

VALIKAINED: RÜTMILINE LIIKUMINE

Kadrina Keskkool

*Alus: Vabariigi Valitsuse määrus nr 1
06.01.2011 "Põhikooli riiklik õppekava"*

Üldosa

Kultuurse inimese tunnuseks on aegade vältel peetud harmoonilist kehalist arengut. Rütmika on õppeaine, mis tagab õpilase liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

I kooliastmes kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma keha asendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused on nende oskuste kujunemise teenistuses. Olulised on liikumis- ja mängurõõm, tegutsemislust, koostegevus. I kooliastmes arendatakse õpilaste kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi. Rütmika tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele.

Õppetegevus

I kooliastmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Fundamentaalsete liikumiste/liigutuste kindel omandamine harjutamise teel loob aluse üldisele tegevuslikule meisterlikkusele. Õigete liigutusvilumuste, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi liigutuste kontrollimise oskuse.

I kooliastmes on soodsaim iga osavuse (sh liigutuskoordinatsioon), samuti reaktsiooni- ja liigutuste kiiruse (sageduse) arendamiseks. Rütmika on liikumine loovas, loomingulises ja mõtestatud tegevuses.

On tähtis, et õpilased omandaksid rütmika tundides tegutsemise ja käitumise oskused, harjuksid täitma ohutus- ning hügieeninõudeid kehaliste harjutustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja -rõõmu tekkimiseks ning säilitamiseks on olulised soodus õppekeskkond ja õpetaja tunnustus.

1.1. Õppeaine eesmärgid.

Rütmika kasvatusel taotletakse, et õpilane:

- on terve ja hea rühiga;
- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab mängude ja tantsude kaudu praktilisi sotsialiseerumise oskusi;
- õpib tantsima lihtsamaid eesti rahvatantse, seltskonnatantse ja teiste rahvaste tantse;
- austab erinevaid rahvuskultuure.

1.2. Õppeaine ajaline maht.

1. klassis 1 tund nädalas.
2. klassis 1 tund nädalas.
3. klassis 1 tund nädalas

2. Õppesisu.

Põhiasendid ja liikumised.

Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega. Keha- ja ruumitunnetus, koordineatsioon ja rühi kujundamine.

Kujund- ja kontaktliikumised. Stoppmängud

Liikumise alustamine ja lõpetamine. Loovliikumine. Käskluse paigal täitmine. Harvenemis, kõnniharjutused.

Erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi. Matkivad kõnniharjutused.

Hüplemisharjutused.

Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordineatsioonihüplemised.

Hüplemine hoonööriga.

Muusikarütmide eristamine. Liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud. Tantsu- ja laulumängud.

Virgutusvõimlemine muusika saatel.

Tantsusammud. Eesti rahvatantsud ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud ja line-tants.

Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid.

Liikumismängud.

3. Õpitulemused.

3. klassi lõpetaja oskab:

- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi, improviseerida.
- sooritada erinevaid põhiliikumisi
- tantsida eesti rahvatantse ja seltskonnatantse, teiste rahvaste tantse.
- mängida laulu- ja liikumismänge.

4. Hindamine

Rütmikaõpetuses annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele. Hinne kujuneb arengu, leidlikkuse, loovuse, hea tahte ja püüde eest anda tegevuses oma parim. Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist rütmilistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi.

Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis on hindamise kriteeriumid. Hindamist reguleerib kooli põhikooliastme hindamisjuhend.

Ainetundides kasutatavad meetodid

1. klass: imiteerimine, selgitus, kirjeldamine, praktiline tegevus, mängulisus, improvisatsioon, katsetamine, individuaalne töö, paaris- ja rühmatöö.

2. klass: näitlikustamine, matkimine, juhendi järgimine, improvisatsioon, praktiline tegevus, individuaal-, paaris- ja rühmatöö, mängulisus.

3. klass: vestlus, arutelu, selgitus, imiteerimine, praktiline tegevus, individuaal- ja paaristöö, improvisatsioon, mängulisus.

Õppetegevuse tulemused

1. klassis

- Teab oma keha liikumisvõimalusi ja oskab neid loovalt kasutada.
- Tajub liikumise ja muusika ühtsust.
- Omandab baasmotoorika: liikumis-, tasakaalu- ja käsitsemisoskused.
- Teab liikumise ja muusika väljendusvahendeid: rütm, tempo, tämber, dünaamika, meloodia.
- Teab tantsuelemente: keha, ruum ning nende alamelemente.
- Säilitab liikumis- ja mängurõõmu ning katsetamis- ja leidmisrõõmu

2. klassis

- Kannab edasi meie rahvuslikku kultuuritraditsiooni.
- Kinnistab tantsuelemente ning muusika ja liikumise väljendusvahendeid.
- Õpib tantsuelementide kaudu tundma oma keha liikumisvõimalusi ja neid loovalt kasutama.
- Oskab eesti pärimustantse, laulumänge ja seal esinevaid tantsuvõtteid, -samme ja –jooniseid.
- Oskab vahetult suhelda, ennast väljendada, teisi jälgida.
- Suudab lõõgastuda ja väljendada oma emotsioone.

3. klass

- Omab algteadmisi tantsukultuurist ja kommetest.
- Oskab oma kehaasendit ja liigutusi jälgida ning tunnetada.
- Kujuneb rütmi- ja ruumitunnetus.
- Tunnetab muusika ja liigutuste seoseid.
- Kujuneb partnerite suhtlemis- ja koostööoskus mitteverbaalses keeles.
- Teab tantsuelemente ja –termineid.
- Oskab tantse: Ruutumba, Kikapuu, Bluus, Krakovjakk, Disko, Rock, Kivikasukas, Aeglane valss, Tuustapp, Jommitants, Perekonnavalss

Kasutatavad õppematerjalid:

1. klass

- 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 kasvatuses 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 kasvatuses 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 kasvatuses 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“