

RÜTMIKA

AINEKAVA

1. Rütmika rõhuasetused

I arengutase

I arengutasemel (eeldatavalt 1.-2. klassis) arendatakse õpilaste kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi.

Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju.

Rütmitude arendamine põhineb individuaalse liikumise/liigutuste rütmi kohandama õppimisel etteantud rütmile: muusika, saatelugemine vms.

Harjutusi õpitakse matkides, eeskuju järgi, abiga.

Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

II arengutase

II arengutasemel pööratakse eelnevaga võrreldes suuremat tähelepanu ruumitaju arendamisele ja oma kehaasendi kontrollimisele.

Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade mootorika koordineerimist.

Mängude ja tantsude kaudu saadakse praktilisi sotsialiseerumise oskusi.

Arendatakse õpilaste loovust.

III arengutase

Õpitakse tantsima lihtsamaid seltskonnatantse ja pidudel rollikohaselt käituma.

Liikumiskavade õppimisel arvestatakse õpilaste muusikaeelistustega.

2. Rütmika õpetamise põhimõtted

Rütmika õpetamise eesmärgiks toimetulekuõppes on arendada iga lapse individuaalsetest eeldustest lähtuvalt rühti, tasakaalu, koordineerimise, liikuvust, ruumi- ja rütmitaju.

Rütmikatundides kasutatakse kehatunnetuse-, kontakti- ja kommunikatsiooniharjutusi, mängu ning tantse, mille abil saab arendada nii õpilaste füüsilisi võimeid kui psüühikat, kinnistada verbaalse kui ka mitteverbaalse 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 kasvatus tundides õpitule.

Rütmikatundides ühendatakse kehalise kasvatus tundidest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga. Rütmitunde aluseks on motoorsus, so lihase liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine. Muusika rütmiline külge organiseerib psüühikat, liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine aktiveerib kõiki psüühilisi protsesse, aitab kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstab meeleolu.

Tundides mängitakse muusikaõpetuses õpitud laulu- ja ringmänge, rütmipille.

Rütmikatundides kujundatakse õpilastel verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlemisoskusi. Selleks kasutatakse teiste ainete tundides ja vaba aja tegevustes õpitud salme, rütmilisi luuletusi.

Rütmikatundides õpitakse tantse ja mänge, mida esitatakse klassi- ja koolipidudel.

Rütmikatundi on soovitatav läbi viia spetsiaalses ruumis, kus oleksid vastavad vahendid (varbsein, võimlemispink tasakaaluharjutusteks, peeglid oma asendi ja liigutuste täpsuse korrigeerimiseks).

Võimalusel viiakse rütmikatunnid läbi elava muusika saatel.

3. Rütmika ainekava jaotus

3.1 Harjutused kehatunnetuse saavutamiseks

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none">• Sooritab kehatunnetusharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruktsiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.• Kõverdab ja sirutab käsi, pigistab	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab õpitud kehatunnetusharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.• Liigub kooskõlas muusikaga.	<ul style="list-style-type: none">• Matkib õpitud tantsusamme, lihtsamaid tantsujooniseid.• Improviseerib tantsu muusika järgi.

rusikasse, plaksutab. <ul style="list-style-type: none"> • Liigub roomates, põlvedel ja neljakäpukil. 		
---	--	--

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Kiikumisharjutused. • Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine. • Roomamine. • Põlvedel ja neljakäpukil käimine. • Lükkamine ja vedamine. • Lõdvestumine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontaktliikumise harjutused, harjutused rütmi ja liisusalmide saatel. • Liikumise kiirendamine ja aeglustamine; liikumissuuna muutmine. • Liikumismängud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rütmi-improvisatsioonid. • Tantsusammude valik muusika järgi.

3.2 Koordinatsiooniharjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> • Liigub erineva rütmiga ja tempoga muusika saatel. • Liigub ringis. • Tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud koordineerimisharjutusi eeskujuga järgi ning vajalikus rütmis ja tempos. • Liigub kooskõlas muusikaga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab koordineerimisharjutusi vajalikus rütmis ja tempos.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad liikumisviisid: kõnd, jooks, hüplemine. • Erineva rütmi ja tempoga liikumine. • Liikumine ringis. • Marssimine; tantsuelemendid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõnd päkkadel ja kandadel, takistuste ületamine, tagurpidi kõnd. • Käte ja jalgade samaaegsed harjutused. • Hüppeharjutused paigal, jalad koos, harki-kokku hüpped, hüpped üle esemete, hüpped batuudil. • Külgsamm, galopp. • Harjutused väikeste pallidega. • Koordineerimisharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hüppeharjutused paigal ja liikumisel. • Külgsamm, galopp, juurdevõtusamm. • Rütmsalmide lugemine koos rütmiliste liigutustega: plaksutamine, patsutamine, trampimine. • Harjutused väikeste pallidega, kurikatega, lindiga. • Koordineerimisharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.

3.3 Rühi-ja tasakaaluharjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none">• Sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi vajalikus rütmis ja tempos.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none">• Igapäevased tegevused.• Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks.• Rütmilised harjutused käte ja õlgadega.• Ülakeha painutused.• Harjutused sensoorteraapia-ja	<ul style="list-style-type: none">• Kõnd võimlemispingil.• Põlve-ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd.• Kombineeritud harjutused kõnni-ja jooksusammudega.• Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, rõngast rõngasse, hüpped	<ul style="list-style-type: none">• Ronimine kaldpingil.• Kombineeritud rütmilised harjutused erinevate vahenditega.• Hüpped üle takistuste, hüplemine hüpitsaga.• Kombineeritud võimlemisharjutused, venitusharjutused.

füsiorullpallidega. <ul style="list-style-type: none"> • Sirutus – ja lõdvestusharjutused 	batuudil. <ul style="list-style-type: none"> • Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. • Sirutus – ja lõdvestusharjutused. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirutus – ja lõdvestusharjutused.
--	--	---

3.4 Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruktsiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi. • Liigub erineva rütmiga muusika saatel. • Tantsib lihtsaid tantse ja laulumänge. • Tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat. • Esineb õpitud tantsude ja ringmängudega klassi ning kooli üritustel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos. • Teab oma kohta rivis ja suudab seda hoida tantsimisel, harjutuste sooritamisel. • Liigub kooskõlas muusikaga. • Tunneb ära õpitud rahvatantsu, suudab seda kaasa tantsida. • Esineb õpitud tantsude ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Matkib õpitud tantsusamme, lihtsamaid tantsujuoniseid. • Improviseerib tantsu muusika järgi. • Tantsib lihtsamaid seltskonnatantse, oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada. • Esitab õpitud liikumiskava, tantsu, esineb õpitud tantsude ja ringmängudega üritustel.

	ringmängudega kooli üritustel.	
--	--------------------------------	--

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Harjutused peegli ees. • Õpetaja tegevuse matkimine. • Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine. • Lihtsamad tantsud. • Kullimängud. • Laulumängud. • Harjutused langevarju, rätikute ja lintidega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutused paaris ja rühmas. • Liikumine ravis, kolonnis. • Ringmängud. • Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega. • Rahvatantsud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad tantsujooniseid. • Liikumiskavad. • Seltskonnatantsud, ringmängud. • Erinevate rahvaste tantsud. • Diskotantsud.

3.5 Lõdvestusharjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane naudib lõõgastumist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane naudib lõõgastumist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane lõõgastub teadlikult.
--	--	---

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Rahustava muusika ja puudutuselementide saatel õpitakse lõõgastuma ja tunni pinget maandama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rahustava muusika saatel lõõgastumine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lõõgastava muusika valik, pingete maandamine.