

Koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele
2019.aastal

1. päev:

09:00 - 11:50 - Kursus algab klassis

- Avamine
- Haridus- ja Teadusministeeriumi, Eesti Ujumisliidu ja Päästeameti roll kooliujumises
- Mis on ujumisoksus
- Metoodika "Õpime ujuma" ülesehitus – põhifunktsioonid/-harjutused
- e-õppevahendite tutvustamine
- "Õpime ujuma" metoodika puhul kasutatavad mõisted
- Vee omadused
- Hingamine ja sirutatud horisontaalasend

Grupitöö

- Gruppide moodustamine
- Veega kohanemine - tunni ettevalmitamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades
- Sukeldumine - tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades

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
- e-õppevahendite kasutamise võimalused

Grupitöö

- Hõljumise tunni ettevalmitamine gruppides kasutades e-õppevahendeid ja juhendmaterjali

15.10 - 16.10 Basseinis:

Grupitöö 3-5 gruppi

- Hõljumise tunni läbiviimine
- e-õppevahendite ja juhendamaterjali kasutamine basseini ääres
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale

16.20 - 17.00 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
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Vetelpääste

Grupitöö

- Libisemise tunni ettevalmitamine

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 e-õppevahendeid ja juhendmaterjali kasutades
- Basseini tunni ettevalmistamine e-õppevahendeid ja juhendmaterjale kasutades

11.30-12.30 Basseinis:

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

12.30 – 14.30 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.
- 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".

