2.1. Üldalused

2.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli rütmika tunnis taotletakse, et õpilane:

1) tunneb rõõmu tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist;
2) väärtustab tantsu inimese, kultuuri ja igapäevaelu rikastajana. Teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises. Mõistab ja austab erinevaid kultuure.
3) tunnetab, teadvustab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
4) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemisoskust;
5) omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest;
6) väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
7) mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
8) väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;
9) tajub tantsu kui elukestva liikumisharrastuse tähendust.

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Rütmika kaudu omandab õpilane teadmisi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest.

Rütmika keskseks ülesandeks on toetada õpilase ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu. Aktiivne õpe tähendab eelkõige tegevuslikku aktiivsust ja kogemist, mis kinnistab õpitut paremini.

Rütmika tundides õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu. Ühitatakse nii kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid.
Tantsutundides luuakse tingimused isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks. Tantsides arendatakse õpilase isikupära, oskusi tegutseda üksi ja koos, suhtlemis- ja koostöövõimet, ühtekuuluvustunnet ning sallivust.

Rütmikas on esmane eakohalisuse põhimõte, mille all mõistame ennekõike inimkeha füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasusi. Rütmika toetab harmoonilise isiksuse kujunemist tantsulise eneseväljenduse kaudu, avab ning avardab võimalusi tantsuga tegeleda ja loovast tegevusest rõõmu tunda. Rütmikas tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb loomulik ja õige kehahoiak ning elukestev tervislik liikumisharjumus.

Rütmika koostisosad on:

1) tantsimine ja tantsu loomine;
2) tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine.

2.1.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ning läbivate teemadega;
2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
3) kasutatakse mitmekesist ja tänapäevast õppemetoodikat ja diferentseeritud õppeülesandeid, võimaldatakse õppida individuaalselt ning koos teistega (üksi, paaris ja rühmas);
4) rakendatakse nii traditsioonilisi kui ka tänapäevaseid info- ja kommunikatsiooni-tehnoloogiatel põhinevaid õppematerjale ja –vahendeid erinevates õpikeskkondades (etendus, kontsert, teater, muuseum, stuudio, tantsukool, looduskeskkond, raamatukogu, arhiiv, internet jne);

5) rütmika tunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi selleks sobivates ruumides.

I kooliastme õppetegevused:

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

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav jt).

Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordinatsiooni- ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus).

Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased.

Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära.

Õpilane õpib mõistma rütmikas kasutatavaid termineid ja väljendeid.

II kooliastme õppetegevused:

1) loomuliku ja õige kehahoiaku kujundamine;
2) lihaskonna teadlik ja tasakaalustatud treenimine;

3) liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamine;
4) erinevate tantsuelementide kombineerimise ja koostoime õppimine;
5) tantsimine muusikasse;
6) improvisatsioonivõime arendamine;
7) tantsuüritustel osalemine;
8) tantsu oskussõnavara mõistmine ja kasutamine.

II kooliastme õpilasele omast aktiivsust rakendatakse tantsulistes tegevustes. Selles eas tähtsustub õpilaste individuaalsete võimete arendamine, paaris- ja rühmatöö, mille käigus täienevad sotsiaalsed oskused. Tantsuõppe põhirõhk on lapse loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arengul, keha teadlikul kasutamisel, loomulikul ja õigel kehahoiul, mis on aluseks tervisliku eluviisi kujunemisele. Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamiseks kasutatakse kontaktharjutusi ja akrobaatika elemente. Õpitakse arvestama liikumiste erinevuste ja liikuja eripäraga.

Suureneb kasutatavate füüsiliste harjutuste intensiivsus ning oluline on tähelepanu pöörata treeningmetoodikale (nt venitusharjutused tunni lõpus). Süvendatult tegeletakse keha liikumisega ruumis (tasandid, suunad, joonised), liikumise ja liigutuste ulatuse ning iseloomuga (pehme, terav, voolav, järsk jne). Pööratakse enam tähelepanu teadlikule harjutamisele, täpsusele ja detailidele.

Liikumise musikaalsus ja muusikasse tantsimine omab suurt rolli. Tantsuhuvi hoidmiseks võetakse muusika valikul arvessse ka õpilaste eelistusi.

Tantsu vaadates arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja tantsuvaldkonna terminite kasutamise oskust. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontserdite külastamist, esinemist või ühistantsimist. Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja rahvusliku identiteeditunde kujundamiseks tähtsustatakse kohalikku tantsutraditsiooni.

2.1.4. Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Rütmikas annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitulemusi hinnatakse suuliste sõnaliste ning numbriliste hinnetega. Rütmikas on soovituslik kasutada pigem protsessipõhist suulist ja kirjalikku sõnalist hindamist või tagasisidet. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

I kooliastmes hinnatakse peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest. II kooliastmes on hindamisel suurem kaal erinevate tantsutehnikate tundmisel, õige tervisliku kehakasutuse praktikasse rakendamisel ja looval isikupärasel väljendusoskusel.

2.2. I kooliaste

2.2.1. Õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi lõpetaja:

1) osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes;
2) osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega;
3) jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil.

2.2.2. Õppesisu

1. Tantsimine ja tantsu loomine

Õpilane:

1) võtab osa liikumisharjutustest ja loovmängudest;
2) eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.; liikumine ruumis: suunad ja tasandid);
3) õpib tunnetama liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt.)
4) seostab liikumist rütmi ja helidega;
5) sooritab lihtsamaid tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutusi;

6) tantsib lihtsamaid pärimustantse.

2. Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Õpilane:

1) huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;
2) kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;
3) õpib mõistma tunnis kasutatavat oskussõnavara.

2.3. II kooliaste

2.3.1. Õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

4. klassi lõpetaja:

1) võtab osa erinevatest tantsulistest tegevustest;
2) julgeb esitada oma ideid ja improviseerida;
3) jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades oma arvamust.

2.3.2. Õppesisu

1. Tantsimine ja tantsu loomine

Õpilane:

1) on teadlik loomulikust ja anatoomiliselt õigest kehahoiakust;
2) omandab esmased teadmised tantsutreeningust;
3) sooritab erinevaid liikumiskombinatsioone;
4) omandab algteadmised tantsuelementidest ja nende koostoimest;
5) kombineerib tantsuelemente loomingulistes ülesannetes;
6) tantsib muusikasse ja liigub vastavalt rütmile;
7) tantsib pärimustantse;
8) osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes, mõistab oma panust ning toetab ja tunnustab kaaslasi.

2. Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Õpilane:

1) osaleb tantsuüritustel ja huvitub oma kooli ja kodukoha tantsuelust;

2) avaldab oma arvamust tantsu kohta suunavate küsimuste ja omandatud tantsu oskussõnavara abil;
3) eristab tantsustiile ning leiab iseloomulikke jooni eesti ja teiste maade rahvatantsudes.

2.5. Füüsiline õpikeskkond

Rütmikatunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi selleks sobivates ruumides.
Tunde võib pidada aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis.
Oluline on jälgida, et tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalatsid.
Saali kõrval on abiruumidena riietumis- ja pesemisvõimalused.
Saalis peavad vahendid olema paigutatud nii, et neid oleks käepärane kasutada, ning asjadel peavad olema kindlad hoidmise kohad.

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 füüsise arendamiseks: hüppenöörid, lindid, võimlemisrõngad jm;
7) kaasaegne infotehnoloogia.

Ainekava jaotus

1.-3. klassis arendatakse õpilaste kuulamis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi.
Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju.
Rütmitunde arendamine põhineb individuaalse liikumise/liigutuste rütmi kohandama õppimisel etteantud rütmile: muusika, saatelugemine vms. Harjutusi õpitakse matkides, eeskuju abiga.
Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

1. Harjutused kehatunnetuse saavutamiseks

Taotletavad õpitulemused 1.-3. klassis:

- Sooritab kehatunnetusharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruktsiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.

- Kõverdab ja sirutab käsi, pigistab rusikasse, plaksutab.
- Liigub roomates, põivedel ja neljakäpukil.

Õppesisu

Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine.
Roomamine.
Põlvedel ja neljakäpukil käimine.
Lükkamine ja vedamine.
Lõdvestumine.
2. Koordinatsiooniharjutused
Taotletavad õpitulemused 1.-3. klassis:

- Liigub erineva rütmiga ja tempoga muusika saatel.
- Liigub ringis.
- Tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat.

Õppesisu
Erinevad liikumisviisid: kõnd, jooks,
hüplemine. Erineva rütmi ja tempoga liikumine.
Liikumine ringis. Marssimine;
tantsuelemendid.

3. Rühi ja tasakaaluharjutused
Taotletavad õpitulemused 1.-3. klassis:

- Sooritab ja tasakaaluharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise,

instruktsiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.
Õppesisu
Igapäevased tegevused (oma rühi korrigeerimine igapäeva tegevustes).
Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, tasakaalupadjad
jne. Rütmilised harjutused käte ja õlgadega.
Tasakaalurada
Ülakeha painutused.
Harjutused sensoorteraapia-ja füsiorullpallidega.
Sirutus ja lõdvestusharjutused.

4. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused

Taotletavad õpitulemused 1.-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 j a tegevustega kaasnevat muusikat.
- Esineb õpitud liikumistega klassi ning kooli üritustel.

Õppesisu

Harjutused peegli ees.

Õpetaja tegevuse matkimine.

Erinevate elusolendite liikumise j a tegevuste matkimine.

Emotsioonide (lõbus-kurb) edasiandmine kehaga.

Lihtsamad liikumised.

Kullimängud.

Laulumängud.

Harjutused langevarju, rätikute j a lintidega.

5. Lõdvestusharjutused

Taotletavad õpitulemused 1.-3. klassis:

- Õpilane naudib lõõgastumist.

Õppesisu

Rahustava muusika ja sensomotoorsete pallide abil õpitakse lõõgastuma ja tunni pinget maandama.

4. klassis pööratakse eelnevaga võrreldes suuremat tähelepanu ruumitaju arendamisele ja oma kehaasendi kontrollimisele.

Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade motoorika koordineerimist.

Mängude ja tantsude kaudu saadakse praktilisi sotsialiseerumise oskusi.

Arendatakse õpilaste loovust.

1. Harjutused kehatunnetuse saavutamiseks

Taotletavad õpitulemused 4. klassis:

- Sooritab õpitud kehatunnetusharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.
- Liigub kooskõlas muusikaga.

Õppesisu

Kontaktliikumise harjutused, harjutused rütmi ja liisusalmide saatel.

Liikumise kiirendamine j a aeglustamine; liikumissuuna muutmine.

Liikumismängud (jooksumängud).

2. Koordinatsiooniharjutused

Taotletavad õpitulemused 4. klassis:

- Sooritab õpitud koordinatsiooniharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.
- Liigub kooskõlas muusikaga.

Õppesisu

Kõnd päkkadel ja kandadel, takistuste ületamine, tagurpidi kõnd.

Hüppeharjutused paigal, jalad koos, harki-kokku hüpped, hüpped ü1e takistuste. Külgsamm, galopp.

Käsi- jalg koostöö harjutused.

Harjutused väikeste pallidega.

Koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.

3. Rühi-ja tasakaaluharjutused

Taotletavad õpitulemused 4. klassis:

- Sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.

Õppesisu

Kõnd võimlemispingil.

Põlve-ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd.

Kombineeritud harjutused kõnni-ja jooksusammudega.

Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, rõngast rõngasse.

Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits, võimlemisrõngad. Sirutus ja lõdvestusharjutused.

Tasakaaluringsüsteem; Motoorikakeskus.

4. Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused

Taotletavad õpitulemused 4. klassis:

- Sooritab õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.

- Teab oma kohta rivis ja suudab seda hoida liikumisel, harjutuste sooritamisel.
- Liigub kooskõlas muusikaga.
- Muutumismängud
- Tunneb ära õpitud laulumängu, suudab seda kaasa mängida.
- Esineb õpitud tantsude ja liikumiskavadega kooli üritustel, väljaspool kooli.

Õppesisu

Harjutused paaris ja rühmas.

Liikumine rivis, kolonnis.

Ringmängud.

Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega.

Laulumängud

Muutumismängud

Mängud pildikaartidega.

Erinevate emotsioonide väljendamine kehaga.

5. Lõdvestusharjutused

Taotletavad õpitulemused 4. klassis:

- Õpilane naudib lõõgastumist.

Õppesisu

Rahustava muusika saatel lõõgastumine. Sensomotoorsed pallid.