

Johdanto

Uinninopetus on olennainen osa perusopetuksen liikunnan opetusta ja oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä turvallisuuden edistämistä. Lin kunnassa uinninopetuksen tavoitteena on kehittää oppilaiden vesitaitoja, uintitekniikkaa sekä valmiuksia toimia turvallisesti erilaisissa vesiympäristöissä.

Mikäli lin opetustoimi saa riittävästi uintivuoroja ympäristökuntien uimahalleista, uinninopetusta järjestetään vuosittain seuraaville luokka-asteille:

- 1., 2., 3. ja 6. luokka uimahalliopetuksena
- 4. ja 5. luokka Vihkosaassa, luonnonvesissä toteutettavana opetuksena

Uinninopetus toteutetaan yhteistyössä koulun sekä uimahallien ohjaajien kanssa. Opetuksessa huomioidaan oppilaiden ikä, taitotaso ja yksilölliset tarpeet.

Luokka-astekohtaiset sisällöt ja tavoitteet

1. luokka – Alkeisuimakoulu

Ensimmäisellä luokalla uinninopetuksen painopiste on veteen totuttautumisessa ja vesiturvallisuuden perustaidoissa. Oppilaat harjoittelevat:

- vedessä liikkumista ja leikkimistä
- kastautumista ja hengityksen hallintaa
- kellumista ja liukumista
- alkeellisia uintiliikkeitä

Tavoitteena on myönteisen ja turvallisen suhteen luominen veteen.

2. luokka – Alkeisuimakoulu

Toisella luokalla jatketaan alkeisuimakoulun sisältöjä ja vahvistetaan aiemmin opittuja taitoja. Oppilaat harjoittelevat:

- kellumista ja liukumista eri asennoissa
- alkeellisia uintitekniikoita
- veteen hyppäämistä turvallisesti
- vesiturvallisuuden perussääntöjä

Tavoitteena on oppilaan vesitaitojen vahvistuminen ja uintimatkan pidentyminen.

3. luokka – Uintitekniikat

Kolmannella luokalla keskitytään uintitekniikoiden kehittämiseen. Oppilaat harjoittelevat:

- rinta- ja selkäuinnin perustekniikoita
- hengityksen rytmittämistä uinnissa

- uintimatkan kasvattamista
- toimimista uimahallissa yhteisten sääntöjen mukaisesti

Tavoitteena on sujuva ja taloudellinen uintitekniikka sekä kasvava varmuus vedessä.

4. luokka – Uinninopetus luonnonvesissä

Neljännellä luokalla uinninopetus toteutetaan luonnonvesissä. Opetuksessa painottuvat:

- luonnonvesissä liikkuminen ja uimataito
- veden lämpötilan ja olosuhteiden huomioiminen
- turvallinen toiminta rannalla ja vedessä
- pelastautumisen ja avun hälyttämisen perusvalmiudet

Tavoitteena on oppilaan kyky toimia turvallisesti luonnonvesiympäristössä.

5. luokka – Uinninopetus luonnonvesissä

Viidennellä luokalla syvennetään luonnonvesissä toimimisen taitoja. Oppilaat harjoittelevat:

- uintimatkan pidentämistä luonnonvesissä
- pelastautumisen ja toisen auttamisen peruskeinoja
- vesiturvallisuuteen liittyviä riskejä ja ennaltaehkäisyä

Tavoitteena on vahvistaa oppilaan itsenäistä ja vastuullista toimintaa vesillä.

6. luokka – Uimahalliopetus ja uintitaitotesti

Kuudennella luokalla uinninopetus toteutetaan uimahallissa. Opetuksen keskeinen sisältö on:

- uintitekniikoiden kertaaminen ja kehittäminen
- kestävyysuinnin harjoittelu
- vesiturvallisuustaitojen vahvistaminen

Oppilaille järjestetään 200 metrin uintitaitotesti, joka sisältää yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50 metriä uidaan selkäasennossa.