**Koolitusprogramm**

**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**

2018.aastal

**1. päev:**

**8:30 – 9:30** - **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

**9:45 – 11:15** **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

**11:30 - 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 - 15.10 Basseinis:**

**Grupitöö 3-5 gruppi**

- Hõljumise tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**15.20 - 16.05 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

**16.15 - 17.00** **Klassis:**

- Veeohutus (+ esmaabi)

- Ohutus ujumistunnis

- Vetelpääste

**Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmitamine

**2.päev:**

**9.00 - 10.30** **Basseinis:**

**Grupitöö 3-5 gruppi**

- Libisemise tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine

- Vetelpääste harjutused

**10.40 - 12.20** **Klassis: Kerge eine õppetöö ajal \***

- Juhtnöörid – tähelepankud – tagasisidestamine

- Ujumisõpetaja roll

- Veehirm

**Grupitöö**

- Sõudlemise (sculling) ja vees edasi liikumise tunni ettevalmistamine

- Basseini tunni ettevalmistamine

**12.30-13.30** **Basseinis:**

- Sõudlemise (sculling) tunni läbiviimine

- Vees edasi liikumise tunni läbiviimine

- Vees tunni läbiviimine

- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

**13.40 - 16.00** **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 korraldab: Eesti Ujumisliit**

 