**Koolitusprogramm**

**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**

 2018.aastal

**1. päev:**

**9:00 - 10:50** - **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

**Gruppi töö**

- Gruppide moodustamine

- Veega kohanemine - tunni ettevalmitamine

- Sukeldumine - tunni ettevalmistamine

**11:00 - 12:20** **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

**12.40 - 14.00 Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

**-** Analüüs ja hinnang tunnile

- Ujumise ajalugu

- Kooliujumise ja uue õppekava tutvustus

**Gruppitöö**

 - Hõljumise tunni ettevalmitamine gruppides

**14.10 - 15.20 Basseinis:**

**Grupitöö 3-5 gruppi**

- Hõljumise tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**15.30 - 16.30 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

**16.30 - 17.30** **Klassis:**

- Veeohutus (+ esmaabi)

- Ohutus ujumistunnis

- Vetelpääste

**Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmitamine

**2.päev:**

**8.30 - 9.40** **Basseinis:**

 **Grupitöö 3-5 gruppi**

- Libisemise tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine

 - Vetelpääste harjutused

**9.50- 11.50** **Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Juhtnöörid – tähelepankud – tagasisidestamine

- Ujumisõpetaja roll

- Veehirm

**Grupitöö**

 - Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine

 - Basseini tunni ettevalmistamine

**12.00-14.00** **Basseinis:**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine

 - Vees edasi liikumise tunni läbiviimine

- Vees tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**14.10 - 15.30 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 korraldab: Eesti Ujumisliit**

  