

Uinnin omatoiminen suorittaminen, syksy

Nimi: _____

Käy uimahallissa itsenäisesti ja ota allekirjoitus uimahallin uintivalvojalta paperiin. Tuo paperi koululle opettajalle. Merkitse rastilla, mitä pystyit tekemään

1) MATKAUINTI

Vähimmäistavoite: Ui 50 m kahdella eri uintityylillä. Välillä ei saa pysähtyä huilaamaan, seinästä tai pohjasta ei saa ottaa vauhtia/tukea.

_____ onnistui ilman taukoja

_____ onnistui taukojen kanssa

Lisätavoite: Jatka uintia, kunnes olet uinut 200 m. Ui haluamallasi tyylillä, mutta vähintään 50m selkää. Uinnin oltava yhtäjaksoista, välillä ei saa pysähtyä huilaamaan. (200 m = 8 altaanmittaa)

_____ onnistui ilman taukoja

_____ onnistui taukojen kanssa

2) HYPYT

1. Hyppy ponnahduslaudalta (tasajaloin) jalat edellä veteen (vähintään 3 kertaa)
2. Hyppy päälleen (seisaaltaan tai kyykystä) joko altaan reunalta tai korokkeelta (vähintään 3 kertaa). Muista pitää kädet korvien kohdalla koko ajan ja katse polviin, kun lähdet sukeltamaan veteen.

_____ onnistui ponnulta jaloilleen

_____ onnistui laidalta jaloilleen

_____ onnistui ponnulta päälleen

_____ onnistui laidalta päälleen

3) SUKELLUS

Sukella kokonaan veden pinnan alle altaan syvästä päästä. Seinästä **ei saa** ottaa vauhtia. Tavoite on sukeltaa 6 m pinnan alla. Merkitse montako metriä pääsit: _____

4) PELASTAUTUMISUINTI

Harjoittele pelastautumisuuintia. Eli kädet ylhäällä pään yläpuolella. 45 sekuntia poljetaan jaloilla niin, että pää ja kaula pysyy vedenpinnan yläpuolella.

_____ onnistui 45 s

_____ onnistui ___ s.

5) HARJOITTELE KELLUMISTA, LIUKUMISTA VEDEN PINNALLA SEKÄ VAPAAUINNIN TEKNIIKKAA.

Uimavalvojan allekirjoitus: _____

Nimen selvennys:

Uimahallin paikka: