

## Peruskoulun uinninopetussuunnitelma 0.-6.lk

### Esikoulu

- leikkien avulla veden pelon voittaminen
- leikkien avulla veden vastuksen ja kantavuuden kokeilua
- leikkien avulla puhallukset veteen ja hengityksen pidätys
- liuku päinliukuasennossa
- alkeisuintiharjoituksia
- vesipelastus
  - kellunnat
  - esine vyötärön syvyydestä

### Vähimmäistavoite: Liuku

#### Tavoite: 5 m:n uinti pinnalla

### 1. luokka

- liuku veden alla
- myyräuinnin kehittelyä
  - kroolipotkut laudan kanssa, hengityksen rytmittäminen, käsivedot
- alkeisselkäuintia
- jalat edellä veteenmeno, matalasta päästä
- vesipelastus:
  - esine rinnansyvyisestä vedestä
  - kellunnat

### Tavoite: Myyräuinnin kokonaissuoritus

#### Matkatavoite: 10 m:n uinti vapaalla tyylillä

### 2. luokka

- myyräuinnin kertaus
- selkäuinti
- kroolipotkut laudan kanssa
- oppilas osaa päin liusta /-uinnista vaihtaa selin liukuun/-uintiin
- pää- ja jalat edellä veteen meno, syvästä päästä
  - kriteerinä 25 m:n uinti
- vesipelastus:
  - esine kaulansyvyisestä vedestä

### Vähimmäistavoite: Alkeisselkäuintia 25 m

#### Tavoite: Selkäuinti

#### Matkatavoite: 25 m

### 3. luokka

- selkäuinnin kertaus
- krooliuinti
  - jalkapotkujen vahvistuksia kroolipotkujen avulla
- erilaisia/-tasoisia hyppyjä reunalta
- vesipelastus:

- vedenpoljenta 20 s
- kaaren alta sukelluksia

**Vähimmäistavoite: Selkäuintia 25 m**

**Tavoite: Krooliuintia, Matkatavoite: 50 m**

**4. luokka**

- krooliuinnin kertaus
- rintauinti
- erilaisia/ vaatimusasteeltaan eriasteisia hyppyjä reunalta
- vesipelastus:
  - taittosukellus altaan reunasta ponnistaen
  - 5 m:n pituussukellus

**Vähimmäistavoite: Krooliuinti 25 m**

**Tavoite: Rintauinti**

**Matkatavoite: 75 m: uinti vapaalla tyylillä**

**5. luokka**

- aikaisemmin opettujen tekniikoiden kertaus
- kylkiuinti + kuljetus
- vesipelastus:
  - pelastushyppy + pelastusuinti
  - taittosukellus uintisyvyisen veden pinnalta, samalla renkaan haku pohjasta
  - kanisterin heitto
  - renkaiden sukelluksia
  - pituus sukellus 5 m
  - kellunta 30 s'
  - vedenpoljenta 30 s'

**Tavoite: Vedestä pelastaminen ja avun hälyttäminen**

**Matkatavoite: 150 m:n uinti, josta 50 m selkäuintia**

**6. luokka**

- tekniikoiden kertaus
- vesipelastus:
  - taitorata, yhtäjaksoinen suoritus:
    - § veteen meno matalasta päästä
    - § pelastusuinti 25 m
    - § renkaan nouto pohjasta
    - § uhrin kuljetus 25 m
  - uhrin nosto vedestä
- Ryhmän toiveen mukaan:
  - vesipelejä
  - jumppaa, vesijuoksua

**Tavoite: Aikaisemmin opettujen tekniikat**

**Matkatavoite: 200 m:n pohjoismainen uintitesti**

- hypättyään uintisyvyiseen veteen
- uimari ui yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selkäuinnilla

