

JALGRATTURI KOOLITUSE TÖÖPLAAN (sh teooria- ja sõidueksam)

Häädemeeste KK, 2025/26, 4.klass

september 2025 - mai 2026

Koolitaja(d): Aira Rahu, Mai Nitschke

Tundide arv: 33 ak t (koos eksamitega)

1. 1 ak t	Liikluskeskkond • Liikluses suhtlemine (pilkkontakt). • Liiklusviisakus ja üksteisega arvestamine. • Keskkonnasõbralik liiklemine. Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal	Jalgratturi tööraamatlk 4-8 liikluskeskkond, suhtlemine ja ohutum koolitee (ptk 1) Jalgratturi tööraamat lk 106-108 enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal (ptk 16) Jalgratturi õppevideo: enda nähtavaks tegemine	<i>Õpilane väärtustab viisakust liikluskeskkonnas (teiste liiklejatega arvestamine jalakäijana, liikluse „tere“ - pilkkontakt ja tänamine).</i> <i>Õpilane oskab end nii jalakäija kui ka jalgratturina päeval ja pimedal ajal nähtavaks teha ning mõistab ohtusid.</i>
2.-3. 2 ak t	Mõisted • Liiklejatega seotud mõisted. • Sõidukitega seotud mõisted. • Teedega seotud mõisted. • Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted. • Tee ületamisega seotud mõisted. • Liiklusreeglitega seotud mõisted.	Jalgratturi tööraamat lk 9-19 (ptk 2) Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 2. “Mõisted”.	<i>Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada liiklusega seotud põhimõisteid:</i> ▪ <i>liiklejad;</i> ▪ <i>sõidukid;</i> ▪ <i>teed;</i> ▪ <i>liikluskorraldusvahendid;</i> ▪ <i>tee ületamine;</i> ▪ <i>üldised liiklusreeglid.</i> <i>Õpilane teab erinevaid ristmike liike ning tunneb liiklusega seotud mõisteid ära liikluskeskkonnas.</i>

4. 1 ak t	Korras jalgratas ja jalgratturikiiver ● Jalgratta ehitus ja suurus, lisavarustus. ● Jalgratturi riietus sh jalanõude valik. ● Jalgratta parkimine ja lukustamine. ● Jalgratturi turvavarustus - kiiver. Missune kiiver peab olema? Kuidas kiivrit õigesti reguleerida? Valem „2V1“. Missugused peakatted kiivri alla sobivad? Kas üldse?	Jalgratturi tööraamat lk 20-23 (ptk 3) Jalgratturi õppevideo: ratta valimine ja hooldamine Jalgratturi õppevideo: kiivri valimine	<i>Õpilane teab, millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded.</i> <i>Õpilane teab nimetada hea kiivri omadusi ja õiget kandmisviisi.</i> <i>Õpilane oskab oma kiivrit hoida kukkumise eest ja hoiustab seda kohas, kus seda liigne päike ei kahjusta.</i>
5. 1 ak t	Jalgratturi märguanded ● Parem- ja vasaksuunamärguanded. ● Takistusest ümberpõige.	Jalgratturi tööraamat lk 24-26 (ptk 4)	<i>Õpilane teab, et sõiduteel peab juht näitama suuna- ja peatumismärguandeid.</i> <i>Õpilane oskab anda suuna- ja peatumismärguandeid.</i>

6.- 7. 2 ak t	Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine ● Jalakäija 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 lk 27-33 (ptk 5)	<i>Õpilane teab, kuidas ratturina erinevatel teedel (või teosadel) sõites õigesti paikneda ning teiste ratturite ja jalakäijatega arvestavalt liigelda.</i> <i>Õpilane mõistab ohutu piki- ja külgsuuna hoidmise olulisust.</i> <i>Õpilane teab, erinevate sõidukite pimenurkade ulatusest ja oskab neisse sattumist vältida.</i>
8.-9. 2 ak t	Tee ületamine ● Tee 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 lk 33-41 (ptk 6) Erinevad olukorrad teeületustest (fotod tööraamatust).	<i>Õpilane teab erinevate puhul kehtivaid jalakäijate liiklusreegleid sh alarmi kohustust.</i> <i>Õpilane teab, et „Rongirongil on jalakäijate ja alati eesõigus.</i>

10. 1 ak t	Ühissõidukitega arvestamine ● Peatuses jalakäijatega arvestamine. ● Ühissõidukitele tee andmine. ● Ühissõidukirajal liiklemine.	Jalgratturi tööraamat lk 42-44 (ptk 7)	<i>Õpilane teab, et asulas peab andma teed peatusest väljuvale ühissõidukijuhile ja oskab ühissõidukipeatustes jalakäijatega arvestada. Õpilane teab, et võib sõita asulas ühissõidukirajal ja on teadlik siin sõitmise ohtudest (kiirus/pimenurk).</i>
11. 1 ak t	Sõidueesõigus ● Vasakpöörde reegel. ● Parempöörde reegel. ● Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites.	Jalgratturi tööraamat lk 45-49 (ptk 8)	<i>Õpilane oskab oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet ja tuua näiteid erinevate situatsioonide kohta sh eesõigus pöörete korral.</i>

12.- 16. 5 ak t	Liiklusmärgid - Liiklusmärkide keel- värvus, kuju ja piltkujutis. - Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused. Liiklusmärkide mäng (värvus, kuju, piktogramm).	Jalgratturi tööraamat lk 50-72 (ptk 9)	<i>Õpilane oskab liikluskeskkonnas märgata erinevaid märgirühmi.</i> <i>Õpilane mõistab liiklusmärkide vajadust liikluse korraldamisel.</i> <i>Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada põhilisi kuue liiklusmärkide rühma märkide tähendusi ehk mida märk liiklejatele teada annab.</i> <i>Õpilane teab, et sõiduteel sõitmiseks peab ta järgima kõiki juhtidele mõeldud liiklusmärke.</i>
17. 1 ak t	Foorid - Fooride tähendused. - Erinevad olukorrad fooriga ristmikel.	Jalgratturi tööraamat lk 73-78 (ptk 10)	<i>Õpilane teab valgusfoori värvide tähendusi ja oskab oma sõnadega edasi anda käitumisjuhiseid.</i> <i>Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid reguleeritud ristmikul fooride järgi liiklema peavad.</i>
18. 1 ak t	Parema käe reegel Parema käe reegel parklas või õuealal.	Jalgratturi tööraamat lk 79-82 (ptk 11)	<i>Õpilane teab, mida tähendab samaliigiliste teede ristmik nn parema käe reegel ja kus reeglit tihti kasutatakse.</i> <i>Õpilane teab, kuidas läbida ristmikku, kus kehtib parema käe reegel.</i>
19. 1 ak t	Vasak- või tagasipööre ja ümberpõige - Teeületus ja vasakpöörde vältimine tiheda liiklusega teedel. - Vasak- või tagasipööre tiheda liiklusega ristmikul. - Vasak- ja tagasipööret reguleerivad liiklusmärgid. - Sõidurajad ja suunad. - Tagasipöördekoht.	Jalgratturi tööraamat lk 83-88 (ptk 12)	<i>Õpilane teab, et enne vasak- või tagasipööret peab juht andma teed vastuliikuvatele ja parepööret sooritavatele juhtidele ning sõiduteed ületavatele jalakäijatele, jalgratturitele ja kergliikurijuhtidele.</i> <i>Õpilane teab, et sõiduteel tagasi-või vasakpöörde sooritamine on ohtlik ja oskab selgitada, miks on ohutum neid manöövreid vältida.</i>

	• Ümberpöige.		
20. 1 ak t	Reguleerija märguanded. Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks.	Jalgratturi tööraamat lk 89-90 (ptk 13) Jalgratturi tööraamat lk 109-112 (ptk 17) Jalgratturi õppevideo: ohud	<i>Õpilane teab, kes on reguleerija, miks ta on vajalik ning tunneb reguleerija märguandeid.</i> <i>Õpilane teab ja tunneb ära ohtlikud olukorrad liikluses ja teab, kuidas võimalikke ohuolukordi ennetada.</i>
21. 1 ak t	Teekattemärgised: - kergliiklusteedega seotud märgised; - sõiduteega seotud märgised;	Jalgratturi tööraamat lk 91-96 (ptk 14) Õppemäng Tunne liiklusmärke , teekattemärgiste ja liiklusmärkide kordamine!	<i>Õpilane tunneb erinevaid sõidutee ja jalgratta- ja jalgteeteekattemärgiseid ning oskab nende tähendust oma sõnadega selgitada.</i>
22. 1 ak t	Sõitmine asulas ja asulavälisel teel. • Osutusmärgid asulas ja asulavälisel teel. • Asulas sõitmine. • Asulavälisel teel sõitmine. • Peatumine ja parkimine asulas ja asulavälisel teel.	Jalgratturi tööraamat lk 97-105 (ptk 15)	<i>Õpilane teab asulas ja asulavälisel teel liiklemise erisusi.</i>
23. 1 ak t	Kordamistund ja jalgratturi eksami lühike ülevaade.	„Jalgratturi tööraamat“ lk 124 (ptk 18) Jalgratturi õppevideo: jalgratturi eksam	<i>Õpilane tutvub sõidu harjutamise, teooriaeksami ja sõidueksami nõuetega. Kordamine.</i>

24.- 25.	Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine.	Kasuta Kahoot keskkonnas otsisõna „jalgratturi koolitus“. Erinevad kahootid märkide ja reeglite kohta.	Õpilane kasutab õpitud teadmisi enesekontrolliks ja kinnistab liiklusreegleid ja liikluskorraldusvahendite tähendusi.
26. 1 ak t	Jalgratturi teooriaeksam		Õpilane sooritab jalgratturi teooriaeksami positiivsele tulemusele.
27. Sõit 1 ak t	1. sõidutund • Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll. • Kiivrite kontroll, reguleerimine. • Sõidu harjutamine õppeväljakul. • Pidurdusharjutused ja sujuv käiguvaetus.	<i>Vahendid: tehniliselt korras jalgratas, varukiiver, koonused, kriit, švammid, vahendid enda nähtavaks tegemiseks.</i> <i>Praktika:</i> - sirge sõidujoone hoidmine erinevatel kiirustel (PS! õige pilgu suunamine) ja käikude sujuva vahetamise (ka pikivahe) harjutamine. - pidurduskatsed enne mängu, vt tööraamatu ptk 18. - jalgratta sõiduoskusi arendavad mängud: „Aeglussõit“, „Takistusrada/ täpsusrada“.	Õpilane oskab kontrollida jalgratta tehnilist seisukorda, oskab korrigeerida helkurite/tulede asendit. Õpilane oskab kiivrit õigesti pähe panna sh reguleerida selle rihmasid (valem 2V1). Õpilane oskab valitseda jalgratast, vahetada käike, sujuvalt pidurdada ja hoida sirget sõidujoont (sh pilgu õige suunamine).

28.-30. Sõit 3 ak t	2.-4. sõidutund Sõidu harjutamine platsil (3 ak t): 2. kordame rattakontrolli, pidurdusharjutusi, sõidusuuna hoidmist erinevatel kiirustel, suunamärguannete andmine ja ühe käega sõitmine, pikivahe hoidmine platsil, erinevad teekatted (kruus, muru, pinnastee). 3. sõiduvilumuse harjutamine, jalgrattamängud: kordame 1. sõidutunnis mängitut ja lisaks „Plaksumäng“, võimalusel „Ajalehepoiss“ (vt vahendeid). Lisaks õpperada, mis imiteerib reaalselt liiklust (vahendite olemasolul). 4. kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18).	Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll (ptk 3, kiivri valem 2V1). Jalgratturi õppevideo: sõitmine jalgratta- ja jalgteel Jalgratturi õppevideo: sõidu harjutamine platsil	<i>Õpilane oskab:</i> - sõidukit vilunult valitseda sh ettenägelikult ja täpselt pidurdada ning peatuda; - kindlal sõidujoonel püsida; - õigesti ja õigeid märguandeid anda; - oskab enne vasak- või tagasipööret ilma sõidujoont kaotamata üle öla tagasi vaadata ja manöövri ohutuses veenduda; - õigesti teel paiknedes pöördeid sooritada; - säilitada tasakaalu erinevatel kiirustel ja teeoludes; - teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda; - sõidueksami harjutusi veatult sooritada.
31.-32. Sõit 2 ak t	5.-6. sõidutund Sõidu harjutamine liikeluses (2 ak t) 5. Grupis 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). 6. Grupis liiklemine madala liiklussagedusega teedel. Eesõigus ristmiku ületamisel ja õige asukoht teel pöörde ajal, õige kiiruse valik erinevates oludes, vasakpöörde ja ümberpöike harjutamine sh miks on ohutum neid manöövreid vältida. Ohutuma teekonna valik.	Lepitakse kokku grupis liikumise reeglid, märguanded ja tegutsemine võimaliku kukkumise korral. HELKURVEST ID KÕIKIDEL GRUPIS LIIKUJATEL. Jalgratturi õppevideo: sõitmine väikese liiklussagedusega teel	<i>Õpilane oskab:</i> - hoida tähelepanu liikeluses (kõik suunad); - teedel õigesti paikneda, - valida oludele sobiva sõidukiiruse; - anda õigeid ja õigeaegseid märguandeid; - järgida eesõigust ristmikel ja erinevates teeületuskohtades (sh võimalusel reguleerija ja liikluskorraldusvahendite järgimine); - arvestada jalakäijatega ja tagada nende ohutus sh hoida ohutu külgvahet; - sooritada pöördeid ilma vastassuunda kaldumata; - valida ohutum teekond sh teeületus ja võimalusel vältida vasak- või tagasipööret; - liikuda grupis ja hoida ohutut pikivahet; - õigeaegselt enne peatumist aeglustada ning ohutult sõidukit parkida.

33. 1 ak t	Jalgratturi sõidueksam I järk: sõidueksam platsil (koridor, slaalom, kaheksa – järjekord ei ole määratud) II järk: Sõidueksam liikluses Jalgratturi õppevideo: jalgratturi eksam	I järk toimub koolihoovis aadressil Kooli 10 Häädemeeste II järk: Kooli 10 (kooli parkla) Kooli tn-Side tn-Kuuse tn-Aiandi tn-Pärnu mnt (kergliiklustee)-kooli parkla	<i>Õpilane sooritab sõidueksami I ja II järgu ning väljastatakse jalgrattajuhiluba.</i>
---------------	---	--	---