



SAAREMAA VALD



"Õpime ujuma 2" koolitusprogramm
Ujumise algõpetuse juhendajatele /õpetajatele
Saaremaal 13.10.019

9.45 kogunemine Kuressaare Gümnaasiumis.

9.15-11.45 klassis

- „Õpime ujuma“ baasil e-õppematerjalid ja nende kasutamise võimalused
- Edasiliikumise oskus. Krooli õpetamise metoodika e-õppematerjale kasutades
- Harjutusvara 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 kordamine ja krooli ujumise tehnika.

12.00-13.00 basseinis

- Gruppides ettevalmistatud teemadel ujumistundide läbiviimine

13.00-13.30 kogunemine klassis, kerge eine

13.30 -14.45 klassis

- Basseini tunni tagasiside
- Selili õpetamise metoodika e-õppematerjale kasutades
- Harjutusvara selili ujuma õppimiseks sh. liigutuste korrigeerimine.
- Ujumise algõpetus ja veeohutus (sh.eneseanalüüs)
- Õppegruppides praktilise tunni ettevalmistus. Praktilise tunni teemade jaotus: Selili ja krooli ujuma õppimine.

15.00-16.00 basseinis

- Harjutused soojenduseks ja gruppides ettevalmistatud teemadel ujumistundide läbiviimine

16.00-16.15 kogunemine klassis kerge eine

16.15-16.45 klassis

- Basseini tunni tagasiside
- Kokkuvõtte ja arutelud
- Tunnistuste jagamine

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided (soovitavalt kahed)
- 2 suurt saunalina
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.
- E-õppevahendite kasutamiseks seade (**tahvelarvuti, arvuti või nutitelefoni**)

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



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



KULTUURIMINISTEERIUM