

„Õpime ujuma“ koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2025. aastal

1. päev (15.11.2025):

9:00 – 11:50 - Klassis:

- Sissejuhatus
- „Õpime ujuma“ metoodika ülesehitus – põhiharjutused/juurdeviivad harjutused
- „Õpime ujuma“ metoodika puhul kasutatavad mõisted
- Mis on ujumisoskus
- Kooliujumise ja uue õppekava tutvustus
- e-õppevahendite tutvustamine ja kasutamise võimalused

Grupitöö

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades
- Sukeldumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

12:00 – 13:30 Basseinis:

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

Grupitöö

- Veega kohanemise tunni läbiviimine
- Sukeldumise tunni läbiviimine

13:40 – 14:00 Lõuna

14:00 – 15:50 Klassis:

- Ujumisõpetuse organiseerimine
- Kuidas ehitada üles 30 minutiline ujumistund
- Basseini kasutus, kui on mitu kursust ühel ajal basseinis
- Vee omadused
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis

Grupitöö

- Hõljumise tunni ettevalmistamine gruppides kasutades e-õppevahendeid ja juhendmaterjale

16:00 – 17:00 Basseinis:

Grupitöö

- Hõljumise tunni läbiviimine
- Veeohutuse harjutused

Grupitöö

- Libisemise tunni ettevalmistamine

2.päev (16.11.2025):

9:00 – 10:30 Basseinis:

Grupitöö

- Libisemise tunni läbiviimine
- Veeohutuse harjutused

10:40 – 12:20 Klassis:

- Lapse areng ja meelte tähendus ujuma õppimisel
- Ujumisõpetaja roll
- Veehirm
- Ujumisklubi, vanemate ja laste eesmärk ujumiskursustel

Grupitöö

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

12:30 – 12:50 Lõuna

13:00 – 14:00 Basseinis:

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine
- Vees edasi liikumise tunni läbiviimine
- Märgiujumine

14:10 – 15:30 Klassis:

- Veega sõber ja oskuste märkide tutvustus ja – märkidega motiveerimine
- Tagasiside, küsimused ja arutelu
- Kokkuvõte

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Kahed ujumisriided
- 2 suurt saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefon**)

Koolitust korraldab Eesti Ujumisliit koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga. E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise on tellinud Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastab Euroopa Sotsiaalfond meetme "Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt".



”Õpime ujuma” koolitusprogramm lisapäev
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2025. aastal

3. päev (17.01.2026):

9:00 – 12:50 Klassis:

- Edasiliikumise oskus
- Krooli ja selili õpetamise metoodika
- Krooli ja selili õpetamise metoodika e-õppematerjale kasutades
- Harjutusvara selili ja krooli ujuma õppimiseks sh. liigutuste korrigeerimine
- Õppegruppide moodustamine ja e-õppematerjale kasutades praktilise tunni ettevalmistus
- Praktilise tunni teemade jaotus:
Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, vees edasiliikumine, mängud vees.
Selili ja krooli ujuma õppimine

13:00 - 13:20 Lõuna

13:30 - 15:00 Basseinis:

- Gruppides ettevalmistatud teemadel ujumistundide läbiviimine
- Basseini tunni tagasiside
- Kokkuvõtte ja arutelu

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefon**)

E-õppematerjalide eestindamise ja tootmise tellis Haridus- ja Teadusministeerium ning tootmist rahastas Euroopa Sotsiaalfond meetme ”Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ning kasutuselevõtt”.

