

Valikaine Rütmika

1.klass (1 nädalatund; kokku 35 tundi)

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Rütmika õpetusega taotletakse, et õpilane:

- on terve ja hea rühiga;
- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse.

1.2. Õppeaine kirjeldus

Kultuurse inimese tunnuseks on aegade vältel peetud harmoonilist kehalist arengut. Rütmika on õppeaine, mis tõstab inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdab tervist, pakub häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks. 1. klassis kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma keha asendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jook, hüpped, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujunemise aluseks.

1.3. Õppetegevus

I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Fundamentaalse liikumise/liigutuse kindel omandamine harjutamise teel loob aluse üldisele tegevuslikule meisterlikkusele, aga ka spordialade algtõdede omandamisele. Õigete liigutusvilmuste, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi



liigutuste kontrollimise oskuse. Alklassides luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu- ja lihtsamatest hüppeliigutustest. See on soodsaim iga osavuse (sh liigutuskoodinatsioon), samuti reaktsiooni- ja liigutuste kiiruse (sageduse) arendamiseks. Õpilaste loovuse arengut saab toetada loovliikumise mitmesuguste võtetega. On tähtis, et õpilased omandaksid rütmika tundides tegutsemise ja käitumise oskused, harjuksid täitma ohutus- ning hügieeninõudeid kehaliste harjutustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja rõõmu tekkimiseks ning säilitamiseks on olulised soodus õppekeskkond ja õpetaja tunnustus.

1.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse kooli õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Tantsuõpetuses annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele. I kooliastmes hinnatakse peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest. Õpitulemusi hinnatakse suuliste ja kirjalike sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

2. Õpitulemused

1. klassi lõpetaja oskab:

- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- liikuda vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- improviseerida ja tantsida eakohaseid teiste maade rahvaste folkloorseid tantse;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutusi;- mängida laulu- ja liikumismänge;
- tantsida Jenkat ja lihtsamaid country line-tantse.

2.1. Õppesisu

Põhiasendid ja liikumised. Matkimisharjutused, vabaharjutused, harjutused vahenditega. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine. Kujundliikumised. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Loovliikumine. Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Tantsuelemendid. Liikumise sisu ja meeolelu tunnetamine. **Hüplemisharjutused.** Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsioonihüplemised. Hüplemine hüpitsa ja hoonööriga.

Rütmiharjutused Muusikarütmide eristamine. Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud. Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Rütmil plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. **Tasakaalu- ja koordineerimisharjutused.** **Tantsusammud.** Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüppasammude kombinatsioonid. **Liikumismängud- ja tantsud.** Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine muusika saatel üksi, sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel ja viirus. Rühma koostöö tantsimisel. Tantsu- ja laulumängud.

2.2. Füüsiline õpikeskkond

Tantsutunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi selleks sobivates ruumides. Tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10x10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, kaasaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunde võib pidada ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis. Oluline on jälgida, et tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalatsid. Tantsusaali kõrval on abiruumidena riietumis- ja pesemisvõimalused. Tantsusaalis peavad vahendid olema paigutatud nii, et neid oleks käepärane kasutada, ning asjadel peavad olema kindlad hoidmise kohad. Muud vahendid:

- õppekirjandus;
- fonoteek;
- vahendid pärimus-ja loovtantsude tantsimiseks: rätid, pulgad, pallid jm.;
- vahendid helide tekitamiseks: rütmipillid (kõristid, kõlapulgad, trianglid jne);
- võimlemismatid;
- vahendid füüsilise arendamiseks: hüppenöörid, linnid, võimlemisrõngad jm;
- kaasaegne infotehnoloogia.

Kooliastme õpitulemused	Õpitulemused ja õppesisu	Metoodilised soovitused	Lõiming	Õpikeskkonna vajadus
1. osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes; 2. osaleb loovmängudes	1. Liikumine ja loovus. Õpilane: võtab osa liikumisharjutustes	Õpe toimub loovas tantsualases ja mängulises tegevuses; õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill jt.);	Eesti keel: rahvapärilised lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel, tähestiku õppimine,	Rütmikatunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon,

ja oskab arvestada reeglitega; 3. jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil;	t ja loovmängudest; eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.; liikumine ruumis: suunad, tasandid); tunnetab liikumise sisu ja meeoleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt) seostab liikumist rütmi ja helidega; suudab sooritada lihtsamaid tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi, tantsib lihtsamaid pärimustantse	tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud on kõik õpilased; oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine; igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm); saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine, jm.); õpetaja kasutab tunnis tantsu oskussõnavara	peenmootorika (kirjatehnika) arendamine. Muusika: oskus kuulata, liikuda vastavalt helile ja rütmile; oskus heli tekitada (laulmine, keha- ja rütmipill). Inimeseõpetus: mina ja minu keha; pere ja kodu; „meie“ tunne ja sõpruskond; uudishimu ja „maailma avastamine“; liikumise tähtsus; Loodusõpetus: nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses Kunsti- ja tööõpetus: loov eneseväljendus; erinevate ametite kujutamine; rekvisiidid, lavakujundus ja kostüüm Matemaatika: paaris ja paaritu, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda, numbrite õppimine. Kehaline kasvatus Liikumismängud ja reeglistik; kehahoid ja -asendid; koordinatsioon. Võõrkeel: mõisted, tantsuterminid	kaetavad peeglid, põrandapind 10x10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, kaasaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunde võib pidada ka aulas või mõnes muus rütmikaõpetuseks sobivas ruumis. Oluline on jälgida, et tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalatsid. Muud vahendid: - õppekirjandus; - fonoteek (CDd) - vahendid pärimus- ja loovtantsude tantsimiseks: - rätid, pulgad, pallid jm.; - vahendid helide tekitamiseks: - kõristid, kõlapulgad, trianglid, jne. - võimlemis-matid; - vahendid füüsilise
---	---	--	---	--

	Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine Õpilane: huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli; kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi; mõistab tunnis kasutatavat oskussõnavara			arendamiseks: hüppenöörid, linnid, võimlemisrõngad jm.; -kaasaegne infotehnoloogia
--	--	--	--	--