



Uimaopetuksen toteutussuunnitelma

LIEKSAN KAUPUNKI

LIEKSA

Sisällys

1. Johdanto	2
2. Kansalliset opetussuunnitelmat ja vesipätevyyden opetuksen tavoitteet	3
2.1 Esiopetus	3
2.2 Vuosiluokat 1-2	4
2.3 Vuosiluokat 3-6	5
2.4 Vuosiluokat 7-9	6
2.5 Lukiossa	7
3. Opetuksen järjestely	8
Uinninopettaja	8
Opettaja.....	8
Rehtori.....	8
4. Opetuksen tuntisisältötavoitteet.....	9
4.1 Esiopetus	9
4.2 Alakoulu 1–2 lk.....	9
4.3 Alakoulu 3–6 lk.....	10
4.4 Yläkoulu 7-9 lk.....	10
5. Ryhmäkohtainen tuki, tukiopetus- ja monikulttuurisuussuunnitelma	11
6. Uimahallin saapumiskäytänteet ja turvallisuus	12
7. Kodin ja koulun yhteistyö	13
8. Liitteet	14
Uimataitokysely alakouluille	14
Uimataitokysely yläkoulu	15
OPPILAAN OHJEET UINTITUNNILLE	16

1. Johdanto

Tämä asiakirja sisältää Lieksan kaupungin suunnitelman uinninopetuksen toteuttamiseksi esiopetuksesta aina lukioon saakka.

Alakoulussa uimaopetusjaksot järjestetään peräkkäisinä viikkoina siten, että sekä syys- että kevätlukukaudella toteutuu kolme oppituntia altaassa. Tämän lisäksi jokaisella vuosiluokalla kaksi oppituntia vesiturvallisuusopetusta altaan ulkopuolella. Hyödynnetään oppiainerajat ylittävää opetusta esimerkiksi ympäristöoppi. Liikuntaa opettava opettaja varmistaa luokanopettajan kanssa altaan ulkopuolisen opetuksen toteuttamisen tavat ja ajat.

Yläkoulussa uimaopetusjaksot järjestetään peräkkäisinä viikkoina siten, että sekä syys- että kevätlukukaudella toteutuu kaksi oppituntia altaassa. Tämän lisäksi jokaisella vuosiluokalla kaksi oppituntia vesiturvallisuusopetusta altaan ulkopuolella. Hyödynnetään oppiainerajat ylittävää opetusta esimerkiksi terveystiedon ja ympäristöopin kanssa.

Lukiossa uimaopetus toteutetaan kahden pakollisen liikunnan kurssin puitteissa vähintään yhden oppitunnin verran. Uimaopetuksen järjestämisestä vastaa liikunnanopettajat.

Alakoulussa uinninopetuksesta vastaa kaupungin uinninopetuksesta vastaava uimaopettaja tai uimaopetuksen pätevyyden omaava opetushenkilö. Mahdollisuuksien mukaan koulunkäynninohjaaja on altaassa mukana apuopettajana. Tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan yläkoulun liikunnanopettajien hyödyntäminen alakoulujen uinninopetuksessa.

Yläkoulussa ja lukiossa uinninopetuksesta vastaavat liikunnanopettajat.

2. Kansalliset opetussuunnitelmat ja vesipätevyyden opetuksen tavoitteet

2.1 Esiopetus

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan esiopetuksen tehtävänä on luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Lasten tulee saada monipuolisia kokemuksia liikunnasta, tietoja turvallisesta liikkumisesta lähiympäristössä sekä esiopetuksen oppimisympäristöissä, innostusta ja iloa liikunnasta sekä vahvistaa kehonhallintaa ja oman kehon hahmotusta. Tavoitteena on antaa kaikille lapsille mahdollisuuksia osallistumiseen ja onnistumiseen.

Esiopetuksen päättävän tulisi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan hallita seuraavat vesipätevyyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä turvallisesti matalaan veteen, liikkua siellä lyhyitä matkoja aikuisen valvonnassa ja löytää turvallisen paikan poistua vedestä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

Hengityksen kontrollointi: Osaa laittaa kasvot veteen ja puhalttaa kuplia pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

Uintitekniikat: Ui apuvälineen kanssa ja liikkuu vedessä hallitusti kävelemällä. Harjoittelee alkeisuintaitoa (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

Sukeltaminen: Osaa poimia esineen pohjasta matalassa vedessä, jalat pohjassa ja kasvot pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivit: Kelluu, ui ja juoksee pelastusliivit päällä ja nousee seisomaan aikuisen avustaessa tarvittaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 8.)

Avovesiosaaminen: Osaa nimetä uimahallin ja avoveden eroavaisuudet, kuten aallokko, roiskeet, syvä vesi, kylmä vesi ja tumma vesi. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista: Ymmärtää, että veden äärelle ei saa mennä ilman aikuisen läsnäoloa ja valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alue 11.)

Riskeistä selviytyminen: Noudattaa aikuisen ohjeita ja neuvoja veden läheisyydessä ja vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 12.)

Oman osaamisen arviointi: Pohtii, mitkä vesipätevyyden osa-alueet ovat tuttuja ja mitkä uusia tai haastavia. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Toimii itse turvallisesti, antaa uintirauhan: ”en roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdin kaverista”. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuuden asenteet ja arvot: Tutustuu vesipätevyyden osa-alueisiin. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

2.2 Vuosiluokat 1-2

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito. 2. luokan päättyessä oppilas hallitsee alkeisuimataidon: kastautuminen ja 10 metriä yhdellä uintitavalla.

Toisen luokan päättävän tulisi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan hallita seuraavat vesipätevyyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen vedestä: Osaa omatoimisesti ja turvallisesti laskeutua altaan reunalta rinnansyvyiseen veteen ja pystyy kiipeämään itsenäisesti altaasta pois. Ymmärtää, miksi altaaseen on mentävä turvallisesti ja miten sieltä tullaan turvallisesti pois. Ymmärtää, miksi on tärkeää harjoitella myös reunalle kiipeämistä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

Hengityksen kontrollointi: Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisten yhteydessä. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

Pinnalla pysyminen: Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 3.)

Uintitekniikat: Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivi: Kelluu ja ui pelastusliivi päällä uintisyvyisessä (jalat eivät ylety pohjaan) vedessä. Tietää, että pelastusliivi on tärkeä pukea oikein päälle vesille mennessä. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Liikkuu vedessä t-paita päällä ja havainnoi vaateen vaikutusta veden vastukseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Osaa liikkua ja toimia altaassa opettajan tehdessä aaltoja tai pärskeitä. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa kodin lähellä olevat riskialttiit vesiympäristöt ja osaa välttää niitä. Tietää, että jää voi pettää, jäälle mennessä pitää varustautua oikein, eikä jäälle saa mennä ilman aikuisen valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyytaitojaan ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan, kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon 112. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Tietää, että voi itse tehdä valinnan toimia turvallisesti vesiympäristöissä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

2.3 Vuosiluokat 3-6

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. 6. 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.

Kuudennen luokan päättävän tulisi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan hallita seuraavat vesipätevyyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

Pinnalla pysyminen ja vedessä orientoituminen: Osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selinkelluntaan. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 4.)

Uintitekniikat: Osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 50 metriä hyödyntäen yleisimpiä uintityylejä (rintauinti, selkäuinti, krooliuinti). (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyydestä vedestä (jalat eivät ylety pohjaan) sekä tehdä 5 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivi: Osaa valita oikeankokoisen pelastusliivin ja pukea sen oikein päälle. Osaa käyttää pelastusliiviä monipuolisesti: hyppy veteen, uiminen, kelluminen, altaasta ylös kiipeäminen. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Osaa uida väljät vaatteet (verkkarit ja T-paita) päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta liikkeeseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Ymmärtää avoveden vaarat, kuten aallokkoisuus, syvyys, kylmyys ja veden tummuus. Tiedostaa, että miten nämä vaikuttavat uintiturvallisuuteen. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja pelastaa käyttämällä pelastusvälinettä (heitto/ojennus) menemättä itse veteen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Ymmärtää ja noudattaa turvallisuusohjeita erilaisissa vesiympäristöissä. Tietää, että oma asenne on ratkaisevan tärkeä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

2.4 Vuosiluokat 7-9

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. 9. luokan päättyessä Oppilas osaa uida*, *pelastautua ja pelastaa vedestä* (*Pohjoismaisen uimataidon kriteeri).

Yhdeksännen luokan päättävän tulisi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan hallita seuraavat vesipätevyyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

Pinnalla pysyminen: Osaa kellua sekä polkea vettä 2 minuuttia. (Vesipätevyyden osa-alue 3.)

Uintitekniikat: Osaa uida pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti kahta eri uintitapaa käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alueet 2,5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen 2 metrin syvyydestä sekä tehdä 10 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivit: Osaa käyttää pelastusliivejä monipuolisesti (hyppy veteen, uiminen, kelluminen; HELP- ja Huddle-asento (ks. s.17), vedestä nousu reunalle kiipeämällä). (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Osaa uida vaatteet päällä sekä tiedostaa vaatteiden vaikutuksen kellumiseen ja uimiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Osaa uida avovedessä ja ymmärtää sääolosuhteiden vaikutuksen vedessä ja vesillä toimimiseen ja kylmän ja tumman veden vaarat sekä niiden vaikutukset kehoon. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä ja -toiminnoissa. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

2.5 Lukiossa

Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija oppii soveltamaan liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä).

Lukion tai ammatillisen koulutuksen päättävän tulisi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan hallita seuraavat vesipätevyyteen liittyvät tiedot, taidot ja asenteet:

Toisella asteella kerrataan ja vahvistetaan aiemmin opittuja tietoja ja taitoja ja erityisesti syvennyttään seuraaviin asioihin:

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

3. Opetuksen järjestely

Uinninopettaja

Uimahallissa alakoululaisten uinnin opetuksen toteutuksesta vastaa ensisijaisesti liikuntapalveluiden järjestämä uinninopettaja, jonka kanssa uintien toteuttamisrunkoa – ja aikataulua on suunniteltava riittävän ajoissa. Mikäli koulun puolelta on uimaopetuksen koulutuksen omaava opettaja, niin siinä tapauksessa myös opettaja voi halutessaan koulu-uinnit oppilaille pitää.

Uinninopettaja on vastuussa oman suunnitellun toiminnan turvallisuudesta.

Opettaja

Opettajan on aina oltava allastiloissa paikalla ja antaa tarvittavat ennakotiedot oppilaiden (esimerkiksi sairauksista ja ennakkotarpeista) uinninopettajalle. Opettajalla on vastuu oppilaista ja on velvollinen valvomaan oppilaita koko uinnin opetustunnin ajan.

Opetuksen järjestelyn ja toteutuksen suunnittelussa kunkin opettajan opetusryhmän kokoa määriteltäessä täytyy ottaa huomioon oppilaiden ikä, harjaantuneisuus, oppilaiden erityistarpeet ja heidän tarvitsemansa tuen määrä. Tarvittaessa opettaja keskustelee rehtorin kanssa turvallisen opiskeluympäristön toteutumisesta uimaopetuksen osalta.

Rehtori

Uimaopetuksen suunnitteluvaiheessa on syytä ottaa huomioon, että Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton **suosituksen** mukaan yhtä pätevää uimaopettajaa kohti voi altaassa olla 10 uimataidotonta oppijaa.

Uimaopetuksen suunnitteluvaiheessa on syytä ottaa huomioon, että Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton **suosituksen** mukaan yhtä pätevää uimaopettajaa kohti voi altaassa olla 15 uimataitoista oppijaa.

Uimaopetuksen järjestämisen kustannukset tulee ottaa huomioon vuosisuunnitelmassa ja talousarvion laadinnassa, erityisesti Kolin koulun ja Rantalan koulun osalta.

4. Opetuksen tuntisisältötavoitteet

4.1 Esiopetus

1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti	5. tunti	6. tunti
– turvallinen veteen meno – kastautuminen – liikkuminen vedessä eri tavoin – veteen puhaltaminen suun ja nenän kautta – Jalkojen irrottaminen pohjasta	– Kertaus: Kastautuminen, liikkuminen, veteen puhaltaminen – Kellunta selällään apuvälineellä tai ilman ja pystyyn nouseminen – Silmien auki pitäminen ja liikkuminen pinnan alla: Esteen alitus, esineen sukeltaminen	– Kertaus: selällään ja vatsallaan kelluminen apuvälineellä tai ilman ja pystyyn nouseminen, sukeltaminen – Liuku pinnalla apuvälineen kanssa – Koirauinnin potkut – Itsenäinen eteneminen apuvälineen kanssa/koirauinti	– Kertaus: kellunta, liuku, eteneminen/koirauinti, sukeltaminen – Liuku kasvot vedessä – Selinliuku apuvälineen kanssa – Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen kanssa tai ilman (alkeisselkäuinti)	– Kertaus: Liu'ut, Koirauinti, alkeisselkäuinti, sukellus	– pelastusliivit: oikein pukeminen, kellunta, liikkuminen, uinti, seisomaan nouseminen – Reunalle nousu ja reunalta laskeutuminen

4.2 Alakoulu 1–2 lk.

1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti	5. tunti	6. tunti
– Kastautuminen ja rytminen hengittäminen – Vedessä liikkuminen eri tavoin – Kellunta selällään ja kellunnasta pystyyn nouseminen – Liuku kasvot vedessä apuvälineellä tai ilman – Liuku selällään apuvälineellä tai ilman – Esteen alitus	– Kertaus: rytminen hengitys, kellunta selällään, liu'ut – Kellunta mahallaan – VU potkut ja potkuilla eteneminen – SU potkut ja potkuilla eteneminen – Esineen sukellus	– Kertaus: kellunnat, liuku + potkut (VU ja SU) – Myyräuinti – alkeisselkäuinti – Vanteen läpi sukellus – Reunalle nouseminen ja laskeutuminen	– Kertaus: Kellunnat, potkut, myyräuinti, alkeisselkäuinti – Myyräuinti + hengittäminen sivulta – Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineen kanssa tai ilman – Sukellukset – Hyppy rinnansyvyiseen veteen	– Kertaus: myyräuinti + hengitys, alkeisselkäuinti, kellunnassa asennon vaihtaminen – Alkeisrintauinti – Uiminen opettajan tehdessä pärskeitä ja aaltoja	–vaatteet päällä uiminen: t-paita –pelastusliivit: oikein pukeminen, kellunta, uinti, kelluvalle patjalle nousu –Kuinka toimia havaitessaan vedessä hädässä olevan henkilön

4.3 Alakoulu 3–6 lk.

1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti	5. tunti	6. tunti
- Myyräuinnin ja alkeisselkäuinnin kertaus - Liuku kasvot vedessä - VU potkut - VU käsiveto + hengitys - VU kokonaissuoritus - Pituussukellus - Hyppy jalat edellä ison altaan matalaan osaan	- Kertaus: VU - SU potkut - SU käsiveto - SU kokonaissuoritus - Käsinselärintauinta rinnansyvyisessä vedessä - Syvyysukellus - Vedenpolkeminen syvässä osassa allasta - Siirtyminen pystyasennosta selinkelluntaan	- Kertaus: VU, selkäuinti - alkeisrintauinti - RU potkut - RU käsiveto + hengitys - RU kokonaissuoritus - Keräkaato reunalta altaan syvässä osassa	- Kertaus: VU, SU ja RU - Taittakaato/hyppy pää edellä	-Testit: uinti, sukellus, hyppy	- Vaatteet päällä uiminen - Osaa tunnistaa apua tarvitsevan, rauhoitella/rauhottua, soittaa hätänumeroon- osaa pelastaa heittämällä tai ojentamalla apuvälineen menemättä itse veteen -pelastusliivit: oikein pukeminen, kellunta, uinti, kelluvalle patjalle nousu

4.4 Yläkoulu 7-9 lk.

1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
- kelluminen ja veden poljenta - Selkäuinti kokonaissuoritus - Vapaauintin hengitys – kokonaissuoritus	- kertaus: selkäuinti ja vapaauinti - Rintauinnin potku ja käsiveto - Pää edellä sukeltaminen vaihteittain	- kertaus: rintauinnin kokonaissuoritus - pelastushyppy - pelastaminen apuvälineellä	- Pohjoismainen uimataitotesti - Pituussukellus

5. Ryhmäkohtainen tuki, tukiopetus- ja monikulttuurisuussuunnitelma

Lieksan kaupungin uinninopetuksessa oppilaan osallistumista ja oppimista tuetaan monin eri tavoin. Opetuksessa toteutuu ryhmäkohtainen tuki mm. uimaopettajan, koulunkäynninohjaajien ja yläkoulussa samanaikaisopettajuuden avulla. Kuten muissakin oppiaineissa myös liikunnassa ja uinninopetuksessa on mahdollisuus liikunnanopettajan antamaan tukiopetukseen.

Monikulttuurisuuden ja sukupuolenmoninaisuuden huomioon ottaminen opetuksessa mahdollistetaan esimerkiksi ryhmäjaoilla ja tarjoamalla mahdollisuutta uintituntien korvaamiseen vapaa-ajalla opettajan antamia ohjeita noudattaen. Tässä keskeisessä roolissa on myös uimahallin uimavalvoja, joka pyrkii työnsä ohella mahdollisuuksien mukaan seuraamaan oppilaan tekemisiä.

Monikulttuurisuuden ohella myös esimerkiksi oppilaiden terveydentila ja muut haasteet voivat olla esteenä uimaopetukseen osallistumiseen ryhmän mukana. Tällaisessa tilanteessa tulee yhdessä oppilaan, huoltajien ja opettajan kanssa miettiä ja sopia vaihtoehtoisia toimintatapoja mahdollistaa oppilaan uima- ja vesipelastustaitojen harjoittelu ja osoittaminen. Opettajan harkinnan mukaan ja yhteistyössä huoltajien kanssa voi tulla kysymykseen esimerkiksi uima- ja vesipelastustaitojen harjoittelu vapaa-ajalla huoltajan tai tukihenkilön avustuksella. Tällaisessa tilanteessa opettaja antaa lipukkeen, joka oikeuttaa ilmaiseen uimahallikäyntiin oppilaalle, sekä tarvittavan ohjeistuksen opittavien taitojen harjoitteluksi. Tällainen itsenäinen harjoittelu ilman uimaopettajan tai liikunnanopettajan antamaa opetusta tulee kuitenkin olla viimesijainen ja tarkkaan harkittu keino, jotta oppilaan oikeus opetukseen ei vaarannu.

6. Uimahallin saapumiskäytänteet ja turvallisuus

1. Rehtori on velvollinen huolehtimaan siitä, että uimaopetuksessa on riittävästi valvovia opettajia sekä tytöille että pojille. Ryhmän opettajan on tunnettava oppilaat ja heidän mahdolliset erityisrajoitteensa ja -tarpeensa. Jollei tämä ole mitenkään mahdollista, asia on otettava huomioon järjestelyissä ja siitä on ilmoitettava ennakkoon uimaopettajalle.
2. Ryhmän saavuttua uimahalliin opettaja noutaa uimahallin palvelupisteen ryhmän avaimet ja ilmoittaa osallistuvien oppilaiden lukumäärän.
3. Ensimmäisellä uintikerralla opettaja kertoo uimahallin yleiset järjestyssäännöt ja uimaopettaja toimintatavat altaalla. On varmistettava, että myös ensimmäisellä kerralla poissaolleet oppilaat saavat tiedon järjestyssäännöistä.
4. Opettaja kerää puhelimet pois oppilailta säilöön uintitunnin ajaksi.
5. Ryhmän opettaja/ohjaaja vie oppilaat pukuhuoneisiin. Opettaja valvoo, että oppilaat peseytyvät ilman uima-asua, kastellen myös hiukset.
6. Oppilaalla on asiallinen, puhdas ja uintiin soveltuva asu, esim. uimapuku tai uimahousut/uimashortsit.
7. Ryhmän opettaja/ohjaaja ohjaa oppilaat odottamaan uimaopetuksen alkua ennalta sovittuun paikkaan, josta uimaopettaja ottaa ryhmän haltuunsa. Oppilaita ei saa päästää allastiloihin yksitellen tai antaa heidän siirtyä omin päin altaalle. Myös opetuksen päättyessä tulee varmistaa, että kaikki oppilaat poistuvat allastiloista yhtä aikaa.
8. Oppilaan vammasta tai sairaudesta johtuvista rajoituksista uimaopetuksessa ja niihin liittyvistä lääkityksistä sekä ensiaputoimenpiteistä on hyvä ilmoittaa uimaopettajalle. Terveystiedot ovat salassa pidettäviä tietoja, joten opetuksen järjestäjän on pyydettävä huoltajilta lupa ennen näiden tietojen antamista uimaopettajalle.
9. Ryhmän opettaja seuraa uimaopetuksen etenemistä koko oppitunnin ajan altaan viereltä. Ohjaaja voi toimia apuopettajana altaassa. Opettaja on uimahallissa virantoimituksessa ja näin ollen jakamattomassa vastuussa oppilaista koko oppitunnin ajan.
10. Liukumäki on tarkoitettu pienimmille, veteen tottuneille oppilaille. Veteen tulokohdan valvominen on tarpeen törmäilyjen välttämiseksi.
11. Köysissä roikkuminen on kiellettyä.
12. Terapia-altaassa sukeltelu ei ole toivottavaa.
13. Poikkeustilanteissa (esim. sähkökatko) uimahallin henkilökunta ottaa johdon ja toimiminen ohjeistuksen mukaisesti.
14. Vesipelastusvälineistöä säilytetään uimahallin välinevarastoissa, jonne saa avaimen uimavalvojan kopista.

7. Kodin ja koulun yhteistyö

Lieksan kaupungin uimaopetuksessa kodin ja koulun yhteistyöllä on tärkeä tehtävä. Uimataito sekä vedestä pelastautumisen ja pelastamisen taidot ovat henkeä pelastavia kansalaistaitoja ja tätä merkitystä korostetaan heti lukuvuoden alussa huoltajailloissa. Lisäksi ennen varsinaista uimaopetuksen jaksoa huoltajille ja oppilaille toimitetaan tiedote, jossa esitellään uimaopetuksen järjestämiseen liittyviä eri tahojen vastuita ja velvollisuuksia. Huoltajien velvollisuus on esimerkiksi etukäteen ennen tuntia ilmoittaa, jos huollettava ei pysty osallistumaan uimaopetukseen altaassa. Uimataidon keskeinen rooli perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa edellyttää huoltajaa myös ilmoittamaan syyn, miksi huollettava ei pysty opetukseen altaassa osallistumaan.

Turvallisen uinninopetuksen järjestämisen edellytyksenä on myös tieto oppilaan uimataidosta ja opetukseen osallistumiseen vaikuttavista mahdollisista haasteista ja esteistä. Tätä tietoa kerätään oppilailta ja huoltajilta vuosittain kyselylomakkeella. Tilanteessa, jossa oppilaan osallistuminen uimaopetukseen liikuntatuntien puitteissa on haastavaa tai uhkaa estyä kokonaan, on syytä tarvittaessa järjestää palaveri, jossa sovitaan toimintatavoista.

8. Liitteet

Uimataitokysely alakouluille

(liite uimaopetuksen suunnitelmaan)

Oppilaan nimi _____ lk

(Tietoja ei säilytetä uintijakson jälkeen.)

Oppilas saa uida pienessä altaassa. kyllä / ei

Oppilas saa uida isossa altaassa. kyllä / ei

Oppilas saa hypätä ison altaan syvään päätyyn. kyllä / ei

Oppilas saa uida terapia-altaassa. kyllä / ei

____/____ 20____

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Uimataitokysely yläkoulu

Oppilaan nimi _____ lk

Mikä näistä kuvaa parhaiten uimataitoasi

- ☐ En osaa uida 10 metrin matkaa
- ☐ Osaan uida vähintään 10 metriä millä tyylillä tahansa
- ☐ Osaan uida vähintään 25 metriä millä tyylillä tahansa
- ☐ Osaan uida vähintään 50 metriä millä tyylillä tahansa
- ☐ Osaan uida vähintään 200 metriä, joista 50 metriä selällään

Oletko osallistunut koulun järjestämille uintitunneille?

- ☐ Kyllä, kuinka monta kertaa? _____
- ☐ En osallistunut kaikille tunneille, miksi? _____
- ☐ En osallistunut millekään tunneille, miksi? _____

Minkälaiset asiat innostavat osallistumaan uintitunneille ja auttavat uimataitoni kehittymistä?

- ☐ Vapaa-ajalla uimahallissa käyminen/ Uimaseurassa uinnin harrastaminen
- ☐ Koulun uintitunneilla kivat luokkakaverit
- ☐ Mielenkiintoiset uintituntien sisällöt
- ☐ Uimaopettajan hyvät neuvot ja kannustaminen
- ☐ Koulun uintitunnille saa tulla pyyhe tai t-paita päällä altaalle
- ☐ Jokin muu, mikä?

Minun uimataitoni kehittymistä ja uintitunneille osallistumista estävät:

- ☐ Pelkään vettä
- ☐ Oppilaat, jotka kommentoivat tai kiusaavat
- ☐ Tunne, että on väärässä pukuhuoneessa (miesten tai naisten puolella)
- ☐ Uiminen ryhmässä, jossa on yhtä aikaa tyttöjä ja poikia
- ☐ Vanhempani eivät hyväksy uimista (uskonnolliset syyt)
- ☐ Terveydelliset syyt (esimerkiksi atooppinen ihottuma tai klooriallergia)
- ☐ Jokin muu, mikä?

___/___ 20___

Oppilaan allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

OPPILAAN OHJEET UINTITUNNILLE

Tarvitsen uintitunnille mukaan:

- asiallinen, puhdas ja uintiin soveltuva asu, esim. uimapuku tai uimahousut/uimashortsit
- pyyhe (ja laudeliina)
- pitkille hiuksille ponnari
- uimalasit on suositeltava lisävaruste

Pukuhuoneessa:

- riisuudun
- käyttäydyn rauhallisesti ja meluamatta

Pesuhuoneessa:

- peseydyn ilman uimapukua
- pesen myös hiukset
- laitan pitkät hiukset kiinni
- saunaan ilman uima-asua, käytän laudeliinaa
- käyttäydyn rauhallisesti ja meluamatta

Allastiloissa:

- kävelen rauhallisesti
- menen altaaseen turvallisesti ohjeiden mukaan
- kuuntelen ja noudatan uimaopettajan ohjeita
- keskityn omaan uintiini ja annan toisille uintirauhan
- en roiski vettä, enkä paukuta uimalautoja ja lötköpötköjä

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