

## JALGRATTURIKOOLITUSE TÖÖPLAAN

Kool: Kernu Põhikool

Õppeaasta: 2022/2023

Kuupäev /nädal	Teema	Märkused	Õpiväljund	Akad tunde
J a a n u a r	Põhimõisted liikluses: * <i>Liiklejad: jalakäija, sõitja, juht, sõiduk</i> * <i>Mootorsõiduk: auto, haagis, jalgratas, mootorratas, mopeed, ühistransport</i> * <i>Liikluskorraldusvahend: liiklusmärk, foor, reguleerija, teekattemärgis</i> * <i>Tee: sõidutee, sõidurada, eraldusriba, kõnnitee, jalg- ja jalgrattatee, teepeenar, ülekäigurada, ülekäigukoht, õueala</i> * <i>Teeandmine: eesõigus, peatee, kõrvaltee, peatumine ja parkimine, möödasõit ja möödumine, pööre, ümberpööre, liiklusõnnetus</i>	„Jalgratturi tööraamat” lk 2-3- mõisted; lk 4-5 – Sõidutee ületamine.  ✓ Liiklusaabits lk 7  • „Mina liiklen ohutult” lk 24 – Avarii • „Mina liiklen ohutult” lk 57 – Kes ma olen?	Õpilane teab ja oskab kasutada liikluse põhimõisteid	3
v e e b r u a r	Liiklusviisakus Ohutus: • <i>Jalakäijatega arvestamine</i> • <i>Sõidukiirus, arvestades teelusid, teekatteid, teisi liiklejaid ja liikluskorraldust</i>	„Jalgratturi tööraamat” lk 13 – Jalakäijatega arvestamine; lk 14 – Ühistranspordiga arvestamine  „Ohutu jalgrattasõit” lk 8 – Eraldatud liiklusega jalgratta- ja jalgteel; lk 9 – Ühisliiklusega jalgrattatee ja jalgteel	Õpilane oskab liikluses arvestada jalakäijate ja teiste liiklejatega  Õpilane oskab valida sõidukiirust arvestades erinevaid teekatteid, teelusid ja teisi liiklejaid.	1
v e e b r	Rattaga ülekäigurajal: • <i>Ülekäigukoht</i> • <i>Ülekäigurada</i> • <i>Fooriga ristmik</i> • <i>Jalakäijate tunnel/ käigusild</i>	„Jalgratturi tööraamat” lk 4-5 Sõidutee ületamine „Liiklusaabits” lk 20-22 - Liiklemine tänaval. Tee ületamise võimalused	Õpilane teab erinevaid tee ületamise viise ning oskab valida ohutuma.	1

u a r		<p>„Alustame turvalist kooliteed” lk 9 – Oota ära paus liikluses; lk 11 – Mina ületan tänavat: tähistatud ülekäigurada; lk 12 – Mina ületan tänavat: valgusfoor</p> <p>✓ „Mina liiklen ohutult” lk 12 – Sõidutee ületamine; lk 16 – Kas oskad ületada sõiduteed?</p>		
v e e b r u a r	<p>Tehniliselt korras jalgratas</p> <p>Kiiver</p>	<p>„Jalgratturi tööraamat” lk 3 – Korralik jalgratas; lk 4 – Kiiver</p> <p>✓ „Turvaliselt tänaval” lk 8 – jalgratta kontroll</p> <p>✓ „Ohutu jalgrattasõit” lk 4 – jalgratta ohutusvaruistus; lk 5 – Arukad pead on kaitstud</p> <p>Minikiivri katse</p>	<p>Õpilane teab jalgratta ehitust ja kohustuslikku varustust.</p> <p>Õpilane teab, miks kiivri kasutamine on kohustuslik</p>	1
m ä r t s	<p>Jalgratturi käemärguanded:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Suunamärguanded</i></li> <li>• <i>Peatusmismärguanded – kus tohib/ei tohi peatuda</i></li> </ul>	<p>„Jalgratturi tööraamat” lk 8 – Jalgratturi käemärguanded</p>	<p>Õpilane teab, millal ja kui pikalt käemärguandeid näidata</p> <p>Õpilane oskab käemärguandeid näidata teistele liiklejatele arusaadavalt, seejuures tasakaalu kaotamata.</p> <p>Õpilane teab, millises olukorras helisignaali anda</p> <p>Õpilane teab, kus tohib/ei tohi peatuda ja kus on/ei ole jalgratast ohutu parkida.</p>	1
märts	<p>Jalgratturi asukoht teel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grupis sõitmine</i></li> </ul>	<p>„Jalgratturi tööraamat” lk 9-10 – Asukoht teel</p>	<p>Õpilane teab, kuidas paikneda erinevatel teedel,</p>	0,5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paikmine sõiduteel / sõidurajal / jalgteel / jalgratta- ja jalgteel</li> <li>• Paiknemine manöövri sooritamisel</li> </ul>		üksi ja mitmekesi sõites. Õpilane arvestab piki- ja külvahega.	
märts	<p>Manöövrid, möödumine, möödasõit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takistusest / ees liikuvast aeglasest sõidukist möödumine</li> <li>• Ohtlikud kohad: piiratud nähtavusega teelõik, kui tagasõitja on alustanud möödumist või möödasõitu siis eessõitja annab vasakuunamärku vastutuleva sõiduki korral; reguleerimata käigurada; raudteeülesõidukoht ja selle lähedus; ristmik ja selle lähedus</li> </ul>		Õpilane teab kohti kus möödumine ja möödasõit on ohtlikud. Õpilane teab, millisel juhul tuleb takistusest mööduda paremalt ja millal vasakult.	0,5
märts	Vasak ja tagasipööre ristmikul ja ristmikevahelisel alal	<p>„Jalgratturi tööraamat” lk 11-12 – Vasak- ja tagasipööre</p> <p>„Ohutu jalgrattasõit” lk 11 – Vasakule pööramine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Ohutu jalgrattasõit” lk 11 – Vasakule pööramise harjutus, lk 13 – Ohutum vasakpööre</li> <li>• Olukordade läbimängimine</li> </ul>	Õpilane oskab valida vasakpöördeks ohutuima viisi, vajadusel jalgrattalt maha tulles ja ületades sõidutee jakäijana. Õpilane veendub enne manöövri sooritamist selle ohutuses ja annab teistele liiklejatele oma kavatsusest selgelt käega märku. Õpilane valib pöörde sooritamiseks õige trajektoori ning on manöövri lõpetamiseni väga tähelepanelik.	1
aprill	<p>Sõitmine ristmikel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samaliigiliste teede ristmik (parema käe reegel)</li> </ul>	„Jalgratturi tööraamat” lk 15-17 – Parema käe reegel; lk 18 – Sõidu eesõigus	Õpilane tunneb ära ristmiku liigi, millele ta läheneb ja valib sobiva sõidukiiruse. Õpilane annab vajadusel	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ringristmik</i></li> <li>• <i>Sõidu eesõigus</i></li> <li>• <i>Sõiduteele sõit hoovist, teega külgnevalt alalt ja teepeenralt</i></li> <li>• <i>Liiklus ristumisel trammi- või raudteega (rööbaste ületamine)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Mina liiklen ohutult” lk 50-51 – Ristmik</li> <li>❖ Teematest – Parema käe reegel</li> <li>• Olukordade läbimängimine, videod</li> </ul>	<p>teed teistele liiklejatele. Õpilane teab, mida tähendab teeandmise kohustus ja tunneb ära liikluses olukorrad, kus peab teeandmiseks kiirust vähendama või peatuma. Õpilane oskab valida ohutuima viisi rööbaste ületamiseks, järgides liikluskorraldusvahendeid ja valides sobiva liikluskiiruse, samuti jälgides ülekäigukohas kohustust jalgrattalt maha tulla.</p>	
Märts/ aprill	<p>Liiklusmärgid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Eesõigusmärgid</i></li> <li>• <i>Hoiatusmärgid</i></li> <li>• <i>Keelu- ja mõjualamärgid</i></li> <li>• <i>Kohustusmärgid</i></li> <li>• <i>Osutusmärgid</i></li> <li>• <i>Juhatusmärgid</i></li> <li>• <i>Teeninduskohamärgid</i></li> <li>• <i>Lisateadetetahvlid</i></li> <li>• <i>Ajutised märgid</i></li> </ul>	<p>„Jalgratturi tööraamat” lk 19-30 – Liiklusmärgid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Liiklusaabits” lk 8</li> <li>✓ „Turvaliselt tänaval” lk 6-7 – Liiklusmärgid</li> <li>✓ Mina liiklen ohutult lk 10 – Liiklusmärgid; lk 31 – Tunnen liiklusmärke; lk 42 – Liiklusmärgid; lk 58 – Kas tunned liiklusmärke?; lk 59 – Tunnen liiklusmärke</li> <li>❖ Tööleht - Liiklusmärgid</li> <li>❖ Teematest – Liiklusmärgid</li> <li>❖ Teematest – Liiklusmärgid ristmikel</li> <li>❖ Teematest – Ristmikud</li> <li>• Mina liiklen ohutult” lk 47 – Arva ära</li> </ul>	<p>Õpilane teab erinevate liiklusmärkide tähendust, oskab eristada märgitüüpe ja nende järgi liigelda.</p>	3

		liiklusmärk! <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Mina liiklen ohutult” lk 68 – Tunne liiklusmärke!</li> <li>• „Tunne liiklusmärke”</li> <li>• „liiklusmärgid”</li> <li>• Kaardimäng „Roheline tuli”</li> <li>• „Doomino”</li> </ul>		
aprill	Foorid: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ümartuledega foor, nooltuledega foor, lisaseksioonidega foor</li> <li>• Kollase vilkuva tulega foor</li> <li>• Ülesõidufoor</li> <li>• Jalgrattafoor, jalakäijafoor</li> </ul> Reguleerija märguanded	„Jalgratturi tööraamat” lk 31-32 – Foorid; lk 33 – Reguleerija  „Ohutum jalgrattasõit” lk 14 – Stopp <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Teematest – Foorid ja reguleerija</li> <li>• Olukordade läbimängimine</li> <li>• Kaardimäng „Roheline tuli”</li> </ul>	Õpilane tunneb erinevate fooride tähendusi ja oskab nende jäegi liigelda.	1
aprill	Teekattemärgised: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pidev joon, katkendlik joon, Pidev- ja katkendlikjoone ühend</li> <li>• Ülekäigurada</li> <li>• Sõidutee lõikumine jalgrattateega</li> <li>• Stoppjoon</li> </ul>	„Jalgratturi tööraamat” lk 34 - Teekattemärgised	Õpilane teab erinevaid teekattemärgiseid ja nende tähendusi	1
aprill	Sõit linnas/asulas; maanteel, kergliiklusteel - erisused	„Jalgratturi tööraamat” lk 35 – Sõit asulas, asulavälisel teel	Õpilane oskab nimetada erisusi asulas ja asulavälisel teel sõites. Praktiline sõit	2
aprill	Raudtee ohutus  Muud ohtlikud olukorrad liikluses jalgratturile: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikivahe hoidmine</li> <li>• Pidurdustekond (Erinevad ilmastikuolud ja teekatted)</li> </ul>	„Jalgratturi tööraamat” lk 36 – Raudtee; lk 37 – Sõit pimedal ajal; lk 38 – Jalgratturile ohtlikud olukorrad  „Liiklusaabits” lk 25 – Tähtis teada! „Turvaliselt tänaval” lk 11 – Ettevaatust „pime nurk”!	Õpilane oskab nimetada jalgratturile ohtlike olukordi.  Õpilane oskab valida vastavalt olukordadele sobivama kiiruse ja arvestab	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sõitmine pimedas ja halva nähtavusega tingimustes</li> <li>• „Pime nurk”</li> <li>• Sõit erineva pinnakattega teel</li> </ul> <p>Enda nähtavaks tegemine liikluses</p>	<p>„Ohutu jalgrattasõit” lk 22 - Ettevaatust tagarattad!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Ohutu jalgrattasõit” lk 25 – Pidurdamine</li> <li>❖ Helkuri töölehed</li> <li>❖ Teematest – Ohud liikluses</li> </ul> <p>Nähtavaks tegemise vahendid/ võimalused</p>	<p>piki- ja külgsuuna.</p> <p>Õpilane teab, kuidas ennast nähtavaks muuta.</p>	
Aprill/ mai	<p>Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll</p> <p>Kiivrite kontroll ja reguleerimine</p> <p>Sõidu harjutamine õppeväljakul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sõidu alustamine ja pidurdamine</li> <li>• Jalgrattaga takistuste vahel manööverdamine, tagasipööre</li> <li>• Teiste sõitjatega arvestamine (piki- ja külgsuuna hoidmine)</li> <li>• Ühe käega sõitmine, käemärguanded</li> <li>• Üle öla tagasivaatamine</li> </ul>	<p>„Ohutu jalgrattasõit” lk 27 – Kumm on tühi!</p> <p>Tehniliselt korras jalgratta kontrollkaart ja kleeps</p> <p>Koonused, kriidid, muud vahendid</p> <p>Keda kaasata: Kutsuda jalgratta tehnilisest korrasolekust rääkima jalgratta spetsialist (kuidas rehvi pumbata, kuidas ketti peale panna jne); vigurraja ehitamiseks kaasata vanemaid õpilasi ja vanemaid</p>	<p>Õpilane teab jalgratta ehitust ja kohustuslikku varustust.</p> <p>Õpilane oskab reguleerida kiivrit endale vastavalt. Praktiline sõit</p>	3
mai	<p>Sõidu harjutamine liikluses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalgratta valitsemine</li> <li>• Tähelepanelikkus</li> <li>• Sõidu eesõigus/ teeandmine</li> <li>• Asukoht teel</li> <li>• Piki- ja külgsuuna hoidmine</li> <li>• Kiiruse valimine</li> <li>• Liiklusmärkide, fooride jn jälgimine</li> <li>• Pidurdamine ja peatumine</li> </ul>	<p>Ohutusvestid</p> <p>Keda kaasata: lapsevanemad, kolleegid</p>	<p>Õpilane oskab tänaval jalgrattaga sõita, arvestades teiste liiklejatega, liikluskorraldusvahenditega ja valides sobiva sõidukiiruse.</p>	2
mai	<p>Kordamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Alustame turvalist kooliteed” lk 26-27 – Õige või vale?; lk 31 – Reeglid</li> <li>✓ „Ohutu jalgrattasõit” lk 28-29 –</li> </ul>		2

		Harjuta, mida oled õppinud ✓ „Mina liiklen ohutult” lk 65- Liiklen ohutult ❖ Teematestid 8,9,10 ❖ Harjutustestid • „Liiklusmemoriin” • „Tunne liiklusmärke” • „Liiklusmärgid” • „Roheline tuli” • „Doomino”		
mai	Esmaabi	„Liiklusaabits” lk 17 – Abi kutsumine  Keda kaasata: tervishoiutöötaja	Õpilane oskab õnnetusjuhtumin korral helistada kiirabisse ja seletada, mis on juhtunud.	1
juuni	TEOORIAEKSAM			1
juuni	SÕIDUEKSAM Platsil Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul	Sõidu ettevalmistus 10 min lapse kohta + kuni 10 min platsiharjutuste läbimiseks  25 min lapse kohta		1

Lisaks teha erinevaid tähelepanu mängu (nt „Noolemäng“) ja käia õpilastega tänaval liiklust jälgimas, märke vaatamas jne.

Akadeemilisi tunde kokku: 28, millest 7 ak. tundi on praktiline sõiduõpe.

Koostas: Sirje Raud

Kuupäev: detsember, 2022

- ✓ Harjutus
- Mäng, olukordade läbimängimine
- ❖ Testid, töölehed