JALGRATTURI KOOLITUSE TÖÖPLAAN

Kool ja õppeaasta: Sõmeru Põhikool, Lasila õppekoht

2024/25 õppeaasta

Koolitaja: Merje Kallip

Tundide arv: 33 (koos eksamitega)

Õppematerjalid märgitud lahtris tegevused/märkused

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tund** | **Teema** | **Tegevused/ märkused** | **Õpiväljundid** |
| Sept.1. | **Sissejuhatav praktiline tund õues**Ohutu koolitee.* Liikluse vaatlemine kooli ümbruses.
* Ohtlikud kohad kooliümbruses (halb nähtavus heki/puu tõttu, maastik, erinevad teekatted jm).
* Tähelepanu pööramine ilmastikule (sademed, tuule tugevus, temperatuur, kuidas olusid arvestades käitun).
 | 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. Liikumismängud reageerimiskiiruse parendamiseks.Nägemisväli, reageerimine. Seos ootamatu teeületuse ja mootorsõiduki peatumisteekonna vahel.Kodune ülesanne: vaatle enda koduümbrust ja teekonda koolini. Mõtle, millised ohtlikud olukorrad võivad tekkida jalakäijana ja/või jalgratturina liigeldes | *Õpilane tunneb oma kooliümbrust ja mõistab miks on oluline liikluskeskkonda jälgida ja oskab märgata võimalikke ohtlikke kohti ja olukordi.**Õpilane teab, et kiirustamine ja ohutuses veendumata**jätmine liikluses võib põhjustada õnnetuse.* |
| 2. | **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](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 14-16 (ptk 3)Liikluskasvatuse koduleht: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/1/jalgrattur/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, minikiiver.Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:3. “Korras jalgratas ja jalgratturikiiver” Munatest minikiivrigaTeemat kinnistavad töölehed | *Õpilane teab, millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded.**Õpilane teab nimetada hea kiivri omadusi ja õiget kandmisviisi.**Õpilane oskab oma kiivrit hoida kukkumise eest ja hoiustab seda kohas, kus seda liigne päike ei kahjusta.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | **Liikluskeskkond*** Liikluses 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” harjutusMÄNG-pilkkontaktJalgratturi õppevideo: [enda nähtavaks tegemine](https://www.youtube.com/watch?v=zXYVsFJzGAQ&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=1)  | *Õpilane väärtustab viisakust liikluskeskkonnas (teiste liiklejatega arvestamine jalakäijana, liikluse „tere“ - pilkkontakt ja tänamine).* *Õpilane oskab end nii jalakäija kui jalgratturina nii päevasel kui ka pimeda ajal nähtavaks teha ning mõistab ohtusid.* |
| 4. | **Mõisted*** Liiklejatega 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”.  | *Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada liiklusega seotud põhimõisteid:** *liiklejad;*
* *sõidukid;*
* *teed;*
* *liikluskorraldusvahendid;*
* *tee ületamine;*
* *üldised liiklusreeglid*
 |
| Okt5. | **Jalgratturi märguanded*** Parem- 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. | *Õpilane teab, et sõiduteel peab juht näitama suuna- ja peatumismärguandeid.* |
| 6.-7. | **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](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc) lk 19-23 (ptk 5)Parkiva sõiduautoga pimenurga katse (tegevus õues). Kodune ülesanne- vanematega autoga sõites proovida leida pimenurk.Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 5. “Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine” kordamisküsimused. | *Õpilane teab, kuidas ratturina erinevatel teedel (või teeosadel) sõites õigesti paikneda ning teiste ratturite ja jalakäijatega arvestavalt liigelda.* *Õpilane mõistab ohutu piki- ja külgvahe hoidmise olulisust.**Õpilane teab, erinevate sõidukite pimenurkade ohust.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8.-9. | **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](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. | *Õpilane teab erinevate teeületuse kohtade puhul kehtivaid jalakäijate ja juhtide liiklusreegleid sh alarmsõidukitele teeandmise kohustust.**Õpilane teab, et „Rong on alati peateel“ ja rongil on jalakäijate ja juhtide ees alati eesõigus.* |
| Nov.10. | **Ühissõidukitega arvestamine*** Peatuses 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. | *Õpilane teab, et asulas peab andma teed peatusest väljuvale ühissõidukijuhile ja oskab ühissõidukipeatustes jalakäijatega arvestada ning tunneb ühissõidukirajal liiklemise põhilisi reegleid.* |
| 11. | **Sõidueesõigus*** Vasakpöörde 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 | *Õpilane oskab oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet ja tuua näiteid erinevate situatsioonide kohta sh eesõigus pöörete korral.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.-13.Dets.14. | **Liiklusmärgid*** Liiklusmärkide 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!”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)  | *Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada põhilisi kuue liiklusmärkide rühma märkide tähendusi.*  |
| 15. | **Foorid*** Fooride tähendused.
* Erinevad olukorrad fooriga ristmikel.
 | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc?path=%2FJalgratturi%20t%C3%B6%C3%B6raamat_peat%C3%BCkid%20eraldi%20(EST)_kordamisk%C3%BCsimused%20ja%20-harjutused) lk 52-55 (ptk 10)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:10. “Foorid” harjutused | *Õpilane teab valgusfoori värvide tähendusi ja oskab oma sõnadega selgitada erinevate fooride tähendusi.**Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid reguleeritud ristmikul fooride järgi liiklema peavad.* |
| Jaan.16. | **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 Liikumismäng- Liiklemine erinevatel ristmikel. | *Õpilane teab parema käe reeglit ja kuidas liigelda ringristmikul.* |
| 17. | **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.
* Ümberpõige.
 | [Jalgratturi tööraamat](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc?path=%2FJalgratturi%20t%C3%B6%C3%B6raamat_peat%C3%BCkid%20eraldi%20(EST)_kordamisk%C3%BCsimused%20ja%20-harjutused) lk 58- 61 (ptk 12)Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:12. “Vasak- või tagasipööre ja ümberpõige” harjutusedLiikumismäng- Automäng | *Õpilane teab vasak- ja tagasipöörde reegleid ja märke.**Õpilane teab, et sõiduteel tagasi-või vasakpöörde sooritamine ohtlik, oskab selgitada „miks“ on ohutum neid manöövreid vältida.*  |
| 18. | **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” harjutusedJalgratturi õppevideo: [ohud](https://www.youtube.com/watch?v=9g0VSNTWRFs&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=5) Liikumismäng reguleerijaga. | *Õpilane teab, kes on reguleerija, miks ta on vajalik ning tunneb reguleerija märguandeid.**Õpilane teab ja tunneb ära ohtlikud olukorrad liikluses ja oskab võimalikke ohuolukordi ette näha ning vältida.* |
| Veebr.19. | **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 | *Õpilane tunneb teekattemärgiseid ning oskab nende tähendust oma sõnadega selgitada.* |
| 20. | **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) Sõitmine koduõuel ja kooliõuel, mis on ohutud alad.Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused:15. “Sõitmine asulas ja asulavälisel teel” harjutused | *Õpilane teab asulas ja asulavälisel teel liiklemise erisusi.* |
|  Märts 21. | **Kordamistund- teemad, mis vajavad kordamist****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. | *Õpilane tutvub sõidu harjutamise, teooriaeksami ja sõidueksami nõuetega.**Kordamine.* |
| 22.-24. | **Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine.** | Liiklustestid paberkandjal.Õpilastele kodus harjutamiseks:[https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-](https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/testid) [noorele/3/testid](https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele/3/testid) | *Õpilane kasutab õpitud teadmisi enesekontrolliks ja kinnistab õpitud teooriat.* |
| Aprill25.26. | **Jalgratturi teooriaeksam****Vajadusel korduseksam** |  *Aeg: kuni 30 min.* *Positiivne tulemus - 15st küsimusest peab korrektselt vastama vähemalt 13le.*Eksamitestid paberkandjal. | *Õpilane sooritab jalgratturi teooriaeksami positiivsele tulemusele.**Kui õpilane ei sooritanud eksamit positiivsele tulemusele, teine katse* |
| Apr.-mai27.-29. | **1.sõidutund**Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll.Kiivrite kontroll, reguleerimine.Sõidu harjutamine õppeväljakul.Pidurdusharjutused ja sujuv käiguvahetus.2.-4. **sõidutund**Sõidu harjutamine platsil (3 ak t):* 2. kordame rattakontrolli, pidurdusharjutusi, suunamärguannete andmine ja ühe käega sõitmine, pikivahe hoidmine platsil, erinevad teekatted -kruus, muru, pinnastee, mäetõus
* 3. sõiduvilumuse harjutamine, jalgrattamängud: kordame 1. sõidutunnis mängitut ja lisaks „Plaksumäng“
* Õpperada, mis imiteerib reaalset liiklust.
* 4. kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18).
 | Vahendid: tehniliselt korras jalgratas, varukiiver, koonused, kriit, švammid, vahendid enda nähtavaks tegemiseks(helkurvest)Praktika: sirge sõidujoone hoidmine ja käikude sujuva vahetamise (ka pikivahe) harjutamine.pidurduskatsed enne mänge, vt tööraamatu ptk 18.jalgratta sõiduoskusi arendavad mängud:„Aeglussõit“, „Takistusrada/ täpsusrada“.Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll (ptk 3, kiivri valem 2V1).[Jalgrattamängud.](https://pilv.mkm.ee/s/DpHvP5YgYKqQomc?path=%2FM%C3%A4ngud_jalgrattam%C3%A4ngud_pilgum%C3%A4ng_liiklusm%C3%A4rkide%20m%C3%A4ng_(EST%20RU))Jalgratturi õppevideo: [sõitmine jalgratta- ja jalgteel](https://www.youtube.com/watch?v=_cKafIlv-rg&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=3) Jalgratturi õppevideo: [sõidu harjutamine platsil](https://www.youtube.com/watch?v=RZcuE6b_6io&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=8)  | *Õpilane oskab kontrollida jalgratta tehnilist seisukorda ning teha vajadusel muudatusi.**Õpilane oskab kiivrit õigesti pähe panna sh reguleerida selle rihmasid (valem 2V1)**Õpilane oskab oma sõidukit vilunult valitseda sh ettenägelikult ja täpselt pidurdada ning peatuda, kindlal sõidujoonel püsida, õigesti märguandeid anda, säilitada tasakaal erinevatel kiirustel ja teeoludes, sujuvalt pöördeid sooritada ja teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda.* |
| 30.-31. | **5.-6. sõidutund**Sõidu harjutamine liikluses * 5. Grupis- 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, ratta lukustamine.
* 6. Grupis- 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.
 | Lepitakse kokku grupis liikumise reeglid, märguanded ja tegutsemine võimaliku kukkumise korral.Sõidu harjutamine liikluses: lubatud max 5 õpilast grupis ja vähemalt 2 saatjat.Saatjatel marsruudi läbimise kohustus enne grupiga minekut!**Jalgratturi õppevideo:** [sõitmine väikese liiklussagedusega teel](https://www.youtube.com/watch?v=iqRpwbKZah0&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=2) Liikluses läbiviidavates tundides on kõikidel grupis liikujatel helkurvestid kohustuslikud.5. tund marsruut on parempööretega (väldime tee paremast äärest väljasõitu).6. tund sisaldab ka ristmikel liiklemist ning vasakpöördeid. Keskendutakse eesõigusele ja asukohale teel manöövrite ajal (ei õpilane ei satuks pöörde lõpus vastassuunavööndisse). | *Õpilane oskab liikuda grupis ja hoida tähelepanu liiklusel (kõik suunad), teel õigesti paikneda, oludele sobivat sõidukiirust valida, anda õigeid ja õigeaegseid märguandeid, järgida eesõigust ristmikel ja erinevatel teeületuskohtades (sh reguleerija ja liikluskorraldusvahendite järgimine), arvestada jalakäijatega ja tagada nende ohutus, sooritada pöördeid ilma vastassuunda sõitmata, valida ohutum teekond sh teeületus ja võimalusel vältida vasak- või tagasipööret, õigeaegselt aeglustada peatumiseks ning ohutult sõidukit parkida.* |
| 32. 33. | **Jalgratturi sõidueksam**I 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.**Jalgratturi õppevideo:** [jalgratturi eksam](https://www.youtube.com/watch?v=nKmmC12mKcg&list=PLIb4Ux8uE-KbJyDoENLcAilrE9FTjD8U3&index=7)Vajadusel korduseksam | I järk: õpilane paneb pähe kiivri ning vajadusel reguleerib, seejärel viib iseseisvalt läbi jalgratta kontrolli (pidurite kontroll, helkurid, tuled, kell töökorras). Õpilasel on platsiharjutuste läbimiseks aega kuni 10 min. Lubatud on 2 katset.II järk: Pärast I järgu läbimist lubatakse II järku. 15-25 min lapse kohta imiteeritud liiklusega platsil või sõit madala liiklusega teedel. | *Õpilane sooritab sõidueksami I ja II järgu, talle antakse eksamikomisjoni otsusega jalgratta juhtimisõigus ning väljastatakse jalgrattajuhiluba.* |