

Korvaustehtävä uintitunnille

Nimi:

1. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki Vesiturvallisuuden aakkoset. Vastaa materiaalin pohjalta kysymyksiin.

a) Miten toimit, kun huomaat jonkun olevan hädässä?

b) Mitä turvallisuusseikkoja on hyvä muistaa uudessa?

c) Kirjoita vinkit pelastusvälineen heittoon.

2. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki "Uintitekniikkapointteja". Vastaa materiaalin pohjalta.

a) Listaa uintityylien yhteisiä ominaisuuksia.

b) Mihin eri vaiheisiin krooliuinnin käsiveto jaetaan?

c) Kuvaile rintauintin potkua ja käsiliikettä.

3. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki "Kuntoilu vedessä". Vastaa linkin pohjalta kysymyksiin:

a) Millaisia tavoitteita vesiliikuntaa harrastavalla kuntoilijalla voi olla?

b) Millaisia eri välineitä kuntouimari voi hyödyntää?

c) Miksi vesiliikunta voi olla lenkkeilyä sopivampi vaihtoehto kuntoilijalle?

d) Mitä tarkoitetaan “kuntouimarin niskalla”?

e) Miten voit kuntouttaa esim. polvea vedessä liikuntavamman jälkeen?

4. Suunnittele toiveidesi mukainen uintitunti (uintiaika on n. 1 h).