

V Õpitulemused ja õppesisu klassiti

3. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kasutatav õppevara:

- Kool korraldab rütmika tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Kool võimaldab kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.
- Muud vahendid: 1) õppekirjandus; 2) fonoteek (CDd, DVDd, VHSid); 3) vahendid pärimus- ja loovtantsude tantsimiseks: rätid, pulgad, pallid jm.; 4) vahendid helide tekitamiseks: rütmipillid (kõristid, kõlapulgad, trianglid jne); 5) võimlemismatid; 6) vahendid füüsilise arendamiseks: hüppenöörid, lindid, võimlemisrõngad jm; 7) kaasaegne infotehnoloogia.
- Õppekirjandus: 1) T. Jukk, T. Laikre „Roheline. Rütmi- ja liikumisõpetus“ 2) C. Roose „Kooli folkloorikogumik“ 3) Z. Mellov „Rütmika- loov liikumine“ 4) P. Karvonen „Liikumisrõõm“ 5) M. Liivak „Kaks sammu sissepoole“ ja „Kaks sammu väljapoole“ (Ringmängulaulud) 6) S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis“ e-raamat 7) Kirjastus Koolibri pildikaardid. 8) H. Oidjärv „Tervitame päikest. Laste jooga pildiraamat“ 9) Tael „Seltskonnatantsud ja tantsumängus“ 2. klass 1) K. Torop „Viron vakka. 105 eesti rahvatantsu“ 2) P. Bobkov „Rahvaste seltskonnatantse“ 3) C. Roose „Kooli folkloorikogumik“ 4) S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis“ e-raamat 5) L. Tungal, E. Hiiepuu „Eesti keele õpik 2. klassile“ 6) M. Liivak „Kaks sammu väljapoole“ 7) T. Jukk, T. Laikre „Roheline. Rütmi- ja liikumisõpetus“ 8) U. Toomi „Eesti rahvatantsud 9) P. Karvonen „Liikumisrõõm“ 10) www.estonianlinedance.com 11) H. Oidjärv „Tervitame päikest. Laste jooga pildiraamat“ 3. klass 1) S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis“ e-raamat 2) Tael „Seltskonnatantsud ja tantsumängud“, „Standardtantsud“ 3) H. Aassalu, P. Luht, K. Torop „Vanad seltskonnatantsud. Valimik XX sajandi I poole seltskonnatantse.“ 4) L. Wainwright „Palun tantsule. Põhjalik tantsuõpik algajatele“ 5) U. Toomi „Eesti rahvatantsud“ 6) K. Torop „Viron vakka. 105 eesti rahvatantsu“ 7) J. Suits „Pärimuslikud laulumängud lastele II“ 8) A. Sööt „Loovmäng“ 9) A. Sööt „Loovtants“ 10) D. Idla- Nilsson „Idla liikumine“ 11) A. Sööt „Tantsuõpetuse käsiraamat“

| Õppesisu ja -tegevused | Õpitulemused | Hindamine | Lõimingu võimalus | Arendatavad digipädevused |
|--|--|--|--|---|
| <p>Põhiasendid ja liikumised Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, kõverad, kõrged, madalad). Elavad trükitähed ja numbrid, sõnade kirjutamine erinevate kehaosadega. Looma, linna kujutamine (kujud, poosid) Fantaasialiikumised (seeneralli, päkapikud, lennuk, autoralli) Peeglimäng, stoppmängud liikumistes</p> | <p>oskab võtta kehaga erinevaid kujusid; oskab jääda ja hoida pausi võtab osa erinevatest loov- ja liikumisharjutustest; tunnetab liikumise sisu ja meeleolu</p> | <p>Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt</p> | <p>Eesti keel – tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärilised lood, tähelepanu kõne ja keele jälgimisel. Inimeseõpetus – mina ja kodu, liikumise tähtsus, uudishimu, meie tunne, sõpruskond. Loodusõpetus – pehmus, liikuvus, matkimine, rütmid elus ja looduses. Kunst- ja tööõpetus – mäng ja eneseväljendus, loomisrõõm. Matemaatika – paaris arv ja paaritu arv, vasak ja parem pool korduvtegevused 2, 4, või 8 korda, liikumine kujundites Muusika – liikumise ja sõna ühendus, heli, rütm, laulmine</p> | <p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>Rütmid igapäevaelus, looduses ja nende matkimine Rütmi tekitamine kehaga (kehapill): püstiplaks, vastamisiplaks, parem- ja vasakplaks, pühkeplaks, jalgade rõhklöögid, jne). Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, kiled, jne)</p> | <p>Õpilane: seostab liikumist rütmi ja helidega vahetab liikumismotiive vastavalt muusika osade vaheldumisele, liigub rütmis</p> | <p>Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt</p> | <p>Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.</p> | <p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p> |
| <p>Keha ja kehaosade liikumisvõimalused: painutus, sirutus, kägar, jooks, hüpe, vetrumine, jne. Lihtsamad põhisammud: kõnnisamm, jooksusamm, hüpaksamm, galopisamm, lõppisamm. Tantsuasendid ja –võtted: liikumine sõõris, paarilisega kõrvuti ringjoonel, ringjoonel järjestikku, käed-kätes, käevang, käed puusal. Lihtsamude kombinatsioonid</p> | <p>Õpilane: liigub muusika rütmis (erinevates tempodes) sõõris, ringjoonel järjestikku ja ringjoonel kõrvuti eristab tantsuelemente suudab sooritada lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi tantsib lihtsaid 2-osalisi tantsu</p> | <p>Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Võõrkeeled: spordialades/liikumisviiside kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses. Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö. Kunstained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline</p> | <p>Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | <p>eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> | |
| <p>Eesti traditsioonilisemad laulumängud: “Üks ühte”, “Roti pulmad”, “Hiir hüppas”, “Me lähme rukist ...”, “Lapaduu”, “Tädi”, Kui sul tuju hea ...”,</p> | <p>Õpilane: • oskab tantsida õpitud laulumänge, pärimustantse või lastetantse tunneb rõõmu tantsulisest</p> | <p>Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule</p> | <p>Liikumine ja kultuur</p> | <p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>„Ringilaul“. Eesti rahvatantsud: „Kägara”, „Kupparimuori”. Lihtsam lastetants või seltskonnatants.</p> | <p>liikumisest</p> | | | <p>lahendamiseks, kasutades juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p> |
| <p>Keha – lokomotoorsed (edasiliikuvad) liikumised – kõnd, jook, pikendatud jook, hüpe hüpak, hüplemine, galopp, libistamine. Pausi, stopi kasutamine ning uue liikumisviisi kasutamine. Lühikese tantsujada koostamine erinevaid liikumisviise kasutades – ise mõeldes, paaristööna, õpetaja ettenäidatuna</p> | <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda ruumis erinevaid liikumisviise kasutades • oskab kasutada pausi, stoppi • võtab osa liikumisharjutustest, loovmängudest | <p>Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt</p> | <p>Tervis ja ohutus</p> | <p>Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p> |
| <p>Keha mittelokomotoorsed liikumised (paigal) – painutamine, venitamine, kiikumine, tõukamine, tõmbamine, kukkumine, vajutamine, tõusmine, õõtsumine, pööramine, pöörlemine jne Keha liikumine paigal, kasutades nimetatud liikumisi. Erinevad tasakaalu- ja</p> | <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab erinevaid kehaliikumisi paigal märksõnade järgi • märkab ja arvestab paarilisega • tunnetab liikumise sisu ja meeoleolu (sujuv, terav, jõuline, voolav jne) suudab | | <p>Matemaatika: hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine. Käeline tegevus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p> | <p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| koordinatsiooniharjutused. Loovtants | sooritada tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi | | | kohaselt. |
| Liikumine erinevates joonistes – vooris, kolonnis, reas, viirgude vastuliikumine. Rühmade kasvamine ja kahanemine. Liikumine ruumis: suunad tasandid. Liikumine kasutades aja elemente: kiire, aeglane, rütm jne 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 | Õpilane: • koordineerib keha liikumist etteantud viisil, või valides ise liikumisviisi ja teekonna • seostab liikumist rütmi ja heliga | Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt | Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine. Muusika: tantsupidude traditsioon, eesti laulupidude traditsioon | Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine. |
| Sõna rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, rütmi patsutades või plaksutades. Erinevad liikumised rütmi või | Õpilane: • koordineerib keha liikumist etteantud viisil, õpetajat või kaaslast jäljendades • seostab liikumist rütmi ja | Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule | Matemaatika: hüpoteesi kontrollimine, mõõtmine, palliviske mõõtmine. Käeline tegevus: tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine. | ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades |

| | | | | |
|--|---|--|-------------------------|---|
| muusika iseloomu vaheldumisel Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides | helidega | | | juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt. |
| Liikumis- ja laulumängud „Sõpra otsimas“, „Kaks sammu sissepoole“, „Peegel“, „Farii-farii-faraa“, „Las käia see tants“. Eesti rahvatants: „Siisik“, Kalli–Kalli“ Seltskonnatants | Õpilane: • tantsib lihtsamaid pärimustantse, seltskonnatantse, lastetantse • tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest | Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt | Liikumine ja kultuur | Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine. |
| Keha, ruum - kujud kehaosad, tasandid. Paaris, nelikus, kogu grupina ühel tasandil liikumine, kindla kehaosa juhtimisel ühel tasandil liikumine, ühiseilt pausi jäämine ja hoidmine. Liikumises tasandite vahetuse kasutamine, liikumine kehaosade juhtimisel tasandit vahetades, õpetaja märguandel kujusse (pausi) | Õpilane: • teab mõisteid kuju, kehaosa, tasandid ja oskab neid liikumises integreerida • märkab paarilise ja kaaslaste liikumist • võtab osa loovmängudest | Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule | Vahendi käsitsemisoskus | ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi. Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt. |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>jäädes. Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, pallid, linnid, kepid, rõngad, pallid, hüpitsad)</p> | | | | |
| <p>Mitmest (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel, kodarjoonel, rinnati, seljati)</p> | <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab liikumist rütm ja helidega • suudab sooritada õpitud tantsulisi kombinatsioone • suudab hoida tantsujoonist | <p>Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule</p> | <p>Keeled: võõraste maade rahvatantsud, muusika. Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar. Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad</p> | <p>Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p> |
| <p>Põhisammude õppimine, harjutamine ja kasutamine (kõnnisamm, hüpakamm, galopisamm, jooksumamm, polkasamm, külgsamm, lõppsamm, vahetussamm otse). Valsivõte, süldvõte, käarihüpped. Tantsumõisted: päripäeva, vastupäeva, viirud, kohavahetus, kätlemine. Eesti rahvatants</p> | <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • peab meeles ja esitab 2-3 osalisi liikumis- või tantsukombinatsioone • moodustab tantsujoonise ja säilitab seda liigutuste sooritamise ajal | <p>Õpilane analüüsib enda liikumisoskuseid suuliselt Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule</p> | <p>Matemaatika: paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar. Muusikaõpetus: muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p> | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|--|
| <p>Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja laulumängud. Lastetantsud. Vanaaegsed seltskonnatantsud. Paarilise vahetusega seltskonnatantsud ja rahvusvahelised seltskonnatantsud. Lihtsamad päevatantsud (hip-hop jne). Rumba, samba, rocki põhisammud</p> | <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib lihtsamaid pärimustantse, seltskonnatantse, lastetantse, autoritantse • oskab tantsida Eesti rahvatantsu "Oige ja vasemba" | <p>Õpilastele tagasiside andmine; õpilase innustamine arengule</p> | <p>Liikumine ja kultuur</p> | <p>Digipädevused INFO. Info salvestamine ja taasesitamine. SUHTLUS. Info ja sisu jagamine. SISULOOME. Digitaalne sisuloome TURVALISUS. Isikuandmete kaitsmine PROBLEEMILAHENDUS. Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.</p> |
|--|---|--|-----------------------------|--|