

Järveküla kooli ujumise ainekava

Sisukord

[Aine koht kooli õppekavas](#)

[1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid](#)

[2. Õppe korraldus](#)

[3. Ohutus ja käitumine ujumistunnis](#)

[1. KLASS](#)

[2. KLASS](#)

[3. KLASS](#)

[4. KLASS](#)

[5. KLASS](#)

[4. Digipädevused](#)

[5. Lõiming ja õppekäigud](#)

[6. Hindamine](#)

JÄRVEKÜLA KOOLI UJUMISE AINEKAVA

Aine koht kooli õppekavas

Ujumine kuulub ainevaldkonda „Kultuur“ ning toetab liikumisõpetuse õppeaine eesmärkide saavutamist. Ujumisõpetuse kaudu kujundatakse õpilaste liikumispädevust, veeohutusalaseid teadmisi ja oskusi ning tervislikke liikumisharjumusi. Ujumistunnid toimuvad 1.-5. klassini.

Ujumisoskus on eluks vajalik baasoskus, mis aitab ennetada veeõnnetusi ning suurendab õpilase turvalisust erinevates veekeskkondades. Ujumisõpetuse eesmärk on toetada õpilase mitmekülgset arengut, õpetades talle ujumisoskust, veeohutust, enesejuhtimist, koostööd ja vastutustundlikku käitumist.

Õppe käigus omandab õpilane järk-järgult oskuse:

- liikuda vees turvaliselt ja enesekindlalt;
- hõljuda ja kasutada vee üleslükkejõudu;
- sukelduda ning liikuda vee all;
- ujuda erinevates asendites ja stiilides;
- järgida veeohutusnõudeid;
- aidata hädasolijat ennast ohtu seadmata;
- väärtustada liikumist ja tervislikku eluviisi.

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Ujumisõpetuse eesmärk on, et õpilane:

- omandab eakohased ujumisoskused;
- õpib tundma vee omadusi ja kasutama neid turvaliselt;
- kujundab positiivse hoiaku liikumise ja ujumise suhtes;
- järgib ohutusnõudeid ujulas ja veekogude ääres;
- arendab vastupidavust, koordineerimist, tasakaalu ja kehatunnetust;
- väärtustab tervislikku eluviisi;
- oskab teha koostööd ning arvestada kaaslastega;
- kujundab vastutustundliku käitumise veekeskkonnas.

2. Õppe korraldus

Ujumisõpetus toimub ujulas praktilise tegevusena. Mõjuval põhjusel ujumistunnist vabastatud õpilasele korraldatakse alternatiivne õppetegevus, mis toetab ujumisega seotud teadmiste ja oskuste omandamist. Õppetöö kavandamisel arvestatakse õpilaste vanust, arengutaset, individuaalseid eripärasid ning varasemaid ujumiskogemusi.

3. Ohutus ja käitumine ujumistunnis

Õpilane:

- järgib ujula ning kooli kodukorra nõudeid;
- täidab õpetaja korraldusi;
- liigub ujulas rahulikult ja ohutult;
- järgib hügieeninõudeid;
- kasutab vahendeid sihipäraselt ja ohutult;
- arvestab kaasõpilastega;
- teab peamisi veeohutusreegleid;

- oskab hinnata võimalikke ohte veekeskkonnas.
-

1. KLASS

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused:

1. Tunneb end vees turvaliselt ja rõõmsalt.
2. Kohaneb veega ning tunneb vee omadusi.
3. Tunneb ujulas käitumise ja hügieeni reegleid.
4. Tunneb peamisi veeohutusreegleid.
5. Hõljub kõhuli ja selili.
6. Oskab sukelduda.
7. Vahetab vees kehaasendit vertikaalasendist horisontaalasendisse.
8. Liigub vees iseseisvalt abivahendiga vähemalt 25 meetrit.

Õppesisu:

- käitumisreeglid ujulas;
- veega kohanemise harjutused;
- hingamine vees;
- sukeldumise algõpe;
- hõljumine kõhuli ja selili;
- libisemise juurdeviivad harjutused;
- hüpped vette;
- veeohutus;
- mängud vees.

2. KLASS

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused:

1. Libiseb kõhuli ja selili sirutatud asendis.
2. Kasutab vee üleslükkejõudu.
3. Sukeldub ning liigub vee all.
4. Ujub krooli vähemalt 5 meetrit.
5. Ujub selili vähemalt 25 meetrit.
6. Vahetab ujumisel erinevaid asendeid.
7. Julgeb hüpata sügavasse vette.
8. Läbib vähemalt 50 meetrit järjest.
9. Hõljub veepinnal vähemalt kaks minutit.
10. Tunneb vetelpääste lihtsamaid võtteid.

Õppesisu:

- libisemine kõhuli ja selili;
- veealune liikumine;
- krooli algõpe;
- seliliujumine;
- hüpped sügavasse vette;
- hõljumine;
- vetelpääste algoskused;
- palli- ja liikumismängud vees;
- kestvusujumine.

3. KLASS

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused:

1. Omandab ujumisoskuse vastavalt riiklikule ujumisoskuse kirjeldusele.
2. Ujub krooli külg hingamisega.
3. Ujub selili tehniliselt korrektselt.
4. Liigub vee all kuni 5 meetrit.
5. Hõljub vähemalt kolm minutit.
6. Tunneb peamisi ujumisviise.
7. Tunneb HELP-asendit.
8. Oskab teha vees kukerpalli.
9. Tunneb veeohutusreegleid.
10. Väärtustab liikumist ja ujumist.

Õppesisu:

- ujumisoskuse arendamine;
- krooli hingamine küljele;
- seliliujumise tehnika;
- liblikujumise algoskused;
- veealune liikumine;
- kukerpallid vees;
- kestva ujumine;
- HELP-asend;
- veeohutus ja vetelpääste.

4. KLASS

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused:

1. Sooritab stardihüppe.
2. Valdab krooliujumise põhitehnikat.
3. Valdab seliliujumise põhitehnikat.
4. Tunneb rinnuliujumise jalgade töö põhimõtteid.
5. Sooritab liblikujumise jalgade tööd.
6. Oskab teha vees kukerpalli.
7. Tunneb veeohutust erinevates veekogudes.
8. Liigub edasi ainult käte tõmmetega.
9. Hoiab vees tasakaalu ja voolujoonelist asendit.

Õppesisu:

- stardihüppe juurdeviivad harjutused;
- krooli- ja seliliujumise tehnika täiustamine;
- rinnuliujumise jalgade töö;
- liblikujumise jalgade töö;
- tasakaalu- ja veetunnetus harjutused;
- kestva ujumine;
- paaris- ja võistlusmängud.

5. KLASS

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

Õpitulemused:

1. Sooritab tehniliselt korrektse stardihüppe.
2. Tunneb talvise veeohutuse põhimõtteid.
3. Ujub pikemaid distantse energiasäästlikult.
4. Valdab rinnuliujumise põhitehnikat.
5. Liigub vee all voolujooneliselt.

6. Tunneb ujumisvõistluse stardireegleid.
7. Oskab kasutada stopperit ja mõõta aega.
8. Oskab hoida vees tasakaalu.
9. Arendab ujumise kaudu oma kehalisi võimeid.
10. Tunneb vetelpääste põhimõtteid.

Õppesisu:

- stardihüppe täiustamine;
- rinnuliujumise tehnika;
- krooli- ja seliliujumise tehnika täiustamine;
- teateujumine;
- talvine veeohutus;
- vetelpääste;
- avaveeohutus;
- võistlus- ja pallimängud vees.

4. Digipädevused

Digivahendeid kasutatakse õppimise toetamiseks.

Õpilane:

- otsib usaldusväärset ujumise ja veeohutusega seotud teavet;
- kasutab õpetaja suunamisel õppevideoid ja digitaalseid õppematerjale;
- täidab vajadusel digitaalseid ülesandeid;
- kasutab õppetööks ettenähtud digikeskkondi vastutustundlikult.

5. Lõiming ja õppekäigud

Ujumisõpetus toetab lõimitud õppimist ning seostub teiste õppeainetega.

Liikumisõpetus

- kehatunnetus;

- koordinatsioon;
- vastupidavus;
- jõu ja liikuvuse arendamine.

Eesti keel

- töölehtede täitmine;
- eneseanalüüs;
- veeohutuse teemaliste tekstide lugemine ja mõistmine.

Matemaatika

- läbitud vahemaade mõõtmine;
- aja mõõtmine;
- tulemuste võrdlemine.

Kunst

- ujumisasendite ja liikumiste visualiseerimine;
- veeohutuse teemalised loovtööd.

Loodusõpetus

- vee omadused;
- veekeskkond;
- inimese tervis ja ohutus.

Õppekäikude, külalisõpetajate, õppefilmide ja praktiliste tegevuste kasutamine toimub vastavalt võimalustele ning toetab ainekava eesmärkide saavutamist.

6. Hindamine

Hindamine toimub kooskõlas Järveküla Kooli hindamisjuhendiga ning toetab õpilase arengut, õppimist ja ujumisoskuse kujunemist.

Ujumisõpetuses kasutatakse kujundavat ja kokkuvõtvat hindamist. Kujundava hindamise käigus annab õpetaja õpilasele regulaarselt suulist ja/või kirjalikku tagasisidet tema teadmiste, oskuste, aktiivsuse, pingutuse ja arengu kohta.

Hindamisel lähtutakse ainekavas kirjeldatud õpitulemustest. Hinnatakse eelkõige:

- ujumisoskuste omandamist;
- veeohutusalaste teadmiste rakendamist;
- aktiivset osalemist õppetöös;
- ohutusnõuete järgimist;
- koostööoskust;
- õpilase arengut ja järjepidevat pingutust.

Õpilase kehaliste võimete hindamisel arvestatakse tema individuaalseid eeldusi, arengut ning tehtud tööd eesmärkide saavutamise nimel.

Esimeses klassis kasutatakse peamiselt sõnalist tagasisidet. Vajadusel rakendatakse alternatiivseid õppetegevusi, kui õpilane ei saa mõjuval põhjusel praktilises tegevuses osaleda.

Hinne**Kirjeldus**

- MA Õpitulemused ei ole veel saavutatud või vajavad täiendavat harjutamist.
- AR Õpitulemused on saavutatud. Õpilane rakendab omandatud teadmisi ja oskusi iseseisvalt ning järgib ohutusnõudeid.

Hindamismudelit kasutatakse koos kujundava tagasisidega ning lähtudes õpilase arengust ja ainekavas kirjeldatud õpitulemustest.

Tase	Õpitulemuste saavutamine	Iseseisvus ja osalemine õppetöös	Vastavus numbrilisele hindele
AR 5	Kõik õpitulemused on saavutatud või ületatud. Oskused on kindlad, tehniliselt korrektsed ning teadmisi rakendatakse erinevates olukordades. Õpilane järgib järjepidevalt ohutusnõudeid.	Töötab iseseisvalt, osaleb aktiivselt õppetegevuses ning toetab kaasõpilasi.	5
AR 4	Õpitulemused on saavutatud väga heal tasemel. Esineb üksikuid ebatäpsusi, mis ei mõjuta soorituse kvaliteeti tervikuna.	Töötab valdavalt iseseisvalt, täidab ülesandeid korrektselt ning järgib ohutusnõudeid.	4
AR 3	Õpitulemused on saavutatud põhitasemel. Õpilane vajab aeg-ajalt juhendamist ning esineb mõningaid puudujääke tehnilises sooritusel.	Osaleb õppetegevuses ja täidab põhinõuded õpetaja toel või juhendamisel.	3

MA	Õpitulemused ei ole veel saavutatud või vajavad olulist täiendavat harjutamist ja juhendamist.	Osaleb õppetegevuses ebaregulaarselt või ei täida õpitulemusi nõutud ulatuses.	1–2
----	--	--	-----