

## Rütmika ainekava

### I Õppeaine kirjeldus ja maht

Rütmika õpetamise eesmärgiks on arendada iga lapse individuaalsetest eeldustest lähtuvalt rühti, tasakaalu, koordineerimise, liikuvust, ruumi- ja rütmitaju. Rütmika toetab õpilaste koostööoskusi, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut ja aitab saavutada parema kehatunnetuse ning oskuse märgata ümbritseva looduse keskkonna rütme.

Rütmikatundides kasutatakse kehatunnetuse-, kontakti- ja kommunikatsiooniharjutusi. Loovmänge ning -tantse, mille abil saab arendada nii õpilaste füüsilisi- ja vaimseid võimeid, kinnistada suhtlemise oskusi.

Tähelepanu pööratakse liikumise rütmile, tempole ja täpsusele ning liigutuste lõpetatusele. Rütmika õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega. Rütmikatunnid toetuvad pedagoogilisele muusikateraapiale ning kehalise kasvatuses tundides õpitule. Rütmikatundides ühendatakse kehalise kasvatuses tundidest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga. Tundides mängitakse muusikaõpetuses õpitud laulu- ja ringmänge, rütmipille.

#### Maht:

3. klass, 1 tundi nädalas, kokku 35 tundi.

### Tantsuõpetusega taotletakse, et õpilane

- tunneb rõõmu 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 tantsuga seotud tegevuste kaudu

### I kooliastme õppetegevused:

- 1) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine;
- 2) liikumise seostamine rütmi ja helidega;
- 3) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 4) loovmängude mängimine;
- 5) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 6) tantsu oskussõnavara mõistmine.

### II Õppe- ja kasvatusesmärgid

#### - Üldised

I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Õigete liigutusviiside, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi liigutuste kontrollimise oskuse. Õpilaste liikumissoovi ja –rõõmu tekkimiseks ning säilitamiseks on olulised soodus õppekeskkond

ja õpetaja tunnustus. Õpilased omandavad rütmika tundides teadmisi mänguliselt. Valdavalt soovitatakse õppetegevustes aktiivõppe meetodeid, lähtuda tuleb õpilaste vajadustest ja huvitatusest. 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.

- **Taotletavad õpitulemused 3. klassis:**

- Sooritab sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, juhendi (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.
- Liigub erineva rütmiga muusika saatel.
- Osaleb lihtsamates laulumängudes.
- Tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat.
- Esineb õpitud liikumistega klassi ning kooli üritustel.

### **III Üldpädevuste kujundamise võimalused**

- Kultuuriline identiteet. Kajastub rütmilise liikumise tundides õpitavates liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.
- Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuse õppeaine valdkonna rütmikal on kanda oluline osa. Rütmilise liikumise tegevusel on tervist tugevdav toime – see arendab südameveresoonekonna ja lihasvastupidavust, painduvust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordinatsioon. Emotsionaalsus aitab arendada ja säilitada ka vaimset tervist ning pakub nii vajalikku vaheldust ”võrgustunud” maailmas, kus suur osa ajast veedetakse istudes. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid rütmika tunnis; ohutu ja kaaslasli arvestav käitumine erinevate liikumisviisidega tegeldes.
- Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Rütmilise liikumisega innustatakse olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Selleks, et õppijal tekiks motivatsioon elukestevaks õppeks, peaks tal olema kogemus, et õppimine on meeldiv ja sisemist rahuldust pakkuv tegevus. Tants ja liikumine on selles mõttes väga tänuväärne, et tulemus on silmaga näha ja sageli tulevad edusammud suhteliselt kiiresti.
- Kesk-kond ja jätkusuutlik areng. Seda aitab rütmilises liikumises ellu viia arusaam, et tantsuga saab tegeleda igas keskkonnas ning väga väikeste keskkonnamõjudega. Selle kaudu õpitakse väärtustama ümbritsevat ning soodustatakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivalise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud tantsuüritused, liikumis- ja treeningrühmad jms). Väärtustatakse koostööd, sõbralikkust ja teineteisemõistmist. Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine tantsulises liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega, sh IKT võimaluste rakendamisega.

- Väärtused ja kõlblus seostub rütmilises liikumises enda ja kaaslaste väärtustamisega. Tantsimine, tantsu vaatamine ja tantsust rääkimine suurendab silmaringi ning avatust maailmas toimuva kohta.
- Digipädevus. Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid. Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt. Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid. Õpilane loob ja rakendab tugevaid parooli, kaitsmaks enda digitaalset identiteeti väärkasutuse eest privaatses ja avalikus keskkonnas. Õpilane ei avalda delikaatset teavet enda ja teiste kohta avalikus keskkonnas. Õpilane kasutab digivahendeid sihipäraselt, et esitada ja lahendada ennast või teisi huvitav ülesanne.

#### **IV Hindamine**

3. klassis hinnatakse õpilasi arvestuslikult/mittearvestuslikult. Hinnates motiveeritakse õpilase arengut kohese suulise tagasiside kaudu. Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse/tantsu omandamiseks tehtud tööd.