

„Beebide ja väikelaste ujumise juhendaja“ koolitusprogramm

8.-9.02. ja 7.-9.03.2025

1. OSA:

1. päev (08.02.2025):

9:00 – 12:00 Teooria:

- Sissejuhatus
- Ülevaade ujumise algõpetusest
- Beebide ja väikelaste ujumine
- Beebide ja väikelaste ujumise tingimused
- Juhendaja roll beebide ja väikelaste ujumises
- Praktilised korraldused ujumistunnis ja turvalisus
- Beebide hoidmise asendid ja võtted

12:00 - 13:00 Basseinis:

- Basseini sisenemine, ujumisasendid ja -võtted. Veeohutus.
- Harjutused, asendite ja võtete variatsioonid

13:00 - 14:00 Lõuna

14:00 - 17:00 Teooria:

- Harjutuste variatsioonid, sukeldumine, tasakaaluharjutused
- Ujumisvahendite kasutamine tunnis

2. päev (09.02.2025):

9:00 – 11:00 Basseinis:

- 9:30-10:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 10:00-10:30 Beebide ujumine (3 kuud – 1,5 aastat)
- 10:30-11:00 Väikelaste ujumine (1–3 aastat)

11:00 - 13:00 Teooria:

- Lapse areng

13:00 - 14:00 Lõuna

14:00 - 17:00 Teooria:

- Suhtlemine vanematega, psühholoogiline ettevalmistus
- Beebide ujumise planeerimine: tunni, kursuse ülesehitus



2. OSA:

3. päev (07.03.2025):

17:00 – 20:00 Teooria:

- Veeohutus ja esmaabi
- Erivajadusega lapsed

4. päev (08.03.2025):

9:00 – 12:00 Teooria:

- Juhendaja roll tunnis
- Enamlevinud haigused

12:00 – 14:00 Basseinis:

- 12:30-13:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 13:00-13:30 Beebide ujumine (3 kuud – 1,5 aastat)
- 13:30-14:00 Väikelaste ujumine (1–3 aastat)

14:00 - 15:00 Lõuna

15:00 - 17:00 Teooria:

- Tunni tagasiside
- Tervisekaitsenõuded ja vee kvaliteet

5. päev (09.03.2025):

9:00 – 11:00 Basseinis:

- 9:30-10:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 10:00-10:30 Beebide ujumine (3 kuud – 1,5 aastat)
- 10:30-11:00 Väikelaste ujumine (1–3 aastat)

11:00 – 13:00 Teooria:

- Tunni tagasiside
- Organisatoorne tegevus

13:00 - 14:00 Lõuna

14:00 - 16:00 Teooria:

- Tagasiside, küsimused, arutelu
- Kokkuvõte
- Tunnistused

