

Perusopetusryhmien 1-6 lk. uinninopetuksen opetussuunnitelmat

Laadittu 6/2025
päivitetty
23.6.2025

Uimaopettajan ABC

- Opetuksien jaossa huomioidaan uimaopettajien työvuorot, jolloin koko viikkoa tekeville jaetaan nuorimmat luokat (eskarit, 1-lk., 2-lk.). Tällä tavoin sama opettaja pitää huolen luokasta koko viikon eikä opettaja vaihdu.
- Ole opettajana läsnä. Huomioi erityisesti arat ja uimataidoltaan heikoimmat oppilaat. Anna erityisesti läsnäolo pelokkaille ja aroille lapsille.
- Luo oppilaille turvallinen oppimisympäristö.
- Älä oleta oppilaiden uimataitoa. Varmista uimataito aina riittävän matalalla.
- Anna vaihtoehtoja eri tasoisille oppilaille ja eriytä tarvittaessa.
- Mikäli uimaopettaja vaihtuu kesken viikon ja ryhmässä jotain poikkeavaa, viestitä
- Muista antaa riittävästi vapaa-aikaa! Myös vapaa-aika tarjoaa mahdollisuuden oppimiselle.
- Vapaa-ajalla hyppäämään pääsee vain hyppytestiuinnin suorittaneet oppilaat. (katso ohjeet viimeiseltä sivulta)

KEHU, KANNUSTA JA INNOSTA!

Luokka-aste: esikouluryhmät

Tavoite: itsenäinen liikkuminen vedessä, veteen puhaltaminen, sukeltaminen, kelluminen ja liukuminen, alkeisuinnit, vesiturvallisuus

1.tunti

- Itsenäinen liikkuminen vedessä
- Itsenäinen altaaseen tulo ja altaasta nousu
- Veteen totuttautumis- ja kastautumisleikit
- Veteen puhaltaminen

2.tunti

- Kertaa veteen puhaltaminen
- Sukeltamiseen johdattelevat leikit
- Sukeltaminen
- Kellunnat: meritähtikellunta mahallaan ja selällään, kilpikonnakellunta

3.tunti

- Kertaa sukeltaminen, kellunnat
- Liukuminen
- Potkut

4. tunti

- Liut ja potkut
- Alkeisuinnit

5.tunti

- Alkeisuinnit
- Pelastusliivit
- Ryhmän taidon mukaan hyppy rinnan syvyiseen veteen (uimaope ottaa vastaan vedessä)

ESKARIKORTIT JA TODISTUKSET MUKAAN VIIMEISENÄ UIMAKOULUPÄIVÄNÄ!

Luokka-aste: 1-luokka

Aihe: sukeltaminen ja alkeisuinnit (myyräuinti ja alkeisselkäuinti)

Tavoite: sukeltaminen, kelluminen, pystyy uimaan mahallaan TAI selällään vähintään kolme - viisi metriä

1.tunti

- Liikkumisleikit
- Puhallus- ja sukellusleikit
- Korvien kastelu
- (Kellunnat)

2.tunti

- Kellunta
- Liukuminen
- Alkeisselkäuinti

3.tunti

- Edellisen tunnin kertaus (kellunta, liuku –ja alkeisselkäuinti)
- Vatsalteen potkut

4. tunti

- Uintitaitojen harjoittelu ja vahvistaminen (käsivedot ja potkut)
- Painota tunnilla luokan mukaan uintityyliä mikä heikompi.

5.tunti

- Alkeisselkäuinnin ja myyräuinnin kokonaissuoritusten kokeileminen
- Opetettujen asioiden kertaaminen
- Hypyt jalat edellä rinnan syvyiseen veteen

Lisäopetuksen perusteet:

Lapsen pitää pystyä toimimaan rohkeasti vedessä ja uida 3-5 metriä selälteen TAI vatsalteen. Huom. myös poissaolijat lisäopetukseen.

Luokka-aste: 2-luokka

Aihe: alkeisuinnit (myyräuinti ja alkeisselkäuinti)

Tavoite: alkeisuintityyliä hallitseminen, pystyy uimaan mahallaan JA selällään 10m

1.tunti

- Liikkumis- ja sukellusleikit
- Kellunnat
- Veteen puhaltaminen

2.tunti

- Liuku ja potkut vatsallaan ja selällään
- Alkeisselkäuinti

3.tunti

- Edellisen tunnin kertaus
- Myyräuinnin hengitys + käsivedot

4. tunti

- Potkujen ja käsiliikkeiden yhdistäminen vatsallaan ja selällään
- Painota tunnilla luokan mukaan mikä heikompi.

5.tunti

- Uintityyliä kertaaminen sekä testaaminen.
- Hyppy rinnan syvyiseen veteen ja halukkaiden uittaminen kuntoaltaalla tai ison altaan matalassa päässä.

Lisäopetuksen perusteet: Pitää osata uida vatsallaan JA selällään 8-10m. Huom. myös poissaolijat lisäopetukseen.

Luokka-aste: 3-luokka

Aihe: selkäuinti, myyräuinti, vesitaidot



Tavoite: uinti 25m yhtäjaksoisesti vapaalla uintityylillä, tuntien alussa lämmittelyssä suositettiin vesitaitavuuteen liittyviä tehtäviä

1.tunti

- Käsilläseisonta, kuperkeikka yms lämmittelyksi
- Kerrataan sukellus, kellunta ja liuku
- Kerrataan alkeisselkäuinti

2.tunti

- Selin liuku ja potkut selälleen
- Alkeisselkäuinti kertaus
- Myyräuinti

3.tunti

- Kuivalla maalla selkäuinnin käsivetojen liikerata
- Selkäuinnin kokonaissuoritus
- Myyräuinnin vahvistaminen
- (Mikäli luokan taso riittää, niin voi lähteä opettamaan vapaauintia.)

4. tunti

- Selkä- ja myyräuinnin kokonaissuoritus
- Uinti isossa altaassa (25m uinnin kokeilu)
 - Hyppy joko rinnansyvyiseen tai uintisyvyiseen veteen

5.tunti

- Kaikkien edeltävien tuntien kertaus

Lisäopetuksen perusteet: Pitää pystyä uimaan opetusallas yhtäjaksoisesti sekä vatsallaan että selällään. Huom. myös poissaolijat lisäopetukseen.

Luokka-aste: 4-luokka

Aihe: vapaauinti, vesitaidot

Tavoite: 50m uinti, josta eka 25m mahallaan & sitten 25m selällään, tuntien alussa lämmittelyssä suositaisiin vesitaitavuuteen liittyviä tehtäviä

1.tunti

- Kerrataan sukellukset, kellunnat, liut ja potkut
- Selkäuintien kertaus (alkeis ja selkäuinnin käsivedot)

2.tunti

- Kerrataan viime tunnin asiat
- Myyräuinti
 - Vatsalteen potkut
 - Sivulta hengitys

3.tunti

- Vapaauintin käsiveto ja hengitys altaan reunalla
- Vapaauintin kokonaissuoritus
- Harjoitellaan päädyssä kääntyminen (mahallaan uinnista → selkäuintiin)
- Uintimatkan pidentäminen opetusaltaalla

Kommentoanut [Ot1]: Näin?

4. tunti

- Vapaauintin ja selkäuinnin kokonaissuorituksen kertaus
- 50 m testiuintit (katso ohjeet seur. sivulta)

5.tunti

testin jatkaminen

- Alkeisrintauinti
- Vapaa ja selkäuinnin kertaus, jos ryhmän taso vaatii sitä

Lisäopetuksen perusteet: Alle 25m uintisuoritukset ja poissaolijat

4. LUOKAN TESTIUINTI

TAVOITE 50m yhtäjaksoisesti

Testi alkaa altaan syvästä päädyistä hypäten tai vedestä. Ensimmäinen 25m mahallaan uintia, toinen 25m selällään uintia.

(HUOM! jos lähtö ilman hyppyä suoraan vedestä, lapsi ei voi mennä vapaa-ajalla hyppäämään.)

- Testi uidaan lähtökohtaisesti syvän altaan syvässä päässä.
Arkoja/heikkotaitoisia voi harkinnan mukaan uittaa kuntoaltaalla.
- Uita altaan reunaa pitkin koko matka.
- 1-3 oppilasta kerrallaan.
- Uidaan ilman reuna- ja pohjakosketusta.
- Lisäopetukseen: alle 25m uintisuoritukset ja poissaolijat

Luokka-aste: 5-luokka

Aihe: selkäuinti, vapaauinti ja rintauinti, vesiturvallisuus

Tavoite: 100m yhtäjaksoisesti vapaalla tyylillä (50m selällään ja 50m mahallaan)

Pyri opettamaan rintauintia 5-luokkalaisille mikäli luokan taso on hyvä.

1.tunti

- Lämmittelyksi vesitaitavuus tehtäviä (käsillä seisoa, kuperkeikka, syvyys- ja pituussukellus yms)
- Taitotason tarkastaminen 25m uinnilla
- Kerrataan myyrä ja selkäuinnit

2.tunti

- Vapaauinti
 - Harjoitellaan ja vahvistetaan vapaauintin hengitystekniikkaa
 - Pidennetään uintimatkaa

3.tunti

- Vapaa- ja selkäuintin vahvistaminen (jos vielä tarve)
- Alkeisrintauinnin harjoittelu pää pinnalla tai vedessä
- Matkauintikunnon kehittäminen

4. tunti

- Rintauinnin käsiveto (alkeisrintauinti)
- Rintauinnin potku ja kokonaissuoritus
- Matkauintikunnon kehittäminen

5.tunti

- Viikon asioiden kertausta
- 100m yhtäjaksoisen uinnin kokeilu
- Pelastushyppy apuvälineen kanssa

Lisäopetuksen perusteet: Kykenee uimaan pidempiä matkoja yhtäjaksoisesti. Huom. myös poissaolijat lisäopetukseen.

Luokka-aste: 6-luokka

Aihe: uintitekniikoiden vahvistaminen ja uintimatkan pidentäminen, vesiturvallisuus

Tavoite: Suorittaa 200 metrin testiuinti onnistuneesti.

Pyri opettamaan rintauintia 6-luokkalaisille mikäli luokan taso on hyvä.

1.tunti

- Lämmittelyksi vesitaitavuus tehtäviä (käsillä seisoa, kuperkeikka, syvyys- ja pituussukellus yms)
- Taitotason tarkastaminen 25m uinnilla
- Kerrataan selkäuinnit

2.tunti

- Kerrataan myyrä- ja vapaauinti
 - Harjoitellaan ja vahvistetaan vapaauintin hengitystekniikkaa
 - Uintimatkan pidentäminen

3.tunti

- Kerrataan alkeisrintauinti ja rintauinti
- Valmistavaa uintia testiuintia varten (Uintimatkan pidentäminen)
- Hyppyjen harjoittelu testiuintia varten

4. tunti

- 200 m testiuinti (katso ohjeet seuraavalta sivulta)

5.tunti

- Pelastusuintiharjoituksia
 - Pelastushyppy apuvälineen kanssa
 - Pelastaminen apuvälineellä
 - Pituus- ja syvyysukellus
 - Vaatteet päällä uinti

6. LUOKAN TESTIUINTI

TAVOITE 200m yhtäjaksoisesti

Testi alkaa pudottautumalla jalat edellä uintisyvyiseen veteen, pää käy pinnan alla

Ensimmäiset 50m selällään

Seuraavat 25m mahallaan

Loput 125m tyyli vapaa

Kommentoinut [KH2]: Tähän joku muutos? Ei mene SUH-ohjeiden mukaan.

- Testi uidaan kahdella radalla kuntoaltaalla.
- Uidaan ilman reuna- ja pohjakosketusta. (pois lukien törmäykset)
- Jaa luokka pareihin ja kaveri reunalla laskee matkaa ja ”valvoo” testiä.
- Uimaopettaja seuraa yleisilmettä testin aikana ja ottaa vastaan suoritusmerkinnät.
- Niille oppilaille, jotka eivät suorittaneet testiuintia koulu-uintien aikana, jaetaan kutsu testiuintiin -lappu. Lapulla oppilas pääsee veloituksetta suorittamaan testiuintia.