

Lasten alkeispienryhmä: Alkeisjatko

Alkeispienryhmässä opetellaan uimista ilon ja leikin kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Vahvistetaan alkeisuimataittoa ja kehitetään vartalon hallintaa vedessä. Harjoitellaan monipuolisesti vesitaitoja. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja pienryhmässä on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

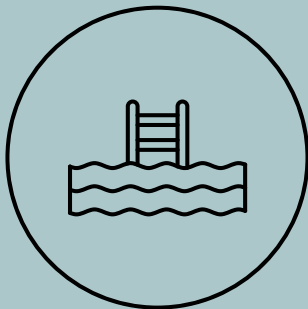
Osallistuakseen tasolle Alkeisjatko, lapsen tulee osata sukeltaa, liukua ja hypätä altaaseen. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

Tavoitteena on vahvistaa vesitaitoja ja vartalon motorista hahmottamista vedessä sekä oppia uimaan alkeisuintityyleillä 15 metriä. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Alkeistekniikka.

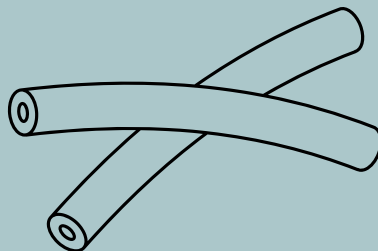
FITPIT



Alkeisjatko



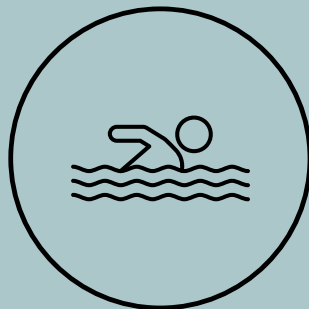
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Sukellus, liuku ja hyppy
Vesitaitoharjoitukset
Kellunnat
Alkeisselkäuinti ja myyräuinti
pötköllä



Kerta 2:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Liu'ut
Potkut laudalla
Myyräuinti ja selkäuinti



Kerta 3:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Hengitysharjoitukset
Uinnin hengitysrytmi
Kääntöuinti
Syvässä uinti
Diplomien jako



Kerta 4:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Rinta- ja vapaauintin sekä selkäkroolin
kokeilu



Kerta 5:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Hypyt reunalta
Lasten toiveet