

Jalgratturite koolituse töökava

Õppeasutus: Vasalemma Põhikool

Koolitaja: Piret Sirila

Klass: 3.klass,4.klass

Koolituse kestvus: 28 ak t (sh teooria- ja sõidueksam)

Koolituse algus:08.09.2025

Tund	Teema	Tegevused/märkused
1 1 ak t	Sissejuhatav tund Ohutu koolitee. Liiklus kodutee ja kooli ümbruses,arutelu. Arutelu kodutee ohtlikest olukordadest. Ohtlikud kohad kooliümbruses Kodutee joonistamine	Liiklus kooliümbruses – erinevatel suundadel (õpilaste koduteede algussuunad). Minu kodutee.Paiknemine teel jalakäijana/ratturina, erinevad liiklusmärgid ja teekattemärgised, teeületuse ABC. Joonista enda kodutee ja meenuta, missugused liiklusmärgid,teekattemärgised ja ohtlikud kohad paiknevad Sinu koduteel.
2 1 ak t	Liikluskeskkond Liikluses suhtlemine (pilkkontakt). Liiklusviisakus ja üksteisega arvestamine.Tere liikluses. Keskonnasõbralik liiklemine. Põhimõisted liiklusest Mõisted Liiklejatega seotud mõisted. Sõidukitega seotud mõisted. Teedega seotud mõisted. Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted.	Jalgratturi tööraamat liikluskeskkond, suhtlemine ja ohutum koolitee (ptk 1) Mäng anagrammidega (mõisted) Jalgratturi tööraamat ptk 2 Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: Ptk 1. “Liikluskeskkond” Mäng: Pilgumäng Jalgratturi õppevideo

	<p>Tee ületamisega seotud mõisted.</p> <p>Liiklusreeglitega seotud mõisted.</p>	
<p>3-4</p> <p>2 akt</p>	<p>Liiklusmärgid</p> <p>Liiklusmärkide keel- värvus, kuju ja piltkujutis.</p> <p>Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused.</p> <p>Hoiatusmärgid</p> <p>Osutusmärgid</p> <p>Enda hoiatusmärgi joonistamine</p>	<p>Jalgratturi tööraamat ptk 9</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 9. "Liiklusmärgid" harjutused.</p> <p>Õppemäng „Tunne liiklusmärke“</p>
<p>5</p> <p>1 akt</p>	<p>Foorid, reguleerija</p> <p>Foorid</p> <p>Fooride tähendused.</p> <p>Erinevad olukorrad fooriga ristmikel.</p> <p>Reguleerija märguanded</p> <p>Tee ületamine</p>	<p>Jalgratturi tööraamat ptk 10</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 10. "Foorid" harjutused</p> <p>Mängud grupiga</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 13</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 13."Reguleerija märguanded"</p> <p>Tee ületamise ABC</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 5,6</p>
<p>6-7</p> <p>2 akt</p>	<p>Asukoht teel, Tee ületamine</p> <p>Tee ületamine kõnniteel liikudes</p> <p>Tee ületamine jalgratta- ja jalgteel liikudes.</p> <p>Tee ületamine reguleerimata ülekäigurajal.</p> <p>Tee ületamine fooriga ülekäigurajal.</p>	<p>Jalgratturi tööraamat ptk 5</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 5. "Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine"</p> <p>kordamisküsimused.</p>

	<p>Tee ületus ja alarmsõidukile tee andmine. Sõidutee ületamine ülekäigukoha kaudu. Raudtee ületamine.</p> <p>Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine</p> <p>Jalakäija asukoht teel. Jalgratturi asukoht teel. Asukoht teel pöörde ajal. Asukoht teel pöörde ajal</p>	<p>Pimenurk</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 6 Erinevad olukorrad teeületustest (fotod tööraamatust). Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 6. "Tee ületamine" harjutused.</p> <p>Seos ootamatu teeületuse ja mootorsõiduki peatumisteevõrgu vahel.</p>
<p>8-9 2 akt</p>	<p>Parempoolne liiklus, test liiklusmärgid ristmikel, paremakäe reegel</p> <p>Ühissõidukitega arvestamine</p> <p>Peatuses jalakäijatega arvestamine. Ühissõidukitele tee andmine. Ühissõidukirajal liiklemine.</p>	<p>Jalgratturi Tööraamat ptk 11, Jalgratturi tööraamatu ptk 11 harjutused</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 7</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7. "Ühissõidukitega arvestamine" harjutused.</p>
<p>10-11 2 akt</p>	<p>Vasak-või tagasipööre, ümberpöige</p> <p>Liiklusmärgid Sõidurajad ja-suunad</p> <p>Sõidueesõigus</p> <p>Vasakpöörde reegel. Parempöörde reegel. Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites.</p>	<p>Jalgratturi Tööraamat ptk 12 Jalgratturi tööraamat ptk 12 harjutused</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 8</p> <p>Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 8. "Sõidueesõigus" harjutused</p>

12 1 akt	Teadmiste kontroll, kordamine	Tee ületamine, valgusfoorid
13-14 2 akt	Pimedal ajal enda nähtavaks tegemine, sõit pimedal ajal	Jalgratturi Tööraamat ptk 16 Jalgratturi Tööraamatu ptk 16 harjutused
15 1 akt	Keelumärgid, liiklusmärkide kordamine	Liiklusmärkide ALIAS
16-17 2 akt	Teekattemärgised Sõitmine asulas ja asulavälisel teel. Osutusmärgid asulas ja asulavälisel teel. Asulas sõitmine. Asulavälisel teel sõitmine. Peatumine ja parkimine asulas ja	Jalgratturi tööraamat ptk 14 Jalgratturi tööraamatu ptk 14 harjutused Jalgratturi tööraamat ptk 15
18-19 2 akt	Ohtlikud olukorrad Jalgratturi märguanded Parem- ja vasakuunamärguanded. Takistusest ümberpõige.	Mõttele, millised ohtlikud olukorrad võivad tekkida jalakäijana ja/või jalgratturina liigeldes. Jalgratturi tööraamat ptk 4, ptk 17
20 1 akt	Kordamistund (õpetaja poolt määratud teemale) ja jalgratturi eksami lühike ülevaade. Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine	Jalgratturi tööraamat ptk 18 Jalgratturi õppevideo: jalgratturi eksam Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 18. "Sõidu harjutamine" harjutuste ülevaade. Õpilastele kodus harjutamiseks ja klassis koos testide tegemine

<p>21</p> <p>1 ak t</p>	<p>1.sõidutund</p> <p>Korras jalgratas ja jalgratturikiiver</p> <p>Jalgratta ehitus ja suurus, lisavarustus.</p> <p>Jalgratturi riietus sh jalanõude valik.</p> <p>Jalgratta parkimine ja lukustamine.</p> <p>Jalgratturi turvavarustus - kiiver. Missune kiiver peab olema? Kuidas kiivrit õigesti reguleerida? Valem „2V1“.</p> <p>Missugused peakatted kiivri alla sobivad? Kas üldse?</p> <p>Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll. Kiivrite kontroll, reguleerimine.</p> <p>Sõidu harjutamine õppeväljakul.</p> <p>Pidurdusharjutused ja sujuv käiguvahetus.</p>	<p>Vahendid: tehniliselt korras jalgratas, varukiiver, koonused, kriit, švammid, vahendid enda nähtavaks tegemiseks.</p> <p>Jalgratturi tööraamat ptk 3</p> <p>KIIVER</p> <p>JALGRATAS</p> <p>Jalgratturi õppevideo: ratta valimine ja hooldamine</p> <p>Jalgratturi õppevideo: kiivri valimine</p> <p>Praktika:</p> <p>sirge sõidujoone hoidmine erinevatel kiirustel (PS! õige pilgu suunamine) ja käikude sujuva vahetamise (ka pikivahe) harjutamine.</p> <p>pidurduskatsed enne mängu, vt tööraamatu ptk 18.</p> <p>jalgratta sõiduoskusi arendavad mängud: „Aeglussõit“, „Takistusrada/ täpsusrada“.</p>
<p>22-24</p> <p>3 ak t</p>	<p>2.-4. sõidutund Sõidu harjutamine platsil (3 ak t):</p> <p>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“,</p>	<p>Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll (ptk 3, kiivri valem 2V1).</p> <p>Jalgrattamängud.</p> <p>Jalgratturi õppevideo: sõitmine jalgratta- ja jalgteel</p> <p>Jalgratturi õppevideo: sõidu harjutamine platsil</p>

	võimalusel „Ajalehepoiss“ (vt vahendeid). Lisaks õpperada, mis imiteerib reaalselt liiklust (vahendite olemasolul). 4. kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18).	
25 1 ak t	Jalgratturi teooriaeksam	Aeg: kuni 30 min. Positiivne tulemus - 15st küsimusest peab korrektselt vastama vähemalt 13le.
26-27 2 ak t	5.-6. sõidutund Sõidu harjutamine liikluses (2 ak t) 5. 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).	Lepitakse kokku grupis liikumise reeglid, märguanded ja tegutsemine võimaliku kukkumise korral. Sõidu harjutamine liikluses: lubatud max 5 õpilast grupis ja vähemalt 2 saatjat. Jalgratturi õppevideo: sõitmine väikese liiklussagedusega teel Liikluses läbiviidavates tundides on kõikidel grupis liikujatel helkurvestid kohustuslikud. Soovitused: 5. tund marsruut on parempööretega (väldime tee paremast äärest väljasõitu). 6. tund sisaldab ka madala liikluskoormusega ristmikel liiklemist ning vasak- ja/või tagasipöörded. Keskendutakse eesõigusele ja asukohale teel manöövrite ajal (õpitakse vältima pööretel „lõikamisi“, et õpilane ei satuks pöörde lõpus

		vastassuunavööndisse, kus kokkupõrke oht kõrge).
28 1 ak t	<p>Jalgratturi sõidueksam I järk: sõidueksam platsil (koridor, slaalom, kaheksa – järjekord ei ole määratud). Vt määruse lisa 2.</p> <p>II järk: Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul. Vt määruse lisa 2.</p> <p>Jalgratturi õppevideo: jalgratturi eksam</p>	<p>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.</p> <p>I järk toimub koolihoovis aadressil Lemmaru küla, Lääne-Harju vald, Vasalemma</p> <p>II järk: Pärast I järgu läbimist lubatakse II järku.</p> <p>II järk imiteeritud liiklusega plats (kooli parkla), aadressiga Lemmaru küla, Lääne-Harju vald, Vasalemma või vähese liiklusega teel (1 õpilane, 1 ekssamikomisjoni liige) marsruudiga kooli parkla, Haapsalu maantee</p>