

Jaksosuunnitelma kellumisen harjoitteluun

Kaisa Kollanen

YLEISTÄ TÄSTÄ JAKSOSUUNNITELMASTA

Tämä kellumisen harjoittelun jaksosuunnitelma koostuu neljästä tunnista, jotka ottavat huomioon kellunnan osana uinnin alkeisopetuksen jatkumoa. Ensimmäisellä tunnilla kerrataankin kellumista edeltäviä taitoja, kuten kastautumista ja kuplien puhaltamista. Samalla kerätään lisää itseluottamusta omiin taitoihin vedessä. Toisella tunnilla harjoitellaan itse kellumista ja kolmannella tunnilla kerrataan ja kehitetään taitoa eteenpäin. Neljännen tunnin aiheena on vesipelastus, minkä tarkoitus on mm. kytkeä kellunta osaksi vesipelastustaitoja ja toisaalta viedä uimataittoa kellunnasta eteenpäin.

Vaikka jaksosuunnitelma on rakennettu tuntisuunnitelmiksi, on alkuperäisenä ajatuksena ollut, ettei kaikkea ole välttämättä pakko tehdä yhden tunnin aikana, eikä edes peräkkäisinä tunteina, vaan harjoituksia voi poimia ryhmän tarpeiden ja uimaopetuksen vaiheen mukaan.

Tunti 1

1. PESUT

Aloitetaan tunti ”kylvyllä”. Piirissä ohjaaja kertoo aina mikä kehon osa pestään. Aloitetaan esimerkiksi varpaista ja polvista, mikä ei vaadi vielä pään tai kasvojen laittamista veteen. Lopuksi pestään korvat, kasvot ja pää laittamalla ensin niihin käsin tai pienellä sangolla vettä ja lopuksi kastamalla ne kunnolla veteen. Leikissä totutellaan, miltä tuntuu, kun korvat ja kasvot menevät veteen. Kasvojen mennessä veteen kerrataan myös kuplien puhaltaminen.

2. KUPLIEN PUHALTAMINEN

Kerrataan päin kellunnassakin tärkeää ulos hengitystä eli kuplien puhaltamista veteen. Tässä muutama vaihtoehto leikille ryhmän mukaan valittavaksi.

a) Pikkuankat karkuteillä

Lauletaan seuraava laululeikki. Laulun aikana opettaja antaa lapsille (ankoille) joka kerta erilaisen tavan liikkua kauas pois. Liitteenä kuvitus kuvat laulusta ja eri tavoista liikkua.

”Viisi pientä ankkaa lähti leikkimään vuorten taakse kauas pois. Äiti anka sanoi, että kvak kvak kvak, mutta vain kaksi ankkaa tuli takaisin” Toistetaan laulua niin kauan, että yksikään pikku ankkaa ei palannut takaisin.

”Pikku ankat ovat lähteneet pesästään karkuteille. Jos luonnossa tapaat eksyneen linnun poikasen, siihen ei saa koske paljain käsin, sillä emo saattaa hylätä poikasen johon on jäänyt ihmisen haju. Nämä pikkuanakat on kuitenkin mahdollista saada emon luokse turvaan puhaltamalla veteen.”

Veteen laitetaan pieniä kumiankkoja ja lapset puhaltavat niitä anka emon pesään.

b) Perunan keittohippa

Tämä leikki soveltuu hyvin ryhmälle, jolta hippaleikit sujuvat ja toisaalta siinä tulee samalla lämmin. Kun lapsi jää kiinni hän tekee käsistään veteen suuren kattilan. Muut leikkijät voivat pelastaa siten, että sekä pelastaja, että pelastettava puhaltavat yhtä aikaa kuplia perunakattilaan.

c) Pikkukattilat

Joskus lasta voi helpottaa, kun puhallusaluetta rajataan pienemmäksi. Lapsi voi pitää pötkön päistä kiinni ja tehdä eteensä pienen kattilan, johon hän puhaltlee kuplia. Tähän voi yhdistää esim. ankkaleikki

3. SUKELLUSLEIKIT

Näissä leikeissä kerrataan kastautumista, joka on uimaopetuksessa kellumista edeltävä vaihe. Kun lapsi ei pelkää sukeltamista, kelluminen on helpompaa. Periteisen renkaiden sukeltamisen lisäksi on myös paljon muita hauskoja aarteen etsintä tapoja.

a) Munien etsintä

Isoihin pääsiäismunan yllätyskuoriin saa laitettua painavia aarteita. Jos aarteet ovat eri värisiä voi opettaja pyytää tuomaan aina tiettyä väriä, jolloin värin ollessa väärä muna on laitettava takaisin pohjaan.

b) Palapeli

Palapelejä voi laminoida kivoista kuvista. Palat laitetaan pohjaan ja lapsille (yksin, ryhmässä tai pareittain) annetaan laminoitu malli. Lapset etsivät palapelin palat sukeltamalla.

c) Kehon osat pohjaan

Ohjaaja sanoo kehon osia, joita lasten on käytävä laittamassa pohjaan. Tässä leikissä lapsi voi huomata veden nosteen, sillä pohjassa on vaikea pysyä.

d) Järvi edition

Maalaa aarre esim. rengas mahdollisimman kirkkailla väreillä. Kiinnitä painavan aarteeseen naru ja toiseen päähän esimerkiksi pala lötköpötköä. Tällöin aarteet eivät pääse katomaan. Lapset sukeltavat aarteen nostamalla sen pohjasta. Sukeltajien käyttämä solmuun menemätön naru on tähän helpottava ratkaisu, vaikka askarrellessa solmut joutuukin polttamaan.

4. Kelluminen alkaa!

- a) Riippuen ympäristöstä ja kohde ryhmästä, kellumisasentoa ja ajatusta kellumisesta voi lähteä harjoittamaan maalla tai aivan matalassa vedessä. Uimahallissa voidaan käydä makaamassa pieni hetki patjan päällä hengittäen rauhassa (ei liian kauaa, ettei tule kylmä). Uimarannalla tai uimahallissa, jossa allas syvenee liuskaa pitkin voidaan leikkiä pikkuhylkeitä paistattelemassa päivää:

"Pienet hylkeet liikkuvat (käsipohjaa) rannan tuntumassa. Ne polskuttelevat pyrstöillään ja puhaltelevat kuplia (Tehdään potkuja jaloilla ja puhalletaan kuplia suulla). Välillä ne saattavat tähystää näkyisikä pinnan alla meheviä ahvenia lounaaksi (Kastetaan kasvoja kokonaan veteen, pidetään silmät auki.) On lämmin päivä ja pikkuhylkeitä alkaa väsyttämään ja ne suuntaavatkin kohti rantaviivaa. Pikku hylkeet päättävät mennä pötkölleen (Lapset menevät makaaman selälleen matalaan veteen ja ohjaaja kannustaa kaikkia pikku hylkeitä kastamaan myös korvat). Hylkeet nauttivat ihanasta auringosta hetken lekotellen rannassa."

- b) Avustajan kanssa kellumista voi aloittaa myös mahdollisimman kelluttavalla patjalla. Lapsi voi mennä patjalle makaamaan avustajan pitäessä patjasta kiinni ja mahdollisesti vielä tukiessa selästä. Patjan päälle tulee aina hieman vettä, jolloin lapsi pääsee tuntemaan miltä korvien veteen laittaminen tuntuu.

5. LOPPULEIKKI

"Ylös alas, ylös alas liikkuu elo hopea, se on niin kuin sisilisko, vikkelä ja nopea"

Ilman avustajaa: Mennään lorun tahtiin hieman pinnan alle ja ylös pinnan allakin lorua lausuen.

Kohdassa *"Se on niin kuin sisilisko"* tehdään käsistä sisiliskon häntä ja kiemurrellaan käsillä vedessä.

"Nopea" kohdalla hypätään ilmaan ja mennään kokonaan pinnan alle.

Avustajan kanssa: Avustaja voi heijata pientä lasta ylös alas lapsen taitojen mukaan joko pinnan alle tai kasvot kokonaan pinnan päällä. Sisilisko kohdassa lasta heijataan vedessä puolelta toiselle ja lopussa jos lapsi antaa luvan, sekä lapsi että avustaja menevät pinnan alle. Avustaja voi tarvittaessa vain heijata lasta puolelta toiselle koko runon ajan.

TUNTI 2

1. Kastautumisleikki

Tehdään sormilla veteen pisaroita ja lausutaan: *"Lammikon pinnalle pisaroita tippu, niitä tuli taivaalta aika moinen nippu"* Lorun lopussa kastaudutaan ensimmäisellä kerralle olkapäihin asti. Toisella kerralla pestään kasviot vedellä ja viimeisellä kerralla käydään kokonaan sukelluksissa. Sateen määrää voi eri lausunta kerroilla muuttaa. Ensin voidaan tehdä pientä tihkua ja kolmannella kerralla tehdään rankka sade.

2. Haukihippa

Leirin tarkoituksena on saada aikaan liikettä vedessä, jotta lapsille ei tulisi heti kylmä. Hauella on pötkö, jota se pitää molemmista päistä kiinni. Hauki pyrkii nappaamaan pikkukalan kitaansa, mutta pikkukala voi pelastautua kidasta sukeltamalla ansasta pois. Leikkiä voi leikkiä joko koko ryhmän kanssa tai jos kaikilla lapsilla on mukana avustaja ja lapsen vamma se sallii, avusta ja lapsi voivat napata toisiaan vuorin perään kitaansa.

3. Kertauksena hyljeleikki edelliseltä kerralta

4. Kellunta-asennon harjoittelu

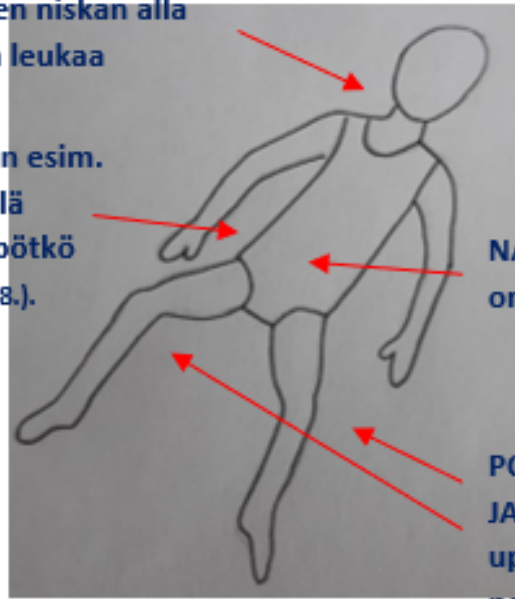
- Siirrytään hylkeiden rannalta hieman syvemmälle siten, että peppu tai vatsa ei aivan osu maahan, mutta uimari voi tarvittaessa ottaa hieman tukea pohjasta. Harjoitellaan yhdessä nousemaan ylös kellunnasta nostamalla päätä (selin kellunnassa leuka rintaan), taivuttamalla lantiota ja viemällä jalkoja lantion alle kohti pohjaa.
- Harjoitellaan selin ja päin kelluntoja hieman syvemmällä esimerkiksi pötköjen ja muiden apuvälineiden kanssa. Myös avustusotteet ovat tärkeitä apuja kellunnan harjoittelussa.
- Hauska mielikuva on nojatulissa istuminen: Ensin istutaan nojatuolissa pötkökainaloitten alla, sitten nojatuoli käännetään lepoasentoon, jolloin korvat menevät veteen ja jalat suoristuvat.

- Päinkelluntaan voidaan kannustaa laittamalla pohjaan värikkäitä kuvia, joita kelluja voi katsella ja kertoa noustessaan, mitä pohjassa näki. Avustaja voi näyttää kuvaa myös selinkellujalle pään yläpuolella. Kuvat voivat olla esim. vanhasta kalenterista

Esimerkkejä avustusotteista ja apuvälineiden käytöstä

KORVAT VEDESSÄ JA LEUKA KEVYESTI YLHÄÄLLÄ. Pään hallintavaikeuksissa tuetaan päätä esim. pötköllä, uintikaulurilla tai kädellä (Toivonen ym. 2018.) Pötkön pitäminen niskan alla auttaa myös pitämään leukaa

Lantion asentoa korjataan esim. tukemalla kevyesti kädellä alaselkää tai laittamalla pötkö selän alle (Toivonen ym. 2018.).

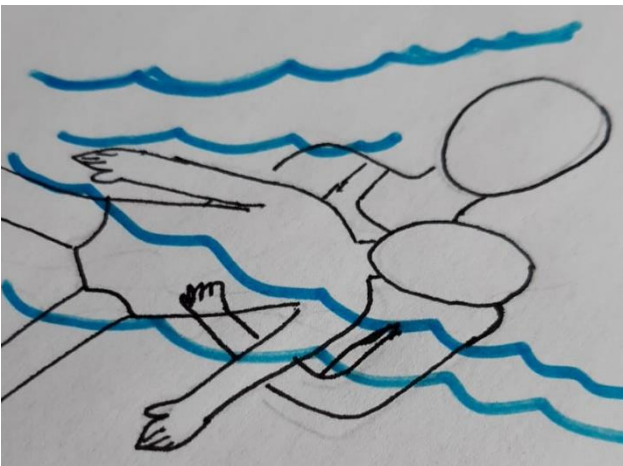


Epäsymmetristä tai toispuolista kehoa voidaan tukea esim. laittamalla pötköjä tai kellukkeita puolelle, johon uimari meinaa kallistua.

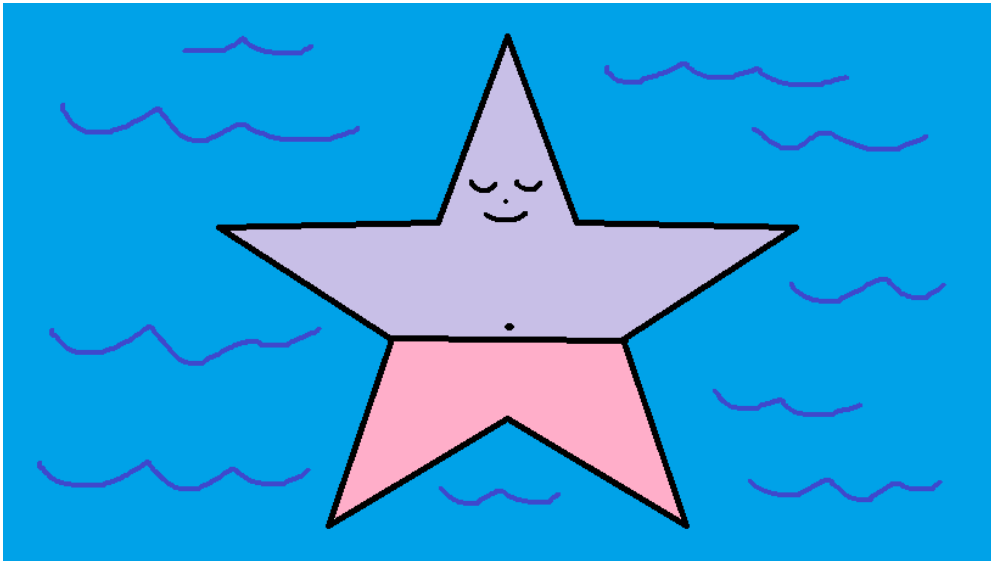
NAPA LÄHELLÄ PINTAA. "Navassa on naru, josta vedetään ylöspäin"

POLVET KEVYESTI KOUKUSSA, JALAT LÄHELLÄ PINTAA. Jalkojen upotessa, tuetaan pötköllä polvien alta. (Toivonen ym. 2018.).

Pientä uimaria voi tukea avustajan olkapäällä siten, että lapsi on mahdollisimman paljon vedessä. Lisäksi avustaja voi tukea uimarin vartaloa käsillä.



Yksinkertaisilla havainnekuvilla voi näyttää mitä tehdään. Tässä esimerkissä voidaan auttaa lasta kuvittelemaan, että vedessä kellutaan kuin meritähti.



5. Kääntyminen

Harjoitellaan kääntymään sivusuunnassa vatsalta selälle ja takaisin. Näyttämisen lisäksi tätä voi havainnollistaa laminoimalla meritähtikuvan toiselle puolelle vatsallaan oleva meritähti ja kääntämällä paperi sivusuunnassa.

Kääntyminen pystysuunnassa: Etevimmat voivat kokeilla onnistuuko kääntyä pystysuunnassa selältä vatsalle lähtemällä viemään leukaa rintaan, jolloin pään paino ohjaa käännöstä automaattisesti.

6. Kilpikonna kellunta

Tämä toimii hyvin lisätehtävänä niille, keillä kelluminen sujuu. (voi harjoitella myös esimerkiksi seuraavalla kerralla). Voidaan aloittaa hyvin matalassa vedessä laittamalla polvet koukkuun, käden polvien ympärille sekä leuan rintaan ja "kierähtämällä" kilpikonnaksi siten, että kilpi (selkä) on pintaan päin. Opettaja voi käydä koputtamassa kilpikonnien kilpiä.

7. Leikki, jossa tulee lämmin, esim. tehtävä hippa

Kun hippa saa kiinni, täytyy tehdä jokin ennalta sovittu tehtävä. Opettaja vaihtaa tehtävää esimerkiksi aina vaihtaessaan hippaa. Tehtävä voi olla esimerkiksi pepun laittaminen pohjaan tai kellunta. Tarvittaessa leikkijöillä voi olla pötköt apuna.

VINKKI: Miina ja Manu uimakoulussa -kirjasta löytyy paljon hauskoja kuvia, joita voi käyttää apuna kellumisen havainnollistamisessa.

TUNTI 3

Tunnin tehtävät soveltuvat lapsille, jotka osaavat jo kellua tai vähintäänkin uskaltavat olla kellumisasennossa.

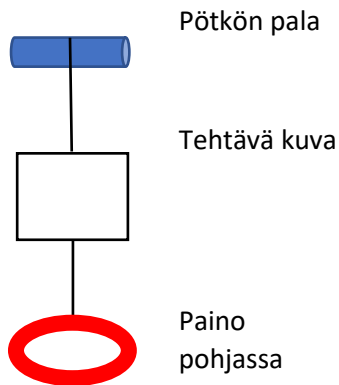
1. Kirjapaino

Kirjapainossa painokirjaimet painavat kirjaimet paperille. Näin paperille muodostuu sanoja ja sitä myöden kokonaisia tekstejä. Tähän tehtävään on hieman erilaisia versioita ryhmän mukaan. Avustajan mukana ollessa avustajan tehtävä on fyysisen kannustamisen lisäksi kannustaa lasta. Muista, että oikeita tapoja tehdä kirjan ei ole.

- a) Altaan reunalla on kirjaimia (esim. laminoituja) lapsi valitsee niistä yhden ja kuljettaa sen altaan toiselle reunalla, jossa hän tekee kirjaimen muotoisen kellunnan. Tätä jatketaan niin kauan, että kirjaimet loppuvat.
- b) Kirjainten sijaan reunalla on kortteja, joissa on kuvallisia sanoja (liite). Lapset ”painavat” veteen koko sanan.
- c) Kirjaimet tai sanat on laitettu altaan pohjaan. Ne pitää ensin sukeltaa reunalla ja vastan sen jälkeen voidaan tehdä kirjain kellunta.

2. Tehtävärata

Uima-altaaseen tehdään tempurata sitomalla narut painoihin (esim. renkaaseen) suunnilleen allassyvyyden puoleen väliin tulee laminoitu tehtävä kuva, johon kiinnitetään toinen naru. Narun toiseen päähän tulee esim. lötköpötkön pala. Jos lapsi ei pysty sukeltaman, voi hän nostaa kuvaa. Samalla rata toimii kertauksena uimakoulussa tähän mennessä opituille taidoille. Tämä tehtävä soveltuu erityisesti ryhmässä, missä on avustajia mukana. Tehtävä rata mahdollistaa sen, että kaikki voivat harjoitella tehtäviä omaan tahtiin.



Esimerkkitehtäviä

1. Meritähtikellunta nenä kohti kattoa
2. Meritähti kellunta päin kelluntana
3. Kilpikonna kellunta
4. Aarteiden sukellus
5. Ankkujen puhallus
6. Eri kehon osien laittaminen pohjaan.

Tehtäväradan tekemisessä kannattaa hyödyntää esimerkiksi :

<https://www.suh.fi/files/203/Uintiaapinenpiirrot2perA4sivu.pdf> ja
 muita SUH:n kuvamateriaaleja: <https://www.suh.fi/materiaalipankki>

3. Kellutaan virrassa

Tämä tehtävä soveltuu parhaiten ryhmään, jossa on mukana avustaja. Liikutaan piirissä kaikki samaan suuntaan tehden virtaa. Opettajan merkistä Opettajan merkistä vaihdetaan suuntaa ja jatketaan niin kauan, kunnes vastavirta on muuttunut tarpeeksi kovaksi myötävirraksi. Ohjaajan merkistä lopetetaan virran tekeminen ja jäädään kellumaan virran mukana.

TUNTI 4

Jaksosuunnitelman viimeisellä tunnilla harjoitellaan vesipelastustaitoja pienille lapsille sopivalla tavalla. Tunnin tarkoitus on olla hauskaa vaihtelua uimaopetukseen ja samalla tunti on rakennettu tärkeiden teemojen ympärille: Mitä tehdä, jos putoat veteen? Miksi uimaan opetteleminen on tärkeää? Aihe sopii hyvin juuri kellumisen ympärille, sillä kelluminen itsessään on tärkeä vesipelastustaito. Toisaalta myös esimerkiksi pelastusliiveillä voidaan olla kellunta asennossa ja testata kuinka ne kääntävät ympäri vatsalta selälle rentona ollessa. Kanisterin heitossa vedettävä lapsi harjoittelee jo hieman kellunnasta seuraavaa taitoa eli liukua. Tunnin voi tietenkin sijoittaa myös johonkin toiseen vaiheeseen uimaopetusta.

Vesipelastus-tunti sopii parhaiten rantaolosuhteisiin, mutta se on mahdollista toteuttaa ilman pelastusliivejä ja vaatteita myös uimahallissa. Etukäteen kysymällä ja selvittämällä uimahallista voi myös saada erikseen luvan tuoda puhtaat vaatteet tai pelastusliivit altaaseen.

Vinkki: Jos mahdollista, ryhmää kannattaa jakaa pienempiin porukoihin, jotka tekevät samaan aikaan eri tehtäviä, jolloin pelastusliivejä riittää paremmin kaikille.

1. Tunnin aloitus

Opettaja ja lapset keskustelevalyhyesti, minkä takia näitä taitoja on tärkeä harjoitella. Apuna voi käyttää esim. Miina ja Manu uimakoulussa -kirjan alkua, ajossa Manu meinaa hukkua, kun ei osaa uida.

2. Hätänumeron etsiminen

Opettaja on piilottanut pohjaan numeroita yksi ja kaksi. 2/3 numeroista on punaisia ykkösiä ja 1/3 on sinisiä kakkosia. Ohjaaja pyytää kaikkia lapsia etsimään kaksi ykköstä ja yhden kakkosen. Apuna voi käyttää värejä ja lappua, jossa lukee 112, sillä sanallisina ohjeina tämä voi olla vaikea hahmottaa. Kun lapset ovat löytäneet laput, opettaja kysyy tietävätkö lapset mikä puhelinnumero niistä tulee ja milloin sinne pitää soittaa

3. Veteen hyppääminen, vedessä liikkuminen ja kelluminen vaatteet päällä

Harjoituksen tarkoituksena on ymmärtää, että vaatteet päällä vedessä liikkuminen on raskaampaa. Myös kelluminen voi tuntua erilaiselta vaatteet päällä kuin pelkässä uima-asussa.

4. Pelastusliivien testaaminen

Harjoitellaan ensin pukemaan pelastusliivit oikein. Sitten kokeillaan miltä tuntuu liikkua vedessä pelastusliivit päällä. Testataan kääntävätkö pelastusliivit ympäri, päin kellunnasta selin kelluntaan, jos on ihan rentona. Lapset voivat kokeilla myös kuljettamaan toisiaan siten, että kuljetettava kelluu selällään ja kuljettaja kuljettaa toista lasta jalat pohjassa liivien niskatuesta vetäen. Lisäksi pelastusliivit päällä kannattaa käydä hyppäämässä uintisyvyisessä vedessä, jossa lasten omat jalat eivät yllä pohjaan, mutta aikuisen jalat yltävät. Aikuinen on vedessä varmistamassa ja ottamassa lapsia tarvittaessa vastaan.

5. Kanisterin heitto

Lapsi heittää reunalta kanisterin kohti vedessä olevaa lasta. Kanisterin naru on lapsen jalan alla ja kanisteri heitetään alakautta hieman pelastettavasta yli. Kun pelastettava saa kiinni narusta ja kanisterista, vedetään pelastettava kohti reunaa. Pelastettava voi taidoistaan riippuen olla pelastusliiveissä, pötkön kanssa tai ilman apuvälinettä. Avustaja voi myös pitää lapsesta kiinni. Lapsi voi myös päästä pelastamaan avustajaa tai uimaopettajaa.

6. Ambulanssi hippa

Kun hippa saa lapsen kiinni, täytyy jäädä kellumaan joko ilman pötköä tai pötkön kanssa (myös pelastusliiveillä käy) muut voivat pelastaa kuljettamalla sairaalaan. Sairaala voi olla esimerkiksi laminoitu punainen risti, joka on ”liimattu” reunaan.

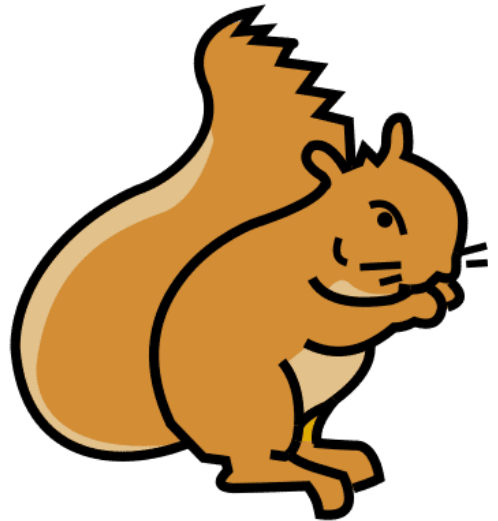
7. Loppupiiri

Loppupiirissä opettaja kysyy, millaista oli olla vedessä kunnon vaatteissa ja miltä pelastusliivit tuntuivat. Koska pelastusliivit kelluttivat hyvin kannattaa niitä aina käyttää veneessä. Kerrataan myös mitä tehdä, jos huomaa jonkun olevan veden varassa (kerrotaan aikuiselle tai/ja soitetaan hätänumeroon)

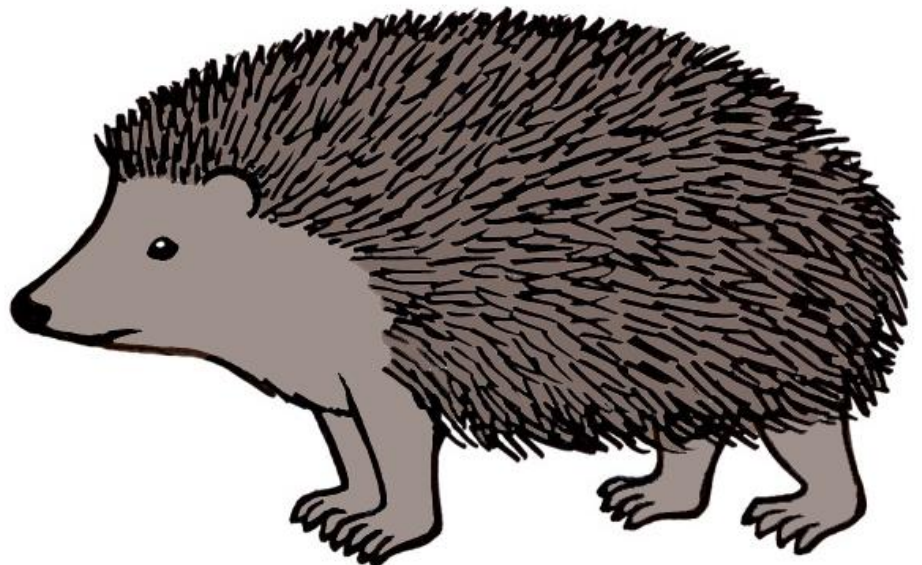
KISSA



ORAVA



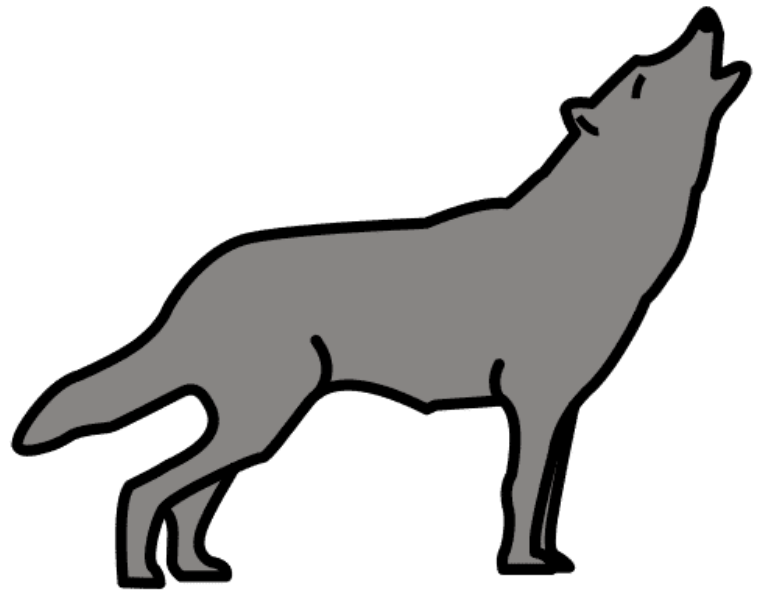
SIILI



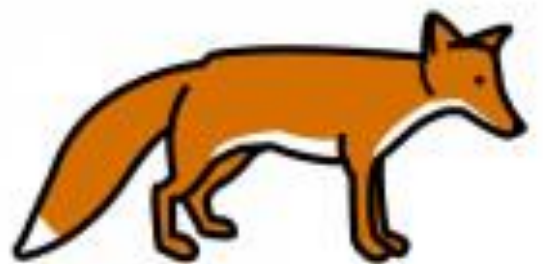
POSSU



SUSI



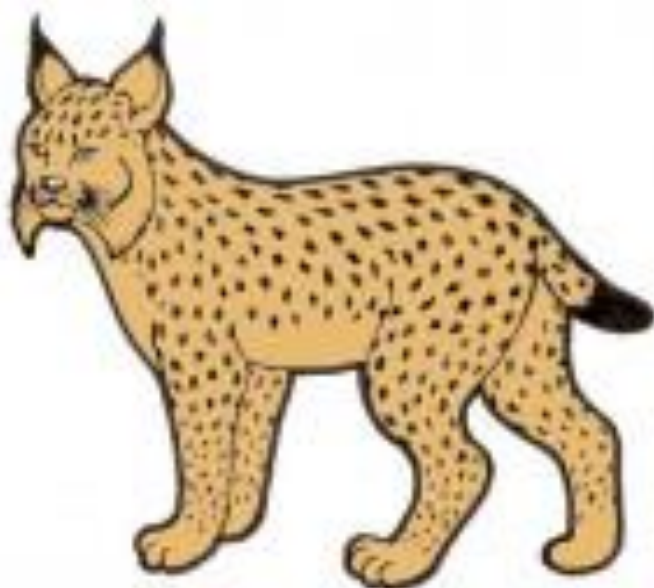
KETTU



KYY



ILVES



HYLJE



AHVEN



JOUTSEN



KUVAT KIRJAPAINOLEIKKIIN
KUVIEN LÄHDE: PAPUNET

SAIRAAALA

