

*Alus: Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1  
 „Põhikooli riiklik õppekava“  
 (Vabariigi Valitsuse 23.02.2023 määruse nr 18 sõnastuses)*

## Rütmika

<b>Valdkond</b>	Kehaline kasvatus
<b>Valikaine nimetus</b>	Rütmika
<b>Eeldusaine</b>	-
<b>Lõimumine</b>	Rütmika ainetunnis lõimitakse peamiselt kehaline kasvatus ja muusika, arendades samaaegselt õpilaste kehatunnetust, koordineerimist ja rütmitaju. Kehaline kasvatus keskendub liigutuste täpsusele ja füüsilisele arengule, samas kui muusika lisab rütmilise kuulmise ja loovuse arendamise, pakkudes terviklikku liikumise ja muusika kogemust.
<b>Õppe kavandamine ja korraldamine</b>	Rütmika tund toimub 1 kord nädalas. Tunnid on üles ehitatud järkjärgult, alustades lihtsamatest harjutustest, mis arendavad kuulamis-, jälgimis- ja matkimisoskusi, ning liikudes keerukamate rütmiharjutuste ja liikumisseeriateni. Õppeprotsess keskendub õpilaste kehatunnetuse, rütmitaju ja koordineerimise arendamisele, pakkudes neile võimalusi iseseisvaks liikumisharrastuseks. Tundides rõhutatakse ka sotsiaalset koostööd, kuna mitmed tegevused hõlmavad rühmatööd ja mängulisi elemente, mis toetavad laste sotsiaalsete oskuste arengut. Õpitud tantsude ja mängudega esinetakse üritustel.
<b>Valikaine õppe- ja kasvatuseesmärgid</b>	Valikainega taotletakse, et õpilane <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on terve ja hea rühiga;</li> <li>2) omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;</li> <li>3) arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;</li> <li>4) omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;</li> <li>5) arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;</li> <li>6) omandab mängude ja tantsude kaudu praktilisi sotsialiseerumise oskusi;</li> <li>7) õpib tantsima lihtsamaid eesti rahvatantse, seltskonnatantse ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>8) austab erinevaid rahvuskultuure.</li> </ol>
<b>Õpitulemused</b>	<b>1. klassi õpilane</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab oma keha liikumisvõimalusi ja oskab neid loovalt kasutada;</li> <li>2) tajub liikumise ja muusika ühtsust;</li> <li>3) omandab baasmotoorika: liikumis-, tasakaalu- ja käsitsemisoskused;</li> <li>4) teab liikumise ja muusika väljendusvahendeid: rütm, tempo, tämber, dünaamika, meloodia;</li> </ol>

	<p>5) teab tantsuelemente: keha, ruum ning nende alamelemente;</p> <p>6) säilitab liikumis- ja mängurõõmu ning katsetamis- ja leidmisrõõmu</p> <p><b>2. klassi õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kannab edasi meie rahvuslikku kultuuritraditsiooni;</li> <li>2) kinnistab tantsuelemente ning muusika ja liikumise väljendusvahendeid;</li> <li>3) õpib tantsuelementide kaudu tundma oma keha liikumisvõimalusi ja neid loovalt kasutama;</li> <li>4) oskab eesti pärimustantse, laulumänge ja seal esinevaid tantsuvõtteid, -samme ja –jooniseid;</li> <li>5) oskab vahetult suhelda, ennast väljendada, teisi jälgida;</li> <li>6) suudab lõõgastuda ja väljendada oma emotsioone.</li> </ol> <p><b>3. klassi õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) omab algteadmisi tantsukultuurist ja kommetest;</li> <li>2) oskab oma kehaasendit ja liigutusi jälgida ning tunnetada;</li> <li>3) kujuneb rütmi- ja ruumitunnetus;</li> <li>4) tunnetab muusika ja liigutuste seoseid;</li> <li>5) kujuneb partnerite suhtlemis- ja koostööoskus mitteverbaalses keeles;</li> <li>6) teab tantsuelemente ja –termineid;</li> <li>7) oskab tantse: ruutrumba, kikapuu, bluus, krakovjakk, disko, rock, kivikasukas, aeglane valss, tuustapp, kommitants, perekonnaavalss.</li> </ol>
<p><b>Valikaine sisu</b></p>	<p>Rütmika on liikumine loovas, loomingulises ja mõtestatud tegevuses. On tähtis, et õpilased omandaksid rütmika tundides tegutsemise ja käitumise oskused ning harjuksid täitma ohutusnõudeid kehaliste harjutustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja –rõõmu tekkimiseks ning säilitamiseks on olulised õppekeskkond ja õpetaja tunnustus. Rütmikatunnis käsitletakse järgnevat teemasid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• põhiasendid ja liikumised;</li> <li>• matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused vahenditega; keha- ja ruumitunnetus, koordineerimine ja rütmikujundamine;</li> <li>• kujund- ja kontaktliikumised; stoppmängud;</li> <li>• liikumise alustamine ja lõpetamine; loovliikumine; käskluse paigal täitmine; harvenemine, kõnniharjutused;</li> <li>• erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi; matkivad kõnniharjutused;</li> <li>• hüplemisharjutused;</li> <li>• hüplemisharjutuste kombinatsioonid; koordineerimishüplemised;</li> <li>• hüplemine hoonööriga</li> <li>• muusikarütmide eristamine; liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud; tantsu- ja laulumängud;</li> <li>• virgutusvõimlemine muusika saatel;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>tantsusammud; Eesti rahvatantsud ja seltskonnatantsud; teiste rahvaste seltskonnatantsud ja line-tants;</li> <li>kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid;</li> <li>liikumismängud.</li> </ul>
<b>Õppekeskkond</b>	Tunnid toimuvad avaras ja hästi ventileeritud ruumis, kus on piisavalt liikumisruumi, sobilikud vahendid ning muusika võimalus.
<b>Hindamine</b>	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.
<b>Õppematerjalid</b> <b>Kirjandus (soovituslik)</b>	<p><b>1. klassi õppematerjalid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>T. Jukk, T. Laikre „Roheline. Rütmi- ja liikumisõpetus“</li> <li>C. Roose „Kooli folkloorikogumik“</li> <li>Z. Mellov „Rütmika- loov liikumine“</li> <li>P. Karvonen „Liikumisrõõm“</li> <li>M. Liivak „Kaks sammu sissepoole“ ja „Kaks sammu väljapoole“</li> <li>S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis“ e-raamat</li> <li>Kirjastus Koolibri pildikaardid</li> <li>H. Oidjärv „Tervitame päikest. Laste jooga pildiraamat“</li> <li>Tael „Seltskonnatantsud ja tantsumängus“</li> </ul> <p><b>2. klassi õppematerjalid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>K. Torop „Viron vakka. 105 eesti rahvatantsu“</li> <li>P. Bobkov „Rahvaste seltskonnatants“</li> <li>C. Roose „Kooli folkloorikogumik“</li> <li>S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis“ e-raamat</li> <li>L. Tungal, E. Hiiepuu „Eesti keele õpik 2. klassile“</li> <li>M. Liivak „Kaks sammu väljapoole“</li> <li>T. Jukk, T. Laikre „Roheline. Rütmi- ja liikumisõpetus“</li> <li>U. Toomi „Eesti rahvatantsud“</li> <li>P. Karvonen „Liikumisrõõm“</li> <li><a href="http://www.estonianlinedance.com">www.estonianlinedance.com</a></li> <li>H. Oidjärv „Tervitame päikest. Laste jooga pildiraamat“</li> </ul> <p><b>3. klassi õppematerjalid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S. Kapper, S. Purje, T. Keres, A. Sööt „Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuses tunnis“ e-raamat</li> <li>Tael „Seltskonnatantsud ja tantsumängud“, „Standardtantsud“</li> <li>H. Aassalu, P. Luht, K. Torop „Vanad seltskonnatantsud. Valimik XX sajandi I poole seltskonnatantsu.“</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• L. Wainwright „Palun tantsule. Põhjalik tantsuõpik algajatele“</li><li>• U. Toomi „Eesti rahvatantsud“</li><li>• 6) K. Torop „Viron vakka. 105 eesti rahvatantsu“</li></ul>
--	---