

Lasten alkeisuimakoulu: Veteentottelu

Veteentottelu-alkeisuimakoulussa tutustutaan veteen leikin avulla. Tehdään liukuja, kelluntaa, puhalluksia ja sukeltamista sekä harjoitellaan toimimista uima-allasympäristössä ja ryhmässä. Tutustutaan myös erilaisiin uinninopetusvälineisiin. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja alkeisuimakouluissa on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

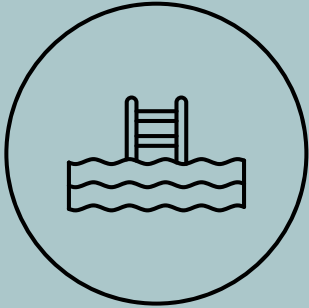
Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta uinnista. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen, mutta tarvittaessa opetusta voi seurata altaan reunalta vaatteet päällä.

Tavoitteena on, että lapsi oppii toimimaan ja liikkumaan vedessä. Opittuaan nämä taidot, lapsi on valmis siirtymään tasolle Alkeet.

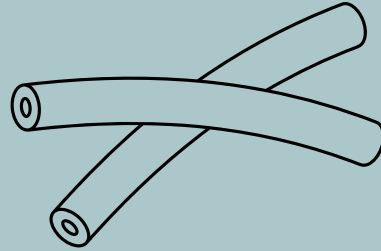
FITPIT



Veteentottelu



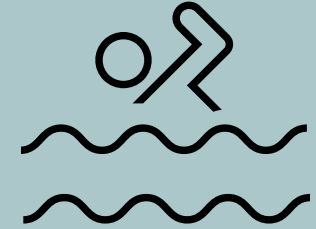
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Tutustuminen uima-
allasympäristöön
Vesileikit
Korvien kastelu
Kuplien puhaltaminen suulla



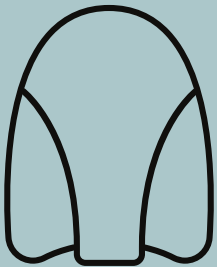
Kerta 2:
Kertaus
Lötköpötköön tutustuminen
Alkeispotkut lötköpötköllä
Vesileikit
Kuplien puhaltaminen nenällä



Kerta 3:
Kertaus
Kellunnat lötköpötköllä
Vesileikit
Tutustuminen sukellusleluihin
Kurkkaus veden pinnan alle



Kerta 4:
Kertaus
Kellunnat avustettuna
Uimalautaan tutustuminen
Liuku uimalaudalla
Vesileikit
Kasvojen kasteleminen



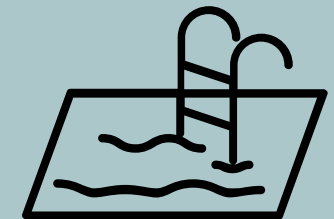
Kerta 5:
Kertaus
Liuku avustettuna
Selinpotkut lötköpötköllä
Potkut uimalaudalla
Vesileikit
Sukelluskokeilu



Kerta 6:
Kertaus
Renkasiin tutustuminen
Vesileikit
Aartenmetsästys
Sukellukset



Kerta 7:
Kertaus
Vesileikit
Sukellukset
Kellunnat
Myyräuinnin ja alkeisselkäuinnin
kokeilu lötköpötköllä
Diplomien jako



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Lasten toiveet