Jalgratturi koolituse tööplaan

Suure-Jaani Kool 2024/2025

Koolituse alguskuupäev: 02.09.2024

Koolitaja: Liis Kuresoo

Tundide arv 35

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tund | Teema | Tegevus |
| 1. | Sissejuhatus. Korras jalgratas ja kiiver. | Jalgratturi õppevideo: [ratta valimine ja hooldamine](https://www.youtube.com/watch?v=VNu3YKRL7n8&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=4)Jalgratturi õppevideo: [kiivri valimine](https://www.youtube.com/watch?v=FvU4IoNnIMs&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=6) Lisa õppematerjal:[Jalgratta ja kiivri kontrollkaart.](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/infokaart-jalgratta-ja-kiivri-kontrollkaart)[Minikiiver](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/minikiiver) |
| 2. | Sissejuhatav praktiline tund õues (teooriatund)Ohutu koolitee. | Jalutuskäik/õppekäik kooliümbruses – erinevatel suundadel (õpilaste koduteede algussuunad). Paiknemine teel jalakäijana/ratturina, erinevad liiklusmärgid ja teekattemärgised, teeületuse ABC. Katse õpilastega: heki/hoone nurga tagant ootamatu välja jooksmine turvalisel alal. Nägemisväli, reageerimine. Seos ootamatu teeületuse ja mootorsõiduki peatumisteekonna vahel. |
| 3. | SõidutundJalgratta tehnilise korrasoleku kontroll. Kiivrite kontroll, reguleerimine. Sõidu harjutamine õppeväljakul. Pidurdusharjutused ja sujuv käiguvahetus. | „Aeglussõit“, „Takistusrada/ täpsusrada“„Heeringas, heeringas 1,2,3“ |
| 4. | SõidutundMängud ja harjutused murul | „Aeglussõit“, slaalomrada, ühe käega sõitmine,„Heeringas, heeringas 1,2,3“ |
| 5. | LiikluskeskkondLiikluses suhtlemine (pilkkontakt).Liiklusviisakus ja üksteisega arvestamine.Keskkonnasõbralik liiklemine.Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 1- 4 liikluskeskkond, suhtlemine ja ohutum koolitee (ptk 1) [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 74- 75 (ptk 16)[Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/jalgratturi-tooraamatu-harjutuste-ja-kordamiskusimuste-mapp) harjutused:Ptk 1. “Liikluskeskkond” jaPtk 16. “Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal” harjutused |
| 6.-7. | MõistedLiiklejatega seotud mõisted.Sõidukitega seotud mõisted.Teedega seotud mõisted.Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted.Tee ületamisega seotud mõisted.Liiklusreeglitega seotud mõisted. | „[Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc)“ lk 5-13 (ptk 2)Mõisted veebilehel:<https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur/liiklusreeglid/pohimoisted>Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 2. “Mõisted”. |
| 8. | Jalgratturi märguandedParem- ja vasaksuunamärguanded.Takistusest ümberpõige. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 17-18 (ptk 4)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 4. “Jalgratturi märguanded” kordamisküsimused. |
| 9.-10. | Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamineJalakäija asukoht teel.Jalgratturi asukoht teel.Asukoht teel pöörde ajal.Asukoht teel pöörde ajal ühesuunalise tee lõppedes.Teiste liiklejatega arvestamine.Jalakäijatele tee andmine.Sõiduauto ja veoauto pimenurk. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 19-23 (ptk 5)Parkiva sõiduautoga pimenurga katse (tegevus õues).Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 5. “Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine” kordamisküsimused. |
| 11.-12. | Tee ületamineTee ületamine kõnniteel liikudes.Tee ületamine jalgratta- ja jalgteel liikudes.Tee ületamine reguleerimata ülekäigurajal.Tee ületamine fooriga ülekäigurajal.Tee ületus ja alarmsõidukile tee andmine.Sõidutee ületamine ülekäigukoha kaudu.Raudtee ületamine. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 31-36 (ptk 6)Erinevad olukorrad teeületustest (fotod tööraamatust või ise tehtud fotod kooli lähedal asuvatest laste igapäeva koolitee situatsioonidest).Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 6. “Tee ületamine” harjutused. |
| 13. | Ühissõidukitega arvestaminePeatuses jalakäijatega arvestamine.Ühissõidukitele tee andmine.Ühissõidukirajal liiklemine. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 30- 31 (ptk 7)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7. “Ühissõidukitega arvestamine” harjutused. |
| 14. | SõidueesõigusVasakpöörde reegel.Parempöörde reegel.Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 32-34 (ptk 8)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 8. “Sõidueesõigus” harjutused |
| 15. | LiiklusmärgidLiiklusmärkide keel- värvus, kuju ja piltkujutis.Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 35-50 (ptk 9)Video “Märka märki!”:[https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-](https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/videod) [noorele/3/videod](https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/videod)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 9. “Liiklusmärgid” harjutused.Õppemäng [„Tunne liiklusmärke“,](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/oppemang-tunne-liiklusmarke) liiklusmärkide kordamine!Õppemäng [„Liiklusmärkide komplekt“.](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/oppemang-liiklusmarkide-komplekt-estrus) |
| 16. | FooridFooride tähendused.Erinevad olukorrad fooriga ristmikel. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc?path=%2FJalgratturi tööraamat_peatükid eraldi (EST)_kordamisküsimused ja -harjutused) lk 52-55 (ptk 10)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:10. “Foorid” harjutused |
| 17. | Parema käe reegel.Parema käe reegel parklas või õuealal. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 56- 57 (ptk 11)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:11. “Parema käe reegel” harjutused Tööleht Liiklemine erinevatel ristmikel. |
| 18. | Vasak- või tagasipööre ja ümberpõigeTeeületus ja vasakpöörde vältimine tiheda liiklusega teedel.Vasak- või tagasipööre tiheda liiklusega ristmikul.Vasak- ja tagasipööret reguleerivad liiklusmärgid.Sõidurajad ja suunad.Tagasipöördekoht.Ümberpõige. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc?path=%2FJalgratturi tööraamat_peatükid eraldi (EST)_kordamisküsimused ja -harjutused) lk 58- 61 (ptk 12)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:12. “Vasak- või tagasipööre ja ümberpõige” harjutused |
| 19. | Reguleerija märguanded.Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 62 (ptk 13)[Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 76-79 (ptk 17)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 13.”Reguleerija märguanded” ja 17. “Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks” harjutused. |
| 20. | Teekattemärgised:* kergliiklusteedega seotud märgised;

sõiduteega seotud märgised; | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 63- 66 (ptk 14)Õppemäng [Tunne liiklusmärke,](https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus/oppemang-tunne-liiklusmarke) teekattemärgiste ja liiklusmärkide kordamine!Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:14. “Teekattemärgised” harjutused |
| 21. | Sõitmine asulas ja asulavälisel teel.Osutusmärgid asulas ja asulavälisel teel.Asulas sõitmine.Asulavälisel teel sõitmine.Peatumine ja parkimine asulas ja asulavälisel teel. | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 67- 73 (ptk 15)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:15. “Sõitmine asulas ja asulavälisel teel” harjutused |
| 22. | Kordamistund (õpetaja poolt määratud teemale) ja jalgratturi eksami lühike ülevaade. | „Jalgratturi tööraamat“ lk 81- 90 (ptk 18)Jalgratturi õppevideo: [jalgratturi eksam](https://www.youtube.com/watch?v=nKmmC12mKcg&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=7)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:18. “Sõidu harjutamine” harjutuste ülevaade. |
| 23.-24. | Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine. |  |
| 25. | Jalgratturi teooriaeksam |  |
| 26.-28. | Sõidutunnid | Sõidu harjutamine platsil (3 ak t):1. kordame rattakontrolli, pidurdusharjutusi, suunamärguannete andmine ja ühe käega sõitmine, pikivahe hoidmine platsil, erinevad teekatted (kruus, muru, pinnastee).2. sõiduvilumuse harjutamine, jalgrattamängud: kordame 1. sõidutunnis mängitut ja lisaks „Plaksumäng“, võimalusel „Ajalehepoiss“ (vt vahendeid). Lisaks õpperada, mis imiteerib reaalset liiklust (vahendite olemasolul).3. kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18). |
| 29.-30. | Sõidutunnid | 4. Grupis (max 5 last ja 2 saatjat) sõidu alustamine, liiklemine õueala teedel ja kõnni-või kergliiklusteedel: pikivahe hoidmine, õigeaegne märguande andmine, paiknemine teel, kiiruse valik jalakäija läheduses, ohutum teeületus, parempöörded, sõidu lõpetamine, parkimine (ka ratta lukustamine).5. Grupis (max 5 last ja 2 saatjat) liiklemine madala liiklussagedusega teedel. Eesõigus ristmiku ületamisel ja õige asukoht teel pöörde ajal, õige kiiruse valik erinevates oludes, vasakpöörde ja ümberpõike harjutamine sh miks on ohutum neid manöövreid vältida. Ohutuma teekonna valik. |
| 31.-32. | Sõidueksam | Jalgratturi sõidueksamI järk: sõidueksam platsil (koridor, slaalom, kaheksa – järjekord ei ole määratud). Vt [määruse](https://www.riigiteataja.ee/akt/122052020009?leiaKehtiv) lisa 2.II järk: Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul. Vt [määruse](https://www.riigiteataja.ee/akt/122052020009?leiaKehtiv) lisa 2. |
| 33.-35. | Järeleksamid |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |