

„Õpime ujuma“ koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2023. aastal

1. päev:

10:00 – 11:20 - 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

11:30 – 13:00 Basseinis:

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

Grupitöö

- Veega kohanemise tunni läbiviimine
- Sukeldumise tunni läbiviimine

13:10 – 13:30 Lõuna

13:30 – 15:20 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

15:30 – 16:30 Basseinis:

Grupitöö

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

16:45 – 18:00 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".

