitus algab klassis:**

- Sissejuhatus
- Haridus- ja Teadusministeeriumi, Eesti Ujumisliidu ja Päästeameti roll kooliujumises
- Mis on ujumisoskus
- „Õpime ujuma“ metoodika ülesehitus – põhiharjutused/juurdeviivad harjutused
- „Õpime ujuma“ metoodika puhul kasutatavad mõisted
- e-õppevahendite tutvustamine
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend

**Grupitöö**

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades
- Sukeldumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

**10:30 – 12:00 Basseinis:**

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

**Grupitöö**

- Veega kohanemise tunni läbiviimine
- Sukeldumise tunni läbiviimine

**12:10 – 12:30 Lõuna**

**12:30 – 14:20 Klassis:**

- 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 juhendmaterjale

**14:30 – 15:30 Basseinis:**

**Grupitöö**

- Hõljumise tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendmaterjalide kasutamine basseini ääres

**15:45 – 17:00 Klassis:**

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

**Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmistamine

## 2.päev:

### **8:30 – 10:00 Basseinis:**

#### **Grupitöö**

- Libisemise tunni läbiviimine
- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine
- Veeohutuse harjutused

### **10:10 – 11:50 Klassis:**

- Juhtnöörid – tähelepanekud – tagasisidestamine
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm

#### **Grupitöö**

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

### **12:00 – 13:00 Basseinis:**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Vees edasi liikumise tunni läbiviimine
- Vees tunni läbiviimine
- Märgiujumine

### **13:10 – 13:30 Lõuna**

### **13:30 – 15:00 Klassis:**

- 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 nutitefon**)

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".

