

Rütmika.....	2
1. Üldosa.....	2
1.1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid	2
1.2. Õppetegevus	2
1.3. Rütmika lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega	3
1.4. Läbivate teemade rakendamise võimalusi	4
1.5. Hindamine alused	4
1.6. Füüsiline keskkond	5
1.7. Rütmika ainekava 1. klass	5
1.8. Rütmika ainekava 2. klass	8
1.9. Rütmika ainekava 3. klass	10

Rütmika

1. Üldosa

1.1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

3. klassi lõpuks rütmika õpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on terve ja hea rühiga; - omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- 2) arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- 3) omandab hügieeniharjumused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- 4) arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi;
- 5) omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse.

1.2 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, aga ka spordialade algtõdede omandamisele. Õigete liigutusvilumuste, aga ka hea rühi kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi liigutuste kontrollimise oskuse. Alklassides luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu- ja lihtsamatest hüppeliigutustest. See on soodsaim iga osavuse (sh liigutuskoodinatsioon), samuti reaktsiooni- ja liigutuste kiiruse (sageduse) arendamiseks. Õpilaste loovuse arengut saab toetada loovliikumise mitmesuguste võtetega.

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.

Õpilased omandavad rütmika tundides teadmisi mänguliselt. Valdavalt soovitatakse õppetegevustes aktiivõppe meetodeid, lähtuda tuleb õpilaste vajadustest ja huvitavusest. Kultuurse inimese tunnuseks on aegade vältel peetud harmoonilist kehalist arengut. Rütmika on õppeaine, mis tõstab inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdab tervist, pakub häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks.

1.-3. klassis kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma keha asendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujunemise teenistuses.

1.3. Rütmika lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamisoskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Emakeelepädevust kujundatakse rütmikas teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu. Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Rütmikas omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine sportimisel. Rütmika kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Digipädevus toetab suutlikkust kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes. Olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus. Kasutada õppimiseks, tööks või mängimiseks arvutit või muid tehnilisi seadmeid ning teen seda ohutult. Õpilane valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi ning salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt. Leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades;

Rütmika õpetusega 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 tahtemoadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi töekspidamisi; - omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse.

1.4. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Kultuuriline identiteet. Kajastub rütmilise liikumise tundides õpitavates liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuses õppeaine valdkonna rütmikal on kanda oluline osa. Rütmilise liikumise tegevusel on tervist tugevdav toime – see arendab südameveresoone ja lihasvastupidavust, painduvust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordinatsioon. Emotsionaalsus aitab arendada ja säilitada ka vaimset tervist ning pakub nii vajalikku vaheldust ”võrgustunud” maailmas, kus suur osa ajast veedetakse istudes.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid rütmika tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate liikumisviisidega tegeldes.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Rütmilise liikumisega innustatakse olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Selleks, et õppijal tekiks motivatsioon elukestevaks õppeks, peaks tal olema kogemus, et õppimine on meeldiv ja sisemist rahuldust pakkuv tegevus. Tants ja liikumine on selles mõttes väga tänuväärne, et tulemus on silmaga näha ja sageli tulevad edusammud suhteliselt kiiresti.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Seda aitab rütmilises liikumises ellu viia arusaam, et tantsuga saab tegeleda igas keskkonnas ning väga väikeste keskkonnamõjudega. Selle kaudu õpitakse väärtustama ümbritsevat ning soodustatakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud tantsuüritused, liikumis- ja treeningrühmad jms). Väärtustatakse koostööd, sõbralikkust ja teineteisemõistmist.

Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine tantsulises liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega, sh IKT võimaluste rakendamisega.

Väärtused ja kõlblus seostub rütmilises liikumises enda ja kaaslaste väärtustamisega. Tantsimine, tantsu vaatamine ja tantsust rääkimine suurendab silmaringi ning avatust maailmas toimuva kohta.

1.5. Hindamine alused

1. klassis hinnatakse õpitulemusi sõnaliste hinnangutega ning 2. – 3. klassis hinnatakse õpilasi arvestuslikult/mittearvestuslikult. Kokkuvõtvad hinded pannakse õpilasele tunnistusele kaks korda õppeaastas jaanuaris ja juunis. Hinnates motiveeritakse õpilase arengut kohese suulise tagasiside kaudu. Tagasisidevormi puhul peavad õpilased teadma, mida ja millal hinnatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse/tantsu omandamiseks tehtud tööd.

Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda tantsulise liikumise ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse rütmilise liikumise õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

1.6. Füüsiline keskkond

Kool korraldab rütmika tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

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 füüsilise arendamiseks: hüppenöörid, linnid, võimlemisrõngad jm;
- 7) kaasaegne infotehnoloogia.

1.7. Rütmika ainekava 1. klass

1 tund nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas.

1.7.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Rütmika õpetamisega taodeltakse, et 1. klassi õpilane:

- 1) ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet, suurendama liikumisaktiivsust, olema palju värskes õhus;
- 2) õpilased õpivad käituma ja tegutsema tunnis erinevates situatsioonides ning erinevates paikades;

- 3) õpilased õpivad ohutus- ja hügieeninõuetest kinni pidama;
- 4) luua alus üldisele tegevuslikule meisterlikkusele ja sportlike harjutuste, spordialade omandamisele;
- 5) luua esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske- ja lihtsamatest hüppeliigutustest;
- 6) arendada õpilase kehalisi võimeid.
- 7) arendada õpilaste loovust, tahtemadusi. Toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning käitumistavade kujunemist.
- 8) suunata õpilasi spordiringidesse.

1.7.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Õppesisu ja tegevused	1. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Põhiasendid ja liikumised</p> <p>Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, kõverad, kõrged, madalad).</p> <p>Elavad trükitähed ja numbrid, sõnade kirjutamine erinevate kehaosadega.</p> <p>Looma, linnu kujutamine (kujud, poosid) Fantaasialiikumised (seeneralli, päkapikud, lennuk, autoralli)</p> <p>Peeglimäng, stoppmängud liikumistes</p>	<p>oskab võtta kehaga erinevaid kujusid;</p> <p>oskab jääda ja hoida pausi võtab osa erinevatest loov- ja liikumisharjutustest;</p> <p>tunnetab liikumise sisu ja meeleolu</p>
<p>Rütmid igapäevaelus, looduses ja nende matkimine</p> <p>Rütmi tekitamine kehaga (kehapill): püstiplats, vastamisiplaks, parem- ja vasakplats, pühkeplats, jalgade rõhklöögid, jne).</p> <p>Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, kiled, jne)</p>	<p>seostab liikumist rütmi ja helidega;</p> <p>vahetab liikumismotiive vastavalt muusika osade vaheldumisele, liigub rütmis</p>
<p>Keha ja kehaosade liikumisvõimalused: painutus, sirutus, kägar, jooks, hüpe, vetrumine, jne.</p> <p>Lihtsamad põhissammud: kõnnisamm, jooksusamm, hüpaksamm, galopisamm, lõppsamm.</p> <p>Tantsuasendid ja –võtted: liikumine sõõris, paarilisega kõrvuti ringjoonel, ringjoonel järjestikku, käed-kätes, käevang, käed puusal.</p> <p>Lihtsammude kombinatsioonid</p>	<p>liigub muusika rütmis (erinevates tempodes) sõõris, ringjoonel järjestikku ja ringjoonel kõrvuti;</p> <p>eristab tantsuelemente;</p> <p>suudab sooritada lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimis- ja koordinatsiooniharjutusi;</p> <p>tantsib lihtsaid 2-osalisi tantsu</p>

<p>Eesti traditsioonilisemad laulumängud: “Üks ühte”, “Roti pulmad”, “Hiir hüppas”, “Me lähme rukist...”, “Lapaduu”, “Tädi”, Kui sul tuju hea...”, „Ringilaul“.</p> <p>Eesti rahvatantsud: “Kägara”, “Kupparimuori”.</p> <p>Lihtsam lastetants või seltskonnatants</p>	<p>oskab tantsida õpitud laulumänge, pärimustantse või lastetantse tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest</p>
<p>Õppevahendid: Pallid, sallid, paber, suured loorid, õhupallid, kostüümid ja rekvisiidid teatritegemiseks, tantsude esitamiseks. Rütmipillid, fonogrammid, CD-d, CD/MP3 mängija</p> <p>Projektid, ikt praktilised tööd: Esinemisnumbrite ettevalmistamine kooli üritusteks; teatrikülastused.</p>	

1.7.3 Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Inimeseõpetus: omavahelised suhted, koostöö.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p>	<p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine.</p> <p>Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingulise ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi.</p> <p>Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p>

<p>Sotsiaaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p> <p>Muusika: tantsupidude traditsioon, eesti laulupidude traditsioon.</p>	
--	--

1.8. Rütmika ainekava 2. klass

1 tundi nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas.

1.8.1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Rütmika õpetamisega taodeltakse, et 2. klassi õpilane:

- 1) arendada õpilastes kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate ülesannete täitmise oskusi;
- 2) arendada ruumitaju, keha- ja liikumistunnetust;rendada rütmitunnet;
- 3) tekitada hügieeni- ja korraharjumusi.

1.8.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Õppesisu ja tegevused	2. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Keha – lokomotoorsed (edasiliikuvad) liikumised – kõnd, jooks, pikendatud jooks, hüpe hüpak, hüplemine, galopp, libistamine.</p> <p>Pausi, stopi kasutamine ning uue liikumisviisi kasutamine.</p> <p>Lühikese tantsujada koostamine erinevaid liikumisviise kasutades – ise mõeldes, paaristöona, õpetaja ettenäidatuna</p>	<p>oskab liikuda ruumis erinevaid liikumisviise kasutades;</p> <p>oskab kasutada pausi, stoppi;</p> <p>võtab osa liikumisharjutustest, loovmängudest.</p>

<p>Keha mittelokomotoorsed liikumised (paigal) – painutamine, venitamine, kiikumine, tõukamine, tõmbamine, kukkumine, vajutamine, tõusmine, õõtsumine, pööramine, pöörlemine jne</p> <p>Keha liikumine paigal, kasutades nimetatud liikumisi. Erinevate tasakaalu- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Loovtants</p>	<p>sooritab erinevaid kehaliikumisi paigal märksõnade järgi. märkab ja arvestab paarilisega;</p> <p>tunnetab liikumise sisu ja meeleolu (sujuv, terav, jõuline, voolav jne) suudab sooritada tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi</p>
<p>Liikumine erinevates joonistes – voois, kolonnis, reas, viirgude vastuliikumine.</p> <p>Rühmade kasvamine ja kahanemine.</p> <p>Liikumine ruumis: suunad tasandid.</p> <p>Liikumine kasutades aja elemente: kiire, aeglane, rütm jne</p> <p>Sõna rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, rütmi patsutades või plaksutades.</p> <p>Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides</p>	<p>koordineerib keha liikumist etteantud viisil, või valides ise liikumisviisi ja teekonna;</p> <p>seostab liikumist rütmi ja heliga</p>
<p>Sõna rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, rütmi patsutades või plaksutades.</p> <p>Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides</p>	<p>peab meeles ja esitab 2-3 osalisi liikumis- või tantsukombinatsioone;</p> <p>moodustab tantsujoonise ja säilitab seda liigutuste sooritamise ajal.</p>
<p>Liikumis- ja laulumängud „Sõpra otsimas“, „Kaks sammu sissepoole“, „Peegel“, „Farii-farii-faraa“, „Las käia see tants“.</p> <p>Eesti rahvatants: „Siisik“, Kalli–Kalli“ Seltskonnatants</p>	<p>tantsib lihtsamaid pärimustantse, seltskonnatantse, lastetantse;</p> <p>tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest</p>

1.8.3 Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p>	<p>ITK: tantsupeo- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine.</p> <p>Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingu ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi.</p>

<p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.</p>	<p>Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p>
---	--

1.9. Rütmika ainekava 3. klass

1 tundi nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas.

1.9.1 Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Rütmika õpetamisega taodeltakse, et 3. klassi õpilane:

- 1) ergutada lapsi realiseerima oma liikumistarvet rütmilise liikumise kaudu;
- 2) õpilased õpivad käituma ja tegutsema erinevates situatsioonides ning erinevates paikades (esinemised aktustel, klassiõhtutel);
- 3) õpilased õpivad ohutus- ja hügieeninõuetest kinni pidama;
- 4) luua alus üldisele tegevuslikule meisterlikkusele;
- 5) arendada õpilase kehalisi ja muusikalisi oskusi;

6) arendada õpilaste loovust, tahtemadusi, algatusvõimet. Toetada nende esteetilist, kõlbelist ja sotsiaalset arengut ning käitumistavade kujunemist;

7) suunata õpilasi liikumis- ja tantsuringidesse.

1.9.2. Õppesisu ja –tegevused ja õpitulemused

Õppesisu ja tegevused	3. klassi lõpetaja õpitulemused
<p>Keha, ruum - kujud kehaosad, tasandid. Paaris, nelikus, kogu grupina ühel tasandil liikumine, kindla kehaosa juhtimisel ühel tasandil liikumine, ühiseilt pausi jäämine ja hoidmine. Liikumises tasandite vahetuse kasutamine, liikumine kehaosade juhtimisel tasandit vahetades, õpetaja märguandel kujusse (pausi) jäädes. Tegevused ja liikumine vahenditega (paberilehed, pallid, linnid, kepid, rõngad, pallid, hübitsad)</p>	<p>teab mõisteid kaju, kehaosa, tasandid ja oskab neid liikumises integreerida; märkab paarilise ja kaaslaste liikumist; võtab osa loovmängudest.</p>
<p>Mitimest (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid. Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8- taktilist muusikalist pikkust arvestades. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel, kodarjoonel, rinnati, seljati)</p>	<p>seostab liikumist rütm ja helidega; suudab sooritada õpitud tantsulisi kombinatsioone; suudab hoida tantsujoonist.</p>
<p>Põhisammude õppimine, harjutamine ja kasutamine (kõnnisamm, hüpaksamm, galopisamm, jooksusamm, polkasamm, külgsamm, lõppsamm, vahetussamm otse). Valsivõte, süldvõte, käärihüpped. Tantsumõisted: päripäeva, vastupäeva, viirud, kohavahetus, kätlemine. Eesti rahvatants</p>	<p>eristab tantsuelemente ja oskab neid esitada; sooritab vahetussamme paigal ja külge pöörates.</p>
<p>Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja laulumängud. Lastetantsud. Vanaaegsed seltskonnatantsud. Paarilise vahetusega seltskonnatantsud ja rahvusvahelised seltskonnatantsud.</p>	<p>tantsib lihtsamaid pärimustantse, seltskonnatantse, lastetantse, autoritantse; oskab tantsida Eesti rahvatantsu “Oige ja vasemba“.</p>

Lihtsamad päevatantsud (hip-hop jne). Rumba, samba, rocki põhisammud	
---	--

1.9.3 Lõimingud

Võimalused ainetevaheliseks lõiminguks.	Võimalused digipädevuse lõiminguks
<p>Eesti keel – tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärilised lood, tähelepanu kõne ja keele jälgimisel.</p> <p>Inimeseõpetus – mina ja kodu, liikumise tähtsus, uudishimu, meie tunne, sõpruskond. Loodusõpetus – pehmus, liikuvus, matkimine, rütmid elus ja looduses. Kunst- ja tööõpetus – mäng ja eneseväljendus, loomisrõõm.</p> <p>Matemaatika – paaris arv ja paaritu arv, vasak ja parem pool korduvtegevused 2, 4, või 8 korda, liikumine kujundites Muusika – liikumise ja sõna ühendus, heli, rütm, laulmine</p>	<p>ITK: tantsu- ja tantsude vaatamine, muusika kuulamine. Valib sobiva digilahenduse etteantud loomingu ülesande lahendamiseks, kasutades juhendaja abi.</p> <p>Salvestab ja taasesitab leitud teavet juhendaja esitatud nõuete kohaselt.</p>