

Koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2016.aastal

1. päev:

8:45 - 10:30 - Kursus algab klassis

- Avamine
- Mis on ujumisoksus
- Raamatu «Õpime ujuma» ülesehitus – põhifunktsioonid/ -harjutused
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend
- Basseini kasutus, kui on mitu kursust ühel ajal basseinis
- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemine - tunni ettevalmistamine
- Sukeldumine - tunni ettevalmistamine

10:30 - 11:50 Basseinis:

- Üldine korraldus basseinis
- Veega kohanemine ja vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend

Grupitöö 3-5 gruppi

- Veega kohanemine - tunni läbiviimine
- Sukeldumine - tunni läbiviimine
- Hõljumine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

12.00 - 13.30 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- Analüüs ja hinnang tunnile
- Ujumise ajalugu
- Eesti Ujumisliidu, Selts Eesti Vetelpääste ja Päästeameti eesmärkide ja tegevuste tutvustus
- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Raamatus olevad mõisted
- Hõljumise tunni ettevalmistamine gruppides

13.45 - 14.45 Basseinis:

- Hõljumise tunni läbiviimine
- Libisemine
- Veeohutusrutiinid
- Elupäästmise katse sooritus

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

15.00 - 16.00 Klassis: Söögipaus + samal ajal analüüs ja hinnang tunnile

- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel
- Libisemise tunni ettevalmistamine

16.00 - 17.30 Klassis:

- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis

2.päev:

8.30 - 9.40 Basseinis:

- Näidistund
- Libisemise tunni läbiviimine
- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

9.50 - 11.50 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- Juhtnöörid – tähelepanud – tagasisidestamine
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm
- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine

12.00-13.00 Basseinis:

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Basseini ääres hinnang e. analüüs tunnile
- Vees edasi liikumise tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

13.10 - 14.00 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus ja – märkidega motiveerimine
- Kursuse kohta tagasiside, küsimused ja diskussioon
- Basseini tunni ettevalmistamine

14.10 -15.15 Basseinis:

- Vees tunni läbiviimine
- Tunni analüüs, hindamine

15.15 - 15.30 Basseini ääres:

- Kokkuvõtete tegemine
- Kursuse analüüs, hindamine/ lõpetamine

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Kahed ujumisriided
- Dressid ja T-särk
- 2 suurt saunalina
- soovitavalt ujumismüts/prillid jms.

Koolitust korraldavad: Päästeamet, Selts Eesti Vetelpääste ja Eesti Ujumisliit

Kooltiust rahastavad: Päästeamet ja Kultuuriministerium.



KULTUURIMINISTERIUM

