

RAKVERE PÕHIKOOLI RÜTMIKA AINEKAVA

I ARENGUTASE (1.-2. klass)

Õppetegevus:

- arendatakse õpilaste kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi;
- õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju;
- rütmide arendamine põhineb individuaalse liikumise/liigutuste rütmi kohandama õppimisel etteantud rütmile: muusika, saatelugemine vms.
- kujundatakse õpilastel verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlemisoskusi;
- kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

Aine maht: 1. ja 2. klassis 1. tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

Õpitulemused ja õppesisu:

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1. Harjutused kehatunnetuse saavutamiseks	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab kehatunnetusharjutusi koostegEVuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.• Kõverdab ja sirutab käsi, pigistab rusikasse, plaksutab.• Liigub roomates, põlvedel ja neljakäpukil.	<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.
2. Koordinaatsiooni-harjutused	<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">• Erinevad liikumisviisid: kõnd, jooks, hüplemine.• Erineva rütmi ja tempoga liikumine.• Liikumine ringis.• Marssimine; tantsuelemendid.
3. Rühi- ja tasakaalu-harjutused	Sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi koostegEVuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.	<ul style="list-style-type: none">• Igapäevased tegevused.• Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks.• Rütmilised harjutused käte ja õlgadega.• Ülakeha painutused.• Sirutus – ja lõdvestusharjutused
4. Sotsiaalset ja emotsionaalset	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi	<ul style="list-style-type: none">• Harjutused peegli ees.• Õpetaja tegevuse matkimine.

arengut toetavad harjutused	koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi. <ul style="list-style-type: none"> • Liigub erineva rütmiga muusika saatel. • Tantsib lihtsaid tantse ja laulumänge (s.h lihtsamad seltskonnatantsud) • Tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat. • Esineb õpitud tantsude ja ringmängudega klassi ning kooli üritustel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine. • Lihtsamad tantsud. • Kullimängud. • Laulumängud.
5. Lõdvestusharjutused	Õpilane naudib lõõgastumist.	Rahustava muusika saatel õpitakse lõõgastuma ja tunni pinget maandama.