

Kooliujumise ABC

Ujumistundide eesmärk

Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine ujumise osaoskuste omandamisel.

Mängulise tegevuse kaudu omandavad õpilased:

- mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks;
- oskuse ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda;
- oskuse väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Mitmekülgne areng!
Rõõmsam ja ohutum elu!

Mida laps ujumistunnis õpib?



Õpilane on veega kohanenud.

Õpilane peab suutma liigutada veepinnal hõljuvat ujumislaua käeliigutustega edasi vähemalt 5 meetrit, ilma et ta seda otseselt puudutaks.

Õpilased moodustavad paarid. Lapsed seisavad puusasügavuses vees ja üks õpilane laseb paarilisel endale vähemalt 15 sekundi jooksul vett peale pritsida. Lubatud on end kätega kaitsta, aga mitte vee eest ära pöörata.



Õpilane oskab sukelduda.

Õpilane seisab basseini äärel, hingab sisse, hüppab vette, jalad ees, käed keha kõrval. Pöörab vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Hoiab silmad lahti, orienteerub vee all,

haarab esemeid, tõukab end basseini põhjast lahti ning tõuseb koos esemetega veepinnale ja paneb esemed basseini äärele.



Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.

Õpilane hõljub rinnuli asendis nagu nn allveelaev, sirutab käed aeglaselt üles ja võtab noole kuju.

Surub rinnakorvi ettevaatlikult alla basseini põhja poole, et tasakaalustada n-ö noolt veepinnal. Proovib säilitada asendit 15 sekundit, misjärel kordab sama ülesannet selili asendis.



Õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda.

Õpilane libiseb krooli jalalööke tehes selili asendis ja hoiab sirutatud horisontaalset kehaasendit. Hingab

rahulikult sisse ja välja ning pöörab end rinnuli asendisse. Teeb krooli jalalööke ning hoiab hinge kinni.



Õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasi-liikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse.

25 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 12,5 meetrit rinnuli asendis, muudab suunda, ujub 2–3 meetrit alguspunkti poole rinnuli asendis, peatub, hõljub veepinnal 30 sekundit ning ujub selili asendis tagasi lähtepunkti.



Õpilane oskab ujuda ehk õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutus-alaseid oskusi ning õpilane sooritab 200 m kompleksharjutuse.

Hiljemalt kolmanda klassi lõpuks sooritab õpilane ujumisoskuse testi.

Laps saab ujumise algõpetuses positiivse tulemuse, kui saab hakkama ujumisoskuse e. 200 m kompleksharjutusega.

Ujumisoskus ehk 200 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 100 meetrit rinnuli asendis, sukeldub, toob käega põhjast eseme, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujub seejärel 100 meetrit selili asendis ja väljub veest.

Veeohutuse reeglid:

- õpi ujuma;
- ära mine ujuma, kui oled üksinda veekogu ääres;
- jälgi tuule ja vee omadusi;
- võta arvesse veekogudele iseloomulikke tunnuseid (kallas, põhi, vool, lainetus, temperatuur);
- ära lase kaaslast silmist, kui lähete koos veekogu äärde.

Kuidas toetada last ujuma õppimisel?

- Tundke huvi, mida ja miks laps ujumistunnis õppis.
- Võimalusel käige koos lapsega basseinis lõbusalt aega veetmas.
- Selgitage lapsele, et ujula vesi puhas püsiks, on ilma ujumisriieteta põhjalik seebi ja nuustikuga pesemine enne ujumistundi kohustuslik!
- Õpetage lapsele juukseid ja keha kuivatama ning oma tervist hoidma.
- Hoolitsege, et lapsel oleks mugavad ujumisasjad ujumistunnis kaasas.
- Arutlege lapsega voldiku lõpus olevate veeohutuse reeglite teemal.
- Võimalusel tutvuge „Õpime ujuma“ raamatu abil ujumisõpetuse sisuga.



**„Õpime ujuma“ raamat
on saadaval Eesti Ujumisliidus.
www.kooliujumine.ee**

Mida laps ujumistunnis vajab?



Ujumispüksid/ujumistrikoo. Ujumisriided peavad istuma hästi ega tohi piirata keha vaba liikumist. Soovitame kasutada lihtsa lõikega üheosalist ujumistrikood, millel ei ole liigseid paelu ja muid lisadetaile. Ujumisriietuse juures on oluline, et laps saaks selle iseseisvalt selga.



Pesemisvahendid. Enne ujumistundi on ilma ujumisriieteta põhjalik seebi ja nuustikuga pesemine kohustuslik! Juukseid soovitame pesta kodus. Peale ujumist on kohustuslik kloorine vesi endalt ja ujumisriietelt maha loputada.



Ujumismüts. Pikkade juuste ja pika tuka korral tuleb kasutada ujumismütsi. Mõned ujulad nõuavad kõikidelt õpilastelt ujumismütsi kasutamist. Ujumismüts peab hästi istuma ja võiks olla silikoonist.



Rätik. Lapsel kaasas olev rätik peab sobima lapse pikkusele. Liiga suur rätik kipub lohisema mööda maad, märgub ning laps võib selle tõttu komistada.



Ujumisprillid. Ujumisprillide kasutamine on soovituslik, kuid kindlasti tuleb lapsi õpetada vees olema ka ilma ujumisprillideta. Ujumisprille valides küsige prille, mis vastavad lapse vanusele ning proovige enne ostmist, kas konkreetsed prillid sobivad lapse näo kujuga.



Plätud. Plätud on vajalikud selleks, et vältida libastumisi märjal põrandal. Basseini jaoks sobivad plätud, mille taldadel on muster.



Ujumisvahendite kott. Ujumisvahendid on hea panna spetsiaalsesse kotti, mida laps oskab hõlpsasti kasutada.