

**Koolitusprogramm**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele**  
2019.aastal

**1. päev:**

**09:30 - 12:20 - 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

**12:30 - 14:00 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

**14:10 – 15:30 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

**15.40 - 16.40 Basseinis:**

**Grupitöö 3-5 gruppi**

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

**16.50 - 17.30 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
- Veeohutus (+ esmaabi)
- Ohutus ujumistunnis
- Vetelpääste

**Grupitöö**

- Libisemise tunni ettevalmitamine

## 2.päev:

### **8:30 – 10:00 Basseinis:**

#### **Grupitöö 3-5 gruppi**

- Libisemise tunni läbiviimine
- Riietumine kuivadesse ujumisriietesse + dressid peale
- Sõudlemine (sculling) ja vees edasi liikumine
- Vetelpääste harjutused

### **10:10 – 11:50 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

### **12:00-13:00 Basseinis:**

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

### **13.10 – 15.00 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.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefoni**)

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".

