

Kirkkonummen kunnan uimaopetussuunnitelma perusopetukseen 2025

Opetussuunnitelman perusteet:

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet 6.luokan päättyessä: Oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet 9. luokan päättyessä: Oppilas vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

Paikallinen tarkennus:

1.–2. luokilla tavoitteena on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito. 2. luokan päättyessä oppilas hallitsee alkeisuimataidon: kastautuminen ja 10 metriä yhdellä uintitavalla

Kuudennen luokan päättyessä oppilas hallitsee perusuimataidon: 50 metrin matka uiden kahta uintitapaa käyttäen sekä osaa erillisenä tehtävänä sukeltaa 5 metrin sukelluksen pinnan alla ja hallitsee riittävät tiedot ja taidot vedestä pelastautumiseen.

Yhdeksännen luokan päättyessä oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

Kirkkonummella jokaisella luokka-asteella uintikertoja on vähintään 3.

1. luokka

- Säännöt, ohjeet, toisen huomioiminen – halliin ja altaaseen tutustuminen, uimalasien suosittelu
- Veteen totuttautuminen, vesirohkeuden saavuttaminen ja liikkuminen eri tavoin vedessä leikkien avulla
- Hengityksen hallinta, puhallus, kastautuminen ja pinnan alle painautuminen
- Päinkellunta
- Potkujen ja liu'un harjoittelu apuvälineen kanssa
- Vaaka-asennon oppiminen vatsallaan
- Liuku vatsallaan
- Liu'un, potkujen ja hengityksen yhdistäminen
- Alkeiskrooliuinnin käsivetoon tutustuminen, alkeiskrooliuinnin harjoittelu (apuväline)
- Vaaka-asento selällään, selinkellunnan kokeilu (apuvälineellä)
- Selinkellunnan harjoittelu
- Potkujen ja käsivetojen yhdistäminen selinkelluntaan -> Alkeisselkäuinnin harjoittelu

2. luokka

- 1.luokalla harjoiteltujen asioiden kertaus
- Sukeltamisen harjoittelua
- Alkeiskrooliuinnin käsiveto ja hengitys (edestä) – Alkeiskrooliuinnin harjoittelu, jonka tavoitteena oppia uimaan 10 metriä ilman apuvälinettä.
- Selinkellunta ja kellunnoissa kääntyminen

- Alkeisselkäuinti; potkut ja käsivetojen yhdistäminen, tekniikan hiominen ja harjoittelu, jonka tavoitteena oppia uimaan 10 metriä ilman apuvälinettä.
- Vedenalaisen käsivedon opettaminen
- Kääntymisuinnin oppiminen
- Selkäkroolin käsivedon opettaminen ja harjoittelu

3. luokka

- 2.luokalla harjoiteltujen asioiden kertaaminen, erityisesti selinkellunta
- Krooliuinnin käsivedon ja hengityksen opettaminen ja harjoittelu
- Kääntymisuinnin kertaaminen
- 25 metrin altaaseen totuttelu, jos opetus siirtyy sinne
- Hyppäämisen mahdollisuus uintisyvyiseen veteen
- Pelastautuminen: pystykellunta, vaakakellunta (mahdollinen apuväline)
- Krooliuinnin kokonaissuorituksen harjoittaminen
- Pinnan alle painautuminen ja liuku pinnan alla
- Selkäkroolin kertaaminen
- Hyppäämisen ja uinnin yhdistäminen (tavoitteena 25 metriä)

4. luokka

- 3.luokalla harjoiteltujen asioiden kertaaminen
- Liuku pinnan alla (veden alle painautuminen) ja 5m pituussukellus
- Rintauinnin kokonaissuorituksen harjoittaminen
- Turvallisen veteen hyppäämisen/pudottautumisen harjoittelu
- Pelastautuminen: pystykellunta, vaakakellunta, vedenpoljenta krooli, rinta- ja saksipotku
- Jalat edellä hypyn harjoittelu (syvään veteen)
- 25m matkauinti yhtäjaksoisesti
- 50m matkauinti kahta uintitapaa käyttäen (voidaan uida useampi kerta)
- Pää edellä hypyn harjoittelu, opetus halukkaille tai jalat edelle hypyn vahvistaminen

5. luokka

- Rintauinnin kertaaminen
- Matkauintiharjoitus (tavoitteena 50m),
- Pituussukellus 5m
- Vesipelastustaitojen alkeet

6. luokka

Opetussuunnitelman perusteet:

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet 6.luokan päättyessä: Oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.

- Selkäuintitapojen kertaus, oman selinuintitavan harjoittelu
- 50 m:n perusuimataitotesti:
 - yhteensä 50 m yhtäjaksoista uintia kahta eri uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 m pinnan alla. (OPS-Hyvän osaamisen taso, arvosana 8).

- Halutessaan oppilas saa jatkaa uintia ja tehdä 100 m uimataitotestin (OPS-Hyvän osaamisen taso, arvosana 9).
- Sujuvan uintitekniikan (krooliuinti, selkäuinti, rintauinti) osaaminen kahdella eri uintitavalla (näyttömahdollisuus omalle luokanopettajalle).
- 5 m sukellustesti (pinnan alla)
- Vesipelastautumisen ja vesipelastuksen harjoittelu: Pelastushyppy ja pelastusuinti (millä tyylillä tahansa, kunhan pää on pinnalla ja katse eteenpäin)
- Kuljetusuinnin harjoittelu ilman paria (joko kylkiuinnilla tai pelastusselällä)

7. luokka

TAVOITTEET:

- Vahvistaa oppilaan vesiliikunta- ja uimataitoja.
- Tukea oppilasta nauttimaan vedessä liikkumisesta.
- Saada iloa ja virkistystä uimisesta.

KESKEISET SISÄLLÖT:

- Kelluminen välineen kanssa ja ilman
- Uimatyyli: rinta- ja vapaauinti
- Uimahyppy, vesiliukumäki

1. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Rintauinti: Uimalaudan kanssa potku liukuun
- Rintauinti: Uimalauta/pullari jalkojen väliin, käsiveto
- Virtaviivainen asento!
- Hupsuttelut laudalla: seiso, joogaa, seiso yhdellä jalalla, pump track, kellu vatsallaan...
- Pelastusuinti laudan kanssa selällään (rintauinnin potku)
- Pelastusuinti laudan kanssa kyljellään (saksipotku)
- Uimahyppy / vapaa-aika

2. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Rintauinti: Uimalaudan kanssa potkut
- Vapaauinti: Uimalaudan kanssa potkut
- Vapaauinti: Uimalauta/pullari jalkojen väliin, käsiveto
- Uimahyppy (pelastushyppy + pelastautuminen (=nouse altaan reunalle)/ vapaa-aika

3. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Vapaauinti: Uimalaudan kanssa potkut
- Vapaauinti: Uimalauta/pullari jalkojen väliin, käsiveto
- Uimahyppy (pelastushyppy + pelastautuminen (=nouse altaan reunalle)/ vapaa-aika

4. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Vapaauinti: Uimalaudan kanssa potkut
- Vapaauinti: Uimalauta/pullari jalkojen väliin, käsiveto
- Uimahyppy (pelastushyppy + pelastautuminen (=nouse altaan reunalle)/ vapaa-aika

- Sukeltaminen
- Vapaa-aika

8. luokka

TAVOITTEET:

- Vahvistaa oppilaan vesiliikunta-, uima- sekä pelastustaitoja.
- Tukea oppilasta nauttimaan vedessä liikkumisesta yksin ja yhdessä.
- Saada iloa ja virkistystä uimisesta.

KESKEISET SISÄLLÖT:

- Selkäuinti, vapaauinti
- Vedestä pelastautuminen

1. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Selkäuinti; vain jalat (pään asento)
- Selkäuinti; maailman paras selkäuinti
- Selkäuinti; käsiveto ja liuku
- Kuljetuksen kertaus selällään (rintauinnin potku)

2. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Selkäuinnin kertaus
- Vedestä pelastautuminen + kaverin nosto käsistä / tunkkaaminen reunalle

3. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Vapaauinnin/selkäuinnin kertaus
- Kylkikuljetus (lauta + kaveri)
- Vesipeuhu: Liaanit + kelluntavälineet (isot patjat)

4. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Vedestä pelastautuminen, veden poljenta
- Pelastushyppy + pelastusuinti + kaverin kuljettaminen reunalle + nosto (ilman vaatteita)

9. luokka

Opetussuunnitelman perusteet:

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet 9. luokan päättyessä: Oppilas vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

TAVOITTEET:

- Vahvistaa oppilaan vesiliikunta-, uima- sekä pelastustaitoja.
- Tukea oppilasta nauttimaan vedessä liikkumisesta yksin ja yhdessä.
- Saada iloa ja virkistystä uimisesta.

KESKEISET SISÄLLÖT:

- Vapaauinti (räpylät mukaan)
- Selkäuinti

- Vedestä pelastaminen
- Uimataitotesti

1. kerta

- Turvallisuusohjeet!
- Vapaauintin kertaus välineillä ja ilman
- Vedestä pelastaminen välineellä ja ilman (kertaus = kyljelleen tai selällään)

2. kerta

- Selkäuintin kertaus, virtaviivainen asento
- Vedestä pelastaminen (kokonaissuorituksena): pelastushyppy, pelastusuinti, kaverin raahaaminen + vedestä nosto (vaatteet päällä / ilman)
- Perhosuinti, vesijumppa + vesijuoksu

3. kerta

- Pohjoismainen uimataitotesti
- Sukellustreeniä (pituus + syvyys)
- Vesijumppa, vapaa-aika

4. kerta

- Pohjoismainen uimataitotesti
- Pelastaminen / uiminen vaatteet päällä
- Uimakilpailut

OPPILAAN OHJEET UINTITUNNILLE

Tarvitsen uintitunnille mukaan:

- uima-asun, joka on uintikangasta
- pyyhkeen ja laudeliinan
- pitkähiuksiset välineen, jolla hiukset saa kiinni
- uimalasit on suositeltava lisävaruste

Pukuhuoneessa:

- riisuudun
- laitan pitkät hiukset kiinni
- käyn WC:ssä ennen pesulle menoa

Pesuhuoneessa:

- peseydyn ilman uimapukua
- kastelen myös hiukset
- saunaan ilman uima-asua, käytän laudeliinaa

Allastiloissa:

- kävelen rauhallisesti
- menen altaaseen turvallisesti ohjeiden mukaan
- kuuntelen uimaopettajan ohjeita
- keskityn omaan uintiini ja annan toisille uintirauhan
- voin pitää hauskaa ilman huutamista
- en roiski vettä

Uintitunti on yksi koulutunneista. Ohjeita noudattamalla kaikille jää mukava mieli uinnista ja hallille on kiva tulla uudelleen!

OPETTAJAN / OHJAAJAN TEHTÄVÄT UIMAHALLILLA

Rehtori vastaa, että oppilaille on riittävästi valvojia molempiin puku- ja peseytymistiloihin!

Opettaja

vastaa oppilaiden ja huoltajien tiedottamisesta uintikerroista

ennen hallille tuloa

- tarkistaa oppilaiden varustuksen
- kerrataan oppilaan ohjeet uintitunnille

ilmoittaa ryhmän uimahallin kassalle

- koulu, luokka, uivien oppilaiden lukumäärä
- mahdollinen varusteiden täydennys

vie ryhmän ohjatusti pukuhuoneeseen

- ensisijaisesti ryhmäpukuhuone
- WC:ssä käynnin tarve
- tarkistaa asiallisen uimavarustuksen – ei uimashortseja ja pitkät hiukset kiinni

ohjaa oppilaat pesuhuoneeseen yhtenä ryhmänä, pesulla tärkeää:

- suihkuun ilman uima-asua
- peseydytään kokonaan, myös hiukset
- pitkät hiukset kiinni

ohjaa oppilaat ryhmänä altaan reunalle, ei altaaseen

- luovuttaa ryhmän uimaopettajalle
- ilmoittaa lukumäärän sekä erityistä huomioita tarvitsevat oppilaat

tunnin aikana opettaja valvoo turvallisuutta

- oppilaiden valvonta erityisesti syvissä altaissa!
- Tarkkaile-Tunnista-Hälytä-Auta apuvälineen kanssa!
- tarvittaessa toimii avustajana vedessä
- vastaa työrauhasta

uintitunnin päätyttyä opettaja

- valvoo oppilaat pesuhuoneessa, saunassa sekä pukuhuoneessa (saunaan ilman uima-asua)
- ohjaa ryhmän turvallisesti linja-autolle / matkalle koululle