

	TUND	TEEMAD	ÕPPE SISU LÜHIKIRJELDUSED	OODATAVAD TULEMUSED
Veega kohanemine	1	Ujula ja kodukorra tutvustamine, ohutu vette sisenemine ja vees liikumine	Treener tutvustab ujulat, ujula ruume, ujula kodukorda, vee ohutust, tunni ülesehitust, ootusi õpilastele. Tehakse tutvust veega, kuidas ohutult vette siseneda. Toimub esmane veekogemuse ja -julguse hindamine	Oskab ujulas ja basseinis käituda; teab ja järgib veeohutusnõudeid
	2	Erinevatel viisidel vees liikumine, pritsimine, mängimine	Erinevad liikumised vees ja kokkupuude vee olemusega (takistus, tõstejõud, voolud). Veeohutuse reeglite kinnistamine ja teistega arvestamine vee keskkonnas	Julgeb olla vees ja liikuda; teab ja järgib veeohutusnõudeid
	3	Abivahendite tundmine, nendega mängimine, kasutamine	Vee takistuse, voolude ning tõstejõu tunnetamine läbi erinevate liikumiste, abivahenditega tegevuse ja veemängude kaudu	Mõistab vee omadusi ja arvestab nendega; tunneb vees kindlalt ja turvaliselt
Sukeldumine	4	Hingamine vees, hingepeetus, erinevate viiside katsetamine	Vees hingamise selgitamine, harjutused ja mängud hingepeetuse arendamiseks, vette hingamine	Oskab hinge kinni hoida; julgeb nägu vette panna
	5	Hingamine vees, esemete otsimine, vee all rääkimine	Vette välja hingamine, vees rääkimine, vette hingamise õpetamine suu ja nina kaudu erinevates keha asendites ja vee sügavustel	Oskab vee all välja hingata; suudab vee all silmad lahti teha
	6	Vee alla minek, hüppamised, sukeldumised, esemete vee alt toomine	Vette sukeldumise erinevad võimalused, erinevad vettehüpped. Põhjast esemete otsimine ja toomine (visuaalne kontakt esemega)	Oskab sukelduda ja põhjast esemeid tuua
	7	Vette hingamise tehnika, vee all liikumine	Vee pinnal hingamise harjutamine, abivahendite alt läbi sukeldumine	Oskab vette välja hingata; julgeb vee all liikuda
Hõljumine	8	Abivahenditega mängimine, nende kasutamine erinevatel viisidel ja eesmärgil, lihtsamad hõljumise variandid	Erineva kujuga ja suurusega abivahendite tutvustamine, nendega mängimine, vee alla surumine, vee ülestõstejõu tunnetamine abivahendiga, hõljumised abivahendiga	Mõistab vee ülestõste jõudu; suudab erinevates asendites hõljuda
	9	Kõhuli hõljumise tehnika, erinevates asendites hõljumine	Erinevate kõhuli hõljumise asendite tutvustamine, erinevate hõljumiste kombineerimine	Oskab hõljuda kõhuli horisontaalselt erinevates asendites hingamispeetusega
	10	Selili hõljumine abivahendiga	Selili hõljumine abivahendiga erinevates asendites; abivahendi kasutamine erinevates kohtades vee tunnetuse arendamiseks	Julgeb selili abivahendiga hõljuda
	11	Selili hõljumine abivahendita	Selili hõljumise tehnika abivahendita erinevates asendites	Oskab selili abivahendita hõljuda
	12	Test	Sukeldumise ja vee pinnal hõljumise tehnika kontroll	Mõistab erinevaid vee pinnal püsimise ja sukeldumise tehnikaid ja võtteid ning suudab neid eristada

Libisemine	13	Libisemine kõhuli vees, tõuked vees ja veest väljas, kõhuli libisemise tehnika	Kõhuli libisemise tutvustamine, tehnika selgitamine ja näitamine, erinevad tõuke võimalused ning nendega tutvumine, õige kehahoid libisemisel	Oskab kõhuli sirutatud horisontaalasendis libiseda
	14	Libisemine selili vees, tõuked vees, selili libisemise tehnika	Selili libisemise tutvustamine, tehnika selgitamine ja näitamine, erinevad tõuked ja õige kehahoid selili libisemisel	Oskab selili sirutatud horisontaalasendis libiseda
	15	Libisemine vee all, hingamine libisemisel	Libisemise tehnika vee all, hingepeetuse ja vette välja hingamine libisemise ajal erinevates asendites, libisemine selili ja kõhuli vee all	Oskab selili ja kõhuli vee all libiseda
	16	Libisemised erinevates asendites, asendite muutused libisedes	Libisemised selili, kõhuli, külgedel, asendite vahetamine libisemise ajal, erinevate takistuste ja tajude muutused	Oskab selili ja kõhuli asendis sirutatud horisontaalasendis libiseda, tehniliselt õigesti
Jalgade töö	17	Krooli jalgade tehnika tutvustamine, libisemine jalgade tööga	Krooli jalgade töö tehnika kuival erinevates asendites, krooli jalgade töö tehnika vees erinevates asendites ja abivahenditega. Seina tõukest libisemine ja jalgade tööga ujumine	Oskab krooli jalgade töö tehnikat
	18	Abivahendita kiired krooli jalad, hingamispeetuse harjutamine	Krooli jalgade töö harjutamine, tehnika harjutused erineva takistusega ning hingepeetusega	Suudab hingamispeetusega kõhuli krooli jalgadega ujuda min 8 m
	19	Abivahendiga krooli jalgade töö koos hingamise tehnikaga eest	Abivahendiga krooli jalgade ujumine, erinevad kiirused, eest sisse hingamise tehnika	Oskab kõhuli krooli jalgadega ujuda sissehingamisega eest
	20	Krooli jalgade töö, hingamise tehnika küljelt	Krooli jalgade töö harjutamine, erineval viisil hingamine küljelt	Oskab kõhuli krooli jalgadega ujuda, hingamine küljelt
	21	Selili krooli jalad, erinevad käte asendid	Krooli jalgade töö harjutamine erinevate käte asenditega	Oskab selili krooli jalgadega ujuda
	22	Külili krooli jalad, liblika jalgade tehnika	Krooli jalgade töö harjutamine erinevates asendites, liblika jalgade töö harjutamine vees ja ujumine vee all abivahenditega ning abivahenditeta	Oskab külili krooli jalgadega ujuda ja suudab ujuda liblika jalgadega
	23	Vee all libisemine, krooli jalad, hingepeetus	Vee alla minemise tehnikad, vee all libisemise tehnika, vee all jalgade töö	Oskab vee all ujuda krooli jalgadega
	24	Test	Libisemise ja jalgade tehnika kontroll: 15 – 25 m ujumine jalgade tööga	Oskab erinevates asendites jalgade tööga ujuda, suudab hingepeetuse ja abivahendita läbida min 8 m; ujub vette hingates ja abivahendiga kuni 25m

Käte, jalgade töö ja hingamise koordineatsioon	25	Selili hingamine, selili paaris tõmbed	Liigutuste sooritamine kuival, hingamise ja keha liikumise õpetamine tulenevalt kahe käe tõmbest	Oskab selili asendis arvestada vee liikumisega ja hingamisega; oskab ujuda selili paaris tõmmetega
	26	Selili vahelduvad käte tõmbed	Selili ujumise täiskoordineatsiooni liigutused kuival, selili täiskoordineatsiooni tehnika harjutused vees	Oskab ujuda selili täiskoordineatsioonis
	27	Hingamispeetusega krool, krooli hingamise asend, krooli hingamise tehnika	Krooli ujumise täiskoordineatsiooni liigutused kuival, <i>pimekrooli</i> ujumine, jalgade tööga hingamisasendis püsimine, käte tööta hingamise tehnika	Oskab ujuda hingepeetusega krooli ja võtta sisse krooli hingamise asendi ja seal püsida
	28	Krooli ühe käe tööga ujumine, hingamine küljelt, täiskoordineatsioon	Krooli ühe käe tehnika harjutused, hingamine ühe käe tööga, erinevad hingamise rütmid ja täiskoordineatsiooniga ujumise ning hingamise ühildamine	Oskab krooli hingamise tehnikat ning Krooli täiskoordineatsioonis ujuda
	29	Vette hüpe, krooli hingamine erinevate tõmmete arvu järel, erinevad tehnika harjutused	Erinevad krooli tehnikaharjutused parema tehnika saavutamises, ohutud vettehüpped erineva sügavusega vette erinevatelt kõrgustelt; vette hüpe ja sealt edasi ujuma minek	Oskab ohutu vette hüppe jõrgselt ujuma hakata; oskab ujuda krooli täiskoordineatsioonis
	30	Selili ja kõhuli krooli ujumise vahetamine, koordineatsioon	Selili ja kõhuli krooli tehnika harjutused, ujumisviiside vahetamine erinevatel hetkedel ja viisidel	Omab oskust vahetada tõhusalt ujumise ajal asendit; suudab erinevaid ujumisviise vahetada
	31	Kestvus ujumine vabalt valitud ujumisviisides	Kestvus ujumine enda eelistatud ujumisviisides, oskuste kinnistamine korduste kaudu	Oskuste kinnistamine; eelistatud ujumisviisi stiili parendamine
	32	Kestvusujumine etteantud kava järgi	Selili ja rinnulikrooli tehnika harjutused, distantsumine	Oskuste kinnitamine läbi korduste; rinnulikrooli ning selili ujumise tehnika parendamine
	33	Kombineeritud ujumisoskuste harjutamine. Test	Kombineeritud testi harjutamine ja läbimine – hüpe vette, 25 m kõhuli ujumine, vee alt eseme toomine, 25 m selili ujumine	Ettevalmistus tulevaks arvestuseks
	34	Kordamine – Sukeldumine, hõljumine, libisemine, jalgade töö	Erinevad harjutused ja mängud, mis nõuavad sukeldumist, hingepeetust, hõljumist, libisemist ja jalgade tööd. Rõhk tehnilisel sooritusel	Ujumise põhioskuste kinnistamine; parem tehniline sooritus
	35	Veeohutus ja eneseabi võtted	Veeohutus looduslikes veekogudes, ilmastiku mõjud veekeskonnale ja ujujale, jääohutus, abi kutsumine	Mõistab veega kaasnevaid riske ja veeohutust; suudab hinnata enda võimeid; oskab kutsuda abi

36	Veeohutus ja eneseabi võtted	Veeohutus ehitatud veekogudes ja basseinis, vigastused vees, enda ja kaaslaste abistamine abivahendiga	Mõistab veega kaasnevaid riske ja veeohutust; suudab ennetada vigastuste ohtu ja vajadusel hinnata lihtsamaid vigastusi; tunneb abivahendeid ning nende käsitlemist veeohutuse seisukohalt
37	Selili ja rinnulikrooli ujumise tehnikaelementide täiustamine	Erinevad harjutused ja mängud, mis nõuavad selili ja rinnulikrooli ujumise erinevaid tehnikaelementide kasutamist. Rõhk tehnilisel sooritusel ja kombineeritud veeoskuste testiks ettevalmistamisel	Ujumisviiside tehniliste oskuste kinnistamine; parem tehniline sooritus; ettevalmistus arvestuseks
38	Kombineeritud veeoskuste täiustamine	Vettehüpete, sukeldumiste, veepinnal püsimise ja erinevate ujumistehnikate kombineeritud oskuste täiustamine. Enese abistamise võtted vee keskkonnas	Veekeskkonnas toimetuleku oskuste arendamine ja kinnistamine
39	Arvestus	Soojendus ja arvestuste läbiviimine	Oodatavate õpitulemuste saavutamise kontroll
40	Arvestus + vaba tegevus (mängud)	Arvestuse sooritamine. Vaba tund (veepargi külastus Aura Keskuses, mängud)	Positiivsete ja meeldejäävate veekogemuste kinnistamine

Hindamine:

1.	Vette hüpe, 25 m selili ujumine, vee alt eseme toomine, 25 m kõhuli ujumine	Arvestatud, hea
2.	Vette hüpe, 100 (50) m selili ujumine, vee alt eseme toomine, 3 min veepinnal hõljumine, 100 (50) m kõhuli ujumine	Arvestatud, väga hea
3.	Vette hüpe, 25 m ujumine kõhuli, 25 m selili	Arvestatud, rahuldav
4.	25 m ujumine (abivahendiga)	Arvestatud, piiranguga
5.	Ei vasta ühelegi eeltoodud tingimusele	Mittearvestatud

1.-12. tund – baasoskuste omandamine

13.-24. tund – vees esmase liikumisoskuse omandamine

25.-40. tund – ujumisviiside täiskoordinatsioonis liikumise tehnika ja kombineeritud oskuste omandamine

26.06.2018