

Järveküla Kooli ujumise ainekava

Aine koht kooli õppekava rakendumisel

Ujumisoskus tähendab, et õpilane õpib koolitundide raames: hüppama ja kukkuma sügavasse vette; sukelduma pinnalt, ujuma vee all ilma erilise vastumeelsuseta; vahetama asendit vertikaalist horisontaali ehk ujumise asendisse; ujuma kahte stiili, ühte rinnuli ja ühte selili; hingama lõdvestunult ja rütmiliselt; rulluma kõhult seljale ja vastupidi horisontaalses asendis; keerama end vasakule ja paremale nii kõhuli kui selili asendis; võtma energiasäästlikku asendit ehk hõljuma nii vähese liikumisega kui võimalik. Eesmärgiks on kujundada kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus järgida ausa mängu reegleid. Esimeses ja teises klassis on kogu klass jagatud ujumistundides kahte rühma.

Mõjuval põhjusel ujumisest vabastatud õpilastel asendatakse ujumine suulise ja/või kirjaliku iseseisva tööga, mis on õppesisuga seotud. Võimalusel liitub õpilane liikumisõpetuse tunniga.

Ujumine kuulub ainete valdkonda “Kultuur”.

Esimene klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Esimese klassi lõpetaja:

1. Saab veega sõbraks läbi mängulise tegevuse. Laps tunneb end vees kindlalt ja tunneb veest rõõmu.
2. Kohaneb veega ning õpib tundma vee omadusi.
3. Tunneb basseinis käitumise reegleid.
4. Tunneb basseinis käimisega kaasnevaid hügieenireegleid.
5. Tunneb peamiseid veeohutus reegleid.

6. Hõljub kõhuli ja selili. Oskab vahetada vees keha asendit vertikaalist horisontaali.
7. Oskab sukelduda.
8. Ujub vees iseseisvalt 25 m.
9. Tunneb veeohutuse reegleid.

Õppesisu

1. Veega kohanemise harjutused.
2. Turvaline käitumine ujulas - vette minek ja veest väljumine. Reeglid ujulas.
3. Hüpe vette väikeses basseinis või suure basseini madalas osas.
4. Vee pinnal hõljumine - horisontaalne asend kõhuli-meritäht. Kork. Hõljumise juurdeviivad -ja põhiharjutused.
5. Sukeldumise juurdeviivad - ja põhiharjutused.
6. Hingamine vees - puhumine ja mullitamine. Hinge kinni hoidmine.
7. Veeohutusfilmide vaatamine ja arutelu. Number 112.
8. Hüpped vette. Laps hüppab basseini, püsib hõljudes pinnal ning ujub basseini äärde.
9. Hõljub horisontaalses seliliasendis.
10. Libisemine - juurdeviivad harjutused.
11. Vee liikuma panemine - sõudlemine vees.
12. Tegevused basseini madalas otsas põiki üle 4 raja.
13. Mängud vees.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Arvestus:

1. Suudab transportida veepinnal hõljuvat eset käeliigutuste abil, ilma et ta seda puudutab vähemalt 5 meetrit.
2. Õpilane seisab puusasügavuses vees ja laseb paarilisel endale vett pritsida vähemalt 15 sekundit.

3. Hõljumine horisontaalses asendis veepinnal - meritäht kõhuli. Hoiab asendit vähemalt 5 sekundit.
4. Hõljumine veepinnal - kork. Hoiab asendit vähemalt 5 sekundit.
5. Hõljumine seliliasendis veepinnal.
6. Sukeldumine: hoiab hinge kinni, sukeldub ja toob põhjast eseme.
7. Sukeldub läbi veealuse värava.
8. Kompleks: hüpe vette, meritäht, 25m läbimine vabalt valitud stiilis, vajadusel nuudli abiga.
9. Hüpe vette basseini sügavas otsas.

Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema “arvestatud”. Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Multimeedia - veeohutusfilmide vaatamine.

Liikumisõpetus - võimlemine veest väljas - harjutused ujumiseks (valmistumine vette minekuks).

Eesti keel - töölehtede täitmine ja kirjutamine vastavalt õigekirjareeglitele.

Teine klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Teise klassi lõpetaja:

1. Libiseb sirutatud horisontaalses asendis kõhuli ja selili.
2. Kasutab vee üleslükkejõudu.
3. Sukeldub vee allaja suudab edasi liikuda vee all.
4. Ujub ilma hingamata krooli vähemalt 5 meetrit.
5. Ujub selili käte sõudlemisega 25 m.
6. Ujub asendeid vahetades - kõhuli, selili, kõhuli.
7. Julgeb vette hüpata kõrgemalt - stardipukk.
8. Ujub järjest vähemalt 50 meetrit vabalt valitud ujumisviisis, vajadusel nuudli abiga.
9. Hõljub veepinnal välise abita 2 min.
10. Naudib vees olemist.
11. Teab basseinis käitumise reegleid.
12. Tunneb peamisi veeohutusreegleid.
13. Teab ja tunneb vetelpääste lihtsamaid võtteid.

Õppesisu

1. Libisemine kõhuli noole asendis äratõukega seinast.
2. Libisemine nool-allveelaev.
3. Libisemine vee all.
4. Hüpe vette ujula sügavas otsas.
5. Tegevused põiki üle 4 raja madalas ja sügavas otsas. Sukeldumine radade alt läbi.
6. Pallimängud vees.
7. Selili asendis hõljumine ning käte sõudlemisega edasi liikumine (25 meetrit).
8. Krooliujumine - sujuv kätetöö.
9. Liblik- ehk delfiiniujumise jalgade töö.

10. Ujumine pöörlemisega asendeid vahetades - uju rinnuliasendis, keera selili ja puhka, pööra uuesti kõhuli ja uju edasi rinnuliasendis.
11. Vetelpääste vees - teise abistamine, vedamine abivahendiga. Abivahendi viskamine/ulatamine hädasolijale.
12. Mängud vees.
13. Stardipukilt hüppamine.
14. Libisemine selili noole asendis, äratõukega seinast.
15. Hõljumine asendeid vahetades.
16. Pea ees vette hüppamine.
17. Vetelpääste - lihtsamad võtted.
18. Kestvusujumine - 50m läbimine ilma peatumata vabalt valitud ujumisviisis, vajadusel nuudli abiga.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat. Arvestatuks loetakse, kui õpilane sooritab:

1. Libisemine kõhuli noole asendis äratõukega kahe jalaga seinast vähemalt 3 meetrit.
2. Libisemine selili noole asendis äratõukega seinast kahe jalaga vähemalt 3 meetrit.
3. Kompleksülesanne: hüpe vette, tõuka jalgadega põhjast ja hõlju veepinnal, liigu edasi käte sõudlemisega ja jalgade tööga vähemalt 10 meetrit.
4. Hõljumine 2 minutit veepinnal vabalt asendeid vahetades.
5. Ilma hingamata rütmiline krooli ujumine äratõukega seinast kuni 10m.
6. Hüpe vette sügavas ujula otsas, stardipukilt.
7. Test: hüppa sügavasse vette, uju 12,5 meetrit rinnuli, muuda suund tagasi, uju 2-3 meetrit stardipaiga suunas, peatu, hõlju veepinnal 30 sekundit ja uju selili tagasi lähtepunkti.
8. 50m läbimine vabalt valitud ujumisviisis, vajadusel nuudli abiga.

Kirjalik töö - reeglid basseinis. Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema "arvestatud". Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Multimeedia - veeohutusfilmide vaatamine. Liikumisõpetus - võimlemine kuival. Õiged liigutused kuival maal on aluseks uute asendite/ujumisviiside omandamisele vees.

Eesti keel - ujumisteemaliste töölehtede täitmine. Kunstiõpetus - vees õpitavate asendite/harjutuste joonistamine. Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantse meetrites-1 basseini pikkus on 25 m ja 2 basseini pikkus on 50 m.

Kolmas klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Kolmanda klassi lõpetaja:

1. On omandanud ujumisoskuse (defineeritud EUL-i poolt: hüppa sügavasse vette, uju 100m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, uju seejärel 100m selili asendis ja välju veest).
2. Ujub krooli rütmilise hingamisega küljele
3. Ujub selili õige kätetööga.
4. Ujub lühikese maa (kuni 5m) vee all.
5. Suudab hõljuda veepinnal 3 min.
6. Tunneb kõiki ujumisviise.
7. Tunneb vetelpääste HELP asendit.
8. Väärtustab ujumist ja tervislikku eluviisi elustiili osana.
9. Oskab vees kukerpalli teha.
10. Tunneb peamisi veeohutuse reegleid.

Õppesisu

1. 3-minuti hõljumine.
2. Kõigi nelja ujumisviisi tundma õppimine: liblik-, selili-, rinnuli- ja krooliujumine.
3. Kukerpallide õppimine vees.
4. Krooli-ja seliliujumise tehnika täiustamine.
5. Krooli hingamine küljele - tehnika harjutused.
6. Vee all libisemine ja edasi liikumine pika tõmbega.
7. Vee tunnetusharjutused.
8. Liblikujumine - jalgade töö.
9. Kestvusujumine, vajadusel abivahendiga - 200m.
10. Erinevad vettehüpped. Pea ees vettehüpe.

11. Ujumisoskuse test.
12. Veeohutus ja vetelpääste võtted. Vee tallamine; HELP asend.
13. Mängud ja muud tegevused vees.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat. Arvestatuks loetakse, kui õpilane:

1. Hõljub 3 minutit.
2. Libiseb vee all noole asendis ja liigub edasi kuni 10m.
3. Stardipukilt hüpe vette + 25m krooliujumine hingamisega küljele.
4. 25m seliliujumine tehnikale-sirge käsi, pea asend ning jalgade töö"varvas pritsib vett".
5. Läbib ainult käte tõmmetega 25 m, jalad fikseeritud. Valikul-kõhuli -või seliliasendis.
6. Ujumisoskuse test.
7. Tunnitöö-pallimängud vees.
8. Kirjalik töö - käitumis- ja ohutusreeglid basseinis.
9. Tunnitöö – vetelpääste.

Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema "arvestatud". Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Multimeedia - veeohutusest filmide vaatamine. Liikumisõpetus - võimlemine kuival. Õiged liigutused kuival maal on aluseks uute asendite/ujumisviiside omandamisele vees. Eesti keel - töölehtede täitmine ja kirjutamine vastavalt õigekirjareeglitele. Kunstiõpetus - asendite / ujumisviiside joonistamine. Matemaatika-läbitud distantsti arvestamine meetrites.

Neljas klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Neljanda klassi lõpetaja:

1. Sooritab stardihüppe.
2. Krooliujumisel kasutab korrektset hingamist küljele.
3. Teab teoreetiliselt rinnuliujumise jalgade töö tehnikat.
4. Oskab liblikujumise jalgade tööd korrektselt.
5. Oskab vees kukerpalli teha.
6. Teab veeohutusest erinevate veekogude ääres.
7. Ujub ainult käte tõmmetega (jalad fikseeritud).
8. Oskab hoida keha sirge, voolujooneline ja tasakaalus.

Õppesisu

1. Hõljumine, sukeldumine, libisemine.
2. Pea ees vettehüpe-stardihüppe juurdeviivad harjutused.
3. Kukerpallid paigalt ja hoo pealt.
4. Rinnuliujumisel jalgade töö. Juurdeviivad harjutused kuival ning vees. Harjutused ujumislauaga.
5. Liblikujumise jalgade töö: pehme ja sujuv liikumine kehast, tugev varvaslöök.
6. Krooliujumise tehnika täiustamine küljele hingamisel.
7. Seliliujumise tehnika täiustamine.
8. Tasakaaluharjutused vees: nuudliga, ujumislauaga, punuga.
9. Vee tunnetusharjutus sculling ehk sõudlemine. Vees edasi liikumine ainult käte tõmmetega
10. 10-minuti kestavusjumine. Pikema maa läbimine ilma peatumata, vajadusel abivahendit kasutades.
11. Võistlusmängud, pallimängud.
12. Süvaveejooks.

13. Paarisharjutused ja paarisujumine.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Arvestus:

1. Hõljub 3 minutit.
2. Läbib 25 m selili ainult käte tõmmetega, jalad fikseeritud.
3. Läbib 25 m krooli korrektse hingamisega küljele.
4. Läbib 25 m krooli ainult käte tõmmetega, jalad fikseeritud.
5. Läbib ujumislauaga liblikujumise jalgade tööga 25 m.
6. Ujub 10 minutit vabalt valitud stiilis, vajadusel abivahendiga.
10. Kirjalik tunnitöö-ohutus veekogude ääres
11. Tunnitöö pea ees vettehüpe, juurdeviivad harjutused.
12. Osalemine pallimängu tunnis.

Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema “arvestatud”. Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Eesti keel - referaadi koostamine ja töölehtede täitmine vastavalt õigekirjareeglitele.

Matemaatika - õpilane oskab arvutada läbitud distantsi meetrites, kuni 500 m.

Viies klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Viienda klassi lõpetaja:

1. Sooritab stardihüpe.
2. Sooritab saltopöörde suunaga vastu seinu.
3. Ujub pikka maad energiasäästlikult, asendeid vahetades ja vahepeal hõljudes/ puhates.
4. Järgib rinnuliujumise jalgade tööd.
5. Liigub vee all tugeva paaristõmbega edasi liikuda, voolujooneliselt.
6. Õpilane teab ja tunneb ujumisvõistluse võistlusstardi reegleid; oskab anda ujumisvõistlusel stardikäskluse ja oskab stopperiga aega võtta.

Õppesisu

1. Hõljumine, sukeldumine, libisemine.
2. Liblikujumise tehnika täiustamine - käte töö. Juurdeviivad harjutused kuival. Pikk tõmme vees-tugeva haardega vee lükkamine eest taha ning voolujooneline edasiliikumine.
3. Stardihüppe tehnika täiustamine. Hüpe erinevatelt tasanditelt, tõuge jalgadega, sirge asend vette maandumisel.
4. Rinnuliujumise tehnika täiustamine-jalgade töö kordamine ja täiustamine. Käte tõmbed - juurdeviivad harjutused kuival ning vees ujumine käte tõmmetega, jalad fikseeritud.
5. Teateujumine. Õigeaegne start ja pingutus.
6. Krooli- ja seliliujumise tehnika. Ülakeha pööramine.
7. Saltopöörde harjutamine suunaga seinu vastu ja tugev äratõuge seinast.
8. Võistlusmängud, pallimängud.
9. Aja peale ujumine, aja võtmine stopperiga.
10. Jõu hoidminevees.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Arvestus:

1. Ujub 15 minutit vabalt valitud stiilis, vajadusel abiga.
2. Ujub 25 m rinnuli.
3. Ujumislauaga ujudes rinnuli jalgade töö (25 m).
4. Pea ees vettehüpe stardipukilt.
5. Stardikäskluse andmine ja stopperiga aja võtmine.
6. PLiblikujumise veealune pikk tõmme jalad fikseeritud(25 m).
7. Kirjalik töö vetelpäättest.
8. Veepalli võistlus meeskondade vahel.
9. Teateujumine.

Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema "arvestatud". Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Eesti keel - töölehtede täitmine vastavalt õigekirjareeglitele.

Eesti keel - referaatide tegemine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele.

Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantsi meetrites, kuni 500 m.

Liikumisõpetus - liikumispäeviku loomine ja täitmine.

Digipädevused

Teabe otsimine

Oskus interneti vahendusel leida ujumise kohta erinevat infot, pilte, videoid vm.

Sisuloome

Õpilane oskab läbi *Google*'i konto logida sisse *Google Classroom*'i (<https://classroom.google.com>) ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid.

Kuues klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Kuuenda klassi lõpetaja:

1. oskab ujuda pikemat distantsi erinevates ujumisviisides, vajadusel abivahendiga;
2. oskab sirutada ja lõdvestuda.
3. Kasutab stardihüppe tehnikat.
4. teab vetelpääste põhivõtteid ja oskab hädasolijaid aidata.
5. Kasutab krooliujumisel õiget hingamist küljele ning tugevat käetõmmet.
6. kasutab täiustatud seliliujumise tehnikat (veealune tõmme).
7. Teeb trikiujumist, tasakaalu- ja koordineerimise harjutusi.
8. Teab ja tunneb vetelpäästete võtteid teiste abistamiseks vees: hädasolija transport; kannatanut veest välja tõstmine.
9. Teab Eesti käesoleva hooaja parimaid ujujaid.
10. Teab, kust leida Eesti rekordeid, oskab kasutada internetiotsingut.
11. Teab avaveeujumise eripära.

Õppesisu

1. Krooliujumise tehnika täiustamine. Veealune tõmme, tugev tõuge.
2. Vetelpääste harjutused-kannatanu transport vees.
3. Seliliujumise tehnika täiustamine-veealune tõmme ja tugev tõuge.
4. Stardihüppe tehnika kordamine ja täiustamine. Hüpe stardipukilt käskluse peale.
5. Liblikujumise tehnika täiustamine-käte ja jalgade koostöö.
6. Trikiujumised vees. Mitte-standartsed edasiliikumise viisid vees. Tasakaalu- ja koordineerimise harjutused.
7. Kestvusujumine 20 min.
8. Tegevused vees - vesiaeroobika, süvaveejooks.
9. Veeohutusfilmi põhjal kirjalik kokkuvõte.

10. Võistlusmängud üle terve basseini - veepall, veekorvpall.
11. Start ujumisvõistlustel - vahetuste komplekteerimine, starti minek, stardikäsklused.
12. Tegevused vees: vesiaeroobika, süvaveejooks.
13. Hõljumine.
14. Ujumisoskuse test.
15. Vastupidavuse arendamise võimalused.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Arvestus:

1. Ujub 50 m krooli õige tehnikaga.
1. Ujub 50 m selili õige tehnikaga.
2. Ujub 25 m delfiini õige tehnikaga/kirjalik tehnika analüüs video põhjal.
3. Start ujumisvõistlustel. Käsklused ja stardihüppe tehnika.
4. Kestvusujumine 20 minutit vabalt valitud stiilis (vajadusel nuudli abiga).
5. Ujumisoskuse test: hüppa sügavasse vette, uju 100m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, uju seejärel 100m selili asendis ja välju veest).
6. Vetelpääste - kannatanu transport vees.
7. Käesoleva aasta parimad ujujad.
8. Osaleb vesiaeroobika ja süvavee jooksu tunnis
9. Veepalli võistlus meeskondade vahel.

Tunnitööna hinnatakse õpilase osalemist vesiaeroobika tunnis ja võistlusmänguna veepallis. Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema "arvestatud". Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Õppekäik G4S Rannavalve jaama - tutvumine vetelpääste ja rannavalve tööga. Kooli esindamine ujumisvõistlustel-koolidevaheline teateujumise võistlus. Eesti keel - referaadi koostamine ja

töölehtede täitmine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele. Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantsi meetrites, kuni 1000 m ehk 1 km.

Digipädevused

Teabe haldamine

YouTube'i videoklipid ujumistehnikate tutvustamiseks. Veeohutuse õpetamiseks videoklipid: www.veeohutus.ee.

Sisuloome

Õpilane oskab läbi Google konto logida sisse *Google Classroom*'i (<https://classroom.google.com>) ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid. Vabastuse puhul toimub töö iseseisvalt raamatukogus olevas arvutis.

Referaadi loomine (neile, kes on vabastatud) Google Drive'is või MS Wordis (nt mõnest tuntud Eesti uujast, veeohutusest).

Seitsmes klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Seitsmenda klassi lõpetaja:

- 1) teab, mis on kompleksujumine;
- 2) oskab ujuda kõiki ujumisviise tehniliselt õigesti;
- 3) oskus teha korrektset pööret;
- 4) oskab selili startida;
- 5) tunneb tippujuid;
- 6) oskab leida informatsiooni ujumisvõistluste tulemuste, Eesti rekordite kohta
- 7) tunneb vee omadusi ja oskab neid kasutada;
- 8) tunneb vetelpääste elupäästvaid oskuseid vees.

Õppesisu

1. Krooliujumise tehnika täiustamine. Veealune tõmme, tugev tõuge.
2. Vetelpääste harjutused-kannatanu transport vees.
3. Seliliujumise tehnika täiustamine-veealune tõmme ja tugev tõuge.
4. Stardihüppe tehnika kordamine ja täiustamine. Hüpe stardipukilt käskluse peale.
5. Liblikuujumise tehnika täiustamine-käte ja jalgade koostöö.
6. Vetelpääste veekogul - elupäästev HELP asend. Teiste aitamine ja õnnetuse ennetamine.
7. Tasakaalu-ja koordinatsiooni harjutused vees.
8. Teooria - Eesti ujumise rekordid, kõigi aegade absoluutne edetabel ujumises.
9. Teateujumine.
10. Vee tunnetusharjutused - sculling ehk sõudlemine.
11. 25-minuti ujumine
12. Erinevad tegevused vees - vesiaeroobika, süvaveejooks.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Tunnitööna hinnatakse õpilase osalemist vesiaeroobika tunnis ja võistlusmänguna veepallis. Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema “arvestatud”. Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Õppekäik G4S Rannavalve jaama - tutvumine vetelpääste ja rannavalve tööga. Kooli esindamine ujumisvõistlustel-koolidevaheline teateujumise võistlus. Eesti keel - referaadi koostamine ja töölehtede täitmine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele. Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantssi meetrites, kuni 1000 m ehk 1 km.

Digipädevused

Teabe haldamine

YouTube'i videoklipid ujumistehnikate tutvustamiseks. Veeohutuse õpetamiseks videoklipid: www.veeohutus.ee.

Sisuloome

Õpilane oskab läbi *Google*'i konto logida sisse *Google Classroom*'i (<https://classroom.google.com>) ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid. Vabastuse puhul toimub töö iseseisvalt raamatukogus olevas arvutis.

Referaadi loomine (neile, kes on vabastatud) *Google Drive*'is või *MS Word*'is (nt mõnest tuntud Eesti uujast, veeohutusest).

Kaheksas klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Kaheksanda klassi lõpetaja:

- 1) oskab jälgida teise ujuja tehnikat ja teha selle põhjal anda tagasisidet;
- 2) oskab ujuda kompleksi-erinevad distantsid: 100m, 200m, 400 m;
- 3) omandanud suutlikkuse läbida pikem maa ujudes;
- 4) teab ja tunneb erinevusi avaveejumise ja tavalise basseinis ujumise vahel;
- 5) oskab jõuvarusid arvestada.

Õppesisu

1. Kordamine-hõljumine, sukeldumine, libisemine.
2. Delfiiniujumise tehnika täiustamine.
3. Rinnuliujumise tehnika täiustamine.
4. Kompleksujumine.
5. Õpime tundma Eesti käesoleva aasta parimaid ujujaid.
6. Aeroobse vastupidavuse arendamise võimalus-kestvusujumine 30 minutit ilma peatumata.
7. Võistlusmängud.
8. Paarilise ujumistehnika analüüs ning tagasiside andmine suuliselt.
9. Avaveejumine - põhilised erinevused võrreldes basseinis ujumisega.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat.

Tunnitööna hinnatakse õpilase osalemist tunnis, ujumistehnikate täiustamist, võistlusmängus osalemist. Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema “arvestatud”. Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Õppekäik G4S Rannavalve jaama - tutvumine vetelpääste ja rannavalve tööga. Kooli esindamine ujumisvõistlustel-koolidevaheline teateujumise võistlus. Eesti keel - referaadi koostamine ja töölehtede täitmine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele. Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantsi meetrites, kuni 1000 m ehk 1 km.

Digipädevused

Teabe haldamine

YouTube'i videoklipid ujumistehnikate tutvustamiseks. Veeohutuse õpetamiseks videoklipid: www.veeohutus.ee.

Sisuloome

Õpilane oskab läbi Google konto logida sisse *Google Classroom*'i (<https://classroom.google.com>) ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid. Vabastuse puhul toimub töö iseseisvalt raamatukogus olevas arvutis.

Referaadi loomine (neile, kes on vabastatud) Google Drive'is või MS Wordis (nt mõnest tuntud Eesti uujast, veeohutusest).

Üheksas klass

Ujumise ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused

Üheksanda klassi lõpetaja:

- 1) oskab jälgida kaasõpilase ujumistehnikat ja teha selle põhjal suuline tehnika-analüüsi;
- 2) läbib kestvusujumise (30 min) vabalt valitud ujumisviisis, vajadusel nuudli abiga;
- 3) koostab ujumise algõpetuse näidistunni treeningplaani;
- 4) on omandanud ujumisoskuse (defineeritud EUL-i poolt: Hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, uju seejärel 100 m selili asendis ja välju veest);
- 5) oskab täita treeningpäevikut;
- 6) tunneb ja teab avaveekogus ujumise eripärasusi.
- 7) tunneb end kindlalt teist päästes ning teab kuidas hädaolukorras tegutseda.

Õppesisu

1. Ujumise algõpetuse näidistunni kava koostamine ja 1. klasside lastele tunni andmine
2. Avaveekogus ujumine-tehnika erisused võrreldes ujumisega basseinis.
3. Vastupidavuse arendamine-kestvusujumine.
4. Teised treeningvõimalused vees-aeroobne treening ja jõuline lihastreening.
5. Seliliujumise tehnika täiustamine.
6. Krooliujumise tehnika täiustamine-krooli veealuse tõmbe tehnika.
7. Sukeldumine-vee all ujumine.
8. Ujumisoskuse test
9. Pöörded.
10. 30 min kestvusujumine.
11. Võistlusmängud.
12. Vetelpäästevõtted-hädasolija abistamine vees.

Hindamine

Hindamisel rakendatakse arvestatud/mittearvestatud skaalat. Ujumisoskuse testi läbimine ja treeningkava koostamine. Positiivse aastahinde saamiseks peavad kõik trimestrid olema “arvestatud”. Erisuste puhul hindab õpetaja olukorda ning vajadusel määrab teise ülesande.

Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused

Õppekäik G4S Rannavalve jaama - tutvumine vetelpääste ja rannavalve tööga. Kooli esindamine ujumisvõistlustel-koolidevaheline teateujumise võistlus. Eesti keel - referaadi koostamine ja töölehtede täitmine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele. Matemaatika - õpilane oskab arvestada läbitud distantse meetrites, kuni 1000 m ehk 1 km.

Digipädevused

Teabe haldamine

YouTube'i videoklipid ujumistehnikate tutvustamiseks. Veeohutuse õpetamiseks videoklipid: www.veeohutus.ee.

Sisuloome

Õpilane oskab läbi *Google*'i konto logida sisse *Google Classroom*'i (<https://classroom.google.com>) ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid. Vabastuse puhul toimub töö iseseisvalt raamatukogus olevas arvutis.

Digitaalne treeningpäevik.