

I Üldosa

Õppeaja kestvus: 2 või 3 kuud

Maht tundides:24 akadeemilist tundi

Õppekeel: eesti keel

Õppevormid ja meetodid: praktilised tunnid vees, osaoskuste hindamine, lõpparvestus

Vastuvõtutingimused: kuulub I (vajadusel ka II) kooliastme riiklikusse õppekavasse ja on kohustuslik

Õppevaldkond: kehaline kasvatus

Dokument lõpetamisel: Ujumisõpetaja annab koolile tagasi tagasisidelehe, kus on märgitud iga õpilase saavutatud osaoskused.

II Õppetöö eesmärgid

Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine.

Õpilase õpetamine läbi ujumise osaoskuste omandamise (õpilane oskab vees libiseda, sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda, läbida 25m, 50m, 100m või 200m kompleksharjutusena).

Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

Õpilane väärtustab tervislikke eluviise ja eluks vajalikku ujumisoskust.

Õpilane peab kinni ujula hügieeninõuetest ja mõistab nende olulisust.

III Õppetöö sisu

Õppetöö on korraldatud ujumiskursustena. Tunnis osaleb üks klass ja neid õpetab 2 õpetajat. Õpperühma suuruseks on kuni 30 õpilast. (õppetegevus tundide kaupa on ära toodud Lisas 1.)

Praktiliste oskuste kõrval räägitakse ujumisest kui tervisliku eluviisi osast ja selle vajalikkusest.

Õpilased kohanevad vees, omandavad uusi oskusi ja teadmisi.

Ujumisoskust omandatakse vastavalt väljatöötatud programmile, kuid igale õpilasele ja tema arengule lähenetakse vajadusel ka individuaalselt.

IV Oodatavad õpitulemused

Õpilane on ületanud veekartuse, omandanud ujumisalased oskused ja oskab veest rõõmu tunda.

Õpilane teab ja oskab käituda avalikes ujumiskohtades ja basseinides, seadmata ohtu nii enda, kui teiste inimeste elu ja tervise.

Oskab adekvaatselt hinnata enda ujumisalaseid oskusi ja kehalisi võimeid.

Teadvustamine- ujumisoskus kui oluline roll vaimse ja füüsilise tervise hoidmisel.

V Hindamine/ tagasisidestamine

Ujumisõpetajad annavad igas tunnis suulist tagasisidet, õpilased sooritavad vahearvestusi (erinevate osaoskuste sooritamine) ja viimasel nädalal lõpparvestuse.

Ujumisõpetuse programm näeb ette arvestuslikku hindamist.

Ujumiskursuse raames lähtutakse erinevatest osaoskuste omandamisest, milleks on:

1. Veega kohanemine
2. Sukeldumine
3. Vee peal rinnuli ja selili hõljumine
4. Vee peal rinnuli ja selili libisemine
5. 25m kompleksharjutus
6. 50m kompleksharjutus
7. 100m kompleksharjutus
8. 200m kompleksharjutus

Igat õpilast hinnatakse individuaalselt. Märgitakse ära osaoskus, milleni laps kursuse raames jõudis.

Kui õpilane oskas juba enne ujumiskursust **väga heal tasemel** ujuda(valdab rinnuli asendis ja selili asendis ujumisviise korrektse tehnikaga) pannakse tema juurde märke: “ õpilasel oli ujumisoskus enne kooliujumise tunde” e. laps suutis sooritada 200m kompleksharjutuse juba esimeses kooliujumise tunnis.

Kui õpilane ei ole saanud kursusel osaleda, siis pannakse selle õpilase osaoskuseks “ujumisoskus puudub täielikult või õpilane ei ole osalenud”.

Dokument iga õpilase tulemusega saadetakse kooli.

Programm

Tunnid	Tunni sisu
1.	Koolikohustusliku ujumise algõpetuse kursuse eesmärkide, läbiviimise, tulemuste arvestamise korra tutvustamine. Ujula ruumide kasutamise reeglid, ohutus ja hügieeni nõuete tutvustamine. Tutvumine vee keskkonnaga (kõnd, jook, pritsimine, hüppamine, kükitamine vees)
2.	Kuival. Hingamispeetuse tutvustamine ja harjutamine. Veel. Radade alt liikumine. Harjutused hingamispeetusega- kükid vee alla, käega ujula põhja puudutamine. Mängulised harjutused sukeldumise oskuste omandamiseks ja vees pingevabalt liikumiseks.
3.	Kuival. Hingamispeetuse harjutamine. „Noole“ asend libisemisel. Veel. Tund nr. 2 kordus. Vee üleslükkejõu tunnetamine . „Kork“, „langevari“, „meduus“. Hinge kinnihoidmise harjutused. „vurr“, „langevari“. Krooli jalgade töö harjutamine, raja abil. Edasiliikumine „koera“ kätetöoga. Mängulised tegevused vees ohutuks viibimiseks ja veeluste tegevuste sooritamiseks.
4.	Kuival. Vette- välja hingamise tutvustamine ja harjutamine. Rinnuli käte töö imiteerimine(„koer“, „konn“) Veel. Eelmise tunni kordus. Vette välja hingamise õpetamine. Rinnuli libisemine „nool“ pluss krooli jalgade töö, „mootorpaat“ Edasiliikumine „koera“ kätetöoga. Mängulised harjutused hingamistegevuse õigeks sooritamiseks vee keskkonnas.
5.	Kuival. Eelmise tunni kordus. Veel. Vette-välja hingamine. Vee peal püsimine, hõljumine- rinnuli ja selili asendites. Rinnuli libisemine, pluss krooli jalgade töö. Selili libisemine + jalgade töö. Mängulised harjutused vee alla sukeldumisega ja vee peal püsimisega.
6.	Kuival. Juurde viivad harjutused vee peal hõljumiseks ja libisemiseks. Veel. Eelmise tunni kordus. Rinnuli asendist pööramine selili asendisse ja tagasi. Üleminekud keha ühest asendist teise. KORK- NOOL- TÄHEKE Hüpped jalad ees vette ja erinevate kehaasenditega vee peal hõljumine

7.	<p>Kuival. Rinnuli- ja selili krooli jalgade töö imiteerimine.</p> <p>Vees. Eelmise tunni kordus.</p> <p>Rinnuli libisemine, pluss krooli jalgade töö.</p> <p>Selili libisemine + jalgade töö.</p> <p>Mängulised harjutused vee alla sukeldumisega ja libisemisega.</p>
8.	<p>Kuival. Rinnuli- ja selili krooli jalgade töö imiteerimine.</p> <p>Vees. Eelmise tunni kordus.</p> <p>Ujumislauaga ja ilma rinnuli- ja selili krooli jalgade töö.</p> <p>Mängulised harjutused krooli jalgade töö omandamiseks</p>
9.	<p>Kuival: Eelmise tunni kordus. „Koer“ kätetöö imiteerimine</p> <p>Vees. Eelmise tunni kordus.</p> <p>Ujumislauaga rinnuli- ja selili krooli jalgade töö</p> <p>„Koera“ ujumine.</p> <p>Vette hüpped basseini madalas ja sügavas osas.</p> <p>Mängulised harjutused sukeldumise omandamiseks</p>
10.	<p>Kuival. Eelmiste tundide kordus.</p> <p>Vees. Rinnuli- ja selili krooli jalgade töö ujumislauaga ja ilma, koos hingamistegevusega.</p> <p>Selili krooli jalgade töö ilma ujumislauata, sukeldumine basseini keskosas „konna“ kätetöö abiga basseini põhjast eseme toomine.</p> <p>Sama ujudes „koera“</p>
11.	<p>Kuival. Selili krooli käte töö imiteerimine ja harjutamine.</p> <p>Vees. Selili krooli käte tööga basseini pikkuste läbimine vahelduvalt selili krooli jalgade tööga, käte erinevate asenditega.</p> <p>Rinnuli- ja selili krooli jalgade töö ujumislauaga ja ilma, koos hingamistegevusega.</p> <p>25m testharjutuse ettevalmistus- 12,5m läbimine rinnuli asendis „koer“, sukeldumine basseini põhja, käega põhja puudutamine või eseme toomine põhjast, 12,5m selili krooli jalgade tööga.</p> <p>Mänguline harjutus vee peal selili hõljumine 30sek, 1min.</p>
12.	<p>Kuival: Selili krooli käte töö imiteerimine ja harjutamine.</p> <p>Vees: Selili krooli käte tööga basseini pikkuste läbimine vahelduvalt selili krooli jalgade tööga, käte erinevate asenditega.</p> <p>„Koer“ ja selili krooli jalgade töö koos hingamistegevusega.</p> <p>25m testharjutus- 12,5m läbimine rinnuli asendis „koer“, sukeldumine basseini põhja, käega põhjast eseme toomine, 12,5m selili krooli jalgade tööga.</p>
13.	<p>Kuival: Selili krooli käte töö harjutamine. Selili paaristõmme.</p> <p>Vees. Selili krooli käte tööga basseini pikkuste läbimine vahelduvalt selili krooli jalgade tööga, käte erinevate asenditega.</p> <p>Basseini pikkuste läbimine selili kroolis vahelduvalt selili paaristõmmetega.</p> <p>„Koer“ ja selili krooli jalgade töö koos hingamistegevusega.</p> <p>Mängulised harjutused 25m teatharjutuse sooritamiseks.</p>

14.	<p>Kuival. Rinnuli krooli küljele hingamise imiteerimine ja harjutamine. Rinnuli krooli ühe käe töö koos hingamisega küljele.</p> <p>Vees. Ujumislauaga basseini pikkuste ujumine rinnuli krooli hingamisega küljele koos jalgade tööga.</p> <p>Ujumislauaga basseini pikkuste ujumine rinnuli krooli hingamisega küljele koos ühe käe tööga.</p> <p>Basseini pikkuste läbimine selili kroolis vahelduvalt selili paaristõmmetega.</p>
15.	<p>Kuival: Rinnuli krooli mõlema käe töö, koos hingamisega küljele, imiteerimine ja harjutamine.</p> <p>Vees. Ujumislauaga basseini pikkuste ujumine ülekanedega krooli, hingamisega küljele.</p> <p>Selili kroom, vahelduvalt selili paaristõmmetega.</p> <p>25m testharjutuse sooritamine- personaalne tagasiside.</p>
16.	<p>Kuival: Rinnuli kroom ilma hingamata „pimekroom“, imiteerimine ja harjutamine.</p> <p>Vees. Ujumislauaga, kätisega basseini pikkuste ujumine ülekanedega krooli, hingamisega küljele.</p> <p>Selili kroom, vahelduvalt selili paaristõmmetega „Pimekroom“, ülekanedega kroom- 25m lõikude läbimine.</p>
17.	<p>Kuival: Rinnuli kroom, ilma hingamata „pimekroom“, ülekanedega rinnuli kroom imiteerimine ja harjutamine. „Konna“ käte töö sukeldumiseks sügavas vees.</p> <p>Vees. Ujumislauaga, kätisega ja ilma, basseini pikkuste ujumine ülekanedega krooli, hingamisega küljele.</p> <p>„Pimekroom“, ülekanedega kroom- 25m lõikude läbimine.</p> <p>Hüpped vette basseini sügavas osas, sukeldumine ja põhjast esemete toomine.</p>
18.	<p>Kuival. Ülekanedega krooli imiteerimine ja harjutamine. „Konna“ käte töö sukeldumiseks sügavas vees.</p> <p>Vees. Eelmiste tundide kordus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rinnuli kroom ülekanedega - „Pimekroom“ - Selili kroom - Selili paaristõmbed <p>50m testharjutus- personaalne tagasiside</p>
19.	<p>Kuival: Eelmiste tundide kordus.</p> <p>Vees: Eelmiste tundide kordus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rinnuli kroom ülekanedega - „Pimekroom“ - Selili kroom - Selili paaristõmbed - Hõljumised - Sukeldumisega eseme toomine põhjast

	100m testharjutus- personaalne tagasiside
20.	Kuival. 25m, 50m, 100m testharjutuste kordamine. Vees: 25m, 50m, 100m testharjutuste harjutamine.
21.	Kuival. 200m testharjutuse kordamine Vees. 200m testharjutuse harjutamine. Hüpped sügavasse vette, jalad ees, pea ees. Sukeldumine basseini erinevates sügavustes.
22	Kuival. Testharjutuste kordamine. Vees. 25m, 50m, 100m, 200m testharjutuste harjutamine, tulemuste analüüs.
23.	Kuival. Ohutusnõuete tutvustamine avalikes basseinides ja veekogudes ning kõikidel aastaegadel. Vees. Harjutused oskusteks vees ja veekogude läheduses toime tulekuks. <ul style="list-style-type: none"> - Hõljumiskull - Vetelpääste harjutus - Pikk rändamine - Hüppega äärelt „pomm“ vette, jää „korgi“ asendis hõljuma, tule veepinnale, hinga ja uju edasi. - Hüppega äärelt „pomm“ vette, jää „täheke“ asendis hõljuma, hinga ja uju edasi.
24.	Arvestuslik ujumine – 25m, 50m, 100m või 200m testharjutus- personaalne tagasiside