

TÕK Rütmika

1. Rütmika aine õppetegevuse kirjeldus ja õpetuse eesmärgid

Rütmikas ühendatakse kehalisest kasvatuses tuttavad harjutused muusika ja rütmiga.

Rütmitunde aluseks on lihaste liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine.

Muusika rütmiline külg organiseerib psüühikat. Liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine arendavad õpilaste füüsilisi võimeid, aktiveerivad psüühilisi protsesse, aitavad kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstavad meeleolu ning arendavad verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise oskusi.

Rütmikatunnis kasutatakse kehatunnetus-, kontakti- ja suhtlemisharjutusi, luuletusi, laulu- ja ringmänge, tantse ja pillimängu. Õpitud tantsude ja mängudega esinetakse üritustel.

Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

2. Üldpädevuste kujundamine rütmika aines

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suotlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla. Rütmika aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Rütmika soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi neljas liikumisvaldkonnas:

- Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused.
- Koordinaatsiooniharjutused.
- Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

Loetletud teemavaldkondade tegevuste lõimimise kaudu õppetegevuses ja igapäevaste tegevuste raames kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Rütmiliste liikumistegevuste ja muusika kaudu õpivad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Õpilastel kujuneb minapilt - arusaamine enda kehast ja erinevatest liikumisvõimalustest. Kaaslastega koos musitseerides, tantsides ning laulu- ja tantsumänge mängides areneb positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse. Õpilased tutvuvad Eesti ja teiste riikide rahvalaulude ja -tantsudega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklikke huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Liikumise ja muusikaga seonduvates elulistes ja mängulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele, sh järgima mängureegleid, ootama enda järjekorda jms. Õpilased õpivad tajuma ja mõistma enda ja kaaslaste emotsioone ning enda käitumist vastavalt reguleerima.

Enesemääratluspädevus

Ühiste liikumisega seonduvate ja muusikalis-rütmiliste tegevuste kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Liikumistegevuste raames õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse positiivse suhtumise läbi muusikalis-rütmilisse liikumisse järjepidevalt arendama enda tantsuoskusi ja tegelema tantsu kui harrastusega.

Õpipädevus

Õpilasi kaasatakse võimetekohaselt muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kavandamisse. Laulu- ja tantsumängudes ning tantsudes osalemise kaudu õpivad õpilased täitma jõukohaseid ülesandeid nii individuaalselt kui rühmas tegutsedes.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt rütmika tundide raames. Õpilased õpivad kuulama, mõistma ja järgima õpetajapoolseid juhiseid. Elulistes olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Liikumisüritused looduskeskkonnas toetavad keskkonnateadliku käitumise kujunemist, õpilased õpivad märkama elus ja eluta loodust enda ümber ning seda hoidma.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumist ja kultuuri väärtustavad õpilased on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Tantsu kui harrastusega tegelemine distsiplineerib õpilasi ja toetab valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni.

Digipädevus

Rütmika aine õppimisel kasutatakse õpilastele arusaadavaid ja jõukohaseid infotehnoloogilisi vahendeid. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

3. Rütmika aine lõiming õppekava läbivate teemadega

Õppekava läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste ning erinevate õppeainete lõimingu vahendiks. Õppekava läbivaid teemasid arvestatakse toimetulekuõppel oleva õpilase eripärasid arvestava ning toimetulekuõppe metoodikast lähtuva kohandatud õppimist ja arengut toetava koolikeskkonna loomisel. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas olulisi valdkondi, mis läbi kujuneb õpilasel ettekujutus ühiskonna kui terviku toimimisest ning arengust. Õpilasel kujuneb oskus vastavalt oma võimetele omandatud oskusi ja teadmisi elulis-praktilistes olukordades rakendada. Õppekava läbivad teemade käsitlemine toimub kõikides rütmika aine soovituslikes teemavaldkondades.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine

Jõukohaste ja mänguliste muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kaudu toetatakse õpilaste huvi erilaadsetes tegevustes osalemise vastu. Kujuneb õpilaste positiivne suhtumine kaaslastesse, ümbritsevasse keskkonda ja tegutsemisse. Muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste, sh tantsimise käigus arenevad koostööoskused. Õpilasi suunatakse tajuma ja mõistma enda võimeid. Kujunevad oskused ja harjumus eesmärgi saavutamiseks järjepidevalt ennast arendada. Õpilased arvestavad tegutsemisel kokkulepitud reeglitega, alluvad distsipliinile ja on valmis tegutsema eesmärgi saavutamise nimel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Teema käsitlemine toimub liikumis- ja muusikaliste tegevuste raames saadavate kogemuste kaudu nii looduses kui linnaruumis. Õpilastele mõistetavatest olukordadest lähtuvalt tutvustatakse loodushoiu ja inimeste jätkusuutliku tegutsemise põhimõtteid. Õpilased õpivad mõistma enda rolli ümbritsevas keskkonnas ning saavad praktilise tegevuse kaudu vastavalt võimetele aru, kuidas saab enda käitumise ja tegevusega mõjutada keskkonnaressursside kasutamist, nt kasutada looduslikest materjalidest valmistud pille, valmistada kostüüme ja maske olmejääkidest jms.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Kesksel kohal on võimetele vastava adekvaatse minapildi kujunemine. Ühiste muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kaudu õpivad õpilased teadvustama enda rolli kaasinimeste hulgas ja laiemalt ühiskonnas, kujunevad sõprussuhted. Laulu- ja tantsumänge mängides arenevad õpilaste koostööoskused. Liikumist ja muusikat väärtustav õpilane on positiivse ellusuhtumisega ja valmis tegutsema. Muusikalised ja tantsulised tegevused toetavad valmisolekut tegeleda järjepidevalt kindla tegevusega kuni eesmärgi saavutamiseni. Õppetöö raames osaletakse erinevatel liikumis- ja tantsuüritustel nii osalejate kui pealtvaatajatena.

Kultuuriline identiteet

Kultuuriline identiteet kujuneb õpilastel kodu, kooli ja laiemalt ühiskonna pidevas koostöös. Rütmika tundides õpivad õpilased mängima Eesti traditsioonilisi laulumänge ja tantsima rahvatantse. Tutvutakse erinevate rahvaste tantsudega ja muusikaga. Erinevatel liikumis- ja muusikaüritustel on võimalik kohtuda teiste kultuuride esindajatega. Õpilastel kujuneb positiivne suhtumine nii Eesti kui teiste rahvaste kultuuripärandisse.

Teabekeskond ja meediakasutus

Õpilasi suunatakse ühe vaba aja veetmise võimalusena vaatama meediakanalite kaudu edastavaid muusika- ja tantsuüritusi jms. Õuesõppe raames või õppekäikudel suunatakse õpilasi märkama erinevaid infokandjaid, neid lugema, mõtestama ja vastavalt suunistele käituma.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Muusikalis-rütmilisi liikumisi, sh tantsu saab õppida videomaterjali vahendusel. Õpilaste liikumistegevusi on võimalik filmida hilisema analüüsimise või esitamise, nt tantsukavad, eesmärgil. Kui õpilane kasutab verbaalset kõnet toetavat või asendavat digivahendit tuleb õpilast suunata seda järjepidevalt kasutama õppetegevuses. Kasutuselolevat AAC vahendit tuleb tutvustada kõikidele õpilasega tegelevatele täiskasvanutele ja kaasõpilastele.

Tervis ja ohutus

Õpilased kogevad rütmika tundides jõukohaste muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kaudu liikumisirõõmu. Nad omandavad positiivse suhtumise nii muusikasse kui liikumistegevustesse. Õpilasi suunatakse jälgima enda enesetunnet nii igapäevaselt kui liikumistegevustes. Õpilasi suunatakse võimalikult adekvaatselt hindama enda võimeid, arvestama liikumisel kaaslastega jne. Õpilastel kujundatakse teadmised ja oskused enda ja teiste abivajaduse märkamiseks ning abi kutsumiseks.

Väärtused ja kõlblus

Toimetulekuõppes on õpilaste õpimotivatsiooni tõstmise seisukohalt määrava tähtsusega õpilase ja õpetaja positiivne ühistegevus. Selleks, et õpilased väärtustaksid muusikat, tantsu ja liikumist laiemalt, peab õpetaja olema positiivse suhtumisega õpilastele eeskujuks. Rütmika tundides õpivad õpilased tundma iseennast, enda tugevaid ja nõrku külgi. Õpilastel kujunevad ühistegevuste käigus suhtlemisoskused, aktsepteeritavad väärtushinnangud ja käitumismustrid.

4. Rütmika aine lõiming teiste õppeainetega

Oma keha tajumine ruumis ja emotsionaalse seisundi määratlemine, on mõned oskustest milliste omandamiseks toimetulekuõppe õpilased vajavad suunamist ja abistamist. Heaks võimaluseks on loominguline, rahulik, kriitikavaba ja turvaline keskkond, kus õpilane saab tunnetada ennast ja ühineda oma sisemaailmaga. Rütmika aine raames on ühendatud füüsilised ja loomingulised tegevused tänu millele tekib õpilasel enda tunnetamiseks sobilik keskkond. Rütmika aine raames saab õpetada esmaseid emotsionaalse seisundi märkamise ja reguleerimise võtteid, millele õpilased saavad toetuda igapäevastes elulistes olukordades.

Rütmika ja elu- ja toimetulekuõpe

Rütmikas saab muusika, rütmi ja liikumise läbi toetada elu- ja toimetulekuõppe teemade omandamist. Erinevate liikumismängude, tantsude jms abil kujuneb õpilasel minatunnetus ja enda kehataju, arenevad koostööoskused ja sõprussuhted. Rahvuslike liikumismängude ja rahvatantsude abil saab kujundada õpilastel arusaamist Eesti rahvuspärandist ning toetada aja kulgemise mõistmist läbi vana aja lugude.

Rütmika ja eesti keel

Igapäevase suhtlemise arengut toetavad rütmikatundide käigus tekkivad elulised suhtlussituatsioonid. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamine toimub läbivalt rütmika tundide raames. Muusikalis-rütmiliste tegevuste käigus suunatakse õpilasi jälgima, mõistma ja täitma õpetaja juhiseid. Elulistes olukordades õpivad õpilased suhtlema kaaslastega, väljendama enda soove ja mõtteid, küsima ja pakkuma abi. Õpilaste suhtlusakte tuleb toetada ning suunata neid üha enam osalema vestlustes ja avaldama oma arvamust. Õpilased osalevad rütmisalmide lugemisel, liisutamisel, rahvalaulude laulmisel jms.

Rütmika ja matemaatika

Rütmika aines käsitletavat teemad ja läbiviidavad tegevused toetavad matemaatiliste teemade omandamist. Erinevate liikumismängude, tantsude jms abil kujuneb õpilastel minatunnetus ja enda kehataju, areneb arusaamine ruumisuhetest. Õpilased õpivad moodustama erinevaid tantsujooniseid, liikuma ravis, ringjoonel. Õpilased õpivad tunnetama, tajuma ja taasesitama erineva pikkusega rütmi, kuulama ja esitama muusikapalu ja laule. Kujuneb arusaamine aja kulust, mõistetest pikk- lühike.

Rütmika ja kunst ja käeline tegevus

Nii muusikalis-rütmilised liikumistegevused kui kunstilised tegevused loovad võimaluse loominguks eneseväljenduseks, areneb õpilaste loovus. Rütmika tundides saavad õpilased kasutada kunsti ja käelise tegevuse raames meisterdatud rütmipille. Rütmipille mängides õpivad õpilased tajuma enda keha, areneb rütmitunne. Rütmikatundides õpitud liikumiskavade juurde saab kunsti ja käelise tegevuse tundides meisterdada kostüüme, maske, loovad dekoratsioone jms.

Rütmika ja tööõpe

Muusikalis-rütmiliste liikumistegevuste kaudu areneb õpilastel kehataju ja kujuneb arusaamine enda kehapildist. Õpilased õpivad vastavalt võimetele hindama enda võimeid. Liikumis-, laulu- ja tantsumänge mängides õpivad õpilased koostööoskusi, mõistma enda ja teiste emotsioone ja vastavalt käituma. Loetletud oskused on oluliseks eelduseks lihtsa töö tegemise õppimiseks. Samas tööõppe aine raames omandatavad tööoskused eeldavad teatavaid liikumisoskusi, vastupidavust ja jõudu.

Rütmika ja kehaline kasvatus ja muusika

Rütmika, kehalise kasvatus ja muusika õpetamine on tihedalt lõimunud. Liisutamise ja erinevate muusikapalade saatel toimuvad rütmiharjutused. Liikumismängud on sageli muusika ja laulu saatel, samuti tantsimine. Tegevused on suunatud oma keha ja emotsioonide tajumisele ning lõdvestusharjutuste praktiseerimisele.

5. Rütmika aine rõhuasetused

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
------------------------	-------------------------	--------------------------

Kujundatakse õpilastel oskust kuulata, jälgida, matkida, mõista ja täita lihtsamaid korraldusi laulu- ja ringmänge õppides. Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju. Õpetatakse oma liikumist ja liigutuste rütmi kohandama saatelugemisele ja muusikale. Harjutusi õpitakse koostegEVuses, matkides/eeskuju järgi.	Kujundatakse praktilisi koostööoskusi laulu- ja tantsumänge mängides. Õpilasi suunatakse kontrollima oma kehaasendit. Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade liigutuste koordineerimist. Õpitud harjutusi sooritatakse vähesel suunamisel võimalikult iseseisvalt	Õpitakse tantsima lihtsaid tantse ja pidudel õpitud viisil käituma. Liikumiskavade õppimisel arvestatakse õpilaste muusikaeelistustega. Kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi. Õpilane sooritab õpitud harjutusi iseseisvalt erineva muusika järgi.
---	---	--

6. Rütmika aine õpitulemused, soovituslik õppesisu ja soovitud õppetöö läbiviimiseks

6.1 Teema: Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused

6.1.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi; 2) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat; 3) osaleb koostegevuses lihtsamates õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudes; 4) liigub roomates, põlvedel ja neljakäpukil; 5) kõverdab ja sirutab käsi, pigistab rusikasse, plaksutab; 6) sooritab kehatunnetusharjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi.	Õpilane: 1) sooritab iseseisvalt õpitud ja jõukohaseid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi; 2) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi ahelas; 3) tunneb ära õpitud harjutusi ja tegevusi saatva muusika; 4) liigub kooskõlas muusikaga; 5) sooritab õpitud kehatunnetusharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.	Õpilane: 1) sooritab rühi- ja tasakaaluharjutusi vajalikus rütmis ja tempos; 2) sooritab iseseisvalt õpitud tantsusamme, oskab ette näidata lihtsamaid tantsuliigutusi; 3) improviseerib tantsu muusika järgi; 4) oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada.
---	--	--

6.1.2 Soovituslik õppesisu

Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Igapäevased tegevused. Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks. Harjutused sensoorteraapia- ja füsiotullpallidega. Kiikumisharjutused. Kükitamine, kägarasend ja selles kiikumine. Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, kehaosade puudutamine. Sõudmine istuvas asendis. Rütmilised harjutused käte ja õlgadega. Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis. Stopp- liikumine koostegevuses. Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ruunitaju arendavad harjutused: liikumine ravis, ringis. Kontaktliikumise harjutused, harjutused rütmi ja liisusalmide saatel. Liikumine muusika saatel.	Enda veeretamine. Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Stopp- liikumine mängudes. Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel. Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, rõngast rõngasse, hüpped batuudil. Lihtsamate tantsuliigutuste matkimine. Liikumise kiirendamine ja aeglustamine; liikumissuuna muutmine. Liikumismängud. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Tasakaalu arendavad liikumismängud. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal. Hüpped üle takistuste, hüplemine hüpitsaga. Kombineeritud rütmilised harjutused erinevate vahenditega. Rütmi-improvisatsioonid. Tantsusammude valik muusika järgi. Õpitud lihtsamate tantsuliigutuste esitamine. Iseseisva-, paaris- ja rühmatantsu erinevused. Teistega koos tantsimine. Varem õpitud harjutuste/ tantsuliigutuste meenutamine ja esitamine. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.
--	---	---

Juhendamisel lihtsamate mängu- ja tantsuliigutuste sooritamine teistega koos.		
Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.		

6.2 Teema: Koordinatsiooniharjutused

6.2.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Koordinatsiooniharjutused		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks
Õpilane: 1) osaleb koostegevuses rivi ja ringjoone moodustamisel; 2) õpib märkama oma kohta harjutuste sooritamisel; 3) liigub erineva rütmiga ja tempoga muusika saatel; 4) liigub ringis; 5) tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat.	Õpilane: 1) teab oma kohta rivi ja ringjoonel ning suudab seda hoida tantsimisel, harjutuste sooritamisel; 2) tunneb ära õpitud harjutusi ja tegevusi saatva muusika; 3) liigub kooskõlas muusikaga; 4) sooritab õpitud koordinatsiooniharjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.	Õpilane: 1) osaleb juhendamisel erinevate tantsujooniste moodustamisel; 2) improviseerib tantsu muusika järgi; 3) sooritab koordinatsiooniharjutusi vajalikus rütmis ja tempos.

6.2.2 Soovituslik õppesisu

Koordinatsiooniharjutused

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Erinevad liikumisviisid: kõnd, jook, hüplemine.	Kõnd päkkadel ja kandadel, takistuste ületamine, tagurpidi kõnd.	Hüppeharjutused paigal ja liikumisel. Hüplemine hübitsaga.
Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine	Käte ja jalgade samaaegsed harjutused.	Külgsamm, galopp, juurdevõtusamm.
Erineva rütmi ja tempoga liikumine.	Hüppeharjutused paigal, jalad koos, harki-kokku hüpped, hüpped üle esemete.	Harjutused väikeste pallidega, kurikatega, lindiga, rõngaga.
Liikumine ringis.	Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, hüpped rõngast rõngasse, hüpped batuudil jne.	Koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.
Lihtsama rivi moodustamine. Joone juures seismine.	Harjutused väikeste pallidega, rõngaga.	Tantsu improviseerimine muusika saatel.
Rütmisalmide lugemine koos rütmiliste liigutustega: plaksutamine, patsutamine, trampimine.	Eeskuju järgi koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.	
Koostegevuses koordinatsiooniharjutused erineva rütmi ja tempoga muusika saatel.	Tantsuline liikumine.	
Marssimine; tantsuelemendid.		

6.3 Teema: Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused

6.3.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) osaleb koostegevuses rivi ja ringjoone moodustamisel; 2) õpib märkama oma kohta harjutuste sooritamisel; 3) liigub erineva rütmiga muusika saatel; 4) tunneb ära erinevate harjutuste ja tegevustega kaasnevat muusikat; 5) osaleb koostegevuses lihtsamates õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudes; 6) esineb koostegevuses õpitud ringmängudega ühisüritustel; 7) sooritab sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi koostegevuses, imiteerimise, näidise, instruksiooni (verbaalne/alternatiivsete vahenditega) järgi;	Õpilane: 1) teab oma kohta ravis ja ringjoonel ning suudab seda hoida tantsimisel, harjutuste sooritamisel; 2) tunneb ära õpitud harjutusi ja tegevusi saatva muusika; liigub kooskõlas muusikaga; 3) osaleb laulu- ja tantsumängudes ning liikumiskavades; 4) tunneb ära õpitud rahvatantsu ja tantsib seda kaasa; 5) esineb õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudega ning liikumiskavadega kooli üritustel; 6) sooritab õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi eeskuju järgi ning vajalikus rütmis ja tempos.	Õpilane: 1) osaleb juhendamisel erinevate tantsujooniste moodustamisel; 2) sooritab iseseisvalt õpitud tantsusamme, oskab ette näidata lihtsamaid tantsuliigutusi; 3) improviseerib tantsu muusika järgi; 4) tantsib lihtsamaid rahva- ja seltskonnatantse; 5) oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada; 6) esineb õpitud rahva- ja seltskonnatantsude ning liikumiskavadega erinevatel üritustel.
---	---	---

6.3.2 Soovituslik õppesisu

Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Harjutused peegli ees. Õpetaja tegevuse matkimine. Lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine. Ring-, laulu- ja tantsumängud. Kullimängud. Harjutused langevarju, rätikute ja lintidega. Ühisüritustel esinemine.	Harjutused paaris ja rühmas. Liikumine ravis, kolonnis. Laulu- ja tantsumängud, liikumiskavad. Lihtsamad tantsud õpitud tantsusammudega, sh rahvatantsud. Õigeaegne tantsu alustamine ja lõpetamine. Muusika kuulamine, lihtsamate liigutuste meenutamine ja esitamine. Kooli üritustel esinemine.	Erinevad tantsujuoniseid. Seltskonnatantsud, liikumiskavad. Erinevate rahvaste tantsud. Õpitud tantsujuonise meenutamine ja mälu järgi tantsimine. Tantsule palumine ja lõpetamine. Tantsule kutse vastuvõtmine või viisakas loobumine. Kaaslasele lihtsamate tantsuliigutuste näitamine / õpetamine. Diskol improviseeritud tantsimine. Käitumise reeglid diskol. Koolisisestel ja -välistel üritustel esinemine.
--	--	---

6.4 Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

6.4.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Vaimne ja kehaline tasakaal		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi, naudib lõõgastumist; 3) märkab suunamisel enda põhiemotsioone.	Õpilane: 1) sooritab paaris õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi; 2) sooritab suunamisel õpitud sirutus- ja lõdvestusharjutusi, naudib lõõgastumist; 3) tunneb ära oma põhiemotsioonid ja suunamisel reguleerib oma käitumist; 4) märkab ja tunneb ära kaaslaste põhiemotsioone, reageerib suunamisel neile sobivalt.	Õpilane: 1) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas; 2) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi, lõõgastub teadlikult; 3) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone.
--	---	--

6.4.2 Soovituslik õppesisu

Vaimne ja kehaline tasakaal		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Rahustava muusika ja puudutuselementide saatel õpitakse lõõgastuma ja tunni pinget maandama.	Rahustava muusika saatel lõõgastumine.	Lõõgastava muusika valik, pingete maandamine.
Lõõgastav liikumine muusika saatel.	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.	Kehatunnetus- ja hingamisharjutused.
Tähelepanu- ja matkimismängud.	Juhendatud lõõgastav hingamine.	Lihtsamad lõõgastava hingamise tehnikad. Nende kasutamine koos muusikaga.
Kehatunnetusharjutused. Lihtsas jooga asendis püsimine (nt täht, kuu, koer).	Lihtsamate jooga asendite harjutamine (sild, kass, täht, puu, liblikas, uss, lind, koer, kuu).	Jooga asendite kasutamine pingete maandamiseks.
Lihtsamad hingamisülesanded. Sisse ja välja hingamine.	Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.
Venitus –, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Enda emotsioonide märkamine liikumistegevustes ja sportmängudes osaledes. Oma tunnete suunamine ja väljendamine aktsepteeritaval viisil. Võit ja kaotus.	Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Võit ja kaotus.
Tegevused tunnetustoas.	Emotsioonide juhtimine suunamisel: eemaldumine, hingamisharjutused, joonistamine, stressipall jms.	Emotsioonide juhtimine erinevate õpitud tegevuste abil.
Enda põhiemotsioonide suunatud märkamine liikumistegevuste käigus individuaalses töös ja rühmas.	Põhiemotsioonide märkamine ja äratundmine kaaslastel.	Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine aktsepteeritaval viisil, kaaslaste toetamine.

6.5 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Õpilaste arengutasemetega arvestamine õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel.**

Rütmika aines toimub õppetegevus kolmel arengutasemel: I arengutase, II arengutase, III arengutase.

Samaealiste toimetulekuõppel õppivate õpilaste kogemused, võimed, oskused ja teadmised erinevad tingituna puude spetsiifikast ja kaasuvatest diagnoosidest.

Ühes klassis õppivad õpilased võivad olla rütmika aines erinevatel arengutasemetel.

Õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel lähtutakse iga konkreetse õpilase kogemustest, võimetest, oskustest ja teadmistest. Õpilane jõuab järgmisele arengutasemele rütmika aine valdkondades vastavalt individuaalsele arengu tempole.

Toimetulekuõppel õppivate õpilaste arengutasemetega arvestamine on lahti kirjutatud siin [Mõiste "arengutase" kasutamine toimetulekuõppes](#).

- **Rütmika tundide läbiviimist hõlbustavad toimetuleku õpilaste tarbeks loodud Kaili Lassi ja Kadri Joosti materjalid ["Liikumine ja muusika"](#)**
- **Keha- ja ruumitunnetusharjutused, rühi- ja tasakaaluharjutused.**
 - Rütmiatundides on mõttekas ühendada kehalise kasvatuse tundidest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga. Õpilastes arendatakse rütmi tajumise tunnet tuginedes õpilase lihaste liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamisele.
 - Kehalise kasvatuse tundides harjutatud rühi- ja matkimisharjutused kindlas rütmis (erinevate tegelaste kõnni matkimine õpetaja eeskuju järgi: karu, kurg, kass jne; postiljon, pakikandja, kelner, mannekeen; laps, nooruk, vanur).
 - Kõnd erinevatel vahenditel. Istumisharjutused erinevatel vahenditel muusika saatel.
 - Kiikumisharjutused vastavalt muusika rütmile, tempole, iseloomule.
 - Liikumine erinevates asendites (kükitamine ja selles asendis liikumine; kägarasend ja kiikumine kägarasendis jmt). Hüpped: sulghüpe. Harki-kokku hüpe jm hüpped vastavalt muusikalisele saatele.
- **Koordinatsiooni harjutused.**
 - Tundides mängitakse muusikaõpetuses õpitud laulu- ja ringmänge, rütmipille. Kasutatakse ka teiste ainete tundides ja vaba aja tegevustes õpitud salme, rütmilisi luuletusi.
- **Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.**
 - Muusika rütmiline külg organiseerib psüühikat, liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine aktiveerib kõiki psüühilisi protsesse, aitab kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstab meeleolu.
 - Muusika ja tantsuelementide ühendamine sotsiaalsete oskuste kujundamiseks ("Kes aias", "Mul on üks tore tädi" jt).
 - Häid ideid leiab ["100 rahvamängu lastele"](#)
 - Vaba improvisatsioon muusika saatel loob emotsionaalselt pingevaba keskkonna ning soodustab sobivat emotsionaalset väljaelamist ja stabiliseerumist.
- **Vaimne ja kehaline tasakaal.**
 - [Hingamisharjutus: sügav hingamine koos saatva muusikaga asub siin](#). Seda harjutust saab teha igal ajal ja igas kohas ning sobib hästi rütmiatundides kasutamiseks.
 - Lõdvestavaid lastejooga harjutusi leiab Youtube kanalilt sisestades märksõna "lastejooga". Siin üks [näiteharjutus](#).

- o Loodushäälte ja merekohina rahustav muusika. Rohkelt vastavasisulist materjali leiab erinevatest [muusikaportaalistest](#).

7. Soovituslik õppevara

7.1 Toimetulekuõppe tasemele koostatud õppevara

Lass, K., Joost, K. Liikumine ja muusika. <https://hev.edu.ee/123-2/>

7.2 Valik soovituslikest lisamaterjalidest

Liikumisega seotud aktiivtööd. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

Liikumine ja kultuur. <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>

Liikumine ja kultuur materjali. https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13

Vaimne ja kehaline tasakaal. <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid. https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13

Ajupausid. <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>

Vaikuseminuti harjutused. <https://vaikuseminutid.ee>

Lõdvestusharjutused. <https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/>

Teadveloleku harjutused ATH lapsele. <https://www.vkkeskus.ee/teadveloleku-harjutused-ath-lapsele/>

Lastejooga loodusbingo. <https://loovlaps.ee/lastejooga-loodusbingo/>

TAI kodulehekülg. <https://www.tai.ee/et/sotsiaalto/koik-noodid-oiged-muusikateraapia-voimalustest-erivajadusega-inimestele>