**HALJALA JALGRATTURIKOOLITUSE TÖÖPLAAN**
**Õppeaasta: 2024/2025**

**Osaleb: 31 õpilast**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nädal või****kuupäev** | **Teema** | **Tegevused või märkused** | **Õpiväljundid** | **Ak t** |
| 1. nädal | Sissejuhatav tund.Kiiver, kiivri õigesti pähe panemine | Katse munade ja minikiivriga. Korrektne kiivri pähe panemine ja vajalikkus. | Selgitab ja saab aru kiivri kandmise vajalikkusest jalg- ja tõukerattaga, tasakaaluliikuri jms sõitmisel; | 1 |
| 2.-5. nädal | **Mõisted. Sõidutee ületamine. Liiklusviiskus**Teemad: * liiklusega seotud mõisted;
* sõidukitega seotud mõisted;
* liikluskorraldusega seotud mõisted;
* taristuga seotud mõisted;
* jalgrattaga liiklemisega soetud mõisted;
* sõidutee ületamine
* enda nähtavaks tegemine
* tehniliselt korras jalgratas
 | „Jalgratturi tööraamat“ lk 2-3 – Mõisted – selgitused märgid ja teekattemärgised.„Jalgratturi tööraamat“ lk 4-5 – Sõidutee ületamine koos mõistetega. Mõisted välja prinditud lehel.Ohutu jalgrattasõit“ lk 2 ja 3 kirjalikult„Jalgratturi tööraamat“ lk 6Mängud: Pilgumäng – liikumisega, ainult pilk, koos noolega.Jalgratta magnettahvel, pesulõksu mäng.Siimu ja helkuri lugu | Õpilane teab ja oskab kasutada liikluse põhimõisteid. Õpilane teab, kus ja kuidas on ohutum teed ületada ning mida tuleb jälgida nii jalakäija kui ka jalgratturina (kiirus, enda nähtavaks tegemine). | 4 |
| 5. nädal | Suunamärguanded ja asukoht teel* Sõiduteel sõites asukoht teel. Pimenurgad, küljetuul.
* Suunamärguanded (keskendumine vasakpöördele). Peatumis märguanne.
 | „Jalgratturi tööraamat“ lk 8-10Vastused küsimustele: miks peab näitama suuna- ja peatumismärguandeid. Miks rattur sõidab paremal pool tee ääres.Harjutustest 1, tunnikontroll 1 | * Õpilane teab, et sõiduteel peab juht näitama suuna- ja peatumismärguandeid.
* Teab, et rattur paikneb alati paremal tee ääres. Õpilane arvestab piki- ja külgvahega.
 | 1 |
| 6.-8. nädal | Vasak- ja tagasipööreVasakpöörde reegel (otse sõitjale tuleb teed anda)Jalakäijatega arvestamine ja ühissõidukitega arvestamineParema käe reegelSamaliigiliste teede ristmik (parema käe reegel), ringristmikSõidueesõigus. | „Jalgratturi tööraamat“ lk 11-18Vasakpöörde keelumärk, tagasipöördekoht.PeatusmisteekondPöörete ja ristmike läbi mängimine„Ohutu jalgrattasõit“ lk 11-13Kodus harjutustest 2Tunnikontroll 2 | * Õpilane teab vasak- ja tagasipöörde reegleid ja märke.
* saab jalakäijana aru, et märjal ja lumisel teel on sõidukite peatumisteekond pikem kui kuival;
* väärtustab viisakust liikluskeskkonnas (teiste liiklejatega arvestamine jalakäijana, liikluse „tere“ – pilkkontakt ja tänamine).
 | 2 |
| 9.-14. nädal | **Valgusfoor. Reguleerija märguanded, liiklusmärgid.*** - eesõigusmärgid,
* hoiatusmärgid,
* keelu- ja mõjualamärgi
* kohustusmärgid,
* osutusmärgid,
* juhatusmärgid,
* teeninduskohamärgid, lisateatetahvlid
* teekattemärgised
* foor
* reguleerija märguanded
 | „Jalgratturi tööraamat“ lk 19-34„Mina liiklen ohutult“ Lk 42, 41, 59Mäng“ Politseink käsib“Liiklusmärkide komplektAliasHarjutustestid 3-6Tunnikontroll 3-6 | * tunneb põhilisi liiklusreegleid ja –märke liikluskorraldusvahendeid oma erinevatest liikleja rollidest lähtudes;
* nimetab reeglid, millega on vaja arvestada üksi ja ühiselt liigeldes (nt ekskursioonil, matkal, ühistranspordis, õppekäigul);
 | 5 |
| 15.-16. nädal | Liiklusõnnetuste analüüs.Koolitee kaardistamine Google mapsi abilErisused liikumises maanteel, kergliiklusteedel, õuealal, raudteel | „Jalgratturi tööraamat“ lk 35-36Meeskonna töö. JR õnnetuste analüüsimine seoses leidmine põhjus-tagajärg.Harjutustestid 7-8Tunnikontrollid 7-8 | * kirjeldab enda teekonda kodust kooli vastavalt oma liikumisviisile ja toob välja, millised on tema jaoks keerulised kohad liikluses, sh kooli ümbruses;
* kavandab enda ohutu koolitee
* kirjeldab enda kogemuse ja etteantud situatsioonide põhjal eakaaslastest jalakäijate ohukäitumisi erinevates liikluskeskkondades ja toob välja õnnetuste põhjused;
 | 2 |
| 17. nädal | Jalgratturi esmaabi | Esmaabi õpetaja Punasest ristist | konkreetses ohuolukorras juhib kaaslaste tähelepanu ohutu liikluskäitumise vajalikkusele, vajadusel teavitab täiskasvanut või helistab hädaabinumbril 112, veendudes eelnevalt enda ohutuses; | 1 |
| 18.-19. nädal | Pimenurgad, ohtlikud olukorrad liikluses, kõrvalised tegevused | „ Jalgratturi tööraamat“ lk 37-38Õues ümber auto pimenurkade otsimine.Joonlaua katseHarjutustestid 9-10Tunnikontrollid 9-10Eksami harjutust „ Jalgratturi tööraamat“ lk 40-41 | * kirjeldab enda kogemuse ja etteantud situatsioonide põhjal eakaaslastest jalakäijate ohukäitumisi erinevates liikluskeskkondades ja toob välja õnnetuste põhjused;
* selgitab, millised kohad liikluses on kõndimiseks, müramiseks ja mängimiseks ohtlikud (nt koostab tagajärgedest tulenevalt ohtlike kohtade pingerea);
* nimetab liikluses kõrvaliste tegevustega tegelemise riske;
* saab aru, et ohutu käitumine liikluses aitab vältida õnnetusi ning valikute korral eelistab käituda ohutult;
 | 2 |
| 20. nädal | Jalgratta tehnoseisund | Kontrollida laste jalgrataste tehnline seisund, õpetada kuidas nad seda ise saavad teha:* puhas ratas
* korras pidurid
* täis rehvid
* juhtraud ei loksu
* sadul ei loksu
* keti õlitamine

Korrata üle kiivri õige pähe panemine. |  | 1 |
| 21.-22. nädal | Ratta valitsemis oskused | Erinevad jalgratta mängud:* heeringas, heeringas
* tasa sõuad kaugele jõuad
 | Tasakaalu ja sõidusuuna säilitamist ringjoonelisel liikumisel ja erinevatel kiirustel;• keha asendit ja pilgu suunamist tasakaalu säilitamiseks,• kaaslaste jälgimist ja kahe ratturi vahelise pikivahe kontrollimist,• asjakohast reageerimist saabuvale informatsioonile ja pidurite õigeaegset kasutamist• pidurite kasutamist,• pedaalide rütmilist kasutamist,• sobiva käigu kasutamist aeglasel kiirusel sõitmiseks, | 2 |
| 23.-25. nädal | Asukoht teel, parempööre, vasakpööre, tagasipööre | Harjutamine imiteeritud väljakul<https://www.youtube.com/watch?v=FSUz33WBwbo>  |  | 3 |
| 26. nädal | Reguleerija märguanded | Harjutamine imiteeritud väljakul |  | 1 |
| 27.-29. nädal | Tee andmine ristmikul, ristmike vahelisel alal | Harjutamine imiteeritud väljakul |  | 3 |
| 30. nädal | Ümberpõige | Harjutamine imiteeritud väljakul |  | 1 |
| 31. nädal | Jalgratastel sõita ümber kooli, tuvastada ohtlike ja ohutuid kohti jalgratturitele.Liiklusreeglid, liiklusmärgid. | Eksamiteks ettevalmistus<http://www.liikluskasvatus.ee/noored/testid/> |  | 1 |
| 32.-36. nädal | Erinevad sõiduharjutsed:* konarlik teelõik
* ümberpõige
* teeandmine
* ristmikud
 | Harjutamine imiteeritud väljakulHarjutused jalgratta õpperaja elementidegaJalgratta mängud „Jalgratta õpperada metoodiline juhend“:* Mäng "Kuula, vaata, mõtle, otsusta!"
* Mäng „Kiirus või täpsus“

Eksamiteks ettevalmistus<http://www.liikluskasvatus.ee/noored/testid/> |  | 5 |
| 20.-21.mai | Teooriaeksam | Eksamil läbi saamise eelduseks 15 küsimusest 13 õiget |  | 1 |
| 27.-28. mai | Sõidueksam  | Platsil ja imiteeritud väljakul |  | 2 |
|  | Teooriatunnid kokku (sh eksam) |  |  | 19 |
|  | Sõidutunnid kokku (sh eksam) |  |  | 19 |