

# Pudasjärven kunnallinen uinninopetussuunnitelma

## Uimataito on kansalaistaito

Pudasjärven kunnan uinninopetussuunnitelma valmistui yhtä aikaa virkistysuimala Puikkarin kanssa. Suunnitelma otettiin käyttöön hallin avajaisissa tammikuussa 1999. Hallin valmistuminen loi ensimmäistä kertaa puitteet tavoitteelliselle uinninopetukselle; jatkossa on voitu kin puhua uinninopetuksesta ennen ja jälkeen uimahallin.

Pudasjärvelle tyypillinen vesielementti on edelleen myös virtaava vesi. Iijoki sivujokineen on valittu valtakunnallisesti yhdeksi parhaimmista kalavesistämme. Myös muu virkistyskäyttö kasvaa, joesta nautitaan entistä enemmän myös retkeillen ja seikkaillen. Niinpä kunnallisessa uinninopetussuunnitelmassa korostetaan vedestä pelastautumisen ja pelastamisen oppimista uimataitojen oppimisen rinnalla.

Suomalaisten uimataito on luultua huonompi. Puolustusvoimien vuonna 1998 teettämän tutkimuksen mukaan uimataidottomien määrä vaihteli varuskunnittain 49% - 70% välillä. Pudasjärvesten Uimataito ei varmasti yllä lähellekään varusmiesten tasoa. Olemme ison ja haasteellisen tehtävän edessä. Uimataito on kansalaistaito, johon meillä kaikilla on oikeus. Hyvä uimataito lisää turvallisuutta ja avaa tien monille kuntoa ja virkistystä ylläpitäville harrastuksille. Uimahallin myötä pudasjärviset ovatkin tasa-arvoisempia liikuntamahdollisuuksiensa suhteen kuin koskaan aikaisemmin. Lämmin vesi tarjoaa uudenlaiset liikuntamahdollisuudet monille vanhuksille, reumaa sairastaville, nivel- ja selkävaivoista kärsiville, spastikoille ja muille maaelementissä liikuntarajoitteisille pudasjärvisille.

## Uinninopetuksen yleiset tavoitteet

### Päätavoite

- Päätavoite on kehittää ja viedä eteenpäin pudasjärvesten lasten ja nuorten uima- ja hengenpelastustaitoja.

Tavoitteen toteutumista voidaan seurata peruskoulun 6:n ja 9:n luokan lukuvuositodistusten "uimataitoinen" merkinnöistä. Uimataitoinen merkinnän oppilas saa, kun hän pystyy uintisyvyiseen veteen hypättyään uimaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta vähintään 50 m selkäuintia. Tämä on pohjoismaissa käytössä oleva uimataidon määritelmä (hyppy ja selkäuintiosuus hengenpelastustaitoja).

Henkilökohtaista opetussuunnitelmaa (HOPS) uinnin osalta toteuttavalle oppilaalle määritellään henkilökohtainen tavoite, joka toteutuessaan oikeuttaa myös "uimataitoinen" merkintään päästötodistuksissa. Vamma tai sairaus ei saa sulkea oppilaan oikeutta uimataidon opiskeluun.

### Päätavoitetta tukevat tavoitteet:

- Uintiharrastuksen herättäminen. Alkukipinä uintiharrastukselle saadaan koulun uintituntien puitteissa. Harrastuksen pysyminen ja syveneminen edellyttää kannustavaa uinti- ja uimahallikulttuuria. Kummankin luomisessa tarvitaan vahvaa uimaseuratoimintaa, jonka syntymistä tulee kaikin keinoin tukea.
- Uimahallikulttuurin omaksuminen. Ennen koulujen ensimmäisiä uintikertoja uimahallin työntekijä käy selvittämässä käyttäytymisen perussäännöt ja toimintatavat (liite). Tämä selvittää oppilaiden ja erityisesti luokanopettajien kysymyksiä vastuusta ja toimintarooleista hallissa.

## **Esikoulun ja luokkien 1-6 uinninopetus**

Uinninopetus painottuu luokille 1-6. I sillä pyritään alkeisuintaitojen oppimiseen. Taitoihin, harrastukseen ja ulmahallikulttuuriin liittyvien tavoitteiden lisäksi yksi tärkeä tavoite alaluokilla, ja uudestaan murrosiässä, on oman vartalon/kehon hyväksyminen. Uimahallissa käynnit tarjoavat mahdollisuuden tämän tärkeän asian luonnolliseen opiskeluun.

### **Taitotavoitteet:**

Esikoulu ja 1-2 luokka:

- alkeisuintia 10 m
- esine vyötärön syvyydestä
- hyppy rintasyvyiseen veteen
- selinkellunta X-asennossa

3-4 luokka:

- alkeisuintia 50 m
- liuku pinnan alla
- hyppy jalat edellä uintisyvyiseen veteen
- veden polkeminen uintisyvyisessä vedessä (n. 20 sek.)

5-6 luokka:

- 50 m kahta eri uintitekniikkaa uiden
- lähtö pinnasta ja esine uintisyvyisestä vedestä
- kuperkeikka vedessä pohjasta ponnistaen
- 200 metrin uinti (uintityyli vapaa)

### **Sisällöt:**

Oppisisältö luokilla esikoulu ja 1-6 koostuu käyttäytymistavoista hallissa, alkeisopetuksesta, uintitekniikoista, sukelluksista, hypyistä ja vesipelastuksesta.

Käyttäytymistavoissa opetellaan pukuhuonekäytännöt, peseytymiset, allastiloissa liikkuminen ja muita uimahallikulttuuripuolen asioita. Alkeisopetus sisältää veteentotuttautumisen, kastautumisen, kellumisen ja liukumisen. Opeteltavia uintitekniikoita ovat selkäkrooli, rintauinti, krooliuinti, perhosuinti ja kylkiuinti. Sukelluksesta opetetaan pituus- ja syvyyssukellus. Hyppyjen opetus sisältää reunahyppyjä, kynttiläpudotuksen ja taittokaadon. Vesipelastukseen kuuluu oma pelastautuminen (=kelluminen, vedenpolkeminen, vaatteissauinti, vedessä riisuuntuminen ja matkauinti). Toisen pelastamisessa vaaditaan pelastushypyn, erilaisten sukellusten, apuvälineiden käytön ja pelastusuinnin osaamista.

Uimataitojen hankkimista kannustetaan suoritusmerkinnöin ja erilaisin diplomein. Seuratoimintaan osallistumista ja uinnin omaehtoista harrastamista kannustetaan.

### **Tuntijako**

- Esikoulu ja 1-2 luokka 6h/lukuvuosi
- 3-4 luokka 6h/lukuvuosi
- 5-6 luokka 6h/lukuvuosi


## Järjestelyt

Uintijakso pyritään saamaan tiiviiksi, jotta opittu säilyy muistissa seuraavalle kerralla. Tavoite on, että ryhmä käy uimassa peräkkäisinä viikkoina vähintään kerran viikossa. Tarkemmat järjestelyt sovitaan koulukohtaisesti.

Uimahallin uimaopettaja vastaa uinninopetuksen toteutumisesta. Halutessaan luokanopettaja voi toimia uinninopettajan apuna. Opettajat vastaavat yhdessä oppilaidensa turvallisuudesta. Oppilaan joutuessa poistumaan allastiloista, luokanopettajan tehtävä on huolehtia hänestä.

## Luokkien 7-9 uinninopetus

### Tavoitteet

- Kehittää ja monipuolistaa esikoulussa ja luokilla 1-6 hankittuja uima- ja hengenpelastustaitoja. Varmistaa "uimataitoinen" merkintä kaikille oppilaille peruskoulun päästötodistukseen.
- 
- Positiivinen minäkuva
- Ilo ja virkistys

### Sisällöt:

Oppisisältö luokilla 7-9 koostuu uintitekniikoista, sukelluksista, hypyistä, vesipelastuksesta, käänöksistä, pallopeleistä, taitouinnista, hydrobista, seinäkiipeilystä (oman hallin erikoisuus) ja kaikesta muusta kivasta, niitä keksitään. Hypyissä opetellaan turvallinen ponnahduslaudalta hyppääminen. Vesipelastuksessa voidaan aikaisemmin opittujen taitojen kertaamisen lisäksi kokeilla esim. kaatuneesta kanootista pelastautumista. Kuntouinti ja uintikunnan testaaminen ovat myös 7-9 luokkien oppisisältöä.

Opettajakeskeisyyttä pyritään yläluokilla vähentämään, ja oppilaiden ajatuksista ja toiveista lähtevää ohjausta lisäämään. Opetuksessa voidaan hyödyntää itsenäistä työskentelyä, jolloin opettaja vapautuu ohjaamaan ja valmentamaan henkilökohtaisemmin pienryhmää tai vain yhtä oppilasta kerrallaan.

### Tuntijako:


Luokilla 7-9 ei ole samanlaisia tuntikiintiöitä kuin alemmilla luokilla. Liikuntatuntien sisällöstä päätetään vuosittain yhdessä oppilaiden kanssa. Vähimmäistavoite on 8 uintituntia vuodessa.

### Järjestelyt:

Uinninopetuksesta luokilla 7-9 vastaa liikunnanopettaja, joka toimii yhteistyössä uinninopettajan/valvojan kanssa. Liikunnanopettaja vastaa oppilaiden turvallisuudesta yhdessä uinninvalvojien kanssa.

## Lukion uinninopetus

### Tavoitteet

- Kehittää ja monipuolistaa peruskoulussa hankittuja uima- ja hengenpelastustaitoja.
- 
- Uintiharrastuksen herättäminen. Kannustaa uintiharrastuksen, uintikuntoilun ja kilpauiminnin pariin. Pitää esillä mahdollisuutta opiskella uinninopettajaksi, -valvojaksi tai uintivalmentajaksi.
- Positiivinen minäkuva

- Ilo ja virkistys

**Sisällöt:**

Oppisisältö lukiossa koostuu uintitekniikoista, sukelluksista, hyppyistä, vesipelastuksesta, käänöksistä, pallopeleistä, taitouinnista, hydrobicista, seinäkiipeilystä (oman hallin erikoisuus) ja kaikesta muusta kivasta, mitä keksitään. Hypyissä opetellaan turvallinen ponnauslaudalta hypääminen. Vesipelastuksessa voidaan aikaisemmin opittujen taitojen kertaamisen lisäksi kokeilla esim. kaatuneesta kanootista pelastautumista. Kuntouinti ja uintikunnan testaaminen ovat myös lukion oppisisältöä.

Opettajakeskeisyyttä pyritään lukiossa vähentämään, ja oppilaiden ajatuksista ja toiveista lähtevää ohjausta lisäämään. Opetuksessa voidaan hyödyntää itsenäistä työskentelyä, jolloin opettaja vapautuu ohjaamaan ja valmentamaan henkilökohtaisemmin pienryhmää tai vain yhtä oppilasta kerrallaan.

**Tuntijako:**

Lukiossa on kaksi kaikille yhteistä liikunnan 36 tunnin kurssia. Vähimmäistavoite on 4 uintituntia/kurssi. Lukiossa tarjotaan uinnin valinnaiskursseja, joiden tavoitteet ja sisällöt määräytyvät kurssikohtaisesti. Uimahallia hyödynnetään myös muilla valinnaiskursseilla, esim. palloilu- ja kuntokursseilla.

**Järjestelyt:**

Uinninopetuksesta lukiossa vastaa liikunnanopettaja, joka toimii yhteistyössä uinninopettajan/valvojan kanssa. Liikunnanopettaja vastaa oppilaiden turvallisuudesta yhdessä uinninvalvojen kanssa.