**Uintituntien korvauslomake**

Jos oppilas on poissa molemmilta uintikerroilta, tulisi hänen korvata koulu-uinnit omatoimisesti vapaa-ajalla. 7-9 luokilla koulujen uimaopetuksen tavoitteena on vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

9. luokalla koulu-uintimme **keskittyy syvyyssukellukseen, pelastusuimatyyleihin, pelastushyppyyn sekä pohjoismaiseen uimataitotestiin.**

Nimi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Uintipäivä:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Uimahalli, jossa uinti korvattu:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Uimavalvojan allekirjoitus ja nimenselvennys:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Harjoittele alla olevia asioita ja rastita harjoittelemasi asiat:

b Syvyyssukellus jalat edellä (rengas 2m syvyydestä)

 Syvyyssukellus pää edellä (rengas 2m syvyydestä)

Pelastushyppy

 Pelastusuinti: Selällään, rintauinnin potkulla

Pelastusuinti: Kyljellään, saksipotkuilla

Pohjoismaista uimataitotestiä *(Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan uimataitoinen on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti* ***200 metriä****, josta* ***50 metriä*** *selällään, on uimataitoinen.)*

**Palauta uinnin korvauslomake 14.5.2023 mennessä liikunnanopettajille.**

Mikäli tavoittelet liikunnasta kiitettävää arvosanaa, toimita lisäksi videomateriaalia

uintitaidoistasi**.**

