

RÜTMIKA

Õppeaine arvestuslikud nädalatunnid on välja toodud õppekava tunnijaotusplaanis (p 3.4)

ÕPPEAINE ÕPPETEGEVUSE KIRJELDUS (õppeaine õppe- ja kasvatuseesmärgid)

Rütmikas ühendatakse kehalisest kasvatusest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga.

Rütmitunde aluseks on lihaste liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine.

Muusika rütmiline külg organiseerib psüühikat. Liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine arendavad õpilaste füüsilisi võimeid, aktiveerivad psüühilisi protsesse, aitavad kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstavad meeleolu ning arendavad verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise oskusi.

Rütmikatunnis kasutatakse kehatunnetus-, kontakti- ja suhtlemisharjutusi, luuletusi, laulu- ja ringmänge, tantse ja pillimängu. Õpitud tantsude ja mängudega esinetakse üritustel.

Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE RÜTMIKAS

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suotlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla. Rütmi aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Rütmi soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi neljas liikumisvaldkonnas:

- Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused.
- Koordinaatsiooni harjutused.
- Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud teemavaldkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Rütmiliste liikumistegevuste ja muusika kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos musitseerides, tantsides ning laulu- ja tantsumänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Õpilased tutvuvad Eesti ja teiste riikide rahvalaulude ja -tantsudega.

Sotsiaalne

ja

kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklike huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Liikumise ja muusikaga seonduvates elulistes ja mängulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, ootama enda järjekorda jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja muusikalis-rütmiliste tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi muusikalis-rütmilisse liikumisse järjepidevalt arendama enda tantsuoskusi ja tegelema tantsu kui harrastusega.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kavandamisse. Laulu- ja tantsumängudes ning tantsudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt rütmika tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid. Elulistes olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja kultuuri väärtustavad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Tantsu kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Rütmika aine õppimisel kasutatakse õpilastele arusaadavaid ja jõukohaseid infotehnoloogilisi vahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

Kooli eripära õppetöö korraldamisel

Õppeülesandeid individualiseeritakse vastavalt õpilase võimetele. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppeülesandeid sooritada, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi ja võimete järgi ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis aktiivne osaleja.

RÜTMIKA AINE RÕHUASETUSED

| I arengutasemel | II arengutasemel | III arengutasemel |
|---|---|--|
| <p>Kujundatakse õpilastel oskust kuulata, jälgida, matkida, mõista ja täita lihtsamaid korraldusi laulu- ja ringmänge õppides.</p> <p>Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju.</p> <p>Õpetatakse oma liikumist ja liigutuste rütmi kohandama saatelugemisele ja muusikale.</p> <p>Harjutusi õpitakse koostegevuses, matkides/eeskuju järgi.</p> | <p>Kujundatakse praktilisi koostööoskusi laulu- ja tantsumänge mängides.</p> <p>Õpilasi suunatakse kontrollima oma kehaasendit.</p> <p>Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade liigutuste koordineerimist.</p> <p>Õpitud harjutusi sooritatakse vähesel suunamisel võimalikult iseseisvalt</p> | <p>Õpitakse tantsima lihtsaid tantse ja pidudel õpitud viisil käituma.</p> <p>Liikumiskavade õppimisel arvestatakse õpilaste muusikaeelistustega.</p> <p>Kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi.</p> <p>Õpilane sooritab õpitud harjutusi iseseisvalt erineva muusika järgi.</p> |

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU I ARENGUTASEMEL

| <i>Õpitulemused</i> | <i>Õppesisu ja -tegevused</i> |
|--|---|
| KEHA- JA RUUMITUNNETUSHARJUTUSED, RÜHI- JA TASAKAALUHARJUTUSED | |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi;</p> <p>2) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat;</p> <p>3) osaleb koostegevuses lihtsamates õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudes;</p> <p>4) liigub roomates, põlvedel ja</p> | <p>Igapäevased tegevused.</p> <p>Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks.</p> <p>Harjutused sensoorteraapia- ja füsiorullpallidega.</p> <p>Kiikumisharjutused. Kükitamine, kägarasend ja selles kiikumine.</p> <p>Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja</p> |

neljakäpukil;

5) kõverdab ja sirutab käsi, pigistab rusikasse, plaksutab;

6) sooritab kehatunnetusharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.

avamine, kehaosade puudutamine.

Sõudmine istuvas asendis.

Rütmilised harjutused käte ja õlgadega.

Roomamine käsi ja jalgu liigutades.

Põlvedel ja neljakäpakil liikumine.

Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis.

Stopp- liikumine koostegevuses.

Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel.

Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine rivis, ringis.

Kontaktliikumise harjutused, harjutused rütmi ja liisusalmide saatel.

Liikumine muusika saatel.

Juhendamisel lihtsamate mängu- ja tantsuliigutuste sooritamine teistega koos.

Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.

KOORDINATSIOONIHARJUTUSED

Õpilane:

- 1) osaleb koostegevuses rivi ja ringjoone moodustamisel;
- 2) õpib märkama oma kohta harjutuste sooritamisel;
- 3) liigub erineva rütmiga ja tempoga muusika saatel;
- 4) liigub ringis;
- 5) tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat.

Erinevad liikumisviisid: kõnd, jooks, hüplemine.

Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine

Erineva rütmi ja tempoga liikumine.

Liikumine ringis.

Lihtsama rivi moodustamine. Joone juures seismine.

Rütmisalmide lugemine koos rütmiliste liigutustega: plaksutamine, patsutamine, trampimine.

Koostegevuses koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.

Marssimine; tantsuelemendid.

SOTSIAALSET JA EMOTSIONAALSET ARENGUT TOETAVAD HARJUTUSED

Õpilane:

- 1) osaleb koostegevuses rivi ja ringjoone moodustamisel;
- 2) õpib märkama oma kohta harjutuste sooritamisel;
- 3) liigub erineva rütmiga muusika saatel;
- 4) tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat;
- 5) osaleb koostegevuses lihtsamates õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudes;
- 6) esineb koostegevuses õpitud ringmängudega ühisüritustel;
- 7) sooritab sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi;

Harjutused peegli ees.

Õpetaja tegevuse matkimine.

Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine.

Ring-, laulu- ja tantsumängud.

Kullimängud.

Harjutused langevarju, rätikute ja lintidega.

Ühisüritustel esinemine.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

| | |
|---|---|
| Õpilane: 1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi, naudib lõõgastumist; 3) märkab suunamisel enda põhiemotsioone. | Rahustava muusika ja puudutuselementide saatel õpitakse lõõgastuma ja tunni pinget maandama. Lõõgastav liikumine muusika saatel. Tähelepanu- ja matkimismängud. Kehatunnetusharjutused. Lihtsas jooga asendis püsimine (nt täht, kuu, koer). Lihtsamad hingamisülesanded. Sisse ja välja hingamine. Venitus -, sirutus- ja lõdvestusharjutused. Tegevused tunnetustoas. Enda põhiemotsioonide suunatud märkamine liikumistegevuste käigus individuaalses töös ja rühmas. Enda põhiemotsioonide reguleerimine koostegevuses mängulise tegevuse abil. |
|---|---|

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU II ARENGUTASEMEL

| <i>Õpitulemused</i> | <i>Õppesisu ja -tegevused</i> |
|--|---|
| KEHA- JA RUUMITUNNETUSHARJUTUSED, RÜHI- JA TASAKAALUHARJUTUSED | |
| Õpilane: 1) sooritab iseseisvalt õpitud ja jõukohaseid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi; 2) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi ahelas; 3) tunneb ära õpitud harjutusi ja tegevusi saatva muusika; 4) liigub kooskõlas muusikaga; 5) sooritab õpitud kehatunnetusharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos. | Enda veeretamine. Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksumudega. Stopp- liikumine mängudes. Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, rõngast rõngasse, hüpped batuudil. Lihtsamate tantsuliigutuste matkimine. Liikumise kiirendamine ja aeglustamine; liikumissuuna muutmine. |

| | |
|--|--|
| | <p>Liikumismängud.</p> <p>Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> |
|--|--|

ÕPITULEMUSED JA ÕPPESISU III ARENGUTASEMEL

| <i>Õpitulemused</i> | <i>Õppesisu ja -tegevused</i> |
|--|---|
| KEHA- JA RUUMITUNNETUSHARJUTUSED, RÜHI- JA TASAKAALUHARJUTUSED | |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi vajalikus rütmis ja tempos;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt õpitud tantsusamme, oskab ette näidata lihtsamaid tantsuliigutusi;</p> <p>3) improviseerib tantsu muusika järgi;</p> <p>4) oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada.</p> | <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana.</p> <p>Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal.</p> <p>Hüpped üle takistuste, hüplemine hüpitsaga.</p> <p>Kombineeritud rütmilised harjutused erinevate vahenditega.</p> <p>Rütmi-improvisatsioonid.</p> <p>Tantsusammude valik muusika järgi.</p> <p>Õpitud lihtsamate tantsuliigutuste esitamine.</p> <p>Iseseisva-, paaris- ja rühmatantsu erinevused. Teistega koos tantsimine.</p> <p>Varem õpitud harjutuste/ tantsuliigutuste meenutamine ja esitamine.</p> <p>Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.</p> |

KOORDINATSIOONIHARJUTUSED

Õpilane:

- 1) osaleb juhendamisel erinevate tantsujooniste moodustamisel;
- 2) improviseerib tantsu muusika järgi;
- 3) sooritab koordineerimisharjutusi vajalikus rütmis ja tempos.

Hüppeharjutused paigal ja liikumisel.
Hüplemine hüpitsaga.

Külgsamm, galopp, juurdevõtusamm.

Harjutused väikeste pallidega, kurikatega, lindiga, rõngaga.

Koordineerimisharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.

Tantsu improviseerimine muusika saatel.

SOTSIAALSET JA EMOTSIONAALSET ARENGUT TOETAVAD HARJUTUSED

Õpilane:

- 1) osaleb juhendamisel erinevate tantsujooniste moodustamisel;
- 2) sooritab iseseisvalt õpitud tantsusamme, oskab ette näidata lihtsamaid tantsuliigutusi;
- 3) improviseerib tantsu muusika järgi;
- 4) tantsib lihtsamaid rahva- ja seltskonnatantse;
- 5) oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada;
- 6) esineb õpitud rahva- ja seltskonnatantsude ning liikumiskavadega erinevatel üritustel.

Erinevad tantsujooniseid.

Seltskonnatantsud, liikumiskavad.

Erinevate rahvaste tantsud.

Õpitud tantsujoonise meenutamine ja mälu järgi tantsimine.

Tantsule palumine ja lõpetamine. Tantsule kutse vastuvõtmine või viisakas loobumine.

Kaaslasele lihtsamate tantsuliigutuste näitamine / õpetamine.

Diskol improviseeritud tantsimine.

Käitumise reeglid diskol.

Koolisisestel ja -välistel üritustel esinemine.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane:

- 1) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas;
- 2) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi, lõõgastub teadlikult;
- 3) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone.

Lõõgastava muusika valik, pingete maandamine.

Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.

Lihtsamad lõõgastava hingamise tehnikad. Nende kasutamine koos muusikaga.

Jooga asendite kasutamine pingete maandamiseks.

Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.

Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Võit ja kaotus.

Emotsioonide juhtimine erinevate õpitud tegevuste abil.

Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine aktsepteeritaval viisil, kaaslaste toetamine.