

Jyväskylän kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelma vuosiluokille 1-6 / 2018

Opetussisällöt: Tuntikohtaiset opetussisällöt luokka-asteittain

Arviointi:

2. luokka tavoitteena 10 metrin uinti sekä vatsallaan että selällään

4. luokka 50 metrin uinti

5. luokka 100 metrin uimataito

6. luokka pohjoismainen uimataitotesti 200 m

(Pudottautuminen uintisyvyiseen veteen veden pinnan alla käyden, jonka jälkeen yhtäjaksoisesti uiden 200 metriä, josta vähintään 50 metriä uintia selällään)

1. luokka 5 h

2. luokka 3+3 h(+ lisäopetus 5 h)

3. luokka 4 h

4. luokka 4 h

5. luokka 2 h (+ lisäopetus 6h)

6. luokka 2h

1. luokka

1. tunti

- **Säännöt, ohjeet, toisen huomioiminen – halliin ja altaaseen tutustuminen, uimalasien suosittelu**
- **Veteen totuttautuminen, vesirohkeuden saavuttaminen ja liikkuminen eri tavoin – Vesileikkejä**
- **Hengityksen hallinta, puhallus – kastautuminen**
- **Päinkellunnan harjoittelu**
- Potkujen harjoittelua

2. tunti

- Vesileikkejä, vedessä liikkuminen
- **Puhalluksen kertaus**
- **Vaaka-asennon oppiminen vatsallaan**
- **Päinkellunnat, potku- ja hengityksenhallintaharjoituksia**
- **Liuku vatsallaan**
- Liu`un, potkujen ja hengityksen yhdistäminen

3. tunti

- Vesileikkejä- puhallus ja kasvojen kastelu
- Puhalluksen harjoittelu jatkuu: tavoitteena pinnan alle painautuminen
- **Päinkellunnan kertaus**
- **Liu`un ja potkujen harjoittelu**
- **Alkeiskrooliuinnin käsivetoon tutustuminen, alkeiskrooliuinnin harjoittelu (apuväline)**
- Vaaka-asento selällään, selinkellunnan kokeilu (apuvälineellä)

4. tunti
 - Vesileikkejä – Puhallus/sukellus
 - **Alkeiskrooliuinnin harjoittelu**
 - **Selinkellunnan harjoittelu**
 - Potkujen ja käsivetojen yhdistäminen selinkelluntaan -> alkeisselkäuinnin kokeilu

5. tunti
 - Vesileikkejä- sukellus/ kellunnat
 - **Selinkellunnan harjoittelu**
 - **Alkeisselkäuinnin harjoittelu**
 - **Alkeiskrooliuinnin kertaus**
 - Kääntymisuinnin harjoittelu (jos ehtii)

2. luokka

1. tunti
 - Vesileikkejä- veteen totuttautuminen, hengityksen hallinta
 - **Päinkellunnan ja puhaltamisen kertaus**
 - Potkujen kertaus
 - Sukellusharjoittelua
 - **Liu`un ja potkujen yhdistämisen kertaus**

2. tunti
 - Vesileikkejä- sukeltaminen
 - Päinkellunnan ja puhaltamisen kertaus
 - **Liu`un ja potkujen yhdistämisen kertaus**
 - **Alkeiskrooliuinnin käsiveto ja hengitys (edestä) – Alkeiskrooliuinnin harjoittelu**

3. tunti
 - Vesileikkejä
 - **Alkeiskrooliuinnin kertaus**
 - **Selinkellunta**
 - **Alkeisselkäuinti; potkut ja käsivetojen yhdistäminen**
 - Erilaisia harjoituksia pinnalla pysymiseen (lauta- tai pötkötempu)

4. tunti
 - Vesileikkejä- kellunnat
 - **Selinkellunnan kertaus ja kellunnoissa kääntyminen**
 - **Alkeisselkäuinnin tekniikan hiominen ja harjoittelu**
 - **Kääntymisuinnin oppiminen**
 - Selkäkroolin käsivedon opettaminen ja harjoittelu

5. tunti
 - Vesileikkejä- kellunnat kääntyen
 - Selinkellunnan kertaus
 - **Alkeisselkäuinnin harjoittelu: tavoitteena 10 metriä, jos ei onnistu tieto opettajalle Loiskista varten**
 - **Selkäkroolin käsivedon opettaminen ja harjoittelu**
 - Selkäkroolin harjoittaminen

6. tunti

- Vesileikkejä- sukeltaminen
- **Alkeiskrooliuinnin harjoittelu: tavoitteena 10 metriä, jos ei toteudu tieto opettajalle Loiskista varten**
- Alkeisselkäuinnin/selkäkroolin harjoittelu
- Kääntymisuinnin kertaus

3. luokka

1.tunti

- Vesileikkejä- sukeltaminen
- **Kelluntojen kertaaminen, erityisesti selinkellunta**
- **Alkeisselkäuinnin kertaaminen**
- **Selkäkroolin kertaus**

2.tunti

- Vesileikkejä- kellunnat
- Alkeiskrooliuinnin kertaus
- **Krooliuinnin käsivedon ja hengityksen opettaminen ja harjoittelu**
- Kääntymisuinnin kertaaminen

3.tunti

- Vesileikkejä tai –pelejä (**25 metrin altaaseen totuttelu, jos opetus siirtyy sinne**)
- **Krooliuinnin käsivedon ja hengityksen kertaaminen -> kokonaissuoritus**
- Hyppäämisen mahdollisuus uintisyvyiseen veteen (25/50 metrin allas)

4.tunti

- Vesipelit
- **Krooliuinnin kokonaissuorituksen harjoittaminen**
- **Pinnan alle painautuminen ja liuku pinnan alla**
- Selkäkroolin kertaaminen
- Hyppäämisen ja uinnin yhdistäminen (tavoitteena 25 metriä)

4. luokka

1.tunti

- Vesipelejä
- Liuku pinnan alla (veden alle painautuminen)
- **Krooliuinnin kertaus**
- **Rintauinnin käsivedon ja hengityksen oppiminen**
- **Rintauinnin käsivedon harjoittaminen apuvälineellä ilman potkuja**
- Turvallisen veteen hyppäämisen/pudottautumisen harjoittelu

2. tunti

- **Rintauinnin potkun oppiminen, harjoittelu kuivalla ja vedessä apuvälineellä**
- Rintauinnin potkun ja käsivedon yhdistäminen apuvälinettä hyödyntäen (jos ehtii)
- Vesipelit

3.tunti

- Vesipelit
- **Rintauinnin potkun ja käsivedon yhdistäminen apuvälinettä hyödyntäen**
- **Rintauinnin kokonaissuorituksen harjoittaminen**
- **Jalat edellä hypyn oppiminen (syvään veteen)**
- ***Pituussukellus 5m***
- ***25m matkauinti***

4.tunti

- Vesileikki: syvyysukellus pareittain
- **Rintauinnin kertaaminen**
- ***50m matkauinti kahta uintitapaa käyttäen (voidaan uida useampi kerta)***
- Pää edellä hypyn opettelu tai jalat edelle hypyn vahvistaminen

5. luokka

1.tunti

- Vesipelejä
- **Rintauinnin kertaaminen**
- **Matkauinti 7min, lisäopetukseen ohjaaminen (alle 50m uineet, alle 100m uineille kehotus/kannustus harjoitella lisää matkauintia)**

2.tunti

- Erilaiset tavat pelastaa - pelastaja altaan reunalla (välineen heitto/ojentaaminen: kanisterit, pötköt, pelastuspatukka, pelastusrengas)
- **Krooliuinnin ja selkäkroolin kertaus**
- **Pituussukellus 5m**
- Hypyn ja krooliuinnin yhdistäminen

6. luokka

1.tunti

- **Selkäuintien kertaus**
- **200m uimataitotesti** (OPS-Taitotaso 6: Sujuvan uintitekniikan (krooliuinti, selkäuinti, rintauinti) osaaminen kahdella eri uintitavalla (näyttömahdollisuus omalle luokanopettajalle) (kriteerit erillisellä listalla)
- Vesipelejä tai hyppyjä, kylpylä mahdollisuuksien mukaan

2.tunti

25m altaalla

- Vesipelastautumisen ja vesipelastuksen pistetyöskentely/ 200m rästisuoritukset. Pisteet löytyvät kanisterien luota kaapista. Pelastuslautapisteen voi vaihtaa syvyysukellusharjoituksiin, jos ei ole harjoitellut laudan käyttöä.

50m altaalla

- Pelastushyppy
- Pelastusuinti (millä tyylillä tahansa, kunhan pää on pinnalla ja katse eteenpäin)
- Kuljetusuinnin harjoittelu ilman paria (joko kylkiuinnilla tai pelastusselällä)
- Parin kuljetus pötköllä (korosta, että kuljetettava kulkee samassa linjassa pelastajan kanssa, ei vierekkäin)
- Yhdistelmä: toinen parista menee uhriksi altaan toiseen päähän, toinen hyppää (mikäli syvää) pötkön kanssa, ui pelastusuinnilla uhrin luo ja kuljettaa takaisin. Sitten toisin päin: pelastaja menee uhriksi ja uhri pelastajaksi.