

VALIKAIN "RÜTMIKA JA LIIKUMINE"

Rütmika ja liikumise **õppe- ja kasvatuseesmärkidena** taotleb kool, et õpilane:

- tunneb rõõmu liikumisest ja tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist;
- teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises;
- tunnetab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
- arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemise oskusi;
- omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest;
- mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsu ja liikumisega seotud tegevuste kaudu.

Õppe planeerimisel ja õppeprotsessis arvestatakse õppijate erivajadustega, sh individuaalsete kehaliste ja vaimsete võimetega. Õpetaja arvestab õppetööd läbiviies õpilaste tegelike huvide ja arenguvajadustega ning et õpe oleks jõukohane ja õpilase liikumispuuet arvestav. Kasutatakse diferentseeritud õpiülesandeid, mille sisu ja raskusaste võimaldavad õpilastel sobiva pingutustasemega õppida. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis aktiivne osaleja. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel võetakse aluseks lapsele jõukohastatud ja individuaalsete harjutuste sooritamine ja osavõtt tundidest.

I KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

3.KLASS

<i>Õpitulemused</i>	<i>Õppesisu ja -tegevus</i>
<ul style="list-style-type: none">• Oskab võtta kehaga erinevaid kujusid.• Oskab jääda ja hoida.• Võtab osa erinevatest loov- ja liikumisharjutustest.• Tunnetab liikumise sisu ja meeleolu.• Seostab liikumist rütmi ja helidega.• Vahtub liikumismotiive vastavalt muusika osade vaheldumisele, liigub rütmis.• Liigub muusika rütmis (erinevates tempodes) sõõris, ringjoonel järjestikku ja ringjoonel kõrvuti.	<ul style="list-style-type: none">• Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, kõverad, kõrged, madalad) Elavad trükitähed ja numbrid, nende kirjutamine erinevate kehaosadega.• Looma, linnu kujutamine (kujud, poosid).• Fantaasialikumised (seeneralli, päkapikud, lennuk, autoralli). Peeglimäng, stoppmängud liikumistes.• Rütmid igapäevaelus, looduses ja nende matkimine.• Rütmi tekitamine kehaga (kehapill): püstiplats, vastamisiplaks, parem- ja vasakplats, pühkeplats, jalgade rõhklöögid, jne).• Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, kiled, jne).• Keha ja kehaosade liikumisvõimalused: painutus, sirutus, jooks, hüpe jne.• Lihtsamad põhisammud: kõnnisamm, jooksusamm, hüpaksamm, galopisamm, lõppsamm.• Tantsuasendid ja -võtted: liikumine sõõris, paarilisega kõrvuti ringjoonel, ringjoonel järjestikku.• Sõna rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused:

<ul style="list-style-type: none"> • Koordineerib keha liikumist etteantud viisil, õpetajat või kaaslast jäljendades. • Seostab liikumist rütmi ja helidega. • Eristab tantsuelemente. • Suudab sooritada lihtsamaid tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi. • Tantsib lihtsaid 2-osalisi tantse. • Oskab tantsida õpitud laulumänge, pärimus- või lastetantse. • Tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest. 	<p>erinevate sammudega liikumine lauldes, rütmi patsutades või plaksutades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. • Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. • Eesti traditsioonilisemad laulumängud: "Üks ühte", "Roti pulmad", "Hiir hüppas", "Me lähme rukist...", "Lapaduu", "Tädi", "Kui sul tuju hea...", "Ringilaul", "Sõpra otsimas", "Kaks sammu sissepoole", "Peegel", "Farii-farii-faraa", "Las käia see tants". • Eesti rahvatantsud: "Kägara", "Kupparimuori", "Kaera-Jaan". • Lihtsam lastetants või seltskonnatants.
---	---

II KOOLIASTME ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU

4.-6. KLASS

Õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus
<p><u>Õpilane:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskab võtta kehaga erinevaid kujusid. • Oskab jääda ja hoida. • Võtab osa erinevatest loov- ja liikumisharjutustest. • Tunnetab liikumise sisu ja meeoleu. • Seostab liikumist rütmi ja helidega. • Vahetab liikumismotiive vastavalt muusika osade vaheldumisele liigub rütmis. • Liigub muusika rütmis (erinevates tempodes) sõõris, ringjoonel järjestikku ja ringjoonel kõrvuti. • Koordineerib keha liikumist etteantud viisil, õpetajat või kaaslast jäljendades. • Seostab liikumist rütmi ja helidega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, kõverad, kõrged, madalad). Elavad trükitähed ja numbrid, sõnade kirjutamine erinevate kehaosadega. • Looma, linnu kujutamine (kujud, poosid). • Fantaasialikumised (seeneralli, päkapikud, lennuk, autoralli). Peeglimäng, stoppmängud liikumistes. • Rütmid igapäevaelus, looduses ja nende matkimine. • Rütmi tekitamine kehaga (kehapill): püstitlaks, vastamisiplaks, parem- ja vasakplaks, pühkeplaks, jalgade rõhklöögid, jne). • Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, kiled, jne). • Keha ja kehaosade liikumisvõimalused: painutus, sirutus, kägär, jooks, hüpe, vetrumine, jne. • Lihtsamad põhisammud: kõnnisamm, jooksusamm, hüpaksamm, galopisamm, lõppsamm. • Tantsuasendid ja -võtted: liikumine sõõris, paarilisega kõrvuti ringjoonel, ringjoonel järjestikku, käed-kätes, käevang, käed puusal. Lihtsamade kombinatsioonid. • Sõna rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, rütmi patsutades või plaksutades. • Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. • Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. • Eesti traditsioonilisemad laulumängud: "Üks ühte", "Roti pulmad",

<ul style="list-style-type: none"> • Eristab tantsuelemente. • Suudab sooritada lihtsamaid tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi. • Tantsib lihtsaid 2-osalisi tantse. • Oskab tantsida õpitud laulumänge, pärimus- või lastetantse. • Tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest. 	<p>“Hiir hüppas”, “Me lähme rukist...”, “Lapaduu”, “Tädi”, Kui sul tuju hea...”, „Ringilaul“ , „Sõpra otsimas“, „Kaks sammu sissepoole“, „Peegel“, „Farii-farii-faraa“, „Las käia see tants“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eesti rahvatantsud: “Kägara”, “Kupparimuori”, “Kaera-Jaan” • Lihtsam laste- või seltskonnatants.
---	---