PÄÄSTEAMET
Estonian Rescue Board

Ujumise algõpetuse kirjeldus

Koostanud

MTÜ Eesti Ujumisliit, Päästeamet, SA Innove

2017

Sisukord

Ujumise algõpetuse lühikirjeldus 3
Õppe- ja kasvatuseesmärgid 5
Õppe eeltingimused 6
Kasutatavad õppematerjalid 6
40 näidistunni sisuline kirjeldus 7
I. Veega kohanemine (õppetunnid 1–5) 7
1. tund 7
2. tund 9
3. tund 9
4. tund 10
5. tund 11
II. Sukeldumine (õppetunnid 6–14) 13
6. tund 13
7. tund 14
8. tund 16
9. tund 17
10. tund 19
11. tund 20
12. tund 22
13. tund 23
14. tund 24
III. Hõljumine (õppetunnid 15–20) 25
15. tund 26
16. tund 27
17. tund 29
18. tund 30
19. tund 31
20. tund 33
IV. Libisemine (õppetunnid 21–26) 34
21. tund 34
22. tund 36
23. tund 38
24. tund 40
25. tund 42

26. tund ... 43
V. Vees edasiliikumine (õppetunnid 27–39) ... 46
27. tund ... 46
28. tund ... 48
29. tund ... 50
30. tund ... 53
31. tund ... 55
32. tund ... 57
33. tund ... 59
34. tund ... 61
35. tund ... 63
36. tund ... 65
37. tund ... 66
38. tund ... 67
39. tund ... 69
VI. Ujumisoskus (õppetund 40) ... 70
40. tund ... 70
Lisatundide võimalused ... 71
41. tund ... 71
42. tund ... 72
Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid ... 74
Veeohutusalased teadmised ja pädevused ... 76

Ujumise algõpetuse lühikirjeldus

Esimeses kooliastmes omandatava ujumisoskusega luuakse alus suutlikkusele tunda rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest ning turvatundele veekogude ääres toimimiseks kogu edaspidise elu vältel. Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veehirmust ülesaamine ja veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine asuda pärast ühe kohanemisharjutuse omandamist järgmise harjutuse juurde. Õpilaste motiveerimiseks annab õpetaja lastele selgelt teada ujuma õppimise üldised eesmärgid ning selgitab ujumisoskuse olulisust igapäevaelus ja ohutuse vajalikkust. Õppimise tulemuslikkust toetab see, kui õpilane teab iga tunni eesmärki ning harjutuse mõtet ja vajalikkust eesmärgi poole pürgides.

Ujumise algõpetust rakendades on tähtis, et õpe toimuks samm-sammult keerulisemate harjutuste poole liikudes, arvestades lapse individuaalset suutlikkust ja reageerimist õpetaja antud **tagasisidele**.

Õpe on jaotatud 40 arvestuslikuks õppetunniks, kuid üldjuhul omandavad õpilased, kellel puudub varasem veekogemus, julguse ja oskuse vees olla ning vett nautida nii vee alla sukeldudes kui ka vee peal hõljudes juba pärast esimese 20 õppetunni läbimist.

Ujumisoskuse kõige tulemuslikumaks omandamiseks on soovitatav korraldada õpe kogu 40 arvestusliku õppetunni mahus ühe õppeaasta kestel või jaotada need kahele õppeaastale ajaliselt võimalikult järjestikustel perioodidel (20 + 20 ujumistundi kevadel ja sügisel). Koolil on õigus korraldada ujumisõpetust ka kolme õppeaasta vältel tundideks jaotatuna, kuid õppimise tulemuslikkuse huvides on soovitatav läbida õpe lühema perioodi jooksul ning ujumistunnid võiksid toimuda 1–2 korda nädalas alates 1. klassist. Ujumistunnid on kõige efektiivsemad, kui need peetakse kooli kehalise kasvatuse õpetaja ja ujumistreeneri koostöös. Väljundipõhist õpet korraldades otsustab õpetaja koos ujumistreeneriga, missuguse tempoga õpilased liiguvad, et saavutada ujumisoskust, ning sellest lähtuvalt plaanib ujumisõppe ajalise mahu kehalise kasvatuse tundides.

Kui kool koostöös koolipidajaga leiab, et kõiki ujumistunde ei ole erinevatel põhjustel võimalik koolipäeva sees pidada, on tal õigus korraldada õpe koostöös lastevanematega õpilaste jaoks parimal viisi, nt osa tunde antakse intensiivkursuse või ujumislaagri raames vmt. Võimalused on paindlikud.

Ujumisõpetaja peab olema kursis ka veeohutuse (vt peatükk „Veeohutusalased teadmised ja pädevused“ lk 76–77) ja terviseõpetuse temaatikaga ning lõimima need teemad erinevatesse ujumistundidesse kogu õppe vältel. Igas ujumistunnis selgitab õpetaja õpilastele ujumise osaoskusi, tuues esile nende oskuste seoseid veeohutusega, ning tutvustab veeohutusreegleid.

Õpikeskkond

Laste ujuma õpetamiseks ja seatud eesmärgi saavutamiseks peab olema tagatud terviklik õpikeskkond.

Füüsilise õpikeskkonnana kasutatavas basseinis peab vee temperatuur olema minimaalselt 28 ˚C. Esimese 20 õppetunni vältel on soovituslik veesügavus maksimaalselt 90 cm,

sügavamates basseinides peab olema võimalus kasutada spetsiaalseid platvorme, et viia veesügavus sobivale tasemele.

Õppe korraldamiseks kasutatavate erinevate ujumisvahendite seast teeb valiku õpetaja koos treeneriga kooli ja kooli pidaja võimaluste alusel: nt ujumislauad, ujumise abivahendid (nn nuudlid), pallid, erinevad uppuvad esemed (nt kummist rõngad, pärlid, pulgad jm), plasttopsid jmt ning vee peal hõljuvad mänguasjad (nt vannipardid), võimlemisrõngad või spetsiaalsed sukeldumisrõngad, millest läbi ujuda jne.

Õpilaste turvalisuse tagamiseks peavad basseinis või ujulas olema päästevestid/ohutusvestid ja muu päästevarustus (nt päästerõngas, viskeliin, hauskar, jäänaelad), et tutvustada neid õpilastele ja korraldada veeohutusõpet.

Kooli võimaluste piires on soovitatav laste motiveerimiseks anda 20. ja 40. õppetunni lõpus tagasisidet ja diplomid ning õppe lõpus märgid (vt „Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid“ lk 74–76).

Õpilaste võimalikust veehirmust ülesaamiseks on vaja luua emotsionaalselt toetav vaimne ja sotsiaalne õpikeskkond, mille kaudu kujundatakse õpilastes positiivset suhtumist ujumisse ja ujumistundidesse, veekeskkonnaga kohanemisse ning uute oskuste ja teadmiste omandamisse. Emotsionaalse keskkonna kujundamise alus on mänguline vaade ujumisõppele, kus rõhk on oskuste mitmekesistamisel ja harjutuste variatsioonil – esialgu õpetatakse sukeldumist, seejärel veepinnal püsimist ning hiljem erinevaid vees edasiliikumise viise. Iga ujumistund peab olema korraldatud nii, et lapsed tuleksid ujulasse hea meelega ning et neil ei tekiks veehirmu.

Kaasa aitab ka kooli ja lapsevanemate tihe kontakt, kus antakse ülevaade ujumistundide õpieesmärkidest ning hindamiskriteeriumitest. Nii saavad lapsevanemad peale tunde lapsega ujumas käia ja tundides õpitut harjutada.

Õppe alguses on soovitatav hinnata laste varem omandatud ujumisoskust ning koostada selle põhjal võimalikult sarnase tasemega õpperühmad, kus õpilased on tunni tegevusse kaasatud ühtlasemalt ja tunnevad ennast turvaliselt.

Tagasiside andmine

Tagasisidet õpilase ujumisoskuse edenemise kohta antakse lapse arengu toetamiseks õppe käigus pidevalt, lähtudes sellest, millise ujumisoskusega laps õpet alustas ning kuidas ta on edenenud ujumistundide vältel. Tagasiside kriteeriumid tehakse teatavaks nii õpilastele kui ka lapsevanematele ning lepitakse kokku teavitamise üksikasjades, kuid ujumisõpetaja annab lapsevanematele teavet lapse ujumisoskuse edenemise kohta hiljemalt 20. tunni järel; viimase tunni järel saab lapsevanem ülevaate, milline on tema lapse ujumisoskuse tase. Soovitused, kuidas hindamisega kujundada emotsionaalselt toetavat õpikeskkonda, on kirjas peatükis „Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid“ lk 74–76.

Kokkuvõtvat tagasisidet andes lähtutakse õpieesmärgist, milleks on taotletavate õpitulemuste omandamine. Kui õpilane on taotletava osaoskuse saavutanud, sooritab ta arvestuse ning õpetaja annab lapsele kirjeldava tagasiside tema oskuste omandamise kohta. Tagasisidet antakse koolis kehtestatud hindamise korra põhjal.

Õpilane saab ujumise algõpetuses positiivse tulemuse, kui ta oskab ujuda ujumisoskuse standardis kehtestatu alusel ja tõendab seda kõigi kuue ujumise arvestuse sooritamisega.

Ujumisõpetus ja üldpädevuste kujundamine

Ujumistundides kasutatav metoodika, selgete õpieesmärkide seadmine uue oskuse omandamise eel ning pidev omandatavate oskuste ja teadmiste reaalse eluga seostamine ja tagasisidestamine toetavad igas ujumistunnis õpilaste üldpädevuste kujunemist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Ujumistunnis õpivad lapsed tajuma ja väärtustama oma seotust teiste inimestega ning loodusega. Kujunevad väärtushinnangud, samuti suutlikkus hinnata inimsuhteid.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Veeohutuse ja terviseõpetuse teemade kaudu kasvatame ning arendame õpilastes aktiivsust, teadlikkust, abivalmidust ja vastutustundlikkust. Ujumistunnis õpivad lapsed mõistma ja järgima ausa mängu ning erinevate keskkondade reegleid. Mänguringide ja paarisharjutuste kaudu kujundame ettevõtlikkust ning koostööoskust erinevates situatsioonides.

Enesemääratluspädevus. Ujumisoskust omandades tuleb õpilasel pidevalt hinnata oma suutlikkust sooritatavate harjutustega hakkama saada: õpitakse tundma oma nõrku ja tugevaid külgi ning analüüsitakse oma võimalikku käitumist veeohutusega seotud olukordades.

Õpipädevus on seotud oskusega kasutada õpitut erinevates olukordades, lahendada esile kerkinud probleeme ning analüüsida oma teadmisi ja oskusi.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Ujumise algõpetuse eesmärk on kujundada ohutusalane suutlikkus, mis lähtub ujumisoskuse osaoskustest (sukeldumine, võimalikult vähest jõudu ja vastupidavust rakendades veepinnal püsimine, erinevates asendites vees edasiliikumine). Ujumisoskust hinnatakse järgmise kirjelduse kohaselt: hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, seejärel uju 100 m selili asendis ning välju veest.

Ujumise algõpetuse eesmärgist tulenevalt omandab õpilane mängulise tegevuse kaudu:

1) mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulla;
2) oskuse ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda;
3) oskuse väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Mitmekülgset oskust vees ja veekogude läheduses toime tulla toetavad ujumise algõpetuse vältel omandatavad põhioskused:

1) veega kohanemine;
2) sukeldumisoskus, sh
    a) sukeldumine pinnalt ning vee all ujumine ilma erilise vastumeelsuseta;
    b) sügavasse vette hüppamine ja kukkumine (soovitatavalt mõlemad);
3) hõljumisoskus, sh

a) kehaasendi vahetamine vees vertikaalist horisontaali;
b) iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis vee peal hõljumine ning rullumine rinnuli asendist selili ja vastupidi);
c) iseenda hoidmine veepinnal võimalikult energiasäästlikult (võimalikult vähese liikumisega);

4) libisemisoskus, sh iseenda pööramine ümber oma keha pikitelje (sirutatud horisontaalasendis libisemine ning rullumine rinnuli asendist selili asendisse ja vastupidi);
5) rinnuli ja selili vee peal edasiliikumise oskus, sh
   a) vasakule ja paremale keeramine nii rinnuli kui ka selili asendis;
   b) rinnuli ja selili asendis ujumine;
   c) lõdvestunult ja rütmiliselt hingamine, nii et see oleks tõmbe ajal optimaalne ja kere säilitaks samal ajal võimalikult sirutatud voolujoonelise horisontaalasendi.

Õppe eeltingimused

1. Õppe korraldamiseks plaanitakse enne aeg basseinis ning vajaduse korral laste transport.
2. Turvalisuse tagamiseks on ühes tunnis maksimaalselt 12 õpilase kohta üks õpetaja, kellel peab alati olema võimalus kasutada abi eriolukordade lahendamiseks. Kui lapsi on rohkem, peab basseinis olema ka rohkem vastava ettevalmistuse saanud täiskasvanuid. Ujumistunnid on kõige efektiivsemad, kui need toimuvad kooli kehalise kasvatuse õpetaja ja ujumistreeneri koostöös.
3. Ujumisõppe esimeses tunnis on soovitatav koostada laste oskuste järgi võimalikult sarnase tasemega õpperühmad, kus klass jaotatakse kaheks või mitu klassi kolmeks või enamaks rühmaks, kes saavad paralleelselt koos tunnis olla.
4. Iga tunni alguses või kestel korratakse koos õpilastega veeohutusreegleid, et need paremini kinnistuksid.
5. Ujumistunni eest vastutava õpetaja kvalifikatsioon:
   1) isik, kellel on ujumistreeneri kutseeksami 4. tase, läbitud praktiline koolitus „Õpime ujuma“ ning esmaabikoolitus (8 tundi);
   2) isik, kellel on pedagoogiline kõrgharidus, läbitud praktiline koolitus „Õpime ujuma“ (16 tundi) ning esmaabikoolitus (8 tundi).
6. Abijuhendaja või abilise kvalifikatsioon: isik, kellel on ujumisõpetuse tunni eest vastutava õpetaja hinnangul valmisolek ja pädevus õpetajat tunnis lastega tegelemisel abistada. Abijuhendajal tuleb samuti läbida 16 tunnine koolitus „Õpime ujuma“ ning esmaabikoolitus. Abijuhendaja iseseisvalt ujumistundi korraldada ei tohi.

Koolituse „Õpime ujuma“ kohta saab infot Eesti Ujumisliidu kodulehelt siit ning koolitusele „Õpime ujuma“ ja teistele täienduskoolitustele saab registreeruda siit.

Kasutatavad õppematerjalid

1. Ørjan Madsen, Per Irgens (2015, 2017). Õpime ujuma. Eesti Ujumisliit.
2. Teekond ujumisoskuseni. Raamatu „Õpime ujuma“ põhjal 40 näidistunni lamineeritud brošüür ja e-väljaanne (koostamisel).
3. Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ ohutuse alateema õpetajaraamat I kooliastmele. Lk 88–90 veeohutusalased materjalid ja lk 130–131 lisa 1. I kooliastme õpitulemused alateemade kaupa on saadaval siit: https://e-koolikott.ee/material?id=10171.

40 näidistunni sisuline kirjeldus

I. Veega kohanemine (õppetunnid 1–5)

I perioodi õpitulemus

Õpilane tunneb ennast vees kindlalt st kas laps on veega kohanenud.

1. tund

Tunnis omandatavad teadmised ja oskused: õpilased saavad praktilised teadmised selle kohta, kuidas peab ujulas ja basseinis käituma ning mida silmas pidada veeohutusest.

Õpitulemused

Õpilane:
1) oskab ujulas ja basseinis käituda;
2) järgib veeohutusnõudeid.

Tähtsamad tegevused: õpilaste oskuste hindamine ja jaotamine rühmadesse nende olemasolevate oskuste järgi; info jagamine veeohutuse kohta

Tegevused enne basseini minekut

Käitumine riietusruumis – õpilased võtavad jalanõud jalast, asetavad riided ja ujumisriided nagisse ning võtavad rätiku ja seebi duši alla minekuks.

Käitumine duši all – õpilased pesevad ennast ilma riieteta ning loputavad seebi kehalt korralikult maha. Lastele võib selgitada, et seebijäägid tekitavad suure koormuse basseini puhastussüsteemile.

Käitumine ujulas – õpilased liiguvad ujulas õpetaja taga. Keegi ei jookse, sest on libisemisoht. Ükski õpilane ei tohi minna sügavasse vette enne, kui on saavutatud turvalisus. Sügavasse vette ei minda ilma abivahenditeta, kui see ei ole just tunni harjutuse osa.

Veeohutus – enne basseini minekut tutvustatakse õpilastele ohutut käitumist vees ning lepitakse kokku ujulas ja basseinis käitumise reeglid, et tagada laste turvalisus.

Väljakutse õpetajale: riietusruumis, duširuumis ja veeohutustemaatikat käsitledes tuleb olla põhjalik ning rahulik, kuid teha kõike ilma suurema ajakuluta.

Tegevused basseinis

1. Harjutus „Segamini tuba“
Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (ujumislauad, erinevad hõljumist parandavad abivahendid, suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab teha joostes, kõndides ja selg ees. Õpilased proovivad erinevaid vees liikumise viise. Lapsed peavad n-ö toa ära koristama ning võistlevad omavahel, kes kogub enim vahendeid.

2. Harjutus „Veekeeris“
Õpilased võtavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis, mis paneb vee liikuma. Niimoodi jätkavad nad umbes 30 sekundit, misjärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul end kaasa viia.

3. Harjutus „Tunnel“
Õpilased seisavad kahekaupa, näod vastamisi, ning hoiavad üksteisel kätest kinni, moodustades justkui silla. Üks paar läheb silla alt läbi ja jääb viimase paari taha seisma, järgmine paar läheb mõlema paari silla alt läbi, jääb nende taha seisma jne.

4. Põhiharjutus 4
Õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sisse ning hüppavad vette nii, et käed on keha kõrval. Lapsed pööravad vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Nad hoiavad silmad lahti, orienteeruvad, haaravad esemeid, tõukavad end basseini põhjast lahti, tõusevad koos esemetega veepinnale ning panevad need basseini äärele.

Väljakutse õpetajale: iga harjutuse järel saada kiire ülevaade õpilaste oskustest ja sellest, kui turvaliselt keegi end vees tunneb. Seejärel rühmitada õpilased selle järgi, mis tasemele nad vastavad.

1. tunni ajakava ja harjutused (20 minutit)

0–10 min –õpilastele tutvustatakse veeohutustemaatikat (sh käitumist basseinis ja basseini ääres).

10–15 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool). Abiõpetaja on basseini serval ja teine vees (kui rühmas on 12 last).

NB! Õpetajad on valmis võtma õpilase veest välja kohe, kui paistab, et laps ei tunne end turvaliselt või mugavalt. Veest eemaldatud õpilane jääb koos abiõpetajaga basseini äärele teiste tegevust vaatama. Abiõpetaja veendub, et igale veest eemaldatud õpilasele saaks keha ümber rätik, et nad ei külmetuks.

NB! Klassi õpilaste arvust olenemata on ujumisõpetajal esimestes tundides soovitatav kasutada kas mõne teise õpetaja või lapsevanema abi.

15–20 min – harjutust „Veekeeris“ (vt kirjeldus eespool) tehes võib tekkida taas olukordi, kus õpilasi tuleb veest välja võtta.

20–25 min – harjutuses „Tunnel“ (vt kirjeldus eespool) saab õpilased jaotada kahte rühma: need, kes tulevad hästi toime ja tunnevad ennast vees hästi, ning need, kes ennast vees veel nii hästi ei tunne.

25–30 min – põhiharjutus 4 (vt kirjeldus eespool) on mõeldud selleks, et pakkuda ka kõige osavamatele ülesandeid ja vahvaid tegevusi.

2. tund

Tunnis omandatavad oskused: vees olemine ja liikumine; veeohutus

2. ja 3. tunni õpitulemused

Õpilane:
1) julgeb olla vees ja liikuda;
2) teab ja järgib veeohutusnõudeid.

Tähtsamad tegevused: veega tutvumine ja vees liikumine

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Patsi punumine“
Õpilased jaotatakse kahte rühma. Rühmad seisavad pikas rivis, näod vastamisi. Vastasrühmade esimesed õpilased võtavad teise rühma õpilastel paremast käest kinni, astuvad poolkaares mööda, haaravad järgmistel õpilastel vasakust käest, astuvad poolkaares mööda, uuesti paremast käest jne.

2. tunni ajakava ja harjutused (30 minutit)

0–6 min – õpetaja läheb koos õpilastega duširuumi ja veendub, kas õpilased pesevad end enne basseini minekut. Kas nad kasutavad seepi? Kas lasevad dušist vett pähe ning kas neil on samal ajal silmad lahti või kinni?

6–11 min – õpetaja on basseinis ja näitab õpilastele, kui sügav vesi on, seejärel läheb välja ning näitab õpilastele, kuhu maani neile vesi ulatub. Korratakse üle veeohutusreeglid.

11–13 min – õpilased istuvad basseini servale ja siputavad vees jalgu nii, et vett pritsib.

13–19 min – õpilased kõnnivad kallakut, redelit või treppi mööda basseinivette. Lapsed kõnnivad basseini serva ääres, hoides vajaduse korral servast või õpetajast kinni.

19–25 min – õpilased sooritavad järgmised harjutused: basseinis ringikõndimine; selg ees kõndimine; kiiresti kõndimine; pikkade sammudega kõndimine.

25–30 min – õpilased sooritavad järgmised harjutused: koos paarilisega kõndimine; reas kõndimine; nn patsi punumine (vt kirjeldus eespool).

3. tund

Tunnis omandatavad oskused: vees olemine ja liikumine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Segamini tuba“ ja „Pese ennast“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Segamini tuba“
Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (ujumislauad, hõljumist parandavad abivahendid (nn vööd), suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab teha joostes, kõndides ja selg ees – õpilased proovivad erinevaid vees liikumise viise. Lapsed peavad n-ö toa ära koristama ning võistlevad omavahel, kes kogub enim vahendeid.

2. Harjutus „Pese ennast“
Õpilased seisavad vees ning pritsivad kätega vett näole, kõrvadele, juustele ja üle pea. Nad näitavad üksteisele kordamööda erinevaid pesemisviise ning teised jäljendavad.

3. Harjutus „Paarilisega vees liikumine“
Õpilased viskavad üksteisele vees liikudes palli.

3. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–2 min – õpilased istuvad basseini serval ja pritsivad jalgadega siputades vett.

2–7 min – õpilased sooritavad järgmised harjutused: kõnnivad basseinis ringi; kõnnivad selg ees; kõnnivad kiiresti; kõnnivad pikkade sammudega.

7–17 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool)

17–25 min – harjutus „Pese ennast“ (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – harjutus „Paarilisega vees liikumine“ (vt kirjeldus eespool)

4. tund

Tunnis omandatavad oskused: vee omaduste tundmaõppimine liikuma pandud vees

4. ja 5. tunni õpitulemused

Õpilane:
1) oskab panna vee liikuma;
2) mõistab vee omadusi ja oskab neid arvestada.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Veetransport“, „Purskkaev“ ja „Dušš“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Veetransport“
Lapsed jaotatakse 3–4-liikmelistesse rühmadesse ning nende ülesanne on plasttopsis vedada vett ühest basseini servast teise, kus tuleb täita basseini serval olev anum. Võidab rühm, kelle anum täitub kõige kiiremini.

2. Harjutus „Purskkaev“

Õpilased panevad peopesad kokku nii, et sõrmed on suunatud basseini põhja poole ja randmed ülespoole veepinnal. Lapsed viivad randmed teineteisest eemale ning suruvad need jõuliselt kokku nii, et vesi purskab peopesadest üles ja tekitab nn purskkaevu.

3. Harjutus „Patsi punumine“
Õpilased jagatakse kahte rühma. Rühmad seisavad pikas rivis, näod vastamisi. Vastasrühmade esimesed õpilased võtavad paremast käest kinni, astuvad poolkaares mööda, haaravad järgmisel õpilasel vasakust käest, astuvad poolkaares mööda, uuesti paremast käest jne.

4. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Dušši peab suutma saavutada erinevate pritsimisviisidega.

5. Harjutus „Kullimäng“
Õpilased hakkavad vees üksteist taga ajama. See, keda puudutatakse, peab teisi püüdma. Kes teist puudutab, saab ise vabaks. Mängu saab mängida ka ühe või mitme palliga. Seda, kelle käes on pall, püüda ei saa.

4. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–6 min – harjutus „Veetransport“ (vt kirjeldus eespool)

6–11 min – harjutus „Purskkaev“ (vt kirjeldus eespool)

11–15 min – harjutus „Patsi punumine“ (vt kirjeldus eespool)

15–22 min – harjutus „Dušš“ (vt kirjeldus eespool)

22–30 min – harjutus „Kullimäng“ (vt kirjeldus eespool)

5. tund

Tunnis omandatavad oskused: vee omaduste tundmaõppimine liikuma pandud vees

Õpitulemus

Õpilane tunneb ennast vees kindlalt.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Keeristorm“ ning testharjutused 1 ja 2

Tunnis tehakse **esimene arvestus**, mille positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama sukeldumisoskust. Arvestus seisneb testharjutuste 1 ja 2 sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Segamini tuba“

Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (lauad, hõljumist parandavad abivahendid, suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab sooritada joostes, kõndides ja selg ees.

Harjutuse eesmärk on saada hõljuvad vahendid käeliigutustega basseini servale ilma neid otse puudutamata.

2. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, siis lasevad kätest lahti ja lubavad voolul end kanda.

Alguses sooritavad nad harjutuse puusasügavuses vees ning seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

3. Testharjutus 1
Õpilane peab suutma liigutada veepinnal hõljuvat ujumislauda käeliigutustega edasi vähemalt 5 m, ilma et ta seda otseselt puudutaks.

4. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

5. Testharjutus 2
Õpilased moodustavad paarid. Seistakse 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.

5. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

13–20 min – õpilased sooritavad arvestuse, sh

- 3 min – õpilased liigutavad ujuvlauda edasi lõuaga;
- 4 min – testharjutus 1 (vt kirjeldus eespool).

20–25 min – õpilased sooritavad arvestuse, sh

- 2 min – õpilased sooritavad harjutuse „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – testharjutus 2 (vt kirjeldus eespool).

25–30 min – õpilased valivad ise harjutuse.

II. Sukeldumine (õppetunnid 6–14)

II perioodi õpitulemus

Õpilane oskab sukelduda.

6. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine

6. ja 7. tunni õpitulemused

Õpilane:
1) oskab hinge kinni hoida;
2) julgeb panna pea vee alla ja vee all silmad avada.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Mullide puhumine“ ja „Veealune muusika“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad õpilased umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ning lubavad voolul end kanda.

Alguses sooritavad lapsed harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Mullide puhumine“
Õpilane seisab puusasügavuses vees, tõmbab kopsud õhku täis, kükitab nii, et suu on veepiiril, ja puhub mulle.

Väljakutse õpilastele: puhuda nii suuri kui ka väikeseid mulle.

3. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

4. Harjutus „Nina kaudu mullide puhumine“

Väljakutse õpilastele: mulle tuleb puhuda nina kaudu välja hingates.

5. Harjutus „Veealune muusika“
Õpilased seisavad rinnuni vees, hingavad kopsud õhku täis, lasevad kergelt kükakile ning panevad pea kuklasse ja vette viisil, et kõrvad on vee all. Üks õpilastest lööb metallist esemega vastu redelit. Õpilased peavad nimetama kuuldud löökide arvu.

Väljakutse õpilastele: vee alla sukelduda kogu kehaga.

6. Harjutus „Mullitaja“
Õpilased seisavad rinnuni vees natuke kükakil, hingavad sisse, panevad kogu näo vee alla ning hingavad tugevasti suu ja nina kaudu välja. Vaadatakse, kui suuri mulle suudab keegi puhuda. Pärast harjutust ei tohi keegi näo pealt vett ära pühkida ega silmi hõõruda.

7. Harjutus „Veetransport 1“
Õpilased veavad plasttopsis vett ühest basseini servast teise ja kallavad selle basseini vastasäärel olevasse ämbrisse. Harjutust võib teha ka teatevõistlusena. Võidab võistkond, kes suudab basseini vastasäärel oleva ämbri kõige kiiremini täita.

6. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – õpilane peab jooksma basseini teise serva ning sooritama harjutuse „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool).

5–14 min – harjutus „Mullide puhumine“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilane puhub suuri ja väikeseid mulle;
- 3 min – harjutus „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – harjutus „Nina kaudu mullide puhumine“ (vt kirjeldus eespool).

14–23 min – harjutus „Veealune muusika“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased kuulavad heli, kõrvad vee all;
- 3 min – harjutus „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased kuulavad heli, kõrvad vee all või kogu keha vee all.

23–25 min – harjutusega „Mullitaja“ ettevalmistus järgmiseks ujumistunniks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Veetransport 1“ (vt kirjeldus eespool)

7. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Näo pesemine 1“, „Näo pesemine 2“, „Mullitaja“ ning „Sõrmede loendamine 1“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Ujumislaua liigutamine risti üle basseini“
Õpilane veab veepinnal hõljuvat ujumislauda käeliigutustega risti üle basseini, ilma et ta seda otseselt puudutaks.

2. Harjutus „Mullide puhumine“ (vt kirjeldus eespool)
Õpilased seisavad puusasügavuses vees, tõmbavad kopsud õhku täis, kükitavad nii, et suu on veepiiril, ja puhuvad mulle.

Väljakutse õpilastele: puhuda nii suuri kui ka väikeseid mulle.

3. Harjutus „Näo pesemine 1“
Õpilased seisavad rinnuni vees, kallutavad ülakeha ette, pesevad vett pritsides nägu ning hoiavad sealjuures silmad lahti. Vett näolt käega maha pühkida ei tohi. Õpilased sooritavad harjutust 20–30 sekundit ja teevad siis lühikese pausi.

4. Harjutus „Näo pesemine 2“
Õpilased seisavad rinnuni vees ja pesevad nägu nii, et panevad selle üleni vette. Lapsed sooritavad harjutust 20–30 sekundit, misjärel teevad lühikese pausi.

5. Harjutus „Mullitaja“
Õpilased seisavad rinnuni vees natuke kükakil, hingavad sisse, panevad kogu näo vee alla ning hingavad tugevasti suu ja nina kaudu välja. Vaadatakse, kui suuri mulle suudab keegi puhuda. Pärast harjutust ei tohi näo pealt vett ära pühkida ega silmi hõõruda.

6. Harjutus „Sõrmede loendamine 1“
Õpilased võtavad paaridesse. Seistakse puusasügavuses vees. Üks paarilistest hingab sisse, hoiab hinge kinni, kõverdab põlved ning laseb kogu pea ja keha vee alla. Vee all teeb õpilane silmad lahti. Samal ajal näitab teine paariline vee all olevale õpilasele oma sõrmi. Veepinnale tõusnud, ütleb õpilane, mitu sõrme talle vee all näidati.

7. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, ja hingatakse rahulikult välja. Õpilased peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

8. Harjutus „Auto tagurdamine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks kõnnib tagurpidi ja teine juhatab talle teed, et vältida kokkupõrget.

9. Harjutus „Pimeda juhtimine“
Õpilased on kahekaupa paaris, üks kõnnib teise järel. Tagumine õpilane paneb silmad kinni ja asetab käed eesolija õlgadele. Kokkuleppe põhjal vahetavad juht (avatud silmadega) ning juhitav kohad.

7. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Ujumislaua liigutamine risti üle basseini“ ja „Mullide puhumine“ (vt kirjeldused eespool)

5–11 min – harjutus „Näo pesemine“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – harjutus „Näo pesemine 1“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – harjutus „Näo pesemine 2“ (vt kirjeldus eespool).

11–17 min – harjutus „Mullitaja“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased teevad mulle nina ja suuga õhku välja puhudes;

3 min – õpilased hüppavad vees üles ja alla ning puhuvad vee all mulle.

17–23 min – harjutus „Sõrmede loendamine 1“, sh

3 min – õpilased moodustavad paarid. Üks paarilistest sukeldub vee alla ja teine, kes parasjagu ei sukeldu, paneb oma sõrmed teise näo lähedale, et vees olev õpilane saaks sõrmi loendada. Veepinnale tõusnud, ütleb õpilane, mitu sõrme talle vee all näidati;

3 min – harjutus, kus õpilased otsivad basseini põhjast erinevaid vahendeid.

23–25 min – harjutus „Raamatu lugemine“ sissejuhatuseks järgmisesse tundi (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Auto tagurdamine“ ning „Pimeda juhtimine“ (vt kirjeldused eespool)

8. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee alla sukeldumine, esemete põhjast toomine

8. ja 9. tunni õpitulemused

Õpilane:
1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) oskab vee alla sukelduda ning tuua põhjast mitu eset.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Ujumislaua tõstmine“, „Ujumislaudade liigutamine 2“, „Raamatu lugemine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Näo pesemine“:
1) harjutuses „Näo pesemine 1“ seisavad õpilased rinnuni vees, kallutavad ülakeha ette, pesevad vett pritsides nägu ning hoiavad sealjuures silmad lahti. Vett näolt käega ära pühkida ei tohi. Harjutust sooritatakse 20–30 sekundit, misjärel tehakse lühike paus;
2) harjutus „Näo pesemine 2“ on õpilastele, kes on saanud selgeks harjutuse „Näo pesemine 1“ ning kellele on see osutunud liiga kergeks. Need õpilased panevad terve näo vee alla. Õpilastel võib esimesel korral vabatahtlikult näo vee alla panemine ja veehirmu ületamine olla keeruline. Lapsed seisavad rinnuni vees ning pesevad nägu nii, et pistavad selle üleni vette. Harjutust sooritatakse 20–30 sekundit, misjärel tehakse lühike paus.

2. Harjutus „Ujumislaua tõstmine“
Õpilased sukelduvad ujumislaua alla, tõusevad püsti ja püüavad seda pea peal tasakaalus hoida.

3. Harjutus „Ujumislaudade liigutamine 2“

Ujumislauad on basseinis laiali ning õpilased tohivad neid liigutada ainult lõua või laubaga lükates. Lastel tuleb panna 3 ujumislauda üksteise järel ühele joonele.

4. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et saavutada asend, kus nad istuvad basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Lapsed peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, nii et üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

5. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilasele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

6. Harjutus „Postipakk“
Õpilased transpordivad ujumislauda (vm esemeid) sellele vett pritsides (sobib hästi teatevõistluseks).

8. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Näo pesemine“ (vt kirjeldus eespool). Lisaks sooritavad õpilased harjutuse, kus hüppavad üles ja puhuvad vee alla minnes mulle.

5–11 min – harjutus „Ujumislaua tõstmine“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sukelduvad ujumislaua alt läbi;
- 3 min – õpilased sukelduvad ujumislaudade alla, tõusevad nende all püsti ja igaüks püüab ujumislauda pea peal tasakaalus hoida.

11–17 min – harjutus „Ujumislaudade liigutamine 2“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased lükkavad ujumislauda edasi lõuaga;
- 3 min – õpilased lükkavad ujumislauda edasi laubaga.

17–25 min – harjutus „Raamatu lugemine“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased hüppavad üles, hingavad sisse, istuvad basseini põhja ning avavad silmad;
- 2 min – harjutus „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased istuvad basseini põhja ning loevad raamatut valjusti kaaslasele ette.

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Postipakk“, kus kasutatakse transportimiseks erinevaid vahendeid (vt kirjeldus eespool).

9. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee alla sukeldumine, esemete põhjast toomine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Loenda sõrmi 2“, „Esemete põhjast toomine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, siis lasevad kätest lahti ning lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata ennast ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lubada veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Patsi punumine“
Õpilased jagatakse kahte rühma. Rühmad seisavad pikas rivis, näod vastamisi. Vastasrühmade esimesed õpilased võtavad paremast käest kinni, astuvad poolkaares mööda, haaravad järgmisel õpilasel vasakust käest, astuvad poolkaares mööda, uuesti paremast käest jne.

3. Harjutus „Sõrmede loendamine 1“
Õpilased võtavad paaridesse. Seistakse puusasügavuses vees. Üks paarilistest hingab sisse, hoiab hinge kinni, kõverdab põlved ja laseb kogu pea ja keha vee alla vajuda. Vee all teeb ta silmad lahti. Samal ajal näitab teine paariline vee all olevale õpilasele oma sõrmi. Veepinnale tõusnud, ütleb õpilane, mitu sõrme talle vee all näidati.

4. Harjutus „Sõrmede loendamine 2“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised sukelduvad koos vee alla. Üks paarilistest näitab teatud arvu sõrmi, teine vaatab seda ja näitab paarilisele vastu, mitut sõrme ta nägi.

Väljakutsed õpilastele: julgeda vee all silmi avada; ei pühita vee peale tulles näolt vett kätega ära; sisse hingata alles siis, kui pea on täielikult vee peal.

5. Harjutus „Põhjast esemete toomine“
Õpilased seisavad puusasügavuses vees, sukelduvad ja puudutavad käega põhja. Õpilane toob põhjast koos paarilisega esemeid veepinnale.

6. Harjutus „Küünarvarresukeldumine“
Moodustatakse paarid. Üks paarilistest seisab 1,5 m kaugusel ja hoiab ettesirutatud käsivart veepinna lähedal. Teine õpilane sukeldub paarilise käsivarre alt läbi. Seejärel vahetavad nad rollid.

7. Harjutus „Näo pesemine 2“
Õpilased seisavad rinnuni vees ning pesevad nägu nii, et panevad selle üleni vette. Harjutust sooritatakse 20–30 sekundit, misjärel tehakse lühikene paus.

8. Harjutus „Lauatennis“
Õpilased puhuvad lauatennisepalli ilma käte abita põiki üle basseini.

9. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Keeristorm“ ja „Patsi punumine“ (vt kirjeldused eespool)

5–14 min – harjutus „Sõrmede loendamine 2“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – harjutus „Sõrmede loendamine 1“ (vt kirjeldus eespool);

3 min – õpilased hüppavad üles ja seejärel vee alla mulle puhuma;

3 min – harjutus „Sõrmede loendamine 2“ (vt kirjeldus eespool).

14–23 min – harjutus „Põhjast esemete toomine“ (vt kirjeldus eespool), sh

4 min – õpilased seisavad puusasügavuses vees, sukelduvad ja puudutavad käega põhja;

5 min – moodustatakse paarid. Õpilane toob põhjast koos paarilisega esemeid veepinnale.

23–25 min – harjutus „Küünarvarresukeldumine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Näo pesemine 2“ ning „Lauatennis“ (vt kirjeldused eespool)

10. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

10.–12. tunni õpitulemused

Õpilane:
1) oskab ja suudab hinge kinni hoida,
2) oskab paarilise jalgade vahelt läbi sukelduda.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Küünarvarresukeldumine“, „Uppuvate rõngaste vahetamine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Ujumislaudade liigutamine 2“
Ujumislauad on basseinis laiali ja neid võib liigutada ainult lõua või laubaga lükates. Õpilastel tuleb sel viisil panna 3 ujumislauda üksteise järel ühele joonele.

2. Harjutus „Ujumislaua tõstmine“
Õpilased sukelduvad ujumislaudade alla, tõusevad püsti ja püüavad ujumislaudu pea peal tasakaalus hoida.

3. Harjutus „Küünarvarresukeldumine“
Moodustatakse paarid. Üks paarilistest seisab 1,5 m kaugusel ja hoiab ettesirutatud käsivart veepinna lähedal. Teine õpilane sukeldub paarilise käsivarre alt läbi. Seejärel vahetavad nad rollid.

4. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Nad peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

5. Harjutus „Uppuvate ujumisrõngaste vahetamine“
Moodustatakse paarid. Õpilane sukeldub koos paarilisega vee alla. Ühe paarilise käes on 2 uppuvat rõngast, mida ta ulatab vee all olles järgemööda oma paarilisele.

Väljakutsed õpilastele: mõlemad paarilised keeravad ennast vee all ümber oma telje ringi, enne kui paarilisele rõngad ulatatakse; vee alla võtta 3–4 rõngast ja anda need ühekaupa üle. Kui õpilased suudavad, siis annab paariline, kes esialgu rõngad sai, need kohe ka vee all tagasi.

6. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

7. Harjutus „Ehitusplats“
Õpetaja viskab legoklotsid basseini põhja laiali. Õpilased toovad klotsid ühekaupa põhjast välja ning ehitavad neist basseini servale oma ehitusplatsile kujusid.

10. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Ujumislaudade liigutamine 2“ ja „Ujumislaua tõstmine“ (vt kirjeldused eespool)

5–14 min – harjutus „Küünarvarresukeldumine“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – moodustatakse paarid. Õpilane sukeldub kaaslase ettesirutatud ning veepiiril oleva käe alt läbi;
- 3 min – harjutus „Raamatu lugemine“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – moodustatakse paarid. Õpilane sukeldub 1,5 m kaugusel asetseva paarilise ettesirutatud käe alt läbi.

14–23 min – harjutus „Uppuvate ujumisrõngaste vahetamine“ (vt kirjeldus eespool)

23–25 min – harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Ehitusplats“ (vt kirjeldus eespool)

11. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalge vahelt läbi sukeldumine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Sukeldumine läbi rõnga“ ja „Korja üles 52 asja“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, siis lasevad kätest lahti ning lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Purskkaev“
Õpilased panevad peopesad kokku nii, et sõrmed on suunatud basseini põhja poole ja randmed ülespoole veepinnal. Õpilased viivad randmed teineteisest eemale ning suruvad need jõuliselt kokku nii, et vesi purskab peopesadest üles ja tekitab justkui purskkaevu.

3. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

4. Harjutus „Lauatennis“
Õpilased puhuvad lauatennisepalli ilma käte abita põiki üle basseini.

5. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua veepinnale võimalikult palju esemeid.

6. Harjutus „Kätel seis“
Õpilastel palutakse seista vee all käte peal. Selgitatakse välja, kes seda suudab.

7. Harjutus „Ujumislaudade liigutamine 2“
Ujumislauad on basseinis laiali ja neid võib liigutada ainult lõua või laubaga lükates. Õpilastel tuleb panna 3 ujumislauda üksteise järel ühele joonele.

8. Harjutus „Küünarvarresukeldumine“
Moodustatakse paarid. Üks paarilistest seisab 1,5 m kaugusel ja hoiab ettesirutatud käsivart veepinna lähedal. Teine õpilane sukeldub paarilise käsivarre alt läbi. Seejärel vahetavad nad rollid.

11. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Keeristorm“ ja „Purskkaev“ (vt kirjeldused eespool)

5–17 min – harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 4 min – õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mis on osaliselt vee all;
- 4 min – harjutus „Lauatennis“, korraldatakse teatevõistlusena 2–4 korda;
- 4 min – õpilased sukelduvad läbi sügavamal vees oleva võimlemisrõnga.

17–23 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – 2–4 õpilast korjavad vee alt esemeid;
- 3 min – õpilased on jaotatud kahte rühma. Võisteldakse omavahel, kumb võistkond toob pinnale rohkem asju.

23–25 min – harjutus „Kätel seis“ (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Ujumislaudade liigutamine 2“ ja „Küünarvarresukeldumine“, mida tuleb mitu korda läbi teha (vt kirjeldused eespool).

12. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

Tähtsamad tegevused: harjutus „Kätel seis“ ja põhiharjutus 3

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Veetransport 1“
Õpilased veavad vett plasttopsis ühest basseini servast teise ja kallavad selle basseini vastasäärel olevasse ämbrisse. Harjutust võib teha ka teatevõistlusena. Võidab võistkond, kes suudab basseini vastasäärel oleva ämbri kõige kiiremini täita.

2. Harjutus „Kätel seis“
Õpilastel palutakse seista vee all käte peal. Selgitatakse välja, kes seda suudab.

3. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

4. Põhiharjutus 3
Moodustatakse paarid. Õpilased seisavad tõukeasendis basseini ääre juures puusasügavuses vees ning paarilistest umbes 0,5 m kaugusel. Üks paarilistest sirutab käed ette, hingab sisse, sukeldub vee alla, haarab harkisjalu seisval paarilisel pahkluudest kinni, tõmbab end tema jalgade vahelt läbi ja tõuseb kaaslase selja taga pinnale. Õpilane hingab alles siis, kui pea on korralikult taas vee peal.

5. Harjutus „Mullitaja“
Õpilane sukeldub nii, et terve nägu on vee all. Ta hingab tugevasti suu ja nina kaudu välja ning proovib puhuda võimalikult suuri mulle. Lapsed puhuvad mulle, teevad väikese pausi ja puhuvad uuesti. Pärast harjutust ei tohi näo pealt vett ära pühkida ega silmi hõõruda.

6. Harjutus „Hüppa vette“
Õpilased seisavad basseini serval, hüppavad vette ning lasevad kehal põhja vajuda.

Väljakutsed õpilastele: rullida end edaspidi ja tagurpidi vette; istuda basseini serval rivis ja hoida üksteisest kinni, misjärel lasta ennast järjest ühekaupa vette kukutada; kukutada ennast vette külg ees.

7. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad lapsed umbes 30 sekundit, siis lasevad kätest lahti ning lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad nad harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

8. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

12. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Veetransport 1“ (vt kirjeldus eespool)

5–11 min – harjutus „Kätel seis“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased puudutavad põhja kätega;
- 3 min – õpilased seisavad kätel, jalad õhus. Selgitatakse välja, kes seisab niimoodi kõige kauem.

11–15 min – harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“ (vt kirjeldus eespool). Proovitakse sukelduda ka läbi mitme rõnga.

15–23 min – põhiharjutus 3 (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sukelduvad vee alla ja vaatavad paariliste jalgade vahelt läbi;
- 2 min – harjutused „Mullitaja“ ning „Näo pesemine 1“ (vt kirjeldused eespool);
- 5 min – põhiharjutuse 3 sooritamine (vt kirjeldus eespool).

23–25 min – harjutus „Hüppa vette“ järgmise korra sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Keeristorm“ mitme pausiga, et sooritada ka harjutus „Dušš“ (vt kirjeldused eespool)

13. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini servalt vette hüppamine ja põhjast esemete toomine

Õpilane:
1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) julgeb basseini servalt vette hüpata ja põhjast mitut eset tuua.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Hüppa vette“, „Hüpe püstiasendis“ ja „Pomm 1“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

2. Harjutus „Hüppa vette“
Õpilased seisavad basseini serval, hüppavad vette ning lasevad kehal põhja vajuda.

Väljakutsed õpilastele: rullida end edaspidi ja tagurpidi vette; istuda basseini serval rivis ja hoida üksteisest kinni, misjärel lasta ennast järjest ühekaupa vette kukutada; kukutada ennast vette külg ees.

3. Harjutus „Hüppa püstiasendis“
Õpilased hüppavad vette ja lähevad risti teise basseini serva. Poolel teel sooritavad nad harjutuse „Sukeldumine läbi rõnga“ (vt järgmine kirjeldus). Õpilased tulevad teisel pool basseinis veest välja ning kõnnivad algusesse tagasi.

4. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõngaste, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

5. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette nii, et tõmbavad jalad üles. Eesmärk on teha suur plartsatus ja nii kõrged lained kui võimalik.

6. Harjutus „Tunnel“
Õpilased seisavad kahekaupa, näod vastamisi, ja hoiavad üksteisel kätest kinni, moodustades justkui silla. Üks paar läheb silla alt läbi ja jääb viimase paari taha seisma, järgmine paar läheb mõlema paari silla alt läbi, jääb nende taha seisma jne.

13. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Hüppa vette“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased istuvad basseini serval, hüppavad vette ning lasevad kehal vee alla vajuda;

5 min – õpilased täidavad vette hüpates ülesandeid (vt kirjeldus eespool harjutuse „Hüppa vette“ all).

13–19 min – harjutus „Hüppa püstiasendis“ (vt kirjeldus eespool)

19–25 min – harjutus „Pomm“ (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Tunnel“ (vt kirjeldus eespool)

14. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee all silmade lahti hoidmine, basseini servalt vette hüppamine, põhjast esemete toomine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

Õpilane oskab sukelduda.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Hüpe ja raamatu lugemine“ ning põhiharjutus 4

Tunnis tehakse ujumise algõpetuse **teine arvestus**, mille positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama hõljumisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 4 sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Segamini tuba“
Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (lauad, vööd, suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab teha joostes, kõndides ja selg ees – lapsed proovivad erinevaid vees liikumise viise. Nad peavad n-ö toa ära koristama ning võistlevad omavahel, kes kogub enim vahendeid.

2. Harjutus „Hüpe ja raamatu lugemine“
Õpilased hüppavad vette ja lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Õpilased peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ning lugema valjusti tähti.

3. Põhiharjutus 4
Õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sisse, hüppavad vette, jalad ees, käed keha kõrval. Nad pööravad vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Õpilased hoiavad silmad lahti, orienteeruvad vee all, haaravad esemeid, tõukavad end basseini põhjast lahti, tõusevad koos esemetega veepinnale ning panevad esemed basseini äärele.

4. Harjutus „Puu langeb“
Õpilased seisavad puusasügavuses vees püsti, käed vastu keha, hingavad sügavalt sisse ning lasevad kehal ettepoole langeda (nagu puu, mida raiutakse). Lapsed jäävad lõdvestunult vette lebama.

5. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

14. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Hüpe ja raamatu lugemine“ (vt kirjeldus eespool)

13–23 min – õpilased sooritavad arvestuse põhiharjutuse 4 järgi (vt kirjeldus eespool), mida teeb igast rühmast 1 laps korraga.

23–25 min – harjutus „Puu langeb“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

III. Hõljumine (õppetunnid 15–20)

III perioodi õpitulemus

Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.

15. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal rinnuli asendis hõljumine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine

15. ja 16. tunni õpitulemus

Õpilane:
1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda ning saavutab sirutatud horisontaalse kehaasendi.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Puu langeb“, „Pall“ ja „Meritäht“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Ujumislaua tõstmine“
Õpilased sukelduvad ujumislaudade alla, tõusevad püsti ja püüavad neid pea peal tasakaalus hoida.

2. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Nad peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

3. Harjutus „Puu langeb“
Õpilased seisavad puusasügavuses vees püsti, käed vastu keha, hingavad sügavalt sisse ning lasevad kehal ettepoole langeda (nagu puu, mida raiutakse). Lapsed jäävad lõdvestunult vette lebama.

4. Harjutus „Pall“
Õpilased hingavad sügavalt sisse, hüppavad üles ning võtavad nn korgi asendi (hoiavad säärte ümbert kätega kinni ja lasevad kehal vajuda). Nad hoiavad hinge kinni ja lasevad kehal pinnale tõusta.

5. Harjutus „Meritäht“
Õpilased võtavad korgi asendi ning tõusevad veepinnale, sirutavad käed ja jalad tähekujuliselt kõrvale välja ning püüavad sedasi veepinnal hõljuda.

6. Harjutus „Nool“
Õpilased seisavad basseinis, käed otse üles sirutatud ja pead käsivarte vahel (õlavarred katavad kõrvu). Nad sirutavad oma keha nii hästi, kui suudavad (nii et keha oleks justkui nool). Õpilased lasevad kehal ettepoole kukkuda ning proovivad hõljuda nagu nooled.

7. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad vajuvad basseini põhja, tõukavad end põhjast üles ja tõusevad pinnale.

8. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“

Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

15. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Ujumislaua tõstmine“ ja „Raamatu lugemine“ (vt kirjeldused eespool)

5–11 min – harjutus „Puu langeb“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased hingavad sügavalt sisse ning panevad ülakeha ja pea vette;

3 min – õpilased kujutavad puu langemist.

11–17 min – harjutus „Pall“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased hingavad sügavalt sisse ning panevad ülakeha ja pea vette. Nad tõmbavad jalad üles ja kõverdavad vastu kõhtu ning hoiavad jalgade ümbert kätega kinni;

3 min – sama harjutus, mis eespool kirjeldatud, aga algab hüppega üles.

17–23 min – harjutus „Meritäht“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – veepinnal nn tähekujuliselt hõljumise harjutus;

3 min – õpilased sooritavad vaheldumisi harjutusi „Pall“ ja „Meritäht“ nii mitu korda, kui nad suudavad (vt kirjeldused eespool).

23–25 min – harjutus „Nool“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutusi „Kaugushüpe“ ja „Sukeldumine läbi rõnga“ sooritatakse mitu korda (vt kirjeldused eespool).

16. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal rinnuli asendis hõljumine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Nool“ ja „Tähemäng“ ning põhiharjutus 5

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

2. Harjutus „Nool“
Õpilased seisavad basseinis, käed otse üles sirutatud ja pead käsivarte vahel (õlavarred katavad kõrvu). Nad sirutavad oma keha nii hästi, kui suudavad (nii et keha oleks justkui nool). Lapsed lasevad kehal ettepoole kukkuda ning proovivad hõljuda nagu nooled.

3. Harjutus „Tähemäng“
Õpilased moodustavad paarid. Üks paarilistest hõljub veepinnal ja moodustab oma kehaga kirjatähe. Teine paarilistest püüab mõistatada, mis tähega on tegemist. Seejärel vahetavad nad rollid.

4. Põhiharjutus 5
Õpilased seisavad puusasügavuses vees, hingavad sisse, kõverdavad jalad nii palju kui võimalik, haaravad jalgade ümbert kätega kinni ja võtavad korgi asendi. Lapsed sirutavad kogu keha nii hästi, kui suudavad, ning võtavad sirutatud horisontaalasendi (nn täht). Nad lasevad kehal hõljuda, nägu vees, nii kaua, kui suudavad.

5. Harjutus „Allveelaev“
Moodustatakse kolmeliikmelised rühmad. Üks õpilastest lebab vees selili nagu allveelaev ning hoiab ujumise abivahendit (nn nuudlit) põiki üle kõhu. Samal aja hoiavad tema kaks paarilist nuudli otstest kinni.

6. Harjutus „Üks-kaks-kolm transport“
Harjutuse jaoks varub õpetaja järgmised vahendid: kaks võimlemisrõngast, igale paarile üks lauatennisepall, üks uppuv merihobu/meritäht vms ning üks uppuv rõngas. Enne harjutuse tegemist peab õpetaja valmistama vahenditega vees ette suure ringi. Õpetaja seisab võimlemisrõngaste juures ja paneb need oma kohale, kui vaja.

Õpilased moodustavad paarid ja seisavad basseini äärel. Üks õpilastest hoiab lauatennisepalli. Iga 20 sekundi järel hüppab üks paar vette. Vee alt tullakse välja nii, et mõlemad õpilased on oma võimlemisrõnga sees. Seejärel tulevad nad rõngast välja ning asetavad lauatennisepalli teineteise vahele vette. Lapsed puhuvad palli kordamööda, kuni see jõuab basseini teise otsa. Siis panevad nad palli basseini äärele ning ujuvad umbes 2 m kõrvale, kus üks õpilastest sukeldub basseini põhja, et leida sealt nn merihobu. Ta nihutab merihobu basseini põhjas nii kaugele kui võimalik ja tõuseb pinnale. Seejärel sukeldub ja nihutab merihobu teine paariline jne. Tagasiteel stardipaika panevad lapsed merihobu basseini äärele ning lähevad 2 m kõrvale. Siis toovad paarilised koos põhjast uppuva rõnga ning veavad selle basseini vastasäärele nii, et hoiavad seda laubal (paariliste laubad puudutavad teineteist ja uppuv rõngas on nende vahel). Kui rõngas vette kukub, toovad nad selle jälle pinnale, seavad laupade vahele tagasi ning jätkavad oma teed.

16. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Nool“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 5 min – õpilased sooritavad harjutuse nii, et ülakeha on sirutatud ja nägu vees;
- 3 min – õpilased harjutavad vees sügavalt väljahingamist.

13–15 min – harjutus „Tähemäng“ (vt kirjeldus eespool)

15–23 min – põhiharjutus 5 (vt kirjeldus eespool), sh

- 6 min – õpilased harjutavad põhiharjutust 5;
- 2 min – õpetaja kontrollib põhiharjutuse 5 tegemist, vaadates üle iga õpilase harjutuse soorituse.

23–25 min – harjutus „Allveelaev“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Üks-kaks-kolm transport“ (vt kirjeldus eespool)

17. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal selili hõljumine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine, rahulik hingamine

Õpilane:

1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) oskab vee peal selili asendis hõljuda ning saavutab sirutatud horisontaalse kehaasendi ja õige rahuliku hingamise.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Lamav nool kuival maal“ ja „Allveelaev“ ning põhiharjutus 6

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Lamav nool kuival maal“
Õpilased lebavad basseini äärel selili nagu allveelaevad. Iga lapse keha, eriti selg peab olema nii sirgelt hoitud, et kogu lülisammas puudutab põrandat.

Harjutuse variatsioon: õpilased seisavad, selg tihedalt vastu seina, nagu püstised allveelaevad.

2. Harjutus „Allveelaev“
Moodustatakse kolmeliikmelised rühmad. Üks õpilastest lebab vees selili nagu allveelaev ning hoiab ujumise abivahendit (nuudlit) põiki üle kõhu. Samal aja hoiavad tema kaks paarilist nuudli otstest kinni.

3. Harjutus „Meritäht“
Õpilased võtavad korgi asendi, tõusevad veepinnale, sirutavad käed ja jalad tähekujuliselt välja ning püüavad sellisel viisil veepinnal hõljuda. Seejärel pööravad lapsed ennast ringi ja püüavad samamoodi ka selili hõljuda.

4. Põhiharjutus 6
Õpilased seisavad puusasügavuses vees nagu allveelaevad. Nad hingavad sisse, kõverdavad jalad, lasevad kehal tahapoole vajuda ja sirutavad jalad välja. Õpilased lasevad kuklal vees puhata ning vaatavad otse lakke, hingates sealjuures rahulikult sisse ja välja.

5. Harjutus „Tähemäng“
Õpilased moodustavad paarid. Üks paarilistest hõljub veepinnal ja moodustab oma kehaga kirjatähe. Teine paarilistest püüab mõistatada, mis tähega on tegemist. Seejärel vahetavad nad osad.

17. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Lamav nool kuival maal“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Allveelaev“ (vt kirjeldus eespool), sh

5 min – õpilased sooritavad harjutuse „Allveelaev“ abivahendiga (nn nuudliga). Seejärel vahetavad nad rolle;

3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Allveelaev“ ilma abivahendita.

13–15 min – õpilased sooritavad harjutuse „Meritäht“ nii rinnuli kui ka selili asendis (vt kirjeldus eespool).

15–23 min – põhiharjutus 6 (vt kirjeldus eespool), sh

6 min – õpilased harjutavad põhiharjutust 6;

2 min – õpetaja kontrollib põhiharjutuse 6 tegemist, vaadates üle iga õpilase sooritusе.

23–25 min – harjutus „Allveelaev“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Tähemäng“, mida võib sooritada nii vee all kui ka vee peal (vt kirjeldus eespool).

18. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini servalt vette hüppamine, rinnuli asendisse veepinnale hõljuma tõusmine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine

Õpilane:
1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) oskab basseini servalt vette hüpata, tõusta vee peale rinnuli asendisse hõljuma ning saavutada seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Püstloodis nool“ ja põhiharjutus 7

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Tähemäng“
Õpilased moodustavad paarid. Üks paarilistest hõljub veepinnal ja moodustab oma kehaga kirjatähe. Teine paarilistest püüab mõistatada, mis tähega on tegemist. Seejärel vahetavad nad osad.

2. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas teevad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on nagu nooled, mis lendavad otse üles).

3. Harjutus „Meritäht“
Õpilased sirutavad käed ja jalad tähekujuliselt välja ning püüavad sedasi selili veepinnal hõljuda.

4. Põhiharjutus 7
Õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sügavalt sisse, hüppavad vette, lasevad kehal vee alla vajuda ning samas asendis ka pinnale kerkida. Nad sirutavad keha välja ja hõljuvad veepinnal nagu allveelaevad.

5. Harjutus „Pöörlev allveelaev 1“

Õpilased võtavad paaridesse. Üks paarilistest lamab rinnuli asendis nagu allveelaev, tema kaaslane toetab teda istmiku alt ja pöörab ettevaatlikult selili ning laseb lahti. Õpilane, keda hoiti, peab jääma selili hõljuma nagu allveelaev, misjärel pöörab paariline ta jälle tagasi kõhuli.

6. Harjutus „Hõljumiskull 1“
Harjutuse tarvis varub õpetaja kolm võimlemisrõngast. Üks õpilane on kull, teised on vabad. Kull ajab teisi taga ja puudutab kedagi. Sellega saab kull vabaks ning õpilane, keda puudutati, muutub uueks kulliks. Õpilasi ei saa kulliks lüüa, kui nad hõljuvad rinnuli vees. Kui lapse jalad puudutavad põhja, saab kull teda püüda. Kui laps hõljub kauem kui 10 sekundit, ilma et jalad põhja puudutaksid, ei saa teda kulliks lüüa seni, kuni kull on puudutanud uut õpilast. Kui õpilane asub võimlemisrõnga sees, siis ei saa teda samuti 10 sekundi jooksul kulliks lüüa, ent ta peab siis taas välja tulema ja teda saab püüda.

18. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Tähemäng“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Püstloodis nool“ (vt kirjeldus eespool)

13–15 min – harjutus „Meritäht“ selili (vt kirjeldus eespool)

15–23 min – põhiharjutus 7 (vt kirjeldus eespool), sh

- 6 min – õpilased harjutavad põhiharjutust 7;
- 2 min – õpetaja kontrollib põhiharjutuse 7 tegemist, vaadates üle iga õpilase soorituse.

23–25 min – harjutus „Pöörlev allveelaev“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Hõljumiskull 1“ (vt kirjeldus eespool)

19. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, rinnuli asendis veepinnal hõljumine, selili keeramine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine, hingamine

Õpilane:

1) oskab ja suudab hinge kinni hoida;
2) oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda, keerata end vee peal selili, saavutades seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi ja rahuliku hingamise.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Pöörlev allveelaev 1“ ja „Pööra lennukit“ ning põhiharjutus 8

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

2. Harjutus „Pöörlev allveelaev 1“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks paarilistest lamab rinnuli asendis nagu allveelaev, tema kaaslane toetab teda istmiku alt ja pöörab ettevaatlikult selili asendisse ning laseb seejärel lahti. Õpilane, keda toetati, peab jääma selili hõljuma nagu allveelaev, misjärel pöörab paariline ta jälle tagasi rinnuli asendisse.

3. Harjutus „Pööra lennukit“
Õpilased hõljuvad rinnuli asendis, käed kõrval (justkui lennukid). Lapsed peavad suutma lennuki kergete käteliigutustega selili pöörata.

Väljakutse õpilastele: harjutust võib proovida teha ka vastupidi, keerates end selili asendist rinnuli asendisse.

4. Põhiharjutus 8
Õpilased hõljuvad rinnuli asendis vees nagu allveelaevad, pööravad keha kergete käteliigutustega selili, hõljuvad selili nagu allveelaevad, hingavad rahulikult sisse ja välja ning pööravad keha kergete käteliigutustega rinnuli asendisse tagasi.

5. Harjutus „Nool-täht-nool“
Õpilased hõljuvad rinnuli justkui nooled ning saavutavad selles asendis olles tasakaalu. Seejärel võtavad lapsed tähe kuju, säilitades sirutatud horisontaalasendi, ning saavutavad taas tasakaalu. Lõpuks võtavad õpilased uuesti noole kuju ja saavutavad tasakaalu.

6. Harjutus „Meritähe transportimine“
Õpetaja varub harjutuse jaoks iga paari kohta ühe nn uppuva meritähe. Õpilased võtavad paaridesse ning kaks õpilast hüppavad korraga vette. Üks paarilistest tõuseb selili asendis pinnale ja hõljub nagu allveelaev. Teine, kes hoiab meritähte, seisab paarilise pea taha, paneb tähe kaasõpilase kõhule ja toetab teda õlgadest. Liigutakse kaasõpilast tagurpidi vedades basseini vastasääre poole. Basseini vastasääres vahetavad nad osad. Kui meritäht vette kukub, peab õpilane, kes oli nn allveelaeva asendis, selle põhjast üles tooma, andma tähe paarilisele ning allveelaevana selili laskuma. Täht pannakse kõhu peale ja transportimine jätkub.

19. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – harjutus „Pöörlev allveelaev 1“ (vt kirjeldus eespool)

13–15 min – harjutus „Pööra lennukit“ (vt kirjeldus eespool)

15–23 – põhiharjutus 8 (vt kirjeldus eespool), sh

- 6 min – õpilased sooritavad põhiharjutuse 8;
- 2 min – õpetaja kontrollib põhiharjutuse 8 tegemist, vaadates üle iga õpilase sooritusе.

23–25 min – harjutus „Nool-täht-nool“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Meritähe transportimine“ (vt kirjeldus eespool)

20. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini äärelt hüppamine, rinnuli ja selili asendis hõljumine, rinnuli ja selili sirutatud horisontaalasendis sobivalt hingates tasakaalu hoidmine

Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Rinnuli/selili tasakaalu hoidmine“ ja „Nool-meritäht-nool“ ning põhiharjutus 9. Tunnis tehakse ujumise algõpetuse **kolmas arvestus**, mille positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama libisemisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 9 sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Kätel seis“
Õpilastel palutakse seista vee all käte peal. Selgitatakse välja, kes mitu sammu kätel teha suudab, enne kui vette kukub.

2. Harjutus „Palli põrgatamine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilastest teeb keha nn palliks, mis hõljub veepinnal. Paariline vajutab talle kergelt seljale, nii et pall läheb vee alla, misjärel võtab põrgataja käe ära. Kui paariline on pinnale tõusnud, korratakse harjutust. Paarilised vahetavad osad.

3. Harjutus „Rinnuli/selili tasakaalu hoidmine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks paarilistest hõljub rinnuli asendis nagu allveelaev, teine toetab teda kergelt reite alt. Hõljuv õpilane sirutab käed üles, on sirge nagu nool ning surub oma rinnakorvi kergelt alla basseini põhja poole.

4. Harjutus „Nool-täht-nool“
Õpilased hõljuvad rinnuli nagu nooled ning saavutavad noole asendis tasakaalu. Seejärel võtavad nn tähe kuju, kus käed ja jalad on kõrval üksteisest eemale sirutatud, ning saavutavad taas tasakaalu. Lõpuks võtavad õpilased jälle noole kuju ja saavutavad tasakaalu.

5. Põhiharjutus 9
Õpilased hõljuvad rinnuli asendis nagu nn allveelaevad, sirutavad käed aeglaselt üles ja võtavad noole kuju. Nad suruvad rinnakorvi ettevaatlikult alla basseini põhja poole, et tasakaalustada n-ö noolt veepinnal. Õpilased proovivad säilitada asendit 15 sekundit, misjärel kordavad sama ülesannet selili asendis.

6. Harjutus „Noole lükkamine“
Moodustatakse paarid. Üks õpilastest hõljub nagu nool sirutatud horisontaalasendis ning paariline võtab tal puusade ümbert kinni ja lükkab edasi. Õpilase ülesanne on libiseda nii kaua, kuni hoog raugeb. Sama harjutust tuleb teha selili asendis. Seejärel vahetavad paarilised rollid.

Edasi seisab üks paarilistest teise jalgade taha ning tõukab teda edasi jalgadest. Sama harjutust kordavad õpilased selili ning taas vahetavad nad rollid.

Õpilased kordavad harjutust ka nii, et vasak/parem käsi on üleval, ning nn allveelaeva asendis.

7. Harjutus „Hüpe püstiasendist“

Õpilased seisavad basseini äärel ning hüppavad vette nii, et kogu keha läheb vee alla.

8. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette ja tõmbavad jalad üles ning teevad nii suure plartsatuse ja nii kõrged lained kui võimalik.

9. Harjutus „Hüppa ja loe raamatut“
Õpilane seisab basseini äärel, hüppab vette ja vajub päris põhja. Ta istub basseini põhja, paneb käsivarred enda ette ning „loeb“ raamatut.

20. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Kätel seis“ ja „Palli põrgatamine“ (vt kirjeldused eespool)

5–13 min – harjutus „Rinnuli/selili tasakaalu hoidmine“ (vt kirjeldus eespool), sh

4 min – õpilased teevad harjutust selili asendis;

4 min – õpilased teevad harjutust rinnuli asendis.

13–15 min – harjutus „Nool-täht-nool“ nii selili kui ka rinnuli asendis (vt kirjeldus eespool)

15–23 min – põhiharjutus 9 (vt kirjeldus eespool), sh

6 min – õpilased harjutavad põhiharjutust 9;

2 min – õpilased sooritavad ühekaupa arvestuse põhiharjutuse 9 järgi.

23–25 min – harjutus „Noole lükkamine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Hüpe püstiasendist“, „Pomm 1“, „Hüppa ja loe raamatut“ (vt kirjeldus eespool)

IV. Libisemine (õppetunnid 21–26)

IV perioodi õpitulemus

Õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda.

21. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

21.–25. tunni õpitulemused

Õpilane mõistab ja rakendab sirutatud horisontaalasendis libisemise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Äratõuge põhjast“ ja „Puksiir“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“

Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, siis lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad lapsed harjutuse puusasügavuses vees ning seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lubada veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Postipakk“
Õpilased transpordivad ujumislauda (vm esemeid) sellele vett peale pritsides (harjutus sobib hästi ka teatevõistluseks).

3. Harjutus rinnuli „Äratõuge põhjast“
Õpilased seisavad, käed üles sirutatud, kallutavad ülakeha ette ning teevad äratõuke põhjast. Nad sirutavad keha ja libisevad veepinnal horisontaalasendis nagu nooled nii kaugele, kui suudavad.

Harjutuse variatsioon: õpilaste parem käsi on üles sirutatud, seejärel vasak ning viimasena libisetakse nn allveelaevana.

4. Harjutus „Puksiir“
Õpilased võtavad paaridesse. Igale paarile antakse üks uppuv rõngas. Üks õpilastest lamab rinnuli asendis nagu nool ning hoiab kinni uppuvast rõngast, kaotamata oma sirutatud horisontaalasendit. Teine paariline veab teda niimoodi vees edasi.

Vahelduseks on hea teha harjutust „Krokodilli hingamine“ (hingatakse lahtise suuga, suu pooleldi vees).

Väljakutsed õpilastele: hoida piisavalt kaua hinge kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; ei hingata enne, kui pea on piisavalt veest väljas.

5. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Nad võistlevad selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

6. Harjutus „Nool tulvavees“
Õpilased seisavad kahes reas ning üks neist hõljub selili sirutatud horisontaalasendis noolsirgena teiste vahelt läbi. Teised õpilased seisavad nn noolest umbes 0,5 m kaugusel ja lükkavad jõuliselt vett samasse suunda, puudutamata noolt. Nool liigub tekitatud veevooluga edasi.

7. Harjutus „Paarilise või õpetaja jalgade vahelt läbi sukeldumine“
Moodustatakse paarid. Üks õpilastest seisab basseini ääre juures puusasügavuses vees paarilisest umbes 0,5 m kaugusel. Ta sirutab käed ette, hingab sisse, laskub vee alla, haarab harkisjalu seisval paarilisel pahkluudest, tõmbab end tema jalgade vahelt läbi ja tõuseb paarilise selja taga pinnale. Harjutuse sooritanud õpilane hakkab hingama alles siis, kui pea on korralikult vee peal.

8. Harjutus „Ujumislaua tõstmine“
Õpilased sukelduvad ujumislaudade alla, tõusevad püsti ja püüavad neid pea peal tasakaalus hoida.

9. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Nad peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ning lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

21. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutused „Keeristorm“ ja „Postipakk“ (vt kirjeldused eespool)

3–5 min – õpilased hõljuvad rinnuli asendis.

5–14 min – harjutus „Äratõuge põhjast“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse rinnuli asendis;
- 3 min – harjutus „Ujumislaua tõstmine“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse selili asendis.

14–22 min – harjutus „Puksiir“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse rinnuli asendis;
- 2 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse selili asendis.

22–25 min – harjutus „Nool tulvavees“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Paarilise või õpetaja jalgade vahelt läbi sukeldumine“, „Ujumislaua tõstmine“, „Raamatu lugemine“, „Äratõuge põhjast“ (vt kirjeldused eespool)

22. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Noole lükkamine“ ja „Nool tulvavees“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Lamav nool kuival maal“
Õpilased lebavad basseini äärel selili nagu allveelaevad. Igaüks jälgib, et keha, eriti selg oleks nii sirge, et kogu lülisammas puudutaks põrandat.

Harjutuse variatsioon: õpilased seisavad, selg tihedalt vastu seina, nagu püstised allveelaevad.

2. Harjutus „Veetransport“

Õpilased toimetavad vett plasttopsis ühest basseini otsast teise ning kallavad selle basseini äärel olevasse ämbrisse. Harjutust sobib teha ka teatevõistlusena, kus võidab see võistkond, kes suudab ämbri kõige kiiremini täita.

3. Harjutus „Nool tulvavees“
Õpilased seisavad kahes reas. Üks õpilane hõljub selili sirutatud horisontaalasendis noolsirgena teiste vahelt läbi. Teised õpilased seisavad noolest umbes 0,5 m kaugusel ja lükkavad jõuliselt vett samasse suunda, puudutamata sealjuures noolt. Nool liigub tekitatud veevooluga edasi.

4. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette, tõmbavad jalad üles ning teevad nii suure plartsatuse ja nii kõrged lained kui võimalik.

5. Harjutus „Noole lükkamine“
Moodustatakse paarid. Üks õpilastest hõljub nagu nool sirutatud horisontaalasendis ning paariline võtab tal puusade ümbert kinni ja lükkab edasi. Õpilase ülesanne on libiseda nii kaua, kuni hoog raugeb. Sama harjutust teevad nad selili. Siis vahetavad paarilised rollid.

Seejärel seisab üks paarilistest teise jalgade taha ning tõukab teda jalgadest edasi. Sama harjutust kordavad lapsed selili ning taas vahetavad nad rollid.

Harjutust kordavad õpilased veel nii, et vasak/parem käsi on üleval, ning ka nn allveelaeva asendis.

Vahelduseks teevad õpilased harjutuse „Krokodilli hingamine“, s.o hingavad lahtise suuga, suu pooleldi vees.

6. Harjutus „Pöörlev allveelaev“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks paarilistest lamab rinnuli asendis nagu allveelaev, tema kaaslane toetab teda istmiku alt, pöörab ta ettevaatlikult selili ning laseb siis lahti. Õpilane, keda pöörati, peab jääma selili hõljuma nagu allveelaev, misjärel pöörab paariline ta jälle tagasi kõhuli.

7. Harjutus „Läbi rõnga sukeldumine“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

22. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–2 min – harjutus „Lamav nool kuival maal“ (vt kirjeldus eespool)

3–5 min – harjutus „Veetransport“ (vt kirjeldus eespool)

5–13 min – hajutus „Nool tulvavees“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Nool tulvavees“;
- 2 min –õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Pomm 1“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse esmalt parem, siis vasak käsi üleval ning nn allveelaeva asendis.

13–22 min – harjutused „Noole lükkamine“ ja „Krokodilli hingamine“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased sooritavad harjutused „Noole lükkamine“ ja „Krokodilli hingamine“;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Sukeldumine läbi rõnga“;

3 min – õpilased sooritavad harjutused „Noole lükkamine“ ja „Krokodilli hingamine“.

22–25 min – harjutused „Pöörlev allveelaev“ ning „Selili ja rinnuli libisemine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldused eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Pomm 1“, „Läbi rõnga sukeldumine“, kus rõngast hoiab õpetaja, ning „Noole lükkamine“, kus kaks õpetajat lükkavad õpilasi (vt kirjeldused eespool).

23. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Pöörlev allveelaev 2“ ning „Selili ja rinnuli libisemine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Segamini tuba“
Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (lauad, vööd, suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab teha joostes, kõndides ja selg ees.

Õpilased proovivad erinevaid vees liikumise viise. Nad peavad n-ö toa ära koristama ning võistlevad omavahel, kes kogub enim vahendeid.

2. Harjutus „Tunnel“
Õpilased seisavad kahekaupa, näod vastamisi, ning hoiavad üksteisel kätest kinni. Niimoodi moodustavad nad justkui silla. Üks paar läheb silla alt läbi ja jääb viimase paari taha seisma, järgmine paar läheb mõlema paari silla alt läbi, jääb nende taha seisma jne.

3. Harjutus „Pöörlev allveelaev 2“
Õpilased tõukavad basseini põhjast ennast rinnuli asendisse nn allveelaeva asendisse (käed keha külgedel) libisema. Seejärel pööravad nad end selili, kontrollivad sirutust, iseenda horisontaalasendit ning libisevad nii kaua, kui suudavad. Sama harjutust kordavad nad selili asendis, pöörates end rinnuli asendisse ja säilitades sealjuures sirutatud horisontaalasendi.

4. Harjutus „Selili ja rinnuli asendis libisemine“
Õpilased seisavad selg vastu basseini seina, kõigil üks jalg taga, asetatud umbes poolele kõrgusele puusast vastu seina, käed üles sirutatud. Nad kallutavad oma keha ette nii, et rindkere on vees, teevad äratõuke ning libisevad nn nooltena nii kaugele, kui suudavad.

Õpilased kordavad harjutust, alustades nii, et seisavad näoga basseini seina poole, teevad äratõuke ning libisevad nn nooltena selili nii kaugele, kui suudavad.

Väljakutsed õpilastele: hoida pikalt hinge kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; ei hingata enne, kui pea on piisavalt veest väljas, ning tagada selili asendis olles ühtlane hingamine.

5. Harjutus „Uppuvate rõngaste vahetamine“
Moodustatakse paarid. Õpilane sukeldub koos paarilisega vee alla. Ühel on käes kaks uppuvat rõngast, mida ta ulatab järgemööda paarilisele. Harjutusele saab lisada keerukust nii, et kumbki pöörab end üks kord ümber oma telje, enne kui teisele rõngad ulatab, või võtab üks paariline kätte kolm-neli rõngast ja annab need käest ära ühekaupa. Seejärel vahetavad õpilased osad (juhul kui nad jaksavad).

6. Harjutus „Patsi punumine“
Õpilased jagatakse kahte rühma. Rühmad seisavad pikas rivis, näod vastamisi. Vastasrühmade esimesed õpilased võtavad paremast käest kinni, astuvad poolkaares mööda, haaravad järgmisel õpilasel vasakust käest, astuvad poolkaares mööda, uuesti paremast käest jne.

7. Harjutus „Äratõuge seinast“
Õpilased panevad seljad vastu basseini seina ning kallutavad ülakehad ette puusade kõrgusele umbes 30–40 cm vee alla ja tõstavad samal ajal jalad üles umbes poolele kõrgusele puusade taha. Nad tõukavad seinast ettevaatlikult mõlema jalaga korraga ning libisevad nagu nooled sirutatud horisontaalasendis. Kui õpilased saavad sellega hakkama, siis tuleb igal järgmisel korral sooritada seinast tugevam tõuge, et libiseda võimalikult kaugele. Õpilased peavad esialgu proovima tõugata ennast seinast eemale vee all ja siis vee piiril. Viimasel juhul tuleb rindkere kallutada veepiirile ning jalad tõsta äratõukeks täiesti üles puusade taha.

8. Harjutus „Tunnel“
Õpilased seisavad kahekaupa, näod vastamisi, ja hoiavad üksteisel kätest kinni. Niimoodi moodustavad nad justkui silla. Üks paar läheb silla alt läbi ja jääb viimase paari taha seisma, järgmine paar läheb mõlema paari silla alt läbi, jääb nende taha seisma jne.

9. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

10. Harjutus „Rinnuli libisemine“
Õpilased hingavad sisse ja hoiavad hinge kinni. Nad tõukavad seinast rinnuli ära ning libisevad vee peal nagu nooled (käed üles sirutatud). Lisaks teevad nn krooli jalalööke peaaegu sirgete jalgadega, et libiseda kaugemale. Seejärel hingavad nad välja.

23. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool)

3–5 min – harjutus „Tunnel“ (vt kirjeldus eespool)

5–14 min – harjutus „Pöörlev allveelaev 2“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Pöörlev allveelaev 2“ (oluline on jälgida sirutatud horisontaalasendit);
- 3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Uppuvate rõngaste vahetamine“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased sooritavad selili asendis harjutuse „Pöörlev allveelaev 2“ (tähtis on sirutatud horisontaalasend).

14–22 min – harjutus „Selili ja rinnuli asendis libisemine“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Selili ja rinnuli asendis libisemine“ (oluline on jälgida sirutatud horisontaalasendit);

3 min – harjutuse „Patsi punumine“ variatsiooni alustavad õpilased rahulikult ja suurendavad pidevalt tempot (vt kirjeldus eespool);

3 min – õpilased harjutavad selili harjutust (tähtis on sirutatud horisontaalasend).

22–25 min – harjutus „Äratõuge seinast“ (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Tunnel“ (pikas rivis), „Korja üles 52 asja“ ning „Rinnuli libisemine“ (vt kirjeldused eespool)

24. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Äratõuge seinast rinnuli“ ja „Pöörlemine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis liiguvad nad umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ning lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Puksiir“
Õpilased võtavad paaridesse. Igale paarile antakse 1 uppuv rõngas. Üks õpilastest lamab rinnuli asendis nagu nool ning hoiab kinni uppuvast rõngast, kaotamata oma sirutatud horisontaalasendit. Teine paariline veab teda niimoodi vees edasi.

Vahelduseks sobib harjutus „Krokodilli hingamine“ (hingatakse lahtise suuga, suu pooleldi vees).

Väljakutsed õpilastele: hoida piisavalt kaua hinge kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; ei hingata enne, kui pea on täiesti veest väljas.

3. Harjutus „Äratõuge seinast“ rinnuli asendis
Õpilased panevad seljad vastu basseini seina ning kallutavad ülakehad ette puusade kõrgusele umbes 30–40 cm vee alla ja tõstavad samal ajal jalad üles umbes poolele kõrgusele puusade taha. Lapsed tõukavad seinast ettevaatlikult mõlema jalaga korraga ning libisevad nagu nooled sirutatud horisontaalasendis. Kui õpilased saavad sellega hakkama, siis tuleb igal järgmisel korral sooritada seinast tugevam tõuge, et võimalikult kaugele libiseda. Õpilased peavad esmalt proovima tõugata ennast seinast eemale vee all ja siis vee piiril. Viimasel juhul tuleb rindkere kallutada veepiirile ning jalad tõsta äratõukeks täiesti üles puusade taha.

Väljakutsed õpilastele: sirutatud horisontaalasendit hoida juba äratõuke hetkest saadik; seinast ennast ära tõugates ei tohi tõugata end üles- või allapoole, vaid otse edasi; keha pööramisel ümber oma pikitelje hoida sirutatud horisontaalasendit; hinge hoida kinni piisavalt kaua; ei hingata enne, kui pea on veest täiesti väljas.

4. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas teevad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on justkui nooled, mis lendavad otse üles).

5. Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool, tema kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene laps lükkab noolt järgmise õpilaseni, järgmine õpilane lükkab omakorda noolt edasi jne.

6. Harjutus „Äratõuge seinast“ selili asendis
Õpilased seisavad näoga seina poole, langetavad ülakeha ja pea taha puusade kõrgusele, toovad samal ajal jalad üles umbes poolele kõrgusele puusade ette. Nad tõukavad seinast ettevaatlikult mõlema jalaga korraga ja libisevad nagu nooled sirutatud horisontaalasendis. Kui õpilased saavad sellega hakkama, sooritatakse igal järgmisel korral seinast tugevam tõuge, et saavutada võimalikult kaugele libisemine. Alguses proovitakse tõugata end seinast vee all ja siis vee piiril. Viimasel juhul peavad õpilased selja ja pea langetama veepiirile ning jalad ja puusad tõstma äratõukeks samuti täiesti üles veepiirile.

7. Harjutus „Paarilise või õpetaja jalgade vahelt läbi sukeldumine“
Moodustatakse paarid. Üks õpilastest seisab basseini ääre juures puusasügavuses vees paarilisest umbes 0,5 m kaugusel. Ta sirutab käed ette, hingab sisse, laskub vee alla, haarab harkisjalu seisval paarilisel pahkluudest, tõmbab end tema jalgade vahelt läbi ja tõuseb paarilise selja taga pinnale. Harjutuse sooritanud õpilane hingab alles siis, kui ta pea on korralikult vee peal.

8. Harjutus „Ujumislaua tõstmine“
Õpilased sukelduvad ujumislaudade alla, tõusevad püsti ja püüavad neid pea peal tasakaalus hoida.

9. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Lapsed peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ning lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

10. Harjutus „Äratõuge seinast ja pöörlemine“
Õpilased panevad seljad vastu basseini seina ning kallutavad ülakehad ette puusade kõrgusele umbes 30–40 cm vee alla ja tõstavad samal ajal jalad üles umbes poolele kõrgusele puusade taha. Lapsed tõukavad seinast ettevaatlikult mõlema jalaga korraga ning libisevad nagu nooled sirutatud horisontaalasendis veepiiril. Libisedes pööravad nad end selili ja hoiavad seejuures sirutatud horisontaalset voolujoonelist asendit. Lapsed jätkavad nn allveelaevana selili libisemist ning hingavad sealjuures rahulikult. Õpetaja jälgib, kui kaua suudavad õpilased selili libiseda. Selgitatakse, mida tuleb teha pea ja käsivartega, et keha pöörlema panna. Tehakse kindlaks, kes suudab end kõhuli tagasi pöörata.

24. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–5 min – harjutused „Keeristorm“ ja „Puksiir“ (vt kirjeldused eespool)

5–14 min – harjutus „Äratõuge seinast“ rinnuli asendis (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – äratõuge vee all; iga kord teevad õpilased järjest tugevama tõuke seinast;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Püstloodis nool“ (vt kirjeldus eespool).

14–22 min – harjutus „Äratõuge seinast ja pöörlemine“ (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – harjutus „Transpordikett“ (vt kirjeldus eespool);

5 min – õpilased teevad veepiiril seinast äratõuke ja pööravad ennast selili sirutatud horisontaalasendisse.

22–25 min – harjutus „Äratõuge seinast selili“ järgmise korra sissejuhatuseks

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Paarilise või õpetaja jalgade vahelt sukeldumine“, „Ujumislaua tõstmine“, „Raamatu lugemine“ ning „Äratõuge seinast“ (vt kirjeldused eespool)

25. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Äratõuge seinast“ selili asendis ja „Pöörlemine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Patsi punumine“
Õpilased jagatakse kahte rühma. Rühmad seisavad pikas rivis, näod vastamisi. Vastasrühmade esimesed õpilased võtavad paremast käest kinni, astuvad poolkaares mööda, haaravad järgmisel õpilasel vasakust käest, astuvad poolkaares mööda, uuesti paremast käest jne.

2. Harjutus „Äratõuge seinast“ selili asendis
Õpilased seisavad näoga seina poole, langetavad ülakeha ja pea taha puusade kõrgusele, toovad samal ajal jalad üles umbes poolele kõrgusele puusade ette. Seejärel tõukavad nad seinast ettevaatlikult mõlema jalaga korraga ja libisevad nagu nooled sirutatud horisontaalasendis. Kui õpilased saavad sellega hakkama, sooritatakse iga kord seinast tugevam tõuge, et võimalikult kaugele libiseda. Alguses proovitakse tõugata end seinast vee all ning siis vee piiril. Viimasel juhul peavad õpilased selja ja pea langetama veepiirile ning jalad ja puusad tõstma äratõukeks samuti täiesti üles veepiirile.

3. Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool, kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene lükkab n-ö noolt järgmise õpilaseni, kes lükkab omakorda noolt edasi jne.

4. Harjutus „Äratõuge seinast jalalöökidega“

Õpilased seisavad 0,5 m kaugusel basseini seinast, igaühel üks jalatald vastu seina surutud, mõlemad käed välja sirutatud ja ülakeha ette kallutatud nii, et rinnakorv jääks vette. Õpilased panevad teise jalatalla ka vastu seina, tõukavad end seinast libisema ning panevad jalad tööle.

5. Harjutus „Postipakk“
Õpilased transpordivad ujumislauda (vm esemeid) sellele vett peale pritsides (harjutus sobib hästi ka teatevõistluseks).

6. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette nii, et tõmbavad jalad üles. Eesmärk on teha suur plartsatus ja nii kõrged lained kui võimalik.

7. Harjutus „Puksiir“
Õpilased võtavad paaridesse. Igale paarile antakse 1 uppuv rõngas. Üks õpilastest lamab rinnuli nagu nool ning hoiab kinni uppuvast rõngast, kaotamata oma sirutatud horisontaalasendit. Teine paariline veab teda niimoodi vees edasi.

Vahelduseks sobib harjutus „Krokodilli hingamine“ (hingatakse lahtise suuga, suu pooleldi vees).

Väljakutsed õpilastele: hoida piisavalt kaua hinge kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; ei hingata enne, kui pea on piisavalt veest väljas.

25. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – harjutus „Patsi punumine“ (vt kirjeldus eespool)

4–13 min – harjutus „Äratõuge seinast selili“ (vt kirjeldus eespool), sh

- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Äratõuge seinast selili“ (äratõuge tehakse veepiiril);
- 3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine“ (vt kirjeldus eespool);
- 3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Äratõuge seinast“ selili asendis (äratõuge seinast veepiiril, tehes iga kord tugevama tõuke).

13–17 min – harjutus „Transpordikett“ (vt kirjeldus eespool).

17–22 min – õpilased sooritavad tugevama tõuke seinast vee all ja ka vee piiril ning keeravad ennast rinnuli.

22–25 min – harjutus „Äratõuge seinast jalalöökidega“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool).

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Postipakk“, „Pomm 1“ ja „Puksiir“ (vt kirjeldused eespool).

26. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuli ja selili sirutatud horisontaalasendis libisemine; libisedes rinnuli asendist selili ja tagasi pööramine; krooli jalalööke tehes rinnuli ja selili asendis libisemine (sh enese pööramine); vette hüppamine, pinnale tõusmine, rinnuli horisontaalasendi võtmine, krooli jalalöögid ning enese selili pööramine (sh sobiv hingamine)

Õpilane oskab libiseda selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Libisemine rinnuli ja selili asendis koos jalgade tööga“

Tunnis tehakse ujumise algõpetuse **neljas arvestus**, mille positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama vees kõhuli ja selili asendis edasiliikumise oskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 14 sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Rinnuli asendis libisemine“ jalalöökidega
Õpilased teevad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke, kõigil on pea käte vahel nii, et õlavarred on surutud vastu kõrvu. Peaaegu sirgete jalgadega sooritavad nad väikeseid üles ja alla lööke nii, et keha liigub edasi nagu nool.

2. Harjutus „Selili libisemine“ jalalöökidega
Nii nagu on kirjeldatud eelmises harjutuses, aga selili asendis. Õpilased vaatavad üles lakke ning hingavad rahulikult sisse ja välja. Nad jälgivad, et kael ja pea püsiks voolujooneliselt kehale loomulikuks pikenduseks.

Väljakutsed õpilastele: teha kiireid, kergeid jalalööke; hoida pikalt hinge kinni ning ei hingata enne, kui pea on piisavalt veest väljas; hoida sirutatud horisontaalasendit; hoida pea paigal.

3. Põhiharjutus 14
Õpilased libisevad krooli jalalööke tehes selili asendis ja hoiavad sirutatud horisontaalset kehaasendit. Nad hingavad rahulikult sisse ja välja ning pööravad end rinnuli asendisse. Õpilased teevad krooli jalalööke ja hoiavad hinge kinni.

4. Harjutus „Pimeda juhtimine“
Õpilased on paaris ning kõnnivad üksteise järel. Tagumine õpilane paneb silmad kinni ja asetab käed eesolija õlgadele. Kokkuleppe järgi vahetavad juht (avatud silmadega) ja juhitav kohad.

5. Harjutus „Mõõkkala“
Õpilased libisevad rinnuli asendis nagu nooled, teevad nn krooli jalgade tööd ning üks käsi on üles sirutatud. Õpetaja vaatab, kui kaugele õpilased jõuavad. Kas neil õnnestub pead veidi kõrvale pöörata, et nad saaksid hingata, kaotamata sealjuures sirutatud horisontaalasendit? Kas nad saavad teha jalgade tööd külili ja püsida endiselt noolsirgena?

7. Harjutus „Selili libisemine“ jalalöökidega
Õpilased teevad seinast selili asendis äratõuke, pea käte vahel, kõrvad kätega kaetud. Õpilased vaatavad üles lakke, hingavad rahulikult sisse ja välja ning jälgivad, et kael ja pea oleksid lülisambale loomulikuks pikenduseks.

Väljakutsed õpilastele: teha kiired, kerged jalalöögid; hingata ühtlaselt ja rahulikult; hoida sirutatud horisontaalasendit; hoida pea paigal.

8. Harjutus „Dušš“

Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilasele: et saada nn duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

9. Harjutus „Kiirkaater“
Õpilased libisevad rinnuli asendis nagu allveelaevad ja teevad kerget nn krooli jalgade tööd. Õpetaja jälgib, kui kaugele õpilased jõuavad, enne kui peavad hingama. Lapsed muudavad jalgade tööd kiiremaks ja aeglasemaks ning jälgivad, kas nad liiguvad paremini edasi kiire või aeglase jalgade tööga.

10. Harjutus „Krool ilma hingamata“
Õpilased sooritavad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke. Nad tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee liikumise suhtes eest taha kuni puusadeni ning toovad ühe käe lõdvalt vee kohalt tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on kogu aeg vees ja pilgud suunatud basseini põhja. Kui lastel on vaja hingata, pööravad nad ennast ümber nn selili allveelaeva asendisse. Õpilased sooritavad väikeseid, aeglaseid jalalööke, et säilitada edasiliikumine.

Väljakutsed õpilastele: teha käeliigutusi ilma pausideta; hoida piisavalt kaua hinge kinni; säilitada sirutatud horisontaalne kehaasend; hoida pea paigal.

11. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas sooritavad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on nagu nooled, mis lendavad otse üles).

12. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Nad peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

13. Harjutus „Purskkaev 2“
Õpilased istuvad basseini äärel, jalad vees, toetavad keha selja taha asetatud kätele ning sooritavad üles-alla kergeid krooli jalalööke (hüppeliigesed on lõdvestunud). Seejärel teevad nad jalalööke kiiremini. Vaadatakse, kui kõrgele suudab keegi vett pritsida. Lapsed muudavad jalgade töö tugevust (kõverdavad ka põlveliigeseid rohkem ja vähem). Pannakse tähele, kuidas on kõige lihtsam ning mis juhul pritsib vesi kõige kõrgemale. Õpilased muudavad jalgade töö kiirust.

14. Harjutus „Madu“
Kaks õpilast seisavad vastavalt kahe ja nelja meetri kaugusel seinast, teineteise suhtes umbes 1 m kõrvale nihutatud. Kummalgi on oma võimlemisrõngas, mida nad hoiavad vees püstiasendis. Lapsed teevad äratõuke seinast ning libisevad läbi esimese rõnga nagu nooled (tehakse nn krooli jalgade tööd, et õpilane libiseks kiiremini läbi rõnga ja et tal jätkuks piisavalt kiirust libiseda ka läbi teise rõnga).

26. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Seisev nool maismaal“ (vt kirjeldus eespool)

3–6 min – harjutus „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldus eespool)

6–14 min – harjutus „Rinnuli asendis libisemine“ jalalöökidega (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse rinnuli asendis; tehakse arvestus põhiharjutuse 14 põhjal, mille õpilased sooritavad ühekaupa (maksimaalselt 12 õpilast);

2 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Pimeda juhtimine“ (vt kirjeldus eespool);

3 min – harjutus „Mõõkkala“ (vt kirjeldus eespool).

14–22 min – harjutus „Selili libisemine“ jalalöökidega (vt kirjeldus eespool), sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse „Selili libisemine“ selili;

2 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Dušš“ (vt kirjeldus eespool);

3 min – harjutus „Kiirkaater“ selili (vt kirjeldus eespool).

22–25 min – harjutus „Krool ilma hingamata“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Püstloodis nool“, „Raamatu lugemine“, „Purskkaev 2“ ja „Madu“ (vt kirjeldused eespool)

V. Vees edasiliikumine (õppetunnid 27–39)

V perioodi õpitulemused

Õpilane:
1) valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust;
2) sooritab 25 m kompleksharjutuse.

27. tund

Tunnis omandatavad oskused: hingamiseta krooli ujumine puhkamisega selili asendis

Õpilane kasutab hingamiseta rinnuli krooli ujumise oskust puhkamisega selili asendis.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine 1“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Segamini tuba“
Veepinnale asetatakse palju erinevaid hõljuvaid vahendeid (lauad, vööd, suured ja väikesed pallid jne). Õpilased liiguvad asjade vahelt läbi ilma neile vastu minemata. Harjutust saab teha joostes, kõndides ja selg ees.

Õpilased proovivad erinevaid vees liikumise viise. Nad peavad n-ö toa ära koristama ning võistlevad omavahel, kes kogub enim vahendeid.

2. Harjutus „Tuuleveski“
Õpilased seisavad rinnuni vees, kallutavad ülakeha ette nii, et rinnakorv puudutab veepinda. Nad liigutavad sirgeid käsi nagu tuuleveskid nii, et tõmbavad ja lükkavad vett tahapoole, ning viivad käed veepinna kohal jälle ette. Pannakse tähele, kas suudetakse hoida ülakeha paigal. Kas käsi saadakse küünarnukist veidi kõverdada, kui neid veepinna kohal ette viiakse? Mis juhtub, kui tõmmata ja lükata vett kiiremini?

3. Harjutus „Käru“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilastest lamab rinnuli asendis nagu nool, nägu vees, ning paariline hoiab tal jalgadest kinni ja lükkab edasi. Lamav õpilane teeb samal ajal nn krooli kätetõmbeid. Selgitatakse välja, kas lamaval õpilasel õnnestub kätetööga edasi liikuda nii kiiresti, et jalgu hoidval paarilisel on ühel hetkel raske talle järgneda.

Väljakutsed õpilastele: hoida pea paigal, et see oleks lülisamba loomulik pikendus; vahetada kohti iga minuti järel.

4. Harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine“
Õpilased teevad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke. Nad tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee liikumise suhtes eest taha kuni puusadeni ning toovad käed lõdvalt vee kohalt tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on kogu aeg vees ja pilgud suunatud basseini põhja. Kui lastel on vaja hingata, pööravad nad ennast ümber nn selili allveelaeva asendisse. Õpilased sooritavad väikeseid, aeglaseid jalalööke, et säilitada edasiliikumine.

Väljakutsed õpilastele: käeliigutusi sooritada ilma pausideta; hinge hoida piisavalt kaua kinni; säilitada sirutatud horisontaalne kehaasend; hoida pea paigal.

5. Harjutus „Kella keeramine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilane hõljub rinnuli nagu allveelaev, käed all vastu keha. Paariline nihutab ta jalgu päripäeva (pöörab teda nagu kellaosuteid). Selgitatakse välja, kas rinnuli hõljuv õpilane suudab säilitada sirutatud horisontaalse allveelaeva asendit ajal, mil teda pööratakse terve täisringi.

6. Harjutused „Sõudlemine“ ja „Aerutamine“
Õpilased seisavad nabani vees, käed kehast eespool. Nad viivad parema ja vasaku käe vaheldumisi vees tahapoole ning toovad tagasi ette üle vee. Lapsed teevad sama harjutust mõlema käega korraga.

Õpilased kordavad sama harjutust, aga viivad käed ette tagasi vee all ning pööravad peopesad nii, et nad tunneksid ühesugust veesurvet nii käsi ette kui ka taha viies. Nad pööravad käelabasid natukene ja tunnevad, kuidas see mõjutab veesurvet kätele.

7. Harjutus „Joonistame s-tähte“
Õpilased seisavad rinnuni vees ja kallutavad ülakeha kergelt ette. Nad viivad käsivarred tahapoole, joonistades mõlema käelabaga/küünarvarrega s-tähti. Lapsed pööravad käsi nii, et nad tunneksid kogu aeg peopesadel vee survet. Õpilased vaatavad oma käsi ja püüavad aru saada, kuidas neid pöörata, et tunda vee survet.

8. Harjutus „Paarilise lükkamine“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised lamavad horisontaalasendis rinnuli, näod teineteise poole, ning hoiavad kinni ujumisvahendist (nn nuudlist), mis asub nende vahel. Mõlemad teevad nn krooli jalgade tööd nii jõuliselt, kui suudavad, et paarilist tahapoole lükata.

27. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – harjutus „Segamini tuba“ (vt kirjeldus eespool)

4–7 min – harjutus „Tuuleveski“ (vt kirjeldus eespool)

7–13 min – harjutus „Käru“ (vt kirjeldus eespool)

13–22 min – harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ja „Selili asendis puhkamine“ (vt kirjeldused eespool), sh

> 3 min – õpilased peavad harjutuse sooritama 6 tõmbega (3 parema ja 3 vasaku käega) risti üle basseini liikudes. Lapsed hoiavad pea paigal, iga kolme tõmbe järel pööravad ennast selili ja hingavad. Nad ujuvad kuni basseini servani ja alustavad uuesti;
>
> 3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Kella keeramine“ (vt kirjeldus eespool);
>
> 3 min – õpilased peavad harjutuse sooritama 4 tõmbega risti üle basseini ujudes. Harjutuse keskel pööravad nad selili, hingavad, pööravad tagasi ja teevad veel 4 uut tõmmet. Lapsed peavad säilitama võimalikult ilusa sirutatud horisontaalasendi ning hoidma pea paigal.

22–25 min – harjutused „Sõudlemine“, „Aerutamine“ ja „Joonistame s-tähti“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldused eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Krool ilma hingamiseta“ üle basseini, „Joonistame s-tähti“ ning „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldused eespool)

28. tund

Tunnis omandatavad oskused: veetakistuse tundmine peopesadel ja käsivartel

Õpilane oskab tunnetada veetakistust peopesadel ja käsivartel.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Sõudlemine 1“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool. Kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene lükkab nn noolt järgmise õpilaseni, järgmine õpilane lükkab omakorda noolt edasi jne.

2. Harjutus „Aerutamine“

Õpilased seisavad nabani vees, käed kehast eespool. Nad viivad parema ja vasaku käe vaheldumisi vees tahapoole ning toovad tagasi ette üle vee. Lapsed kordavad harjutust, liigutades mõlemat kätt korraga.

Õpilased kordavad sama harjutust, aga viivad käed ette tagasi vee all ning pööravad peopesad nii, et tunneksid ühesugust veesurvet nii käsi ette kui ka taha viies. Lapsed pööravad käelabasid natukene ja tunnevad, kuidas see mõjutab veesurvet kätele.

3. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

4. Harjutus „Kojamees“
Õpilased seisavad puusani vees, kallutavad ülakeha ette nii, et nägu on umbes 10 cm üle veepinna. Lapsed viivad küünarvarred ning käelabad üksteisest eemale ja jälle kokku, keeravad siis natukene peopesasid ning tunnevad muutust veetakistuses. Kas õpilased tunnevad veetakistust nii käsi laiali kui ka kokku viies?

Väljakutsed õpilastele: saavutada keha edasiliikumise võime nii käte ühes kui ka teises suunas liikumise ajal; saavutada võrdse tugevusega veetakistus mõlemas suunas käsi liigutades; sooritada käte liigutusi sedasi, et veesurve oleks pidev, mitte katkendlik.

5. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad laskuvad põhja, tõukavad ennast põhjast üles ja tõusevad pinnale.

6. Harjutus „Joonistame s-tähti“
Õpilased seisavad rinnuni vees ja kallutavad ülakeha kergelt ette. Nad viivad käsivarred tahapoole, joonistades mõlema käelabaga/küünarvarrega s-tähti. Lapsed pööravad käsi nii, et nad tunneksid kogu aeg peopesadel vee survet. Õpilased vaatavad oma käsi ja püüavad aru saada, kuidas neid pöörata, et tunda vee survet.

7. Harjutus „Istuv number kaheksa“
Õpilased seisavad õlgadeni vees, hoiavad käsivarred pisut allpool veepinda rinna ees ning kõverdavad jalad, et nad hõljuksid. Lapsed viivad käelabad teineteisest lahku ja jälle kokku, joonistades horisontaalseid kaheksaid nii, et neil õnnestuks hoida pea vee peal, puudutamata jalgadega samal ajal põhja. Õpilased muudavad number kaheksa suurust ja joonistamise kiirust. Selgitatakse välja, kui kõrgele üles suudavad õpilased käte liigutuste abil keha veest välja tõsta.

8. Harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine“
Õpilased teevad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke. Nad tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee (liikumise suhtes eest taha kuni puusani) ning toovad käe lõdvalt vee kohalt ette tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik eelnev toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on kogu harjutuse kestel vees ja pilgud suunatud basseini põhja.

Puhkamiseks ja hingamiseks peavad õpilased pöörama ennast selili nn allveelaeva asendisse. Väikeseid jalalööke tehes tuleb säilitada edasiliikumine.

9. Harjutus „Noole lükkamine“

Moodustatakse paarid. Üks õpilastest hõljub nagu nool sirutatud horisontaalasendis ning paariline võtab tal puusade ümbert kinni ja lükkab edasi. Õpilase ülesanne on libiseda nii kaua, kuni hoog raugeb. Sama harjutust tuleb teha selili asendis. Seejärel vahetavad paarilised rollid.

Edasi seisab üks paarilistest teise jalgade taha ning tõukab teda edasi jalgadest. Sama harjutust kordavad nad selili asendis ning vahetavad seejärel taas rollid.

Harjutust kordavad õpilased veel nii, et vasak/parem käsi on üleval, ning ka nn allveelaeva asendis.

10. Harjutus „Krokodilli hingamine“
Õpilased hingavad lahtise suuga, suu pooleldi vees.

28. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – harjutus „Transpordikett“ (vt kirjeldus eespool)

4–7 min – harjutus „Aerutamine“ (vt kirjeldus eespool)

7–10 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

10–13 min – harjutus „Kojamees“ (vt kirjeldus eespool)

13–16 min – harjutus „Kaugushüpe“ (vt kirjeldus eespool)

16–19 min – harjutus „Joonistame s-tähti“ (vt kirjeldus eespool)

19–22 min – harjutus „Istuv number kaheksa“ (vt kirjeldus eespool)

22–25 min – harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldused eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta üle basseini“, „Noole lükkamine“ (õpetaja lükkaja rolli), „Krokodilli hingamine“, „Joonistame s-tähti“, „Kaugushüpe“ (vt kirjeldused eespool)

29. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine hingamisega selili asendis

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust hingamisega selili asendis.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ja „Selili puhkamine 2“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad lapsed umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

2. Harjutus „Puksiir“
Õpilased võtavad paaridesse. Igale paarile antakse 1 uppuv rõngas. Üks õpilastest lamab rinnuli nagu nool ning hoiab uppuvast rõngast kinni, kaotamata oma sirutatud horisontaalasendit. Teine paariline veab teda niimoodi vees edasi.

3. Harjutus „Tuuleveski“
Õpilased seisavad rinnuni vees ning kallutavad ülakeha ette nii, et rinnakorv puudutab veepinda. Nad liigutavad sirgeid käsi nagu tuuleveskid nii, et tõmbavad ja lükkavad vett tahapoole, ning viivad käed veepinna kohal jälle ette. Pannakse tähele, kas suudetakse hoida ülakeha paigal. Kas käsi saadakse küünarnukist veidi kõverdada, kui neid veepinna kohal ette viiakse? Mis juhtub, kui tõmmata ja lükata vett kiiremini?

Vahelduseks on hea teha harjutust „Krokodilli hingamine“ (hingatakse lahtise suuga, suu pooleldi vees).

Väljakutsed õpilastele: hoida piisavalt kaua hinge kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; ei hingata seni, kuni pea on piisavalt veest väljas.

4. Harjutus „Käru“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilastest lamab rinnuli nagu nool, nägu vees. Paariline hoiab tal jalgadest kinni ja lükkab edasi. Lamav õpilane teeb samal ajal nn krooli kätetõmbeid. Selgitatakse välja, kas lamaval õpilasel õnnestub kätetööga edasi liikuda nii kiiresti, et jalgu hoidval paarilisel on ühel hetkel raske talle järgneda.

Väljakutsed õpilastele: hoida pea paigal, et see oleks lülisamba loomulik pikendus; vahetada kohti iga minuti järel.

5. Harjutus „Tarzan“
Õpilased seisavad basseinis, jalad põhjas. Seejärel hüppavad nad vees ettepoole, käed samal ajal üles sirutatud. Lapsed libisevad vee peal nagu nooled, vaatavad otse basseini põhja, hoiavad hinge kinni ning teevad krooli kätetõmbeid nagu Tarzan. Selgitatakse välja, mitu kätetõmmet nad teha suudavad. Õpilased teevad samal ajal kätetõmmetega ka kergeid krooli jalalööke.

6. Harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine“
Õpilased teevad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke. Nad tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee (liikumise suhtes eest taha kuni puusadeni) ning toovad käe lõdvalt vee kohalt ette tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik eelnev toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on kogu harjutuse kestel vees ja pilgud suunatud basseini põhja.

Puhkamiseks ja hingamiseks peavad õpilased pöörama ennast selili nn allveelaeva asendisse. Väikeseid jalalööke tehes peavad nad säilitama edasiliikumine.

7. Harjutus „Kella keeramine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilane hõljub rinnuli nagu allveelaev, käed all vastu keha. Paariline nihutab ta jalgu päripäeva (pöörab teda nagu kellaosuteid). Selgitatakse välja, kas rinnuli hõljuv õpilane suudab säilitada sirutatud horisontaalse allveelaeva asendit ajal, mil teda pööratakse terve täisringi.

8. Harjutus „Sõudlemine“
Õpilased seisavad nabani vees, käed kehast eespool. Nad viivad parema ja vasaku käe vaheldumisi vees taha ning toovad tagasi ette üle vee. Lapsed kordavad harjutust mõlema käega ühel ajal.

Õpilased kordavad sama harjutust, aga viivad käed ette tagasi vee all ning pööravad peopesad nii, et tunneksid ühesugust veesurvet nii käsi ette kui ka taha viies. Lapsed pööravad käelabasid natukene ja tunnevad, kuidas see mõjutab veesurvet kätele.

9. Harjutus „Lamav number kaheksa“
Õpilased võtavad rinnuli horisontaalasendi, vaatavad basseini põhja ning hoiavad käsivarred rinna ees nii, et käed osutavad alla basseini põhja. Lapsed liigutavad käsi number kaheksa kujuliselt, nii et nad ise liiguvad vees edasi. Selgitatakse välja, mida peavad õpilased kätega tegema, et lisada liikumisele kiirust.

10. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette ja tõmbavad jalad üles, tehes nii suure plartsatuse ja nii kõrged lained kui võimalik.

11. Harjutus „Pomm 2“
Õpilased hüppavad basseini äärelt vette ja tõmbavad ennast õhus kägarasse. Lapsed vaatavad, kui palju vett õnnestub neil pritsida. Seejärel lasevad nad end kägaras nn korgi asendis põhja vajuda ning pallina tagasi pinnale tõusta, nii et selg ulatuks üle veepiiri. Seejärel hingavad nad välja.

29. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

3–6 min – harjutus „Puksiir“ (vt kirjeldus eespool)

6–8 min – harjutus „Tuuleveski“ (vt kirjeldus eespool)

8–10 min – harjutus „Käru“ (vt kirjeldus eespool)

10–14 min – harjutus „Tarzan“ (vt kirjeldus eespool)

14–22 min – harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine“, sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse 4 tõmbega (2 parema käega ja 2 vasaku käega) risti üle basseini. Nad peavad hoidma pea paigal ning pöörama hingamiseks ennast selili asendisse. Seejärel pööravad õpilased end taas rinnuli asendisse, teevad kätega 4 uut tõmmet, keeravad hingamiseks selili asendisse ja jätkavad kuni basseini servani;

2 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Kella keeramine“ (vt kirjeldus eespool);

3 min – õpilased sooritavad harjutuse 4 tõmbega (2 parema käega ja 2 vasaku käega) piki basseini terve basseini ulatuses. Nad hoiavad pea paigal ning pööravad hingamiseks selili asendisse. Seejärel pööravad õpilased end taas rinnuli asendisse, teevad kätega 4 uut tõmmet, keeravad hingamiseks selili ja jätkavad, kuni basseini pikkus on ujutud. Õpilastel tuleb säilitada võimalikult sirutatud horisontaalasend.

22–25 min – harjutused „Sõudlemine“ ja „Lamav number kaheksa“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldused eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Käru“, „Pomm 1“ ja „Pomm 2“ (vt kirjeldused eespool)

30. tund

Tunnis omandatavad oskused: veetakistuse tundmine nii peopesadel kui ka käsivartel

Õpilane:
1) oskab tunda veetakistust peopesadel ja käsivartel;
2) rakendab veetakistust vees edasiliikumiseks.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Sõudlemine 2“

Harjutuste kirjeldused

1. Põhiharjutus 15
Õpilased hüppavad vette, tõusevad pinnale nagu korgid ja sirutavad end välja rinnuli horisontaalasendisse. Lapsed teevad nn krooli jalgade tööd, pööravad selili, hingavad rahulikult ning jätkavad jalgade tööd.

2. Harjutus „Selili veeballett“
Õpilased lamavad selili nagu allveelaevad, vaatavad üles lakke ja liigutavad käsi puusade kõrval number kaheksa kujuliselt nii, et tekib edasiliikumine. Nad peavad jälgima, et kehaasend oleks horisontaalne. Lapsed mõtlevad, mida nad peavad veel tegema, et lisada kehale kiirust.

3. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad lapsed umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata ennast ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

4. Harjutus „Lamav number kaheksa“
Õpilased võtavad rinnuli horisontaalasendi, vaatavad basseini põhja ning hoiavad käsivarred rinna ees nii, et käed osutavad alla basseini põhja. Lapsed liigutavad käsi number kaheksa kujuliselt, nii et nad ise liiguvad vees edasi. Selgitatakse välja, mida peavad õpilased kätega tegema, et lisada liikumisele kiirust.

5. Harjutus selili „Äratõuge põhjast“
Õpilased seisavad, käed üles sirutatud, kallutavad ülakeha taha ning teevad äratõuke põhjast. Seejärel sirutavad nad keha ja liiguvad veepinnal tugevate jalalöökidega horisontaalasendis nii kaugele, kui suudavad.

Harjutuse variatsioon: õpilaste parem käsi on üles sirutatud, seejärel vasak ning viimasena libisetakse nn allveelaevana.

6. Harjutus „Rinnuli veeballett“

Õpilased lamavad rinnuli nagu allveelaevad, vaatavad basseini põhja ning liigutavad käsi puusade kõrval number kaheksa kujuliselt nii, et liiguvad edasi. Selgitatakse välja, mida peavad õpilased tegema, et lisada liikumisele kiirust.

7. Harjutused „Krooli ujumine hingamiseta“ ning „90˚ pööramine ja hingamine“
Õpilased teevad seinast rinnuli äratõuke nn noole asendis, tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee (liikumise suhtes eest taha kuni puusadeni) ning toovad seejärel käe lõdvalt vee kohalt ette tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik see toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on sealjuures vees ja pilgud suunatud basseini põhja.

Hingamiseks pööravad õpilased end 90˚ (alustades puusadest, seejärel õlgadest), kuni kogu keha on tasakaalus. Õpilastel tuleb tõmbe ajal säilitada nn noole asend koos alumise käe sirutusega, teine käsi on samal ajal keha kõrval. Õpilased sooritavad väikeseid jalalööke, et säilitada edasiliikumine.

Väljakutsed õpilastele: käteliigutused sooritada ilma pausideta; pöörates end 90˚, saavutada täielik keha tasakaal; hoida hinge kinni piisavalt kaua; hoida sirutatud horisontaalasendit.

8) Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool, tema kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene laps lükkab noolt järgmise õpilaseni, järgmine õpilane lükkab omakorda noolt edasi jne.

9. Harjutus „Nool tulvavees“
Õpilased seisavad kahes reas. Üks õpilane hõljub selili sirutatud horisontaalasendis noolsirgena teiste vahelt läbi. Teised õpilased seisavad noolest umbes 0,5 m kaugusel ja lükkavad jõuliselt vett samasse suunda, puudutamata noolt. Nool liigub tekitatud veevooluga edasi. Harjutust sooritatakse tõusvas tempos.

30. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – põhiharjutus 15 (vt kirjeldus eespool)

4–7 min – harjutus „Selili veeballett“ (vt kirjeldus eespool)

7–10 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

10–13 min – harjutus „Lamav number kaheksa“ (vt kirjeldus eespool)

13–16 min – harjutus selili „Äratõuge põhjast“ tugevate jalalöökidega (vt kirjeldus eespool)

16–19 min – harjutus „Rinnuli veeballett“ (vt kirjeldus eespool)

19–22 min – harjutus „Lamav number kaheksa“ (vt kirjeldus eespool)

22–25 min – harjutused „Krooli ujumine hingamiseta“ ning „90˚ pööramine ja hingamine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldused eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Transpordikett“, „Nool tulvavees“ (vt kirjeldused eespool)

31. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine ja külili asendis hingamine

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust ja külili asendis hingamist.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „90˚ pööramine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Veetransport 1“
Õpilased veavad vett plasttopsis ühest basseini servast teise ja kallavad selle basseini vastasäärel olevasse ämbrisse. Harjutust võib teha ka teatevõistlusena. Kes võistkondadest suudab vastasäärel oleva ämbri kõige kiiremini täita?

2. Harjutus „Auto tagurdamine“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks kõnnib tagurpidi, teine juhatab talle teed, et vältida kokkupõrget.

3. Harjutus „Tarzan“
Õpilased seisavad basseinis, jalad põhjas. Nad hüppavad vees ettepoole, käed samal ajal üles sirutatud. Lapsed libisevad vee peal nagu nooled, vaatavad otse basseini põhja, hoiavad hinge kinni ning teevad krooli kätetõmbeid nagu Tarzan. Selgitatakse välja, mitu kätetõmmet nad teha suudavad. Õpilased teevad samal ajal kätetõmmetega ka kergeid krooli jalalööke.

4. Harjutus rinnuli „Äratõuge põhjast“
Õpilased seisavad, käed üles sirutatud, kallutavad ülakeha ette ning teevad äratõuke põhjast. Seejärel sirutavad nad keha ja libisevad veepinnal horisontaalasendis nagu nooled nii kaugele, kui suudavad. Tähtis on, et õpilased suudaksid hoida sirutatud horisontaalasendit.

Harjutuse variatsioon: õpilased sirutavad parema käe üles, seejärel vasaku käe ning viimasena libisetakse nn allveelaevana.

5. Harjutus „Käru“
Õpilased võtavad paaridesse. Üks õpilastest lamab rinnuli asendis nagu nool, nägu vees. Paariline hoiab tal jalgadest kinni ja lükkab edasi. Lamav õpilane teeb samal ajal nn krooli kätetõmbeid. Selgitatakse välja, kas lamaval õpilasel õnnestub kätetööga edasi liikuda nii kiiresti, et jalgu hoidval paarilisel on ühel hetkel raske talle järgneda.

Väljakutsed õpilastele: pea tuleb hoida paigal, et see oleks lülisamba loomulik pikendus; vahetada kohti iga minuti järel.

6. Harjutused „Krooli ujumine“ ning „90˚ pööramine ja hingamine“
Õpilased teevad seinast rinnuli nn noole asendis äratõuke, tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee (liikumise suhtes eest taha kuni puusani) ning toovad seejärel käe lõdvalt vee kohalt ette tagasi, et alustada uut tõmmet. Kõik see toimub ilma pausideta. Õpilaste näod on sealjuures vees ja pilgud suunatud basseini põhja.

Hingamiseks pööravad õpilased end 90˚ (alustades puusadest, seejärel õlgadest), kuni kogu keha on tasakaalus. Õpilastel tuleb tõmbe ajal säilitada nn noole asend koos alumise käe

sirutusega, teine käsi on samal ajal keha kõrval. Õpilased sooritavad väikeseid jalalööke, et säilitada edasiliikumine.

Väljakutsed õpilastele: käteliigutused sooritada ilma pausideta; pöörates end 90˚, saavutada täielik keha tasakaal; hoida hinge kinni piisavalt kaua; hoida sirutatud horisontaalasendit.

7. Harjutus „Paarilise lükkamine“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised lamavad horisontaalasendis rinnuli, näod teineteise poole, ja hoiavad kinni ujumisvahendist (nn nuudlist), mis asub nende vahel. Mõlemad teevad nn krooli jalgade tööd nii jõuliselt, kui suudavad, et paarilist tahapoole lükata.

8. Harjutus „Paaristõmbed“
Õpilased lamavad vees nagu allveelaev, vaatavad lakke ning teevad kergeid jalalööke. Lapsed viivad mõlemad käed ühel ajal hästi keha lähedalt õlgadest mööda ja sirutavad need üles. Õpilased sirutavad keha välja noolsirgeks, tõmbavad mõlemad käed korraga peaaegu sirgelt läbi vee alla puusadeni ning kontrollivad, et keha liikumiskiirus suureneks. Harjutust tehes jätkavad õpilased hingamist, jalgade tööd ning kätetõmbeid.

Väljakutsed õpilastele: mõlemad käed tõmmata läbi vee alla puusadeni ühe pika sõudlemise liigutusena, kus käsivartel ja peopesadel on tunda pidevat veetakistust; iga tõmbe ajal hingata ühtlaselt sisse ja välja; pea hoida kogu harjutuse vältel paigal ja olla sirutatud horisontaalasendis.

9. Harjutus „Selili veeballett“
Õpilased lamavad selili nagu allveelaevad, vaatavad üles lakke ja liigutavad käsi puusade kõrval number kaheksa kujuliselt nii, et tekib edasiliikumine. Nad peavad jälgima, et kehaasend oleks horisontaalne. Lapsed mõtlevad, mida nad peavad veel tegema, et lisada kehale kiirust.

10. Harjutus „Purskkaev“
Õpilased asetavad käed kokku nii, et sõrmed on suunatud basseini põhja poole ja käeseljad ülespoole veepinnal. Õpilased viivad käeseljad teineteisest eemale ning suruvad need jõuliselt kokku nii, et vesi purskab käte vahelt üles ja tekitab nn purskkaevu.

31. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Veetransport 1“ (vt kirjeldus eespool)

3–6 min – harjutus „Auto tagurdamine“ (vt kirjeldus eespool)

6–8 min – harjutus „Tarzan“ (vt kirjeldus eespool)

8–10 min – harjutus „Äratõuge põhjast“ (vt kirjeldus eespool)

10–12 min – harjutus „Käru“ (vt kirjeldus eespool)

12–22 min – harjutused „Krooli ujumine“ ning „90˚ pööramine ja hingamine“ (vt kirjeldused eespool), sh

> 3 min – õpilased ujuvad pead paigal hoides 5 tõmbega risti üle basseini, misjärel pööravad ennast 90˚ ja hingavad. Kui õpilased on hinganud, siis pööravad nad end tagasi ning teevad taas 5 tõmmet, misjärel pööravad end 90˚ ja hingavad. Nad jätkavad harjutuse sooritamist, kuni jõuavad basseini servani, kust nad alustavad jälle uuesti;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldus eespool);

4 min – õpilased ujuvad piki basseini, tehes vaid 3 tõmmet, misjärel pööravad end 90˚ ning hingavad. Kui õpilased on hinganud, siis pööravad nad end tagasi ning teevad taas 3 tõmmet, misjärel pööravad end 90˚ ja hingavad. Nad jätkavad harjutuse sooritamist kogu basseini pikkuse ulatuses.

22–25 min – harjutus „Paaristõmbed“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Selili veeballett“, „Purskkaev“ ja „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldused eespool)

32. tund

Tunnis omandatavad oskused: paaristõmmetega seliliujumine

Õpilane kasutab paaristõmmetega seliliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Selili paaristõmbed“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Põhjast tõukamine“ selili asendisse
Õpilased seisavad vees, käed üles sirutatud, ning lasevad ülakeha alla tahapoole, kuni selg on vees. Seejärel tõukavad lapsed end põhjast ja sirutavad keha justkui nooleks ning libisevad nagu nooled nii kaugele, kui suudavad. Selgitatakse välja, kes suudab libiseda, kui üles on sirutatud ainult üks käsi või kui mõlemad käed on all nn allveelaeva asendis.

2. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Seejärel vajuvad nad basseini põhja, tõukavad end põhjast üles ja tõusevad pinnale.

3. Harjutus „Jalgade töö selili asendis“
Õpilased tõukavad end põhjast lahti, libisevad selili asendis nagu allveelaevad või nooled, teevad kergeid krooli jalalööke ja libisevad edasi. Selgitatakse välja, kui kaugele suudavad õpilased libiseda. Lapsed peavad hoidma põlved vee all, tegemata sealjuures jalgrattaliigutust.

4. Harjutus „Hüppa ja raamatu lugemine“
Õpilased hüppavad vette, lasevad oma kehal vajuda nii, et istuvad basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Lapsed hoiavad küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja loevad valjusti tähti.

5. Harjutus „Pöörlev allveelaev 2“
Õpilased tõukavad basseini põhjast end rinnuli nn allveelaeva asendisse (käed keha külgedel) libisema. Seejärel pööravad nad end selili, kontrollivad sirutust ja iseenda horisontaalasendit ning libisevad nii kaua, kui suudavad. Sama harjutust kordavad nad selili, pöörates end rinnuli ja säilitades sealjuures sirutatud horisontaalasendi.

6. Harjutus „Selili paaristõmbed“

Õpilased lamavad vees nagu nn allveelaevad, vaatavad lakke ning teevad kergeid jalalööke. Lapsed viivad mõlemad käed ühel ajal hästi keha lähedalt õlgadest mööda ja sirutavad need üles. Nad sirutavad keha välja nn noolsirgeks, tõmbavad mõlemad käed korraga peaaegu sirgelt läbi vee alla puusadeni ning kontrollivad, et keha liikumiskiirus suureneks. Harjutust tehes jätkavad õpilased hingamist, jalgade tööd ning kätetõmbeid.

Väljakutsed õpilastele: tõmmata mõlemad käed läbi vee alla puusadeni ühe pika sõudlemise liigutusena, kus käsivartel ja peopesadel on tunda pidevat veetakistust; iga tõmbe ajal hingata ühtlaselt sisse ja välja; kogu harjutuse vältel hoida pea paigal ja olla sirutatud horisontaalasendis.

7. Harjutus „Uppuvate rõngaste vahetamine“
Moodustatakse paarid. Õpilane sukeldub koos paarilisega vee alla. Ühel on käes kaks uppuvat rõngast, mida ta ulatab järgemööda paarilisele. Harjutusele saab lisada keerukust nii, et kumbki pöörab end üks kord ümber oma telje (enne kui teisele rõngad ulatab), või nii, et üks paarilistest võtab kätte kolm-neli rõngast ja annab need käest ära ühekaupa. Juhul kui õpilased jaksavad, vahetatakse rollid.

8. Harjutus „Krooli ujumine pööramisega 45˚“
Õpilased teevad seinast rinnuli äratõuke nn noole asendis, tõmbavad kätega vaheldumisi läbi vee (keha liikumise suuna suhtes eest taha kuni puusadeni) ning toovad käe lõdvalt vee kohalt ette tagasi, et alustada uut tõmmet. Kogu protsess toimub ilma pausideta. Laste näod peavad olema vees ja pilgud suunatud basseini põhja. Hingamiseks tohivad õpilased pöörata end 45˚, alustades puusadest, seejärel keerates ka õlad. Tõmbe ajal peavad nad säilitama nn noole asendi koos alumise käe sirutusega, teine käsi asetseb samal ajal keha kõrval. Lapsed liiguvad vees edasi väikeste jalalöökidega.

9. Harjutus „Rinnuli veeballett“
Õpilased lamavad rinnuli nagu allveelaevad, vaatavad basseini põhja ning liigutavad käsi puusade kõrval number kaheksa kujuliselt, nii et nad liiguksid edasi. Selgitatakse välja, mida tuleb teha, et lisada liikumisele kiirust.

10. Harjutus „Sukeldumine läbi rõnga“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

32. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Põhjast tõukamine“ selili asendisse (vt kirjeldus eespool)

3–6 min – harjutus „Kaugushüpe“ (vt kirjeldus eespool)

6–8 min – harjutus „Jalgade töö selili asendis“ (vt kirjeldus eespool)

8–11 min – harjutus „Hüppa ja raamatu lugemine“ (vt kirjeldus eespool)

11–14 min – harjutus „Pöörlev allveelaev 2“ (vt kirjeldus eespool)

14–23 min – harjutus „Selili paaristõmbed“ (vt kirjeldus eespool) sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse risti üle basseini;

2 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Uppuvate rõngaste vahetamine“ (vt kirjeldus eespool);

4 min – õpilased sooritavad harjutuse „Selili paaristõmbed“ nii, et ujumisvahend on neil laubal. Nad peavad ujuma nii, et see ära ei kukuks.

23–25 min – harjutus „Krooli ujumine pööramisega 45˚“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Rinnuli veeballett“, „Uppuvate rõngaste vahetamine“ ja „Sukeldumine läbi rõnga“ (vt kirjeldused eespool)

33. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine hingamisega

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust hingamisega.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „45˚ pööramine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Dušš“
Õpilased pritsivad vett iseendale peale (alguses vähem, hiljem rohkem). Võisteldakse selles, kellel on kõige tugevama survega dušš.

Väljakutsed õpilastele: et saada duši survet tugevamaks, peab hüppama vees üles ja alla. Õpilased peavad suutma saavutada dušši erinevate pritsimisviisidega.

2. Harjutus „Sõrmede loendamine 2“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised sukelduvad koos vee alla. Üks paarilistest näitab mingit arvu sõrmi, teine vaatab seda ja näitab paarilisele vastu, mitut sõrme ta nägi.

Väljakutsed õpilastele: julgus vee all silmi avada; vee peale tulles jätta näolt vesi kätega pühkimata; oodata sissehingamisega seni, kuni pea on täielikult vee peal.

3. Harjutus „Seisev nool basseini servas“
Õpilased seisavad vees allveelaeva asendis, selg tihedalt vastu basseini serva, käed vastu keha külgi, ja suruvad kogu lülisamba vastu seina. Kas õpilased saavad sellega niisama hästi hakkama nagu lamavas asendis kaldal olles? Kas õpilased suudavad seda teha ka siis, kui on sirutanud käed üles noole asendisse? Mida nad peavad selleks tegema, et kogu selg oleks seinale justkui liimitud?

4. Harjutus „Puksiir“
Õpilased võtavad paaridesse. Igale paarile antakse 1 uppuv rõngas. Üks õpilastest lamab rinnuli nagu nool ning hoiab kinni uppuvast rõngast, kaotamata oma sirutatud horisontaalasendit. Teine paariline veab teda niimoodi vees edasi.

Vahelduseks on hea teha harjutust „Krokodilli hingamine“ (hingatakse lahtise suuga, suu pooleldi vees).

Väljakutsed õpilastele: hoida hinge pikalt kinni; hoida sirutatud horisontaalasendit; oodata hingamisega seni, kuni pea on piisavalt veest väljas.

5. Harjutus „Pomm 2“
Õpilased hüppavad basseini äärelt vette ja tõmbavad end õhus kägarasse. Lapsed vaatavad, kui palju vett õnnestub neil pritsida. Seejärel lasevad nad end kägaras nn korgi asendis põhja vajuda ning pallina pinnale tõusta nii, et selg ulatuks üle veepiiri. Pärast seda hingavad nad välja.

6. Harjutus „Seliliujumine“
Õpilased lamavad selili justkui nooled, vaatavad lakke, teevad kergeid jalalööke ning liigutavad vahetpidamata sirgeid käsi nagu tuuleveskid. Lapsed hingavad sisse, kui nende käsi liigub vee peal, ning hingavad välja, kui käsi liigub läbi vee. Kui üks käsi liigub vette, on teine puusa juures. Õpilased peavad jälgima, et nende keha oleks kogu aeg sirutatud horisontaalasendis, ilma et puusad vajuma hakkaksid.

Väljakutsed õpilastele: käeliigutusi sooritada järjest, ilma pausideta; iga kätetsükli järel hingata ühtlaselt sisse ja välja; hoida sirutatud horisontaalasendit; hoida pea paigal; jalgade töö ajal hoida põlved vee all ning vältida sealjuures rattasõiduliigutust.

7. Harjutus „Lamav number kaheksa“
Õpilased võtavad rinnuli horisontaalasendi, vaatavad basseini põhja ning hoiavad käsivarred rinna ees nii, et käed osutavad alla basseini põhja. Lapsed liigutavad käsi number kaheksa kujuliselt, nii et nad ise liiguvad vees edasi. Selgitatakse välja, mida peavad õpilased kätega tegema, et lisada liikumisele kiirust.

8. Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool, tema kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene laps lükkab noolt järgmise õpilaseni, järgmine õpilane lükkab omakorda noolt edasi jne.

9. Harjutus „Nool tulvavees“
Õpilased seisavad kahes reas. Üks õpilane hõljub selili sirutatud horisontaalasendis noolsirgena teiste vahelt läbi. Teised õpilased seisavad noolest umbes 0,5 m kaugusel ja lükkavad jõuliselt vett samasse suunda, puudutamata noolt. Nool liigub tekitatud veevooluga edasi.

33. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutused „Dušš“ ja „Sõrmede loendamine 2“ (vt kirjeldused eespool)

3–6 min – harjutus „Seisev nool basseini servas“ (vt kirjeldus eespool)

6–10 min – õpilased harjutavad krooli ujumist risti üle basseini. Nad teevad 5 tõmmet, hoiavad pea paigal ning keha sirutatud horisontaalasendis, pööravad ennast 45˚ ja hingavad. Lapsed jätkavad harjutuse sooritamist kuni basseini vastasservani.

10–12 min – harjutus „Puksiir“ rinnuli asendis (vt kirjeldus eespool)

12–22 min – harjutused „Krooli ujumine“ ning „45˚ pööramine“, sh

3 min – õpilased sooritavad harjutuse risti üle basseini. Nad teevad 5 tõmmet, hoiavad pea paigal, pööravad keha 45˚, hingavad ning jätkavad sirutatud horisontaalasendis ujumist kuni basseini vastasservani;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Pomm 2“ (vt kirjeldus eespool);

4 min – õpilased sooritavad harjutuse piki basseini. Nad teevad 3 tõmmet, pööravad keha 45˚, hingavad, pööravad tagasi ja teevad uued 3 tõmmet. Sirutatud horisontaalasendis jätkavad nad harjutuse sooritamist terve basseini pikkuses.

22–25 min – harjutus „Seliliujumine“ järgmise tunni sissejuhatuseks (vt kirjeldus eespool)

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Lamav number kaheksa“ selili harjutuse „Transpordikett“ põhimõttel, harjutus „Nool tulvavees“ (vt kirjeldused eespool)

34. tund

Tunnis omandatavad oskused: seliliujumine

Õpilane kasutab seliliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Seliliujumine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Madu“
Kaks õpilast seisavad vastavalt kahe ja nelja meetri kaugusel seinast, teineteise suhtes umbes 1 m kõrvale nihutatud. Kummalgi on oma võimlemisrõngas, mida nad hoiavad vees püstiasendis. Lapsed teevad äratõuke seinast ning libisevad läbi esimese rõnga nagu nooled (nad teevad nn krooli jalgade tööd, et libiseda kiiremini läbi rõnga ja et jätkuks piisavalt kiirust libiseda ka läbi teise rõnga).

2. Harjutus „Raamatu lugemine“
Õpilased lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Nad peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti. Harjutust võib teha ka paaris, kus üks paarilistest loeb ning teine püüab kuulata ja järele korrata.

3. Harjutus „Paaristõmbed“
Õpilased lamavad vees nagu allveelaev, vaatavad lakke ning teevad kergeid jalalööke. Lapsed viivad mõlemad käed ühel ajal hästi keha lähedalt õlgadest mööda ja sirutavad need üles. Nad sirutavad keha välja noolsirgeks, tõmbavad mõlemad käed korraga peaaegu sirgelt läbi vee alla puusadeni ning kontrollivad, et keha liikumise kiirus suureneks. Harjutust tehes jätkavad õpilased hingamist, jalgade tööd ning kätetõmbeid.

Väljakutsed õpilastele: mõlemad käed tõmmata läbi vee alla puusadeni ühe pika sõudlemise liigutusena, kus käsivartel ja peopesadel on tunda pidevat veetakistust; iga tõmbe ajal hingata ühtlaselt sisse ja välja; kogu harjutuse vältel hoida pea paigal ning olla sirutatud horisontaalasendis.

4. Harjutus „Rinnuli veeballett“
Kaks õpilast seisavad vastavalt kahe ja nelja meetri kaugusel seinast, teineteise suhtes umbes 1 m kõrvale nihutatud. Kummalgi on oma võimlemisrõngas, mida nad hoiavad vees püstiasendis. Lapsed teevad äratõuke seinast ning libisevad läbi esimese rõnga nagu nooled (nad teevad nn krooli jalgade tööd, et libiseda kiiremini läbi rõnga ja et jätkuks piisavalt kiirust libiseda ka läbi teise rõnga).

5. Harjutus selili „Ülekandega ujumine“
Õpilased lamavad selili horisontaalasendis, mõlemad käed üles sirutatud, vaatavad otse lakke ja teevad kergeid jalalööke. Nad tõmbavad ühe käe läbi vee alla puusani, tõstavad selle käe sirgelt veest välja ja viivad üles sirutatud asendisse teise käe kõrvale. Seejärel teevad nad käte liigutamisel väikese pausi ning jätkavad samal ajal jalalööke. Sama liigutust kordavad nad teise käega. Kas õpilased suudavad sedasi teha 10 kätetõmmet (viis hingamistsüklit)?

6. Harjutus „Selili krool“
Õpilased lamavad selili justkui nooled, vaatavad lakke, teevad kergeid jalalööke ning liigutavad vahetpidamata sirgeid käsi nagu tuuleveskid. Lapsed hingavad sisse, kui nende käsi liigub vee peal, ning hingavad välja, kui käsi liigub läbi vee. Kui üks käsi liigub vette, on teine puusa juures. Õpilased peavad jälgima, et nende keha oleks kogu aeg sirutatud horisontaalasendis, ilma et puusad vajuma hakkaksid.

Väljakutsed õpilastele: käeliigutusi sooritada järjest, ilma pausideta; iga kätetsükli järel hingata ühtlaselt sisse ja välja; hoida sirutatud horisontaalasendit; hoida pea paigal; jalgade töö ajal hoida põlved vee all ning vältida rattasõiduliigutust.

7. Harjutus „Postipakk“
Õpilased transpordivad ujumislauda (vm esemeid) sellele vett peale pritsides (harjutus sobib hästi ka teatevõistluseks).

8. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad vajuvad basseini põhja, tõukavad end põhjast üles ja tõusevad pinnale.

9. Harjutus „Läbi rõnga sukeldumine“
Õpilased sukelduvad läbi võimlemisrõnga, mida hoitakse vertikaalasendis veidi allpool veepinda.

10. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas teevad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on nagu nooled, mis lendavad otse üles).

34. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Madu“ (vt kirjeldus eespool)

3–6 min – harjutus „Raamatu lugemine“ (vt kirjeldus eespool)

6–9 min – harjutus „Paaristõmbed“ selili (vt kirjeldus eespool)

9–11 min – harjutus „Rinnuli veeballett“ (vt kirjeldus eespool)

11–14 min – harjutus „Ülekandega ujumine“ selili (vt kirjeldus eespool)

14–25 min – harjutus „Selili krool“ (vt kirjeldus eespool), sh

4 minutit – õpilased ujuvad selili risti üle basseini;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Postipakk“ (vt kirjeldus eespool);

4 min – õpilastel on selili ujudes ujumisvahendid laubal ning ujuda tuleb nii, et vahendid ära ei kukuks (see aitab kaasa sirutusele ja sellele, et pea oleks kaela ja lülisamba loomulik pikendus).

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Kaugushüpe“, „Läbi rõnga sukeldumine“, „Püstloodis nool“ (õpilased tulevad harjutuse sooritamiseks veest välja ning teevad basseiniservalt hüppe, harjutust korratakse) (vt kirjeldused eespool).

35. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine rütmilise hingamisega

Õpilane kasutab rütmilise hingamisega rinnuli krooli ujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“

Harjutuste kirjeldused

1. Põhiharjutus 4
Õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sisse ning hüppavad vette, käed keha kõrval. Nad pööravad vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Lapsed hoiavad silmad lahti, orienteeruvad, haaravad esemeid, tõukavad end basseini põhjast lahti ning tõusevad koos esemetega veepinnale ja panevad esemed basseini äärele.

2. Harjutused „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“
Õpilased libisevad veepinnal rinnuli asendis nagu nooled, ujuvad krooli käetõmmete ja kergete jalalöökidega. Nad pööravad pea ja keha kõrvale hetkel, mil käsi, mille alt nad hingavad, jõuab tahapoole liikudes õla alla. Lapsed ootavad sissehingamisega seni, kuni terve nägu on üle veepinna. Kui käsi, mille alt nad hingavad, liigub vee pealt ette, tuleb nägu pöörata vette tagasi. Õpilased hingavad ühtlaselt suu ja nina kaudu välja, kuni nad pea uuesti kõrvale pööravad, et sisse hingata. Lapsed hingavad sisse iga teise või kolmanda käetõmbe ajal. Kogu keha tuleb hoida noolsirgena.

Väljakutsed õpilastele: hingata jõuliselt nii suu kui ka nina kaudu välja; hoida pea paigal, et see oleks kaelale ja selgroole pikenduseks; käeliigutusi sooritada järjest, ilma pausideta; sissehingamiseks pöörata end 45˚, hoides sirutatud horisontaalasendit.

3. Harjutus „Paarilise lükkamine“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised lamavad horisontaalasendis rinnuli, näod teineteise poole, ja hoiavad kinni ujumisvahendist (nuudlist), mis asub nende vahel. Mõlemad teevad nn krooli jalgade tööd nii jõuliselt, kui suudavad, et paarilist tahapoole lükata.

4. Harjutus „Seisev nool maismaal“

Õpilased seisavad seljaga tihedalt vastu seina allveelaeva asendis, käed vastu keha külgi, ja suruvad kogu lülisamba vastu seina. Selgitatakse välja, kas õpilased saavad sellega niisama hästi hakkama nagu lamavas asendis olles. Kas nad suudavad seda teha ka siis, kui on sirutanud käed üles noole asendisse? Mida nad peavad selleks tegema, et kogu selg oleks seinale justkui liimitud?

5. Harjutus „Rinnuliujumine“
Õpilased libisevad rinnuli asendis nagu nooled, teevad mõlema käega korraga ühe väikese tõmbe küljele, tõstavad pea üles ja hingavad sisse sel hetkel, kui toovad käed näo ette kokku. Nad alustavad säärte istmikule toomist hetkel, kui panevad näod vette ja sirutavad käed välja. Lapsed lõpetavad jalgade löögi, et saavutada täielik noole asend. Õpilased libisevad jalgade löögist saadud hooga, kuni algab uus kätetõmme.

Väljakutsed õpilastele: teha üks kitsas, lühike kätetõmme ning samal ajal oodata jalgade tõstmisega; vältida põlvede toomist kõhu vastu; kätetõmme ja jalgade löök lõpetada maksimaalse sirutusega noole asendis; peale jalgade lööki tuleb pikk libisemisfaas.

6. Harjutus „Hüpe ja raamatu lugemine“
Õpilased hüppavad vette ja lasevad oma kehal vajuda nii, et istutakse basseini põhjas, silmad lahti, hingates rahulikult välja. Lapsed peavad hoidma küünarvarred enda ees, peopesad ülespoole, ja lugema valjusti tähti.

7. Harjutus „Korja üles 52 asja“
Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

8. Harjutus „Kätel seis“
Õpilastel palutakse seista vee all käte peal. Seejärel näitavad õpilased, kes juba suudavad vee all käte peal seista, teistele harjutuse ette, mis motiveerib ka teisi uuesti harjutust proovima.

35. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–6 min – põhiharjutust 4 sooritavad õpilased 2–3 korda (vt kirjeldus eespool).

6–22 min – harjutused „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“ (vt kirjeldused eespool), sh

3 min – õpilased sooritavad harjutusi risti üle basseini ujudes. Nad teevad 3 tõmmet, pööravad keha 45˚ ja hingavad, misjärel kordavad harjutust: teevad taas 3 tõmmet ja hingavad. Pea peab olema kaela ja selgrooga ühel joonel, n-ö nende pikendus;

3 min – õpilased sooritavad vahelduseks harjutuse „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldus eespool);

3 min – õpilased sooritavad harjutusi „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“ risti üle basseini ujudes. Nad teevad 3 tõmmet, pööravad keha 45˚ ja hingavad, misjärel kordavad harjutust: teevad taas 3 tõmmet ja hingavad;

3 min – harjutus „Seisev nool maismaal“ (vt kirjeldus eespool);

4 min – õpilased sooritavad harjutusi „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“ piki basseini ujudes. Nad teevad 5 tõmmet, pööravad keha 45˚ ja hingavad, misjärel pööravad keha tagasi ning teevad uuesti 5 tõmmet.

22–25 min – harjutus „Rinnuliujumine“ sissejuhatuseks järgmisesse tundi

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Hüpe ja raamatu lugemine“, „Korja üles 52 asja“ koos sellele eelneva vettehüppega ning „Kätel seis“ (vt kirjeldused eespool)

36. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuliujumine

36. ja 37. tunni õpiväljund

Õpilane kasutab rinnuliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Rinnuliujumine“ jalalöökidega

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas teevad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on nagu nooled, mis lendavad otse üles).

Suurt rõhku tuleb panna tugevale kahe jalaga äratõukele basseini põhjast (sama liigutus, mis on rinnuliujumise jalgade löögi lõpus sirutusfaasis).

2. Harjutus „Tuuleveski“
Õpilased seisavad rinnuni vees, kallutavad ülakeha ette nii, et rinnakorv puudutab veepinda. Nad liigutavad sirgeid käsi nagu tuuleveskid nii, et tõmbavad ja lükkavad vett tahapoole, ning viivad käed veepinna kohal jälle ette. Pannakse tähele, kas suudetakse hoida ülakeha paigal. Kas käsi saadakse küünarnukist veidi kõverdada, kui neid veepinna kohal ette viiakse? Mis juhtub, kui vett tõmmata ja lükata kiiremini?

3. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad laskuvad põhja, tõukavad ennast põhjast üles ja tõusevad pinnale.

36. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – õpilased istuvad basseini serval pingil, toetuvad kätele ja kallutavad ülakehad taha. Lapsed joonistavad jalgadega maha kaks poolringi (üks jalg ühe, teine teise). Jalatallad on vastu põrandat, põlved puusade laiusel. Õpilased tõmbavad mööda sirgjoont jalad kõverasse ning sirutavad need siis uuesti välja ette poolringi kaart pidi liikudes.

4–8 min – õpilased istuvad basseini äärel, jalad vees, ning teevad jalgadega sama liigutust, mida on kirjeldatud eelmises harjutuses. Lapsed peavad tunnetama veesurvet jalatallal ja jala siseküljel, kui nad keeravad jala välja ja toovad kaarega tagasi sirgeks. Selle harjutuse tarvis on vaja olla basseinis, kus vesi ulatub peaaegu basseini servani. Kui seda tingimust täidetud ei ole, tuleb liikuda järgmise harjutuse juurde.

8–12 min – õpilased hõljuvad selili vees justnagu allveelaevad ning sooritavad jalgadega samu liigutusi, mida nad tegid eelmistes harjutustes basseini serval.

12–16 min – harjutus „Püstloodis nool“ (vt kirjeldus eespool)

16–20 min – õpilased harjutavad jalgade lööke. Harjutust sooritavad nad püstiasendis, nägu basseini seina poole, ning rinnuli horisontaalasendis.

20–25 min – õpilased ujuvad rinnuli jalalöökidega, käed kõrval (vastu keha) või seljal, nn allveelaeva asendis risti üle basseini. Õpetaja jälgib, kui kaua õpilased harjutust teha suudavad. Harjutuse variatsioonina võivad õpilased ujuda nn noole asendis rinnuliujumise jalgade tööga. Kasutada võib kergeid käteliigutusi, et koordinatsioon ja rütm paika saada.

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Tuuleveski“ (krool põiki basseini), misjärel lähevad õpilased basseinist välja, sooritavad harjutuse „Kaugushüpe“ ning ujuvad rinnuli tagasi, tehes jalgadega tööd allveelaeva või noole asendis (vt harjutuste kirjeldused eespool).

37. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuliujumine

Tähtsamad tegevused: harjutus „Rinnuliujumine“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Rinnuliujumine“
Õpilased libisevad rinnuli asendis nagu nooled, teevad kahe käega korraga ühe väikese tõmbe küljele, tõstavad pea üles ja hingavad sisse sel hetkel, kui toovad käed kokku näo ette. Nad alustavad säärte istmikule toomist sel ajal, mil panevad näod vette ja sirutavad käed välja. Lapsed lõpetavad jalgade löögi, et saavutada täielik noole asend. Õpilased libisevad jalgade löögist saadud hooga, kuni algab uus kätetõmme.

Väljakutsed õpilastele: teha üks kitsas, lühike kätetõmme ning samal ajal oodata jalgade tõstmisega; vältida põlvede toomist vastu kõhtu; kätetõmme ja jalgade löök lõpetada maksimaalse sirutusega noole asendis; peale jalgade lööki tuleb pikk libisemisfaas.

2. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad lapsed umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad nad harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata ennast ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

3. Harjutus „Pomm 2“
Õpilased hüppavad basseini äärelt vette ja tõmbavad end õhus kägarasse. Lapsed vaatavad, kui palju vett neil pritsida õnnestub. Seejärel lasevad nad end kägaras nn korgi asendis põhja

vajuda ning pallina pinnale tõusta nii, et selg ulatub üle veepiiri. Pärast seda hingavad õpilased välja.

4. Harjutus „Meeskonnatöö“
Teatevõistluses on igas võistkonnas kolm õpilast. Võistkonnad alustavad basseini äärest. Üks õpilane laskub rinnuli nagu nool, pea suunatud basseini vastasääre poole. Teised kaks õpilast seisavad kummalgi pool noolt ning hoiavad ühe käega noole õlavarrest, teisega põlvede ümbert. Juhendaja märguande peale lükkavad nad noolt basseini vastasääre poole. Nool pöörab selili ja tagasi rinnuli ning kaasõpilased järgnevad talle ja lükkavad teda samamoodi edasi. Basseini ääre juures osad vahetatakse. Õpilased kordavad sama ülesannet, misjärel on nool kolmas õpilane. Kui kõik kolm on lõpetanud, liigub kogu võistkond tagasi stardipaika. Võisteldakse selles, kes võistkondadest jõuab esimesena starti tagasi.

5. Harjutus „Transpordikett“
Üks õpilane lamab rinnuli nagu nool, kõrval on 3–5 kaasõpilast, kes seisavad umbes 1 m vahedega reas. Esimene lükkab noolt järgmise õpilaseni, järgmine õpilane lükkab omakorda noolt edasi jne.

37. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–2 min – õpilased istuvad basseini serval pingil, toetuvad kätele ja kallutavad ülakehad taha. Lapsed joonistavad jalgadega maha kaks poolringi (üks jalg ühe, teine teise). Jalatallad on vastu põrandat, põlved puusade laiusel. Õpilased tõmbavad mööda sirgjoont jalad kõverasse ning sirutavad need siis uuesti välja ette, liikudes poolringi kaart pidi.

2–4 min – õpilased hõljuvad selili vees justnagu allveelaevad ning sooritavad jalgadega samu liigutusi, mida nad tegid eelmises harjutuses basseini serval.

4–6 min – õpilased lamavad basseini serval ja teevad kitsaid lühikesi kätetõmbeid.

6–10 min – õpilased hõljuvad vees rinnuli nagu nooled ja sooritavad jalalööke, liikudes niimoodi risti üle basseini. Nad teevad ühe kitsa ja lühikese kätetõmbe iga kolmanda jalalöögi järel.

10–14 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

14–18 min – õpilased ujuvad risti üle basseini, sooritavad kolm kitsast ja lühikest kätetõmmet ning ühe jalgade löögi.

18–21 min – õpilased sooritavad harjutuse „Pomm 2“ (vt kirjeldus eespool), misjärel sirutavad ennast välja nooleks ning teevad kolm lühikest kätetõmmet ja kolm jalalööki.

21–25 min – õpilased ujuvad rahulikult rinnuli piki basseini, tehes ühe kätetõmbe ja ühe jalgade löögi, ning on seejärel pikas libisemisfaasis. Lapsed kordavad harjutust 1–2 korda.

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutused „Meeskonnatöö“ ja „Transpordikett“ (vt kirjeldused eespool)

38. tund

Tunnis omandatavad oskused: algeline pea ees vette hüppamine

Õpilane oskab pea ees vette hüpata.

Tähtsamad tegevused: basseini äärelt pea ees vette hüppamine

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Algeline pea ees vettehüpe“
Õpilased on kükkasendis basseini äärel, käed üles sirutatud, pea käte vahel, õlavarred hästi kõrvade vastu surutud ning vaade suunatud allapoole – tegemist on hüppeasendiga. Lapsed lasevad kehal ettepoole kukkuda, tõukavad ennast ära nii, et keha on õhus sirutatud asendis (pea endiselt käte vahel ja pilk alla suunatud). Õpilased libisevad vees sirutatud horisontaalasendis, pea käte vahel, teevad krooli jalalööke ning juhivad keha veepinnale. Seejärel hakkavad nad koos hingamisega krooli ujuma.

Väljakutsed õpilastele: lasta kehal ettepoole kukkuda; pea hoida käte vahel (õlavarred surutud vastu kõrvu) ja vaadata enda alla terve kukkumis-/äratõukefaasi vältel; säilitada sirutatud asend nii õhus, vette minekul kui ka kogu libisemisfaasis; juhtida keha veepinnale, pilk suunata pisut ette-/ülespoole; hoida hinge kinni seni, kuni keha on veepinnal ja on alustatud krooli ujumist.

2. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad laskuvad põhja, tõukavad ennast põhjast üles ja tõusevad pinnale.

3. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette nii, et tõmbavad jalad üles. Eesmärk on teha suur plartsatus ja nii kõrged lained kui võimalik.

4. Harjutus „Delfiinihüpped“
Õpilased seisavad basseini põhjas puusasügavuses vees, käed üles sirutatud ja hästi vastu kõrvu surutud, kallutavad ennast puusast ette ja vaatavad alla. Lapsed tõukavad end põhjast lahti ning hüppavad ette. Nad libisevad samas kehaasendis alla basseini põhja poole ja tõstavad pea. Seejärel teevad nad ülespoole sirutuse, vaatavad üles ja suunduvad veepinnale.

5. Harjutus „Trepist üles“
Õpilased alustavad harjutust „Algeline pea ees vettehüpe“ (vt kirjeldus eespool) basseini trepi alumiselt astmelt. Nad järgivad sama liikumismustrit, liikudes iga kord üks aste ülespoole, kuni jõuavad ülemise astmeni.

6. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad lapsed umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

7. Harjutus „Põlvili asendist hüpe“
Õpilased seisavad basseini sügavamas otsas lähteasendis, üks jalg serva peal (jalad kõverdatud). Nad asetavad tagumise jala põlve eesmise jalalaba kõrvale ning võtavad sisse hüppeasendi. Lapsed lasevad kehal ettepoole langeda ja tõstavad põlve basseini servalt (ilma

et muudaks hüppeasendit!), sirutavad tugijalad ja keha välja, hoiavad käsivarred sirged ja vaatavad alla (siis saavutab keha horisontaalasendi). Õpilased säilitavad horisontaalasendi vees, kuni kiirus raugeb, ning ujuvad pinnale.

38. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–4 min – harjutused „Kaugushüpe“ ja „Pomm 1“ (vt kirjeldused eespool)

4–8 min – harjutus „Delfiinihüpped“ (vt kirjeldus eespool)

8–12 min – harjutus „Trepist üles“ (vt kirjeldus eespool)

12–15 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

15–23 min – harjutus „Põlvili asendist hüpe“ (vt kirjeldus eespool)

23–30 min – õpilased harjutavad basseini äärelt pea ees vettehüpet.

39. tund

Tunnis omandatavad oskused: veeohutus ning krooliujumise ja seliliujumise oskus

Õpilane:
1) valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust;
2) sooritab 25 m kompleksharjutuse.

Tähtsamad tegevused: eakohaste veeohutusalaste teadmiste ja oskuste kinnistamine. Tunnis tehakse ujumise algõpetuse **viies arvestus**, mille positiivne sooritamine loob eeldused ujumisoskuse testi tegemiseks. Arvestus seisneb 25 m kompleksharjutuse sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

Õpilastele korratakse üle veeohutusalased teadmised ning räägitakse lähemalt päästevahenditest ja nende kasutamisest, kui käiakse loodulikes veekogudes või veekogude ääres. Seda võib teha ka õppekäigul loodusliku veekogu äärde või siis veekeskuses. Sel juhul sooritatakse viies arvestus ühe rinnuliujumise tunni arvelt.

Põhiharjutus 20
Õpilane hüppab basseini äärelt libisedes vette ja ujub hingamisega krooli.

Arvestuse sisu: õpilased näitavad, et oskavad sooritada 25 m kompleksharjutuse (vt kirjeldus tagapool).

Õpilane on 39. tunni lõpuks omandanud oskuse sooritada järgmisi harjutusi:
1) sõudlemine + krooli jalalöögid rinnuli ja selili asendis – sirutatud horisontaalne kehaasend – rütmiline hingamine;
2) krooliujumine ilma hingamiseta (10 tõmmet);
3) krooliujumine – rütmiline hingamine – sirutatud horisontaalne kehaasend (min 15 m);
4) seliliujumine – sirutatud horisontaalne kehaasend – hingamine (min 15 m);

5) basseini äärelt vette hüppamine – krooliujumine hingamisega (min 15 m);
6) 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.*

39. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–10 min – õpilased kordavad üle veeohutuse teemad ja võimaluse korral tutvuvad inimeste päästmisel kasutatavate vahenditega.

10–14 min – põhiharjutus 20 (vt kirjeldus eespool)

14–30 min – arvestus. Õpilased teevad ükshaaval või nii mitmekesi, nagu õpetaja neid jälgida jõuab, 25 m kompleksharjutuse (vt kirjeldus eespool).

VI. Ujumisoskus (õppetund 40)

VI perioodi õpitulemused

Õpilane:
1) teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda;
2) teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutusalaseid teadmisi ning oskusi;
3) sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.

40. tund

Tunnis omandatavad oskused: ujumisoskus ja eakohased veeohutusalased teadmised

Õpilane:
1) teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda;
2) teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutusalaseid teadmisi ning oskusi;
3) sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.

Tähtsamad tegevused: tunnis sooritatakse ujumise algõpetuse **kuues arvestus**, mille positiivne tulemus tõestab, et õpilane oskab ujuda ning teab ja kasutab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. Arvestus seisneb ujumisoskuse 200 m kompleksharjutuse sooritamises.

Harjutuste kirjeldused

Õpilased sooritavad ujumisoskuse testi ning võimaluse korral nn märgiujumise (kus iga õpilane saab tunnist kaasa märgi oma oskuste põhjal).

Õpilased sooritavad ujumisoskuse kontrolli ükshaaval või nii mitmekesi, nagu õpetaja neid jälgida suudab.

Õpilane saab ujumise algõpetuses positiivse tulemuse, kui ta sooritab ujumisoskuse kontrolli ujumisoskuse definitsiooni kohaselt: *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.

Viimase ujumistunni järel saavad õpilane ja lapsevanem ujumisõpetajalt kirjeldava tagasiside kaudu teada, kas laps oskab ujuda või ei oska. Kui lapsel ujumisoskus puudub – ta ei oska veel sooritada ujumisoskuse kompleksharjutust –, saavad laps ja lapsevanem ujumistundides tehtud arvestuste põhjal antava kirjeldava tagasiside kaudu teada, mis ujumise osaoskusi (veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine ja vees edasiliikumine) laps juba oskab veekeskkonnas kasutada ning mis osaoskusi ta peab veel õppima, et ujumisoskuseni jõuda (vt peatükk „Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid“ lk 74–76).

Lisatundide võimalused

41. tund

Tunnis omandatavad oskused: saltopöördega tagasipööramine krooliujumises

Õpilane kasutab saltopöördega tagasipööramist krooliujumises.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Saltopööre“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Saltopööre“
Õpilased teevad äratõuke seinast (nagu nool) ning ujuvad 4 kroolitõmmet. Kolmanda tõmbe lõpus jätavad nad käe alla keha külje vastu. Kui õpilaste teine käsi jõuab neljanda tõmbe lõpus alla keha vastu (mõlemad käed on all nagu allveelaev), siis sooritavad nad saltopöörde. Lapsed peavad poole salto pealt pöörama keha 180˚ ning sirutama keha taas sirgeks (nagu nool).

Kui õpilasel on harjutus selge, võib ta teha sama harjutuse nii, et ujub seina poole ning viskab salto viisil, et jalad lähevad vastu seina siis, kui keha on alles kägaras. Seejärel tõukab ta ennast seinast ära ning libiseb nagu nool.

Väljakutsed õpilastele: pöörde järel sooritada paaris ehk nn delfiini jalalöögid; salto keskel pöörata keha 180˚ võrra; pöörde sooritamiseks leida sobilik kaugus seinast, et saaks jalad vastu seina panna.

2. Harjutus „Kaugushüpe“
Õpilased seisavad basseini äärel lähteasendis, võtavad hoogu ning hüppavad nii kaugele basseini, kui suudavad. Nad laskuvad põhja, tõukavad ennast põhjast üles ja tõusevad pinnale.

3. Harjutus „Püstloodis nool“
Õpilased teevad nn pommihüppe basseini äärelt. Põhjas teevad nad jõulise äratõuke, sirutades samal ajal välja keha ja käed (lapsed on nagu nooled, mis lendavad otse üles).

4. Harjutus „Delfiini jalalöök“
Õpilased sooritavad paaris jalalööke, kus jalgade liikumise muster on sama, mis krooli jalgade töölgi, ainult et mõlemad jalad liiguvad sünkroonis. Delfiini jalgade töö on kogu keha laineline liikumine, kus keha lainetust juhib pea liikumine, ning see lainetus kandub üle varba otsani.

5. Harjutus „Korja üles 52 asja“

Õpetaja laotab basseini põhja laiali 15–20 eset. Korraga sukeldub 2–4 õpilast, igaüks püüab tuua pinnale võimalikult palju esemeid.

6. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad lapsed harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

7. Harjutus „Veetransport“
Lapsed jaotatakse 3–4-liikmelistesse rühmadesse. Nende ülesanne on ujudes vedada plasttopsis vett ühest basseini servast teise, kus tuleb täita basseini serval olev anum. Lapsed võistlevad selles, kes rühmadest täidab anuma kõige kiiremini.

41. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Kaugushüpe“, misjärel jätkavad õpilased hüppamist nagu püstised nooled, kuni nad on basseini teises otsas (vt kirjeldus eespool).

3–6 min – õpilased seisavad rinnuli vees, käed kõrval, ning teevad põhjast tugeva äratõuke. Tõuget sooritades tuleb langetada lõug vastu keha, tõsta puusad üles, visata jalad üle keha vastassuunda ja pöörelda.

6–11 min – õpilased sooritavad sisuliselt sama harjutuse, mis oli eelmine, kuid teevad nõrgema äratõuke ning selle järel aktiivse paaris nn delfiini jalalöögi (vt kirjeldus eespool). Poole saltopöörde peal proovivad lapsed keha aktiivsete käteliigutustega 180˚ pöörata.

11–14 min – harjutus „Korja üles 52 asja“ (vt kirjeldus eespool)

14–18 min – õpilased sooritavad seinast rinnulitõuke nn noole asendisse, tõmbavad mõlemad käed korraga keha kõrvale, nagu nad tegid nn kroolitõmbe puhul, ning võtavad allveelaeva asendi. Kõike seda tehes langetavad lapsed samal ajal lõua, sooritavad paaris nn delfiini jalalöögi ja teevad salto. Kasutades käsi, pööravad õpilased keha 180˚, sirutavad end nooleks, sooritavad jalalöögid, kuni on veepinnal, ning teevad 4 kroolitõmmet.

18–21 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

21–25 min – õpilased seisavad 4 m kaugusel seinast, tõukavad end põhjast nn noole asendisse ja teevad paaris kätetõmbe alla keha vastu. Nad langetavad lõua ja teevad ühe paaris nn delfiinilöögi, pööravad poole peal keha 180˚, tõukavad ennast seinast ära ning libisevad noolena edasi.

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Transpordifirma“ (vt kirjeldus eespool)

42. tund

Tunnis omandatavad oskused: saltopööre seliliujumises

Õpilane kasutab saltopöördega tagasipööramist seliliujumises.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Saltopööre seliliujumises“

Harjutuste kirjeldused

1. Harjutus „Saltopööre seliliujumises“
Õpilased ujuvad selili. Enne pööret viimase tõmbe ajal selili olles pööravad õpilased keha 180˚. Samal ajal pööravad lapsed vastassuunas käe ette üheks kroolitõmbeks. Kui mõlemad käed on all keha külgede vastas, sooritavad lapsed salto. Keha ei lähe vee alla nagu kroolisalto puhul, vaid keha on selili vees, kui jalad puudutavad seina. Õpilased tõukavad seinast ära ja libisevad selili nagu nooled.

Väljakutsed õpilastele: rinnuli asendist selili keerates säilitada keha sirutatud horisontaalasend; pöörde järel sooritada paaris nn delfiini jalalöögid (vt kirjeldus eespool); pöörde sooritamiseks leida sobilik kaugus seinast, et saaks jalad vastu seina panna.

2. Harjutus „Keeristorm“
Õpilased hoiavad üksteisel kätest kinni ja liiguvad ringis. Vesi hakkab liikuma. Ringis jätkavad nad umbes 30 sekundit, seejärel lasevad kätest lahti ja lubavad voolul ennast kanda.

Alguses sooritavad õpilased harjutuse puusasügavuses vees ja seejärel rinnuni ulatuvas vees.

Väljakutsed õpilastele: märguande peale pöörata end ringi ja joosta vastassuunas; ringis joosta ilma kätest kinni hoidmata; lasta veevoolul ennast kanda (ka vee all).

3. Põhiharjutus 7
Õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sügavalt sisse, hüppavad vette, lasevad kehal päris vee alla vajuda ja samas asendis ka pinnale kerkida. Nad sirutavad keha välja ning hõljuvad veepinnal nagu allveelaevad.

4. Harjutus „Paarilise lükkamine“
Õpilased moodustavad paarid. Paarilised lamavad horisontaalasendis rinnuli, näod teineteise poole, ja hoiavad kinni ujumisvahendist (nuudlist), mis asub nende vahel. Mõlemad teevad nn krooli jalgade tööd nii jõuliselt, kui suudavad, et paarilist tahapoole lükata.

5. Harjutus „Pomm 1“
Õpilased hüppavad vette nii, et tõmbavad jalad üles. Eesmärk on teha suur plartsatus ja nii kõrged lained kui võimalik.

6. Harjutus „Postipakk“
Õpilased transpordivad ujumislauda (vm esemeid) sellele vett pritsides (sobib hästi teatevõistluseks).

42. tunni ajakava ja harjutused (30 min)

0–3 min – harjutus „Keeristorm“ (vt kirjeldus eespool)

3–5 min – õpilased seisavad põhjas, sooritavad tõuke ning langetavad samal hetkel lõua ja tõstavad puusad. Lapsed teevad aktiivse nn delfiinilöögi ning sooritavad salto.

5–7 min – õpilased teevad seinast äratõuke selili noole asendisse veepinnale ning pööravad ennast kõhuli.

7–11 min – õpilased teevad äratõuke põhjast ja sooritavad kaks seliliujumise tsüklit. Viimasel tõmbel pööravad õpilased ennast 180˚ ning viivad vastaskäe ette. Lapsed teevad salto ja alustavad jalalööke, kuni jõuavad veepiirini noole asendisse, ning ujuvad siis kaks tõmmet.

11–14 min – põhiharjutus 7 (vt kirjeldus eespool), misjärel peavad õpilased pöörama salto nn allveelaeva asendist ja sooritama selili jalalööke kuni seinani.

14–18 min – õpilased teevad seinast äratõuke nn noole asendisse, ujuvad kaks kätetõmmet, pööravad ennast 180˚, teevad salto, sooritavad jalalööke kuni veepinnani ning ujuvad selili kuni seinani.

18–21 min – harjutus „Paarilise lükkamine“ (vt kirjeldus eespool)

21–25 min – õpilased seisavad vees 4 m kaugusel basseini servast ning seljaga basseini serva poole. Lapsed lükkavad end põhjast lahti nn noole asendisse, teevad kaks kätetõmmet, pööravad keha 180˚, sooritavad salto, tõukavad end seinast ära ja libisevad selili noolena edasi.

25–30 min – õpetaja(te) korraldatud ühine tunni lõpetamine. Harjutus „Pomm 1“, misjärel ujuvad õpilased õpetaja jalgade vahelt läbi tagasi seina juurde, sooritavad harjutuse „Postipakk“ ning ujuvad tagasi. Nad kordavad harjutusi 2–3 korda (vt kirjeldused eespool).

Ujumisoskuse hindamise kriteeriumid

Ujumisoskuse omandamise kohta antakse kirjeldavat ja mitteeristavat tagasisidet. Ujumise osaoskuste ning ujumisoskuse omandamist ja rakendamist tõendab õpilane arvestuste sooritamisega.

Arvestused:

1) on õppe olulised komponendid, sest ujumise osaoskused tuleb õpilasel omandada õiges järjekorras. Iga sooritatud arvestuse järel saab õpilane hakata omandama uut oskust. Enne hõljumisoskuse omandamist peab olema selge sukeldumine ja enne libisema õppimist peab oskama veepinnal hõljuda ning hoida õiget kehaasendit. Vastasel korral võib õpilane saada ujumistunnist veehirmu või võib see temas süveneda;
2) võimaldavad anda õpilasele ja lapsevanemale kirjeldava adekvaatse tagasiside lapse oskuste kohta vees, millest tulenevalt nad saavad oma tegevusi teadlikumalt plaanida, vajaduse korral õppida ise lisaks, kujundada turvalisemat käitumist vees ja veekogude ääres. Lastele motiveeriva tagasiside ning lapsevanematele kirjeldava ülevaate andmiseks on soovitatav kooli ujumistundides kasutada märgiujumist ja diplomeid. Õpilased saavad oma oskuste põhjal pärast harjutuste sooritamist või 25, 50, 100, 200 meetri läbimist kuni eesmärgi „oskan ujuda“ saavutamiseni tõestavad märgid. Märkide ja diplomite jagamise kriteeriume ning tellimist saab vaadata Eesti Ujumisliidu kodulehelt siit.

Viimase ujumistunni järel saavad õpilane ja lapsevanem ujumisõpetajalt kirjeldava tagasiside kaudu teada, kas laps oskab ujuda või ei oska. Kui lapsel ujumisoskus puudub – ta ei oska veel sooritada ujumisoskuse kompleksharjutust –, saavad laps ja lapsevanem ujumistundides tehtud arvestuste põhjal antava kirjeldava tagasiside kaudu teada, mis ujumise osaoskusi (veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine ja vees edasiliikumine) laps juba oskab veekeskkonnas kasutada ning mis osaoskusi ta peab veel õppima, et ujumisoskuseni jõuda. Ujumisoskuse testi sooritamisega hinnatakse õpilase ujumisoskuse taset. Ujumisoskus on tähtis lapse ohutuse ja tervise seisukohast.

Arvestuste tegemine

5. ujumistunnis sooritatakse esimene arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane tunneb ennast vees kindlalt, st kas laps on veega kohanenud. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama sukeldumisoskust. Arvestus seisneb testharjutuste 1 ja 2 sooritamises.

1. Testharjutus 1
Õpilane peab suutma liigutada veepinnal hõljuvat ujumislauda käeliigutustega edasi vähemalt 5 m, ilma et ta seda otseselt puudutaks.

2. Testharjutus 2
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.

14. ujumistunnis sooritatakse teine arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane oskab sukelduda. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama hõljumisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 4 sooritamises: õpilased seisavad basseini äärel, hingavad sisse, hüppavad vette, jalad ees, käed keha kõrval. Nad pööravad vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Õpilased hoiavad silmad lahti, orienteeruvad vee all, haaravad esemeid, tõukavad end basseini põhjast lahti, tõusevad koos esemetega veepinnale ning panevad esemed basseini äärele.

20. ujumistunnis sooritatakse kolmas arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda. See on üks tähtsamaid oskusi veeohutuse seisukohast. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama libisemisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 9 sooritamises: õpilased hõljuvad rinnuli asendis nagu nn allveelaevad, sirutavad käed aeglaselt üles ja võtavad noole kuju. Nad suruvad rinnakorvi ettevaatlikult alla basseini põhja poole, et tasakaalustada n-ö noolt veepinnal. Õpilased proovivad säilitada asendit 15 sekundit, misjärel kordavad sama ülesannet selili asendis.

26. ujumistunnis sooritatakse neljas arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda. Positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama järgmist oskust, milleks on edasiliikumine vees rinnuli ja selili asendis. Arvestus seisneb põhiharjutuse 14 sooritamises: õpilased libisevad krooli jalalööke tehes selili asendis ja hoiavad sirutatud horisontaalset kehaasendit. Nad hingavad rahulikult sisse ja välja ning pööravad end rinnuli asendisse. Õpilased teevad krooli jalalööke ja hoiavad hinge kinni.

39. ujumistunnis sooritatakse viies arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse. Positiivne sooritamine loob eeldused ujumisoskuse testi sooritamiseks.

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.

Säärasel juhul on õpilane 39. tunni lõpuks omandanud oskuse sooritada järgmised harjutused:

1) sõudlemine + krooli jalalöögid rinnuli ja selili asendis – sirutatud horisontaalne kehaasend – rütmiline hingamine;
2) krooliujumine ilma hingamiseta (10 tõmmet);
3) krooliujumine – rütmiline hingamine – sirutatud horisontaalne kehaasend (min 15 m);
4) selili asendis ujumine – sirutatud horisontaalne kehaasend – hingamine (min 15 m);
5) basseini äärelt vettehüpe – krooliujumine hingamisega (min 15 m).

40. ujumistunnis sooritatakse kuues arvestus. Selgitatakse välja, kas õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ning eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. Õpilane sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse. Arvestus seisneb ujumisoskuse 200 m kompleksharjutuse sooritamises. Õpilane saab ujumise algõpetuse arvestuses positiivse tulemuse, kui ta sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse ujumisoskuse definitsiooni järgi: 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.

Veeohutusalased teadmised ja pädevused

Veeõnnetuste põhjused

Õpitulemused

Õpilane:

1) nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaaegadel (vettehüpped, paadisilla all ujumine, paadisillal jooksmine, pea vee alla vajutamine, paadis päästevesti mitte kasutamine, vee ääres müramine/kaklemine, nõrk jää, purunenud ujumisrõngas/madrats, ilma täiskasvanuteta vee ääres viibimine jne);
2) põhjendab hea ujumisoskuse olulisust;
3) mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud;
4) selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda;
5) oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.[1]

Käitumine veekogu ääres

Õpitulemused

Õpilane:

1) mõistab, et ei tohi minna üksinda ujuma, ja kutsub endaga alati täiskasvanu kaasa;

[1] Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ ohutuse alateema õpetajaraamat I kooliastmele. 2017: https://e-koolikott.ee/material?id=10171.

2) oskab nimetada veekogudele iseloomulikke tunnuseid, mis võivad olla ohtlikud (järsud kaldad, suur lainetus, kiire vool, mudane või tundmatu põhi).[2]

Käitumine veekogul, paadisõidu ohutus

Õpitulemused

Õpilane:

1) selgitab, miks paadiga sõitma tohib minna ainult koos täiskasvanuga;
2) selgitab, miks paadiga sõites tuleb alati kanda päästevesti ning järgida ohutu sõidu reegleid.[3]

[2] *Ibid*.
[3] *Ibid*.