

Sievin uimaopetuksen  
opetussuunnitelma  
0.–9. luokka





## Yleiset tavoitteet uimaopetuksessa:

- Kehittää vesiturvallisuutta ja itseluottamusta vedessä
- Oppia uimataito (vähintään 200 m, josta 50 m selällään)
- Harjoitella eri uintitekniikoita
- Ymmärtää pelastautumisen ja hätätilanteiden perusteet
- Tukea liikunnallista elämäntapaa



# Turvallisuus läpileikkaavana teemana

Kaikilla vuosiluokilla huomioidaan turvallisuus seuraavilla tavoin:

## Allassäännöt

Sääntöjä ja turvallisuusohjeita noudatetaan jokaisella oppitunnilla.

## Toisten huomioiminen

Vedessä toimittaessa huomioidaan muiden turvallisuus ja hyvinvointi.

## Hätätilanteiden tunnistaminen

Oppilaat oppivat tunnistamaan riskitilanteet ja toimimaan oikein.

## Avun hälyttäminen

Opitaan, miten pyydetään apua hätätilanteessa tehokkaasti.

# 0.–2. luokka: Veteen totuttuminen

## Tavoitteet

- Rohkaistua vedessä toimimiseen ja oppia perusvesitaitoja
- Uida vähintään 10 metriä
- Oppia sukeltamaan esteen ali
- Oppia sukeltamaan esine pohjasta matalassa vedessä

## Sisällöt

- Kastautuminen, kasvojen laittaminen veteen, sukeltaminen
- Leikit vedessä
- Kelluminen (selkä ja vatsa)
- Liukuminen vedessä
- Alkeelliset potkut ja käsivedot (myyrä-, alkeisselkä- ja alkeisrintauti)

## Arviointi

- Veteen totuttuminen
- Hengityksen hallinta
- Perustaidot vedessä
- Yritys ja asenne
- Turvallinen toiminta



## 3.–4. luokka: Alkeisuimataito

### Tavoitteet

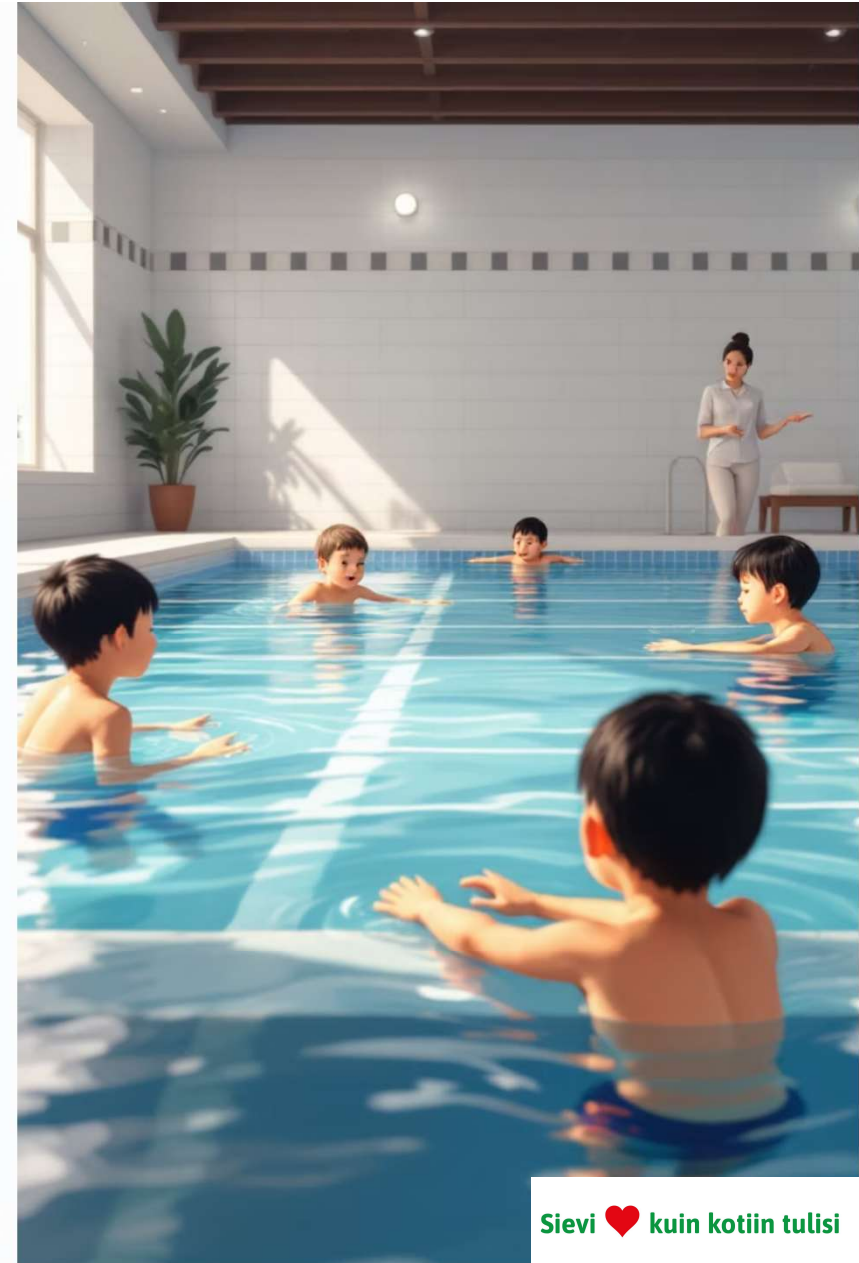
- Oppia uimaan lyhyitä matkoja
- Ymmärtää perusturvallisuus vedessä

### Sisällöt

- Uintitekniikat (rinta-, vapaa- ja selkäuinti)
- Hengitystekniikan harjoittelu
- Hyppääminen veteen turvallisesti
- Pelastautumisen alkeet
- Sukellukset
- Matkauinti

### Arviointi

- Uimataidon kehittyminen (esim. 10–25 m) ja perusturvallisuuden ymmärtäminen



## 5.–6. luokka: Perusuimataito



### Tavoitteet

- Saavuttaa perusuimataito
- Harjoitella oikeita uintitekniikoita

### Sisällöt

- Vapaa-, rinta- ja selkäuinti (tekniikan kehittäminen)
- Sukeltaminen ja esineen nouto syvästä vedestä
- Pelastautuminen ilman apuvälineitä
- Hengenpelastustaidot (tunnistaa apua tarvitsevan)
- Uintimatkan kasvattaminen (50–200 m)

### Arviointi

- Tekniikan kehittyminen sekä uimataidon varmuus
- Pohjoismaisen uimataitotestin suorittaminen (200m)
- Turvallinen toiminta vedessä

# 7.–9. luokka: Hyvä uimataito ja vesipelastus

01

## Tavoitteet

- Saavuttaa hyvä uimataito (200 m.)
- Oppia vesipelastuksen perusteet
- Kehittää kestävyyttä ja tekniikkaa
- Vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja muuttuvan kehon hyväksymistä

02

## Sisällöt

- Kaikkien uintitekniikoiden kehittäminen
- Kestävyysuinti (200m)
- Pelastautumis- ja pelastustaidot
- Hypyt ja erilaiset vedessä liikkumisen muodot

03

## Arviointi

- Uimataito (200 m tavoite)
- Pelastustaitojen hallinta
- Fyysinen kehittyminen ja aktiivisuus.
- Kriittinen omien taitojen ja tietojen arviointi.

Arvosana	Osaamisen kuvaus
Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Oppilas osaa uida 10 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 7	Oppilas ui 50 m käyttäen kahta uintitapaa ja sukeltaa 5 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 8	Oppilas osaa uida*, pelastautua ja pelastaa vedestä (*Pohjoismaisen uimataidon kriteeri).
Osaamisen kuvaus arvosanalle 9	Oppilas osaa uida sujuvasti kahdella uintitavalla sekä pelastautua ja pelastaa vedestä eri tavoilla.



Uimataidon arviointikriteerit eri arvosanoille. Lähteestä *Koulun uimaopetuksen sisällölliset suositukset* (s. 33), Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, 2025.