

## Ujumisring

Ringis tegeletakse põhiliselt erinevate ujumisviiside tehnikate õppimise ja täiustamisega.

**Sihtgrupp:** Viljandi linna 2.- 9. klassi õpilased, kes on läbinud ujumise algõppe ja suudavad läbida ujudes vähemalt 25m rinnuli ja selili. Töötab 2 gruppi. (Nooremad ja vanemad).

**Korraldus:** mõlemale grupile on nädalas 3x 60 minutit.

**Osalustasu:** 15 eurot kuus

**Õppeaeg:** soovitavalt võiks alustada kohe pärast ujumise algõppe lõppu ja käia kuni 9. klassini ringitundides. Nii omandab õpilane heal tasemel ujumisoskuse.

### Eesmärgid:

- Esmane eesmärk on arendada õpilasel heal taseme ujumisoskus;
- Anda õpilasele füüsilist koormust;
- Anda tegevust koolivälisel ajal;
- Valmistada õpilasi ette ujumisvõistlusteks.

**Tegevuse sisu:** ujumisringis õpitakse ja harjutatakse erinevaid ujumisviiside tehnikaid, viiakse läbi veemänge ja erinevaid treeningud füüsilise vormi parandamiseks.

**Tulemus:** ujumisringis rohkem kui kaks aastat osalenud õpilane oskab ujuda vähemalt kolmes erinevas ujumisviisis heal tasemel. Oskab sooritada stardi hüpet erinevate ujumisviiside pöörded. Teab ja oskab kasutada erinevaid harjutusi vastava ujumisviisi tehnika parandamiseks. Oskab võistlustel käituda ja peab reeglitest kinni.