

UIMATAITOVIIKKO

Opas alakoulujen opettajille

JOHDANTO

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN UIMATAITOVIIKKOA

Kaikilla on oikeus nauttia vedestä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tavoitteena on edistää uima- ja vesiturvallisuustaitoja, jotta jokainen meistä voisi liikkua vedessä turvallisesti.

Vuosittain järjestettävän Uimataitoviikon (vk20) aikana haluamme herättää keskustelua kouluissa uimataidon merkityksestä sekä antaa virikkeitä sen kehittämiseen. Uiminen on laji, joka sopii kaikille vauvasta vaariin. Se voi myös pelastaa hengen.

Tähän oppaaseen on koottu koululaisille kivoja tehtäviä, joiden avulla lapset saavat hyödyllistä tietoa uimisesta sekä uimahallissa käymisestä. Oppaasta löytyvät ohjeet opettajille tehtävien suorittamiseen.

Materiaalit ovat hyödynnettävissä opetuksessa Uimataitoviikon aikana tai muuna sopivana ajankohtana. Tehtävät on suunniteltu tehtäväksi luokassa ja niiden tekeminen onnistuu ilman vettä tai uima-allasta.

Koulut on kutsuttu kampanjaan mukaan, koska alakoululaiset ovat valmiuksiltaan otollisessa iässä harjoittelemaan ja oppimaan uintiin liittyviä perustaitoja.

Kiitos, että autat meitä tämän tärkeän asian viestimisessä.

Ystävällisin terveisin

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry (SUH)



Tero Savolainen

Uimaopetuksen koulutussuunnittelija

tero.savolainen@suh.fi

050 491 7444

SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Sisällys.....	4
Uimataitoviikon oppitunti.....	5
Vinkkejä ja virikkeitä veteen -video.....	10
Uimataitoviikko tietovisa	11
Uima-aiheisia värityskuvia	13
Etsi kuvista 7 eroa	15
Muistipeli	16
Kunniakirja	17
Kirje lasten koteihin	18

UIMATAITOVIIKON OPPITUNTI

TAVOITE ► Osallistaa oppilaat Uimataitoviikon viettoon keskustelemalla uimataidosta, sen merkityksestä ja miten sitä voi kehittää.

VINKKEJÄ OPPITUNNIN VIETTOON

1. Keskustelkaa luokassa uimataidon käsitteestä

Milloin ihminen osaa mielestänne uida?

Uimataito on vedessä liikkumista ilman, että jalat yltävät pohjaan.

Uimataidon virallinen pohjoismainen määritelmä on: Uimataitoinen on henkilö, joka syvään veteen pudottuaan ja noustuaan pinnalle pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä on uitava selällään.

Määritelmä perustuu siihen, että useimmiten veteen tippuminen esimerkiksi laiturilta tai veneillessä tapahtuu yllättäen. Tällöin pitää päästä veden alta pinnalle ja pystyä uimaan päästäkseen rantaan tai esimerkiksi uudelleen veneeseen. On todettu, että 200 metrin uimataito riittää yleensä siihen, että pääsee uimaan rantaan tai, että joku muu ehtii paikalle auttamaan. Matkassa on myös huomioitu, että uimataito joutuu usein koetukselle luonnonvesissä, jolloin uiminen on vaativampaa kuin uimahallissa. On tärkeää, että osaa uida myös selällään, koska selällään on tositalanteessa helpompi tarvittaessa levätä ja säästää voimia.

Kuka osaa uida virallisen määritelmän mukaan?

Laskekaa/miettikää, montako kertaa 25 metrin pituista allasta täytyy uida edestakaisin, jotta 200 metrin matka täyttyy? Onnistuisiko?

Mitä erilaisia taitoja tulisi osata, että oppii uimaan?

Täytyy muun muassa osata kastautua, sukeltaa, kellua, liukua eteenpäin pinnan suuntaisessa asennossa sekä osata käyttää käsiä ja jalkoja eteenpäin pääsemiseksi.

2. Keskustelkaa uimisesta ja uimahallissa käymisestä

Kuka pitää uimisesta tai uima-altaassa polskimisesta?

Lisäksi voidaan jutella, mistä muista asioista lapset pitävät. Onko heillä jotain suosikkiuimaleluja, kuten kumipatja, rantapallo jne. Onko joku hypännyt hyppytornista? Monestako metristä?

Milloin olette viimeksi käyneet uimassa?

Lasten kanssa voidaan myös keskustella, missä he yleensä käyvät uimassa? Uimahallissa? Uimarannalla? Onko mökillä mahdollisuutta uimiseen?

Mitä erilaisia uintityylejä tiedätte?

Esimerkiksi krooliuinti, selkäuinti, rintauinti, perhosuinti, kylkiuinti, koirauinti ja myyräuinti.

Mitä välineitä uimahalliin tulee ottaa mukaan?

Uikkarit, peseytymisvälineet, pyyhe, uimalasit jne.

Mitä sääntöjä uimahallissa on?

Juokseminen kielletty (liukasta), peseytyminen tärkeää (uimavesi pysyy puhtaana), hyppiminen, vain valvojan luvalla ja tietystä paikasta (turvallisuus).

3. Tutustukaa uintimerkkeihin

Opettaja voi tulostaa luokan seinälle Uintimerkit-julisteen tai jakaa sen keskustelun pohjaksi jokaiselle oppilaalle.



Linkki julisteeseen:

http://www.suh.fi/files/1892/SUH_Uimataitotuotejuliste.pdf

Esimerkki Uintimerkit-julisteesta



Miksi uintimerkkejä suoritetaan?

Uintimerkkien suorittaminen kannustaa ja motivoi oppimaan uutta ja kehittymään uimarina tasoittain kohti hyvää uimataittoa. Merkit ovat kiva muisto suorittajalle ja ne kertovat valmiudesta aloittaa seuraavien, vielä haastavampien taitojen harjoittelun. Uintimerkkejä on kahdenlaisia: taito-merkkejä ja matkamerkkejä. Taitomerkit kertovat, että uimari on saavuttanut tietyt taidot. Matkamerkit taas kertovat suoritetusta uintimatkasta.

Miten uintimerkkejä voi suorittaa?

Pääsääntöisesti niitä suoritetaan uimakouluissa. Merkkien suorittamista voi kysellä lähimmästä uimahallista tai uimahallin uimaopettajalta/ uinninvalvojalta.

Minkälaisia uintimerkkejä on olemassa?

Uintimerkkeihin ja niiden suorittamiseen vaadittaviin taitoihin voi tutustua uintimerkit julisteesta.

Kuka lapsista on suorittanut merkkejä?

Keskustelua voidaan jatkaa kysymällä, mitä merkkejä lapset ovat suorittaneet? Missä? Koska? Onko jollain lapsella tällä hetkellä tähtäimessä jonkin uintimerkin suorittaminen?

Minkä uintimerkin uskoisit pystyväsi suorittamaan?

Lapsilta voidaan myös kysyä, ketä kaikkia kiinnostaisi uintimerkkien suorittaminen ja onko joku heidän perheessään tai läheisistään suorittanut uintimerkkejä?

4. Keskustelkaa rannalla uimiseen liittyvistä turvallisuusasioista

Uimaan mennessä tulee aina huomioida turvallisuus. Jokaisen uimarin on syytä muistaa seuraavat asiat erityisesti uidessaan luonnonvesissä:

1) Uimaan aina kaverin kanssa, 2) Ui rannan suuntaisesti, jotta jalat yltävät tarvittaessa pohjaan, 3) Ui valvotulla rannalla ainoastaan merkityllä alueella ja 4) Varmista ennen hyppäämistä, että pinnan alla ei ole mitään vaarallista (kivi, uppotukki tms.).

Vinkit turvalliseen rannalla oleskeluun ja ohjeet veden varaan joutuneen pelastamiseksi: www.suh.fi/files/1882/Turvallisesti_rannalla_-ohje.pdf

5. Ottakaa uimataito kuvataiteen tai käsityön teemaksi

Toteuttakaa Uimataitoviikon kunniaksi uintiin, veteen tai uimakouluun liittyvä piirustus, askartelu, sarjakuva tai tilataideteos ja toteuttakaa näyttely.

6. Tutkikaa veden nosteen vaikutusta kelluttavuuteen

Tutkikaa yhdessä luokan kanssa veden nosteen vaikutusta kelluttavuuteen. Mitkä esineet kelluvat ja mitkä eivät, ja mistä tämä johtuu?

- Tarvitsette käyttöönnne läpinäkyvän kulhon, ison muovirasian tai ämpärin täynnä vettä.
- Kokeiltavina esineinä voi olla pyyhekumi, muovipallo, puukorkki, metallinen auto, muovi auto, omena, tomaatti, porkkana, kivi, tennispallo.
- Keskustelkaa aiheesta kelluminen, vertailkaa miksi kaksi samankokoista, eri materiaalista tehtyä esinettä kelluvat eri lailla.

Kelluminen tarkoittaa sitä, että vedessä oleva voima, nimeltään NOSTE pyrkii työntämään esinettä tai ihmistä pohjasta kohti pintaa. Toisaalta taas maapallon painovoima vetää esinettä tai uimaria alaspäin. Kun uimarista suurin osa on piilossa veden pinnan alapuolelle, maan painovoiman vaikutus vähenee ja nosteen voima vaikuttaa enemmän, kelluttaen uimaria.

ESIMERKKEJÄ:

1. Jos otetaan saman kokoinen kivi ja saman kokoinen tennispallo, kumpi kelluu ja kumpi ei? Miksi?

Kivi ei kellu ja pallo kelluu. Pallossa on ilmaa sisällä. Kivi on kiinteää materiaalia. Kun verrataan samankokoista kiveä ja palloa saman kokoiseen vesimäärään, niin kivi painaa enemmän kuin vesimäärä ja uppoaa pohjaan. Tavallinen tennispallo painaa vähemmän kuin samaisen vesimäärän sisältävä tennispallo ja pysyy siksi pinnalla.

2. Uimari painaa vedessä yhtä paljon kuin samankokoinen nukke täynnä vettä.

Kun hän ottaa keuhkot täyteen ilmaa, hän kelluu ja kun hän puhalttaa keuhkot tyhjiksi, hänen on helpompi sukeltaa.

3. Onko kukaan painanut palloa veden alle? Mitä pallolle tapahtuu, kun uimari päästää siitä irti?

Pallo ponnahtaa pintaan, koska pallon paino on ilmalla täytettynä paljon kevyempi kuin nosteen voima.

”Jos syrjäyttämäsi vesimäärä painaa enemmän kuin sinä, nouse pintaan kellumaan. Jos painat enemmän kuin tilavuutesi vettä painaa, uppoat pohjaan”. Näin sanoo Arkhimedeen laki.

LISÄMATERIAALIA:

www.vesisankarit.fi/opettajat -sivustolta löydät paljon hauskoja vinkkejä ja harjoitteita vesillä liikkumisen taitojen toiminnalliseen opettamiseen luokassa, salissa, pihalla tai koulun lähiympäristössä.

VINKKEJÄ JA VIRIKKEITÄ VETEEN -VIDEO

TAVOITE ► Kertoa lapsille, miten uimahallissa käyttäytyään, mitä sinne on hyvä varata mukaan ja mitä kaikkea kivaa siellä voi tehdä. Videon kesto on noin 7 minuuttia.



Linkki videoon:

<https://youtu.be/e4gSglcsGxM>

Video toimii myös Uimataitoviikko aiheisen tietovisan pohjana.



Linkki tietovisaan:

<https://bit.ly/2vjZRAz>

VINKKEJÄ VIDEON KATSOMISEEN

- Mitä videosta jäi mieleen?
- Miten moni käy uimahallissa säännöllisesti?
- Kuinka moni on osallistunut uimakouluun?
- Missä muualla kuin uimahallissa voi uida?
- Mitä eri uintityylejä tiedätte? Osaatte?

UIMATAITOVIIKKO TIETOVISA

TAVOITE ► Palauttaa mieleen videossa opittuja asioita ja innostaa koululaiset osallistumaan Uimataitoviikon viettoon.



Linkki tulostettaviin tietovisa kysymyksiin:

http://www.suh.fi/files/2200/Uimataitoviikko_tietovisa.pdf



Linkki videoon:

<https://youtu.be/e4gSglcsGxM>

OHJEET OPETTAJALLE

- Näytä Vinkkejä ja virikkeitä veteen -video luokassa.
- Lue tietovisakysymykset oppilaille ääneen tai tulosta ne paperille.
- Pohtikaa oikeita vastauksia yksin tai ryhmissä.
- Kysymyksiä on yhteensä kahdeksan. Jokaiseen kysymykseen on vain yksi oikea vaihtoehto.
- Vastaamisen jälkeen opettaja voi käydä läpi oikeat vastaukset (löytyvät kappaleen lopusta)



Linkki Kahoot-visaan:

<https://bit.ly/2vjZRAz>

OHJEET OPETTAJALLE

- Kirjaudu tunnuksillasi Kahootiin (kahoot.com) tai tee itsellesi tunnukset osoitteessa getkahoot.com
- Etsi Uimataitovisa Kahootista joko linkin avulla tai hakusanalla Uimataitoviikko
- Pyydä oppilaita kirjautumaan pelaajiksi joko yksin tai ryhmissä antamalla PIN-koodilla osoitteessa kahoot.it käyttäen älypuhelimia tai tabletteja.
- Käynnistä visa. Kysymyksiä on kahdeksan ja jokaiseen on vain yksi oikea vastaus.
- Vastaamisen jälkeen näette oikeat vastaukset ja lopuksi voitte katsoa, kuka/mikä ryhmä oli nopein.

Oikeat vastaukset:

- 1) Lemmikkieläin
- 2) Käydään suihkussa
- 3) Lattia voi olla liukas
- 4) Niiden avulla näkee veden alla paremmin
- 5) Veden noste
- 6) Kelluva puu
- 7) Pestä hampaita
- 8) Puhaltamalla kuplia

P.S. Kahootin käyttöön löytyy vinkkejä googlaamalla Kahoot ohjeet. Vesi- ja jääturvallisuuteen liittyviä muita tietovisoja löydät Kahootista hakusanalla viisaastivesillä.

UIMA-AIHEISIA VÄRITYSKUVIA

TAVOITE ► Tutustua piirroskuvien avulla, mitä kaikkea kivaa vedessä voi tehdä ja tarjota mukavaa puuhaa oppitunnille, välitunnille tai iltapäiväkerhon ajaksi.

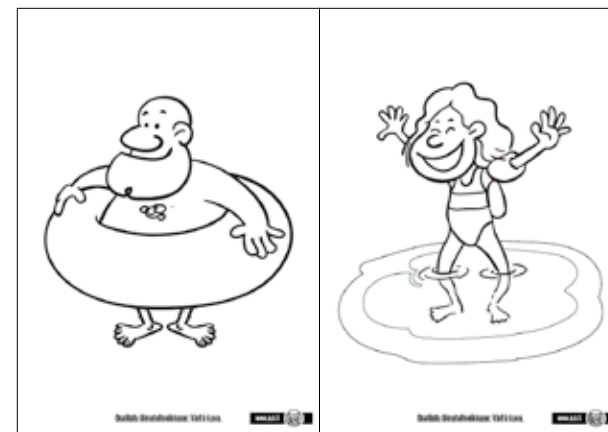
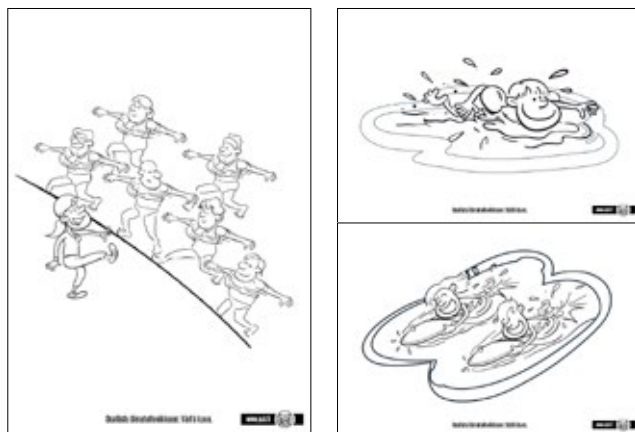
Linkki värityskuviin:

www.suh.fi/files/1884/Varityskuvia.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Kuvat voidaan tulostaa opettajan pöydälle, josta lapset saavat valita mieleisensä.
- Kuvien väritys voi olla osa oppituntia tai vapaaehtoista puuhaa esimerkiksi välitunnilla.
- Kuvat voidaan ripustaa koulun tai luokan seinälle Uimataitoviikon ajaksi.

Esimerkit kuvista



ETSI KUVISTA 7 EROA

TAVOITE ► Tehdä uimahalli ympäristö oppilaille tutuksi ja keskustella tehtävän avulla, mitä kaikkea kivaa uimahallissa voi tehdä.



Linkki tehtävään:

www.suh.fi/files/1893/Etsi_7_eroa.pdf



Linkki tehtävän vastauksiin:

www.suh.fi/files/1878/Etsi_7_eroa_vastaukset.pdf

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmissä.
- Tavoitteena on löytää kuvista seitsemän eroa ja ympyröidä ne.
- Oikeat vastaukset käydään opettajan johdolla yhdessä läpi.
- Samalla voidaan keskustella, mitä kaikkea kivaa uimahallissa voi tehdä ja koska lapset ovat käyneet viimeksi uimahallissa.

Esimerkit kuvista



Oikeat vastaukset



MUISTIPELI

TAVOITE ► Tarjota mukavaa puuhaa oppitunnille ja tuoda esille pelin kuvamaailman avulla, että uiminen sopii meille kaikille.



Linkki kuviin:

<http://www.suh.fi/files/1881/Muistipeli.pdf>

VINKKEJÄ TEHTÄVÄN TEKEMISEEN

- Ennen pelin aloittamista lapset voivat askarrella kuvista kortit liimaamalla ne pahviin tai kartonkiin.
- Pelaamista varten oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin.
- Tavoitteena on löytää kaksi samaa kuvaa alaspäin käännettyjen korttien joukosta.
- Parit löydettyään kortit saa ottaa pelistä pois ja pitää itsellään.
- Lopuksi voidaan laskea, kuka on löytänyt eniten pareja.

Esimerkit kuvista



KUNNIKIRJA

TAVOITE ► Opettaja voi tulostaa muistoksi Uimataitoviikon vietosta luokan seinälle kunniakirjan. Kunniakirjaan on varattu tila koulun ja luokan nimelle sekä päivämäärälle. Luokka voi asettaa tavoitteeksi kerätä seinälle uuden kunniakirjan joka vuosi.



Linkki kunniakirjaan:

www.suh.fi/files/1921/Kunniakirja_koulu.pdf

Esimerkki kunniakirjasta



KIRJE LASTEN KOTEIHIN

TAVOITE ► Kodin kautta tavoitamme myös lasten vanhemmat. Kirjeen avulla haluamme muistuttaa uimataidon tärkeydestä ja rohkaista vanhempia käymään lastensa kanssa uimassa. Toivomme, että autatte meitä jakamaan tätä tärkeää viestiä.



Linkki kirjeeseen:

http://www.suh.fi/files/2453/Kirjevanhemmille_koulu_2019.pdf

Esimerkki kirjeestä

