

Jalgratturi tundide töökava

Õp Terje Rand

Nissi Põhikool, 4. klass, 17 õpilast

01.09.2025 – 01.06.2026

Teema	Kasutatav materjal/tegevused	Õpiväljundid
Sissejuh .”Laps ja jalgratas”. Liiklemine erinevatel aastaegadel. (sademed, tuule tugevus, temperatuur). Ohutu koolitee (minu koolitee). Liikluse vaatlemine kooli ümbruses. Ohtlikud kohad kooli ümbruses.	Raamat “ Alustame turvalist kooliteed” TR lk. 35 – 36 Õppekäik kooliümbruses (õpilaste kodutee algussuunad). Erinevad liiklusmärgid, teekattemärgised, teeületuse ABC. Paiknemine teel jalakäijana/ratturina, erinevad liiklusmärgid ja teekattemärgised.	Õpilane tunneb oma kooli ümbrust ja mõistab miks on oluline liikluskeskkonda jälgida. Oskab märgata võimalikke ohtlikke kohti ja olukordi. Õpilane teab, et kiirustamine ja ohutuses veendumata jätmine liikluses võib põhjustada õnnetuse.
Jalgratta ehitus ja suurus, lisavarustus (riided, jalanõud). Jalgratta parkimine, lukustamine. Kiiver. Sõit pimedal ajal. Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused. Liiklusmärkide keel – värvus, kuju ja piltkujutis.	Õppevideod "Ratta valimine ja hooldamine", “Kiivri valimine” Heki/hoone tagant ootamatu väljajooksmine turvalisel alal. Nägemisväli, reageerimine.	Õpilane teab, millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded. Õpilane teab nimetada hea kiivri omadusi ja õiget kandmisviisi. Õpilane oskab kiivrit hoida kukkumise eest ja hoiustab seda kohas, kus seda liigne päike ei kahjusta.
Liiklejatega seotud mõisted. Sõidukitega seotud mõisted. Teedega seotud mõisted. Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted. Liiklusreeglitega seotud mõisted, parema käe reegel.	TR lk.15 – 17 ja lk. 33 Õppemängud. Jalgr.TR peatükkide mapi harjutused: 2 „Mõisted“	Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada liiklusega seotud põhimõisteid: • liiklejad • sõidukid • teed • liikluskorraldusvahendid

		• tee ületamine • üldised liiklusreeglid
Käemärguanded, ristmikud, samaliigiliste teede ristmik, ringristmik. Parem-ja vasakuunamärguanded. Takistusest ümberpõige.	TR lk. 8 Mäng "Liiklusmemoriin" Jalgratturi TR pt harjutused: „Jalgratturi märguanded“ kordamisküsimused.	Õpilane teab, et sõiduteel peab juht näitama suuna-ja peatumismärguandeid.
Liiklusmärgid, 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. Õppemängud.	TR lk. 9 ja 31-32, tööleht Ristmikud Parkiva sõiduautoga pimenurga katse (tegevus õues) Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused „Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine“ kordamisküsimused.	Õpilane teab, kuidas ratturina erinevatel teedel (või teesadel)sõites õigesti paikneda ning teiste ratturite ja jalakäijatega arvestavalt liigelda. Õpilane mõistab ohutu piki- ja külgsuuna hoidmise olulisust. Õpilane teab , erinevate sõidukite pimenurkade ohust.
Ristmikud. Tagasipööre või vasakpööre. Tee ületamine kõnniteel liikudes, jalgratta- ja jalgteel liikudes, tee ületamine reguleerimata ülekäigurajal ja fooriga ülekäigurajal. Tee ületus ja alarmsõidukile tee andmine. Sõidutee ületamine ülekäigukoha kaudu. Raudtee ületamine.	TR lk. 11-12 „Tee ületamine“ harjutused (6). Erinevad olukorrad teeületusest(fotod tööraamatust)	Õpilane oskab oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet ja tuua näiteid erinevate situatsioonide kohta eesõigus pöörete korral.
Sõidueesõigus, erandid. Jalakäijatega arvestamine. Koolilaps liikluses. Liiklustestide lahendamine. Peatuses jalakäijatega arvestamine. Ühissõidukitele tee andmine. Ühissõidukirajal liiklemine.	TR lk. 13 CD – Koolilaps liikluses (17 min) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7 „Ühissõidukitega arvestamine“	Õpilane oskab liikluskeskkonda jälgida jalakäijatega arvestada ja oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet. Õpilane oskab liigelda ühissõidukirajal.
Keelumärgid. Ühissõidukiga arvestamine. Vasak-või tagasipööre ja ümberpõige. Sõidurajad ja suunad. Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites. Liiklustestide lahendamine.	TR lk. 14, lünkharjutused. Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 8 ja 12 „Sõidueesõigus“	Õpilane teab, et asulas peab andma teed peatusest väljuvale ühissõidukijuhile ja oskab ühissõidukipeatuses jalakäijatega arvestada ning tunneb ühissõidukirajal liiklemise põhilisi reegleid.

Hoiatusmärgid. Ristmikud. Keelumärgid. Rataste tehnilise korrasoleku kontroll. Sõidu harjutamine õppeväljakul. Kiivri reguleerimine. Vigurraja läbi kõndimine, sõitmine.	Tööleht – ristmikud, mäng “Foor”.TR lk. 24 - 26 Tund õppeväljakul. Vigurrada.	Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada põhilisi kuue liiklusmärkide rühma märkide tähendust. Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid peavad ristmikel liiklema.
Kordamine: liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused. Eesõigused. Ohud liikluses. Teekattemärgised. Teooria - sõit alevikus, liikluses ja asulavälisel teel.	Mäng” Õige või vale”(parem, vasak), pildid erinevatest teekatetest. TR. Lk. 19 – 23 TR lk. 34 Video „Märka märki!“ lk. 35 - 50	Õpilane teab ja tunneb ning oskab öelda erinevate liiklusmärkide (ka teekattemärgiseid) tähendust.
Osutusmärgid. Kohustusmärgid. Keelu ja mõjuala märgid. Juhatusmärgid. Teeninduskohamärgid. Foorid. Fooride tähendused. Erinevad olukorrad fooriga ristmikel. Parema käe reegel (parklas või õuealal)	Tööleht ”Õige ja vale käitumine tänaval”Värvipilt.TR lk. 27 – 30 ja 31 – 32. Liiklusmärkide kordamine. LK. 52 – 55, 56 – 57 (ptk 10, 11,14)	Õpilane teab valgusfooride tähendusi ja oskab oma sõnadega selgitada erinevate fooride tähendusi. Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid reguleeritud ristmikul fooride järgi liiklema peavad. Õpilane teab parema käe reeglit ja kuidas liigelda ringristmikul, parklas ja õuealal.
Kordamine: foorid, kohustusmärgid, juhatusmärgid, osutusmärgid asulas ja asulavälisel teel. Peatumine ja parkimine asulas. Kuidas alustada sõitu kergliiklusteel? Liiklemine , pikivahe hoidmine, õigeaegselt märguande andmine.	Jalgr. tööraamat lk. 67 – 73 (ptk 15).Sõit kergliiklusteel. Kuidas hoida pikivahet? Pikivahe harjutamine, käikude sujuva vahetamise harjutamine, sirge sõidujoone hoidmine. Pidurduskatsed ,vt. TR ptk 18	Õpilane oskab anda käega märguannet, kui alustab sõitu kergliiklusteel. Õpilane teab asulas ja asulavälisel teel liiklemise erisusi. Õpilane teab, millal tuleb õigeaegselt anda märguanne, et ei tekiks ohtlikku olukorda. Õpilane oskab hoida pikivahet.
Esmaabitund.	Esmaabivahendid. Meditsiinitöötaja loeng ja praktilised näited sidumisel.	Õpilane oskab vajadusel abi kutsuda ning teab lihtsamaid sidumisvõtteid.
Praktiline sõidutund alevikus. Sõidu alustamine, liiklemine kergliiklusteel, pikivahe hoidmine, õigeaegne märguande	Praktiline tund . Sõit alevis. Jalakäijatega arvestamine. Käe märguannete harjutamine. Pikivahe	Õpilane teab millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded.

andmine. Ohutuim teeületus. Kiiruse valik jalakäija läheduses.	hoidmine, sõidujoone hoidmine, pidurdamine.	
Liiklustund (praktiline sõidutund) Laitse rallypargis. Kokkuleppel.	Liiklusväljak (Laitse rallypargis) 0,5 teooriatundi ja 1 tund praktilist sõidutundi.	Õpilane oskab liigelda liikluslinnakus, tunneb liiklusmärke ega tekita liikluses ohtlikke situatsioone.
Praktiline sõidutund kooli õppeväljakul.	Praktiline sõidutund kooli õppeväljakul. Vigurrajal käemärguannete harjutamine.	Õpilane oskab hoida rattal tasakaalu, jälgida liiklusmärke ja anda õigeaegselt märguandeid.
Reguleerija märguanded. Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks. Liiklustestide lahendamine.	Jalgr. tr. lk. 62 (ptk 13) Lk. 76 – 79 (ptk 17)	Õpilane teab, kes on reguleerija, miks ta on vajalik ning tunneb reguleerija märguandeid.
Praktiline sõidutund õppeväljakul.	Praktiline sõidutund õppeväljakul. Käe märguannete harjutamine. Takistusrada, kõrvalepõige, sõidujoone hoidmine.	Õpilane kasutab õpitud teadmisi enesekontrolliks ja kinnistab neid õppeväljakul sõites.
Praktiline tund. Sõidu harjutamine õppeväljakul ja alevis.	Liiklusväljak. Praktiline sõidutund. Aeglussõit, takistusrada/täpsusrada. Pikivahe hoidmine, sõidujoone hoidmine, pidurdamine. Kõrvalepõige. Mäng: Heeringas, heeringas 1, 2, 3	Õpilane oskab oma ratast vilunult valitseda, oskab säilitada tasakaalu vigurelementide sooritamisel ja teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda. Õpilane teab asulateel liiklemise erisusi.
Sõidu harjutamine grupis. Õige kiiruse valik erinevates olukordades, õige asukoht pöörde ajal, ümberpõike harjutamine. Ohutuma teekonna valik.	Liiklusväljak/ alevisõit Käikude sujuv vahetamine. Sirge sõidujoone hoidmine.	Õpilane oskab võimalikke ohuolukordi ette näha ning neid vältida.
Praktiline tund. Sõidu harjutamine õppeväljakul ja liikluses.	Liiklusväljak. Praktiline sõidutund. Pikivahe hoidmine, sõidujoone hoidmine, pidurdamine.	Õpilane oskab sõita asulavälisel teel ja asulas.
Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine. Jalgratturi eksami lühike ülevaade.	Harjutuste ülevaade (ptk 18) Õppevideo „Jalgratturi eksam“	Õpilane tutvub sõidu harjutamise, teooriaeksami ja sõidueksami nõuetega. Kordamine.
Kordamistund (õpetaja poolt määratud teemale)	Liiklustestide lahendamine.	Õpilane kasutab õpitud teadmisi enesekontrolliks ja kinnistab õpitud teooriat.

Teooriaeksam ja sõidueksam.	Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll. Positiivne tulemus – 15-st küsimusest peab korrektselt vastama vähemalt 13-le. Aeg: kuni 30 min. Kaasatud piirkondlik noorsoopolitsei.	Õpilane sooritab jalgratturi teooriaeksami positiivsele tulemusele. Sõidueksamil oskab õpilane oma sõidukit/ratast vilunult valitseda ja täpselt pidurdada ning peatuda, kindlal sõidujoonel püsida, õiget pikivahet hoida, õigesti märguandeid anda, säilitada tasakaal erinevatel kiirustel ja teeoludes, sujuvalt pöördeid sooritada ja teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda
-----------------------------	---	--