

Koolitusprogramm

Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele

2019.aastal

1. päev:

10:00 - 11:50 - Kursus algab klassis

- Avamine
- Eesti Ujumisliidu, Selts Eesti Vetelpääste ja Päästeameti eesmärkide ja tegevuste tutvustus
- Mis on ujumisoksus
- Raamatu «Õpime ujuma» ülesehitus – põhifunktsioonid/-harjutused
- Raamatus olevad mõisted
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend

Grupitöö

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemine - tunni ettevalmistamine
- Sukeldumine - tunni ettevalmistamine

12:00 - 13:30 Basseinis:

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

Grupitöö 3-5 gruppi

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

13.40 - 15.00 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- Analüüs ja hinnang tunnile
- Ujumise ajalugu
- Kooliujumise ja uue õppekava tutvustus

Grupitöö

- Hõljumise tunni ettevalmistamine gruppides

15.10 - 16.10 Basseinis:

Grupitöö 3-5 gruppi

- Hõljumise tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

16.20 - 17.30 Klassis: Söögipaus + samal ajal analüüs ja hinnang tunnile

- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Basseini kasutus, kui on mitu kursust ühel ajal basseinis
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel

17.30 - 18.30 Klassis:

- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Vetelpääste

Grupitöö

- Libisemise tunni ettevalmistamine

2.päev:

8.00 - 9.30 Basseinis:

Grupitöö 3-5 gruppi

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

9.40 - 11.20 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- Juhtnöörid – tähelepanud – tagasisidestamine
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm

Grupitöö

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine
- Basseini tunni ettevalmistamine

11.30-12.30 Basseinis:

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Vees edasi liikumise tunni läbiviimine
- Vees tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

12.40 - 15.00 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal *

- 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.

Koolitust korraldavad: Põhja-Sakala Vallavalitsus ja Eesti Ujumisliit

