

# Järveküla Kooli ujumise ainekava

## Sisukord

[Aine koht kooli õppekava rakendamisel](#)

[1. klass](#)

[2. klass](#)

[3. klass](#)

[4. klass](#)

[5. klass](#)

[6. klass](#)

[Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused](#)

[Hindamine](#)

[Digipädevused](#)

## **Aine koht kooli õppekava rakendumisel**

Õppeaine eesmärk on kujundada õpilastes ujumisalane suutlikkus, mis lähtub ujumise osaoskustest, nagu sukeldumine, võimalikult vähest jõudu rakendades veepinnal hõljumine, veepinnal libisemine ning erinevates ujumisstiilides vees edasiliikumine. Õpilane omandab õppeprotsessi käigus eakohased veeohutusalsed teadmised ja oskused ning suudab neid vajadusel kasutada.<sup>3</sup>

Ujumisõpetuse kaudu kujundatakse õpilastes positiivset suhtumist liikumisse üldiselt, väärtustatakse igapäevast liikumisharjumust ning sellega kaasnevaid toitumisharjumusi. Tutvustatakse lihtsamaid harjutusi emotsionaalse stabiilsuse taseme tõstmiseks, et toime tulla erinevates pingelistes situatsioonides.

1.–4. klassis on ujumistundides klassikomplektid jagatud kahte rühma. Mõjuval põhjusel ujumisest vabastatud õpilastel asendatakse ujumine suulise ja/või kirjaliku iseseisva tööga, mis on õppesisuga seotud.

### **1. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kohaneb veega, õpib tundma ja kogema vee omadusi (temperatuur, üleslükkejõud, takistus jms);
- 2) saab veega sõbraks mängulise tegevuse kaudu, tunneb end vees turvaliselt ja tunneb vees olemisest rõõmu;
- 3) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevaid hügieenireegleid ning õpib hoolt kandma ujumisvarustuse eest;
- 4) teab ja järgib veeohutusalsaid reegleid;
- 5) mängib lihtsamaid veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees;
- 6) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal ning edasi liikuda veepinnal ja veepinna all;
- 7) sooritab vettehüppeid ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja või tulla veepinnale;
- 8) muudab oma kehaasendit vees vertikaalist horisontaali ning suudab pöörata ümber

- oma keha pikitelje;
- 9) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.

## **2. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevat hügieenireegleid ning õpib hoolt kandma ujumisvarustuse eest;
- 2) järgib veeohutusreegleid ning arutleb õpetaja juhendamisel veeohutusreeglite vajadusest;
- 3) kasutab lihtsamaid enesepäästmisvõtteid ning õpib tundma päästevahendite omadusi ning kasutamise võtteid;
- 4) mängib veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees;
- 5) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal, libiseda veepinnal ning edasi liikuda veepinnal ja veepinna all;
- 6) sooritab vettehüppeid erinevates asendites, erinevatelt tasanditelt ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja, tulla veepinnale või edasi ujuda;
- 7) muudab oma kehaasendit vees vertikaalset horisontaali ning suudab pöörata ümber oma keha pikitelje;
- 8) sõudleb veepinnal püsimiseks;
- 9) annab hinnangu oma ujumisoskusele;
- 10) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.

## **3. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevat hügieenireegleid ning kannab hoolt ujumisvarustuse eest;

- 2) järgib veeohutusreegleid ning arutleb õpetaja juhendamisel, kuidas oleks võimalik veeõnnetusi vältida;
- 3) teab ja kasutab lihtsamaid enesepäästmisvõtteid ning oskab aidata hädasolijat ilma end ohtu seadmata;
- 4) kasutab päästevahendeid eesmärgipäraselt;
- 5) tunneb ning oskab vajadusel kasutada erinevaid trikiujumisi, ujumisviise ja ujumisstiile;
- 6) mängib veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees, järgides ausa mängu reegleid;
- 7) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal, libiseda veepinnal ning edasi liikuda (erinevates stiilides) veepinnal ja veepinna all;
- 8) sooritab vettehüppeid erinevates asendites, erinevatelt tasanditelt ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja, tulla veepinnale või edasi ujuda;
- 9) muudab oma kehaasendit vees vertikaalist horisontaali ning suudab pöörata ümber oma keha pikitelje;
- 10) sõudleb veepinnal püsimiseks;
- 11) annab hinnangu oma ujumisoskusele;
- 12) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi, mida tuleks kasutada pingeliste olukordadega toimetulemiseks ning hingamise taastamiseks spordiülesannete vahel;
- 13) sooritab vee all erinevaid trikke (nt kukerpall);
- 14) väärtustab ujumist ja liikumist tervisliku ning aktiivse eluviisi osana;
- 15) sooritab vastavalt võimetele ujumisoskuse testi: õpilane hüppab üle pea ulatuvasse vette, jalad ees, ujub 100 meetrit rinnuli nii, kuidas talle meeldib ja kuidas tal on mugav (ujub krooli, koera, konna või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab ujumisviise), sukeldub ja toob põhjast eseme käega ning paneb selle basseini äärelle, puhkab vees hõljudes vähemalt kolm minutit mugavas asendis (hõljub selili, rinnuli või vajadusel vahetab asendeid ja hingab vastavalt olukorrale), ujub 100 meetrit selili nii, nagu talle meeldib ja kuidas tal on mugav (õpilane ujub seliliujumise käte tööga, paaristõmmetega selili või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab selili ujumisviise) ning tuleb veest välja.

#### **4. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevaid hügieenireegleid ning kannab hoolt ujumisvarustuse eest;
- 2) järgib veeohutusreegleid ning arutleb õpetaja juhendamisel, kuidas oleks võimalik veeõnnetusi vältida;
- 3) teab ja kasutab lihtsamaid enesepäästmisvõtteid ning oskab aidata hädasolijat ilma end ohtu seadmata;
- 4) kasutab päästevahendeid eesmärgipäraselt;
- 5) tunneb ning oskab vajadusel kasutada erinevaid trikiujumisi, ujumisviise ja ujumisstiile;
- 6) mängib veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees, järgides ausa mängu reegleid;
- 7) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 8) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal, libiseda veepinnal ning edasi liikuda (erinevates stiilides) veepinnal ja veepinna all;
- 9) sooritab vettehüppeid erinevates asendites, erinevatelt tasanditelt ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja, tulla veepinnale või edasi ujuda;
- 10) muudab oma kehaasendit vees vertikaalset horisontaali ning suudab pöörata ümber oma keha pikitelje;
- 11) sõudleb veepinnal püsimiseks;
- 12) annab hinnangu oma ujumisoskusele;
- 13) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi, mida tuleks kasutada pingeliste olukordadega toimetulemiseks ning hingamise taastamiseks spordiülesannete vahel;
- 14) sooritab vee all erinevaid trikke (nt kukerpall);
- 15) väärtustab ujumist ja liikumist tervisliku ning aktiivse eluviisi osana;
- 16) oskab kontrollida keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 17) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 18) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 19) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 20) liidab jalgade ja käte töö koordineerimise üheks tervikuks koos rütmilise hingamisega.

## **5. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevaid hügieenireegleid ning kannab hoolt ujumisvarustuse eest;
- 2) järgib veeohutusreegleid ning arutleb õpetaja juhendamisel, kuidas oleks võimalik veeõnnetusi vältida;
- 3) teab ja kasutab lihtsamaid enesepäästmisvõtteid ning oskab aidata hädasolijat ilma end ohtu seadmata;
- 4) kasutab päästevahendeid eesmärgipäraselt;
- 5) tunneb ning oskab vajadusel kasutada erinevaid trikiujumisi, ujumisviise ja ujumisstiile;
- 6) mängib veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees, järgides ausa mängu reegleid;
- 7) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 8) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal, libiseda veepinnal ning edasi liikuda (erinevates stiilides) veepinnal ja veepinna all;
- 9) sooritab vettehüppeid erinevates asendites, erinevatelt tasanditelt ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja, tulla veepinnale või edasi ujuda;
- 10) muudab oma kehaasendit vees vertikaalset horisontaali ning suudab pöörata ümber oma keha pikitelje;
- 11) sõudleb veepinnal püsimiseks;
- 12) annab hinnangu oma ujumisoskusele;
- 13) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi, mida tuleks kasutada pingeliste olukordadega toimetulemiseks ning hingamise taastamiseks spordiülesannete vahel;
- 14) sooritab vee all erinevaid trikke (nt kukerpall);
- 15) väärtustab ujumist ja liikumist tervisliku ning aktiivse eluviisi osana;
- 16) oskab kontrollida keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 17) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 18) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;

- 19) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 20) liidab jalgade ja käte töö koordineerimise (kõigis ujumisstiilides) üheks tervikuks koos rütmilise hingamisega;
- 21) õpib tundma võistlusreegleid ning kõikide ujumisstiilide starte/pöördeid, teab, mis tegevused viivad diskvalifikatsioonini;
- 22) oskab jaotada oma energiat pikamaaujumisel.

## **6. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab ja järgib ujulas käimisega kaasnevat hügieenireegleid ning kannab hoolt ujumisvarustuse eest;
- 2) järgib veeohutusreegleid ning arutleb, kuidas oleks võimalik veeõnnetusi vältida ning millised faktorid mängivad veeõnnetuse puhul rolli;
- 3) teab ja kasutab lihtsamaid enesepäästmisvõtteid ning oskab aidata hädasolijat ilma end ohtu seadmata;
- 4) kasutab päästevahendeid eesmärgipäraselt;
- 5) tunneb ning oskab vajadusel kasutada erinevat trikiujumist, ujumisviisi ja ujumisstiili;
- 6) mängib veemänge ning sooritab harjutusi veemängude sees, järgides ausa mängu reegleid;
- 7) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 8) kasutab vee omadusi selleks, et sukelduda vee alla, hõljuda veepinnal, libiseda veepinnal ning edasi liikuda (erinevates stiilides) veepinnal ja veepinna all;
- 9) sooritab vettehüppeid erinevates asendites, erinevatelt tasanditelt ning suudab pärast hüpet sukelduda põhja, tulla veepinnale või edasi ujuda;
- 10) muudab oma kehaasendit vees vertikaalset horisontaali ning suudab pöörata ümber oma keha pikitelje;
- 11) sõudleb veepinnal püsimiseks;
- 12) annab hinnangu oma ujumisoskusele;

- 13) sooritab õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi, mida tuleks kasutada pingeliste olukordadega toimetulemiseks ning hingamise taastamiseks spordiülesannete vahel;
- 14) sooritab vee all erinevaid trikke (nt kukerpall);
- 15) väärtustab ujumist ja liikumist tervisliku ning aktiivse eluviisi osana;
- 16) oskab kontrollida keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 17) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 18) analüüsib enda liikumisoskuseid ja -ohutust;
- 19) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 20) liidab jalgade ja käte töö koordineerimise (kõigis ujumisstiilides) üheks tervikuks koos rütmilise hingamisega;
- 21) õpib tundma võistlusreegleid ning kõikide ujumisstiilide starte/pöördeid, teab, mis tegevused viivad diskvalifikatsioonini;
- 22) oskab jaotada enda energiavaru pikamaaujumisel;
- 23) teab Eesti sportlasi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

### **Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

Õppekäik G4S Rannavalve jaama, tutvumine vetelpääste ja rannavalve tööga. Kooli esindamine ujumisvõistlustel, koolidevaheline teateujumise võistlus.

Lõiming eesti keelega: kirjaliku töö koostamine ja töölehtede täitmine vastavalt vormindus- ja õigekirjareeglitele.

Lõiming matemaatikaga: õpilane oskab arvestada läbitud distantsi meetrites kuni 1000 m ehk 1 km.

### **Hindamine**

Ujumisõpetuse hindamine juhindub Järveküla Kooli hindamisjuhendist. Ujumisõpetuse hindamine on õppe osa, mille käigus õpilane saab tagasisidet püstitatud õpitulemuste saavutatusest ja enda isikupärasest arengust. Hoiakute kujunemise ja isikupärase eesmärkide poole liikumise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate suusõnaliste ja/või kirjalike hinnangute kaudu.

Õpperiiodi kestel ja kokkuvõtvalt õppeperioodi lõpus kasutatakse mitmeeristavat hindamismeetodit, skaalal AR/MA



## Hindamismudel

	<b>MA ALLA 50%</b>	<b>AR = 3</b>	<b>AR = 4</b>	<b>AR = 5</b>
<b>Oskused, teadmised:</b> sukeldumine, hõljumine, libisemine veepinnal, edasiliikumine veepinnal, liblikujumine, rinnaliikumine, krooliikumine, seliliikumine, vettehüpped, veeohutus, võistkondlikud veemängud, teateujumine, hingamisharjutused kuival ja vees.	Praktiline tegevus või selle tulemus ei vasta nõuetele, põhioskused ei ole omandatud või teadmiste rakendamisel praktilises tegevuses esineb väga suuri raskusi.	Praktiline tegevus või selle tulemus on põhiosas õige, põhioskused on omandatud, kuid teadmiste rakendamisel praktilises tegevuses esineb raskusi.	Praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õige, loogiline ja mõtestatud, kuid pole täielik või esineb väiksemaid eksimusi.	Praktiline tegevus või selle tulemus on õige ja täielik, loogiline ja mõtestatud.
<b>Tunniaktiivsus</b>	Tunniaktiivsus on vähene või olematu.	Töötab õpetaja suulise või kirjaliku juhendi järgi, vajades pidevat abi ja suunamist.	Töötab õpetaja suulise või kirjaliku juhendi järgi, vajades vähest abi.	Töötab iseseisvalt õpetaja suulise või kirjaliku juhendi järgi.

## Digipädevused

### Teabe haldamine

YouTube'i videoklipid ujumistehnikate tutvustamiseks. Veeohutuse õpetamiseks videoklipid: [www.veeohutus.ee](http://www.veeohutus.ee).

## **Sisuloome**

Õpilane oskab läbi Google'i konto logida sisse Google Classroom'i ning seal täita ettenähtud töölehti ja/või ülesandeid. Vabastuse puhul toimub töö iseseisvalt raamatukogus olevas arvutis. Referaadi või esitluse loomine (neile, kes on vabastatud) Google Drive'is (nt mõnest tuntud Eesti uujast, veeohutusest).