

RAHVATANTS AINEKAVA

I ÜLDOSA

Sihtgrupp:	19-aastased ja vanemad
Õppetöö maht:	Korruga 3 õppetundi nädalas
Õppekeel:	eesti keeles
Õppetöö kestvus:	35 nädalat, 140 õppetundi / 105õppetundi
Õppetegevus:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Õppetunnid toimuvad rühmameetodil. ▪ Algajate, edasijõudnute ja meisterklassi rühmad komplekteeritakse vastavalt õpilase tasemele. ▪ Õppetöö korraldamisel kasutatakse erinevaid vorme: õppetund, esinemine, vaatluspraktika, rühmatöö ja –esitus, paaritöö, individuaalne töö jms. ▪ Lisaks õppetööle osalevad õpilased erinevatel tantsuüritustel (kontsertid, etendused, kogukonnaüritused) nii esineja kui ka pealtvaataja rollis.
Õpetaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lisanna Tälli

II ÕPPETÖÖ EESMÄRGID

Rahvatantsurühm Leek on kokku tulnud eesmärgiga pääseda S4 liigis 2019. aasta üldtantsupeole „Minu arm“.

Treeningu eesmärgiks on eesti rahvatantsu põhisammustiku omandamine ja rakendamine repertuaari õppimisel. Rahvatantsu treeningust osavõtmine arendab tantsijas ka igapäevaelus olulisi nii vaimseid (esinemisjulgus, meeskonnas töötamise oskus) kui ka kehalisi aspekte (koordinatsioon, jõud, vastupidavus, tervislik rüht, rütmitunnetus, vastupidamisvõime).

Tantsuõppe läbivaks ülesandendeks on pakkuda õpilasele teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest hõlmates terviklikult keha ja vaimu.

ÕPIVÄLJUNDID

Algaja õpilane:

- 1) on teadlik keha joondumisprintsipiidest,
- 2) on arendanud teadlikkust keha ja kehaosade liikumisvõimalustest,
- 3) seostab liikumist rütmi ja helidega,
- 4) on kujundanud harjumuse keha regulaarseks tasakaalustatud treenimiseks,
- 5) on saanud esinemiskogemust ja võimaluse loominguliseks eneseväljenduseks,
- 6) mõistab tantsutunnis kasutatavaid mõisteid ja termineid,
- 7) tajub ennast grupi liikmena ning sellega kaasnevat vastutust.

Edasijõudnud õpilane:

- 1) suudab hoida joondumisprintsipiidele vastavat kehahoiakut,
- 2) oskab kasutada isoleeritud liikumist,

- 3) tajub üldist ruumikasutust grupis ning ennast grupi osana,
- 4) rakendab eale vastava teadlikkusega tantsutehnikat,
- 5) mõistab tervislikku ja oma keha lähtuvat liikumist,
- 6) teeb individuaal-, paaris- ja rühmatööd,
- 7) oskab oma liikumist koordineerida muusika struktuuriga ning seostada selle iseloomuga,
- 8) tunneb esinemiskultuuri ning rakendab seda loov ja tantsutehnilisi töid esitades,
- 9) arutleb liikumise ja tantsukunsti teemadel,
- 10) teab ja kasutab tantsuoskussõnavara.

Meistriklasi õpilane:

- 1) on täielikult omastanud keha joondumisprintsipidele vastava kehahoiaku,
- 2) on omandanud läbi kõigi astmete kehatunnetuse, mis tagab liigutuste ja teadlikkuse kvaliteedi,
- 3) teadvustab oma füüsilist ja loomingulist arengupotentsiaali,
- 4) oskab hoida oma tervist ja tantsutehnilist taset,
- 5) lavaküpsus: oskab, tunneb, teab olukorrale vajalikku, kui astub lavale,
- 6) adub tantsutehnikat ja loomingut sünteesi, mõlema vajalikkust,
- 7) valdab õpetatud tantsuterminoloogiat,
- 8) huvitub tantsuvaldkonnast laiemalt (tantsuajalugu, erinevad tantsustiilid, tantsuga seotud temaatikad),
- 9) omab isiklikku suhet, mõistmist ja arusaama tantsukunstist ning püüab seda põhjendada ja analüüsida,
- 10) eristab muusikalisi fraase, rütme, stiile.

III ÕPPETÖÖ SISU

3 õppetundi nädalas

Nr.	Töö sisu	Algajad õt. arv	Edasijõud -nud õt arv	Meistri- klass õt. arv
	EESTI RAHVATANTSULE OMASTE SAMMUDE JA LIIKUMISTE OMANDAMINE NING VALITUD REPERTUAARI ÕPPIMINE.			
1.	TÖÖ PÕHISAMMUDEGA Rahvatantsu baasterminoloogia omandamine, sammude viimistlemine, nende teadlik ja täpne esitus nii üksinda kui ka paarilisega koos tantsides.	20	10	10
2.	TÖÖ SAMMUKOMBINATSIOONIDEGA Sammude rakendamine erinevates kombinatsioonides ja variatsioonides nii ruumis paigal kui ka ringi liikudes.	20	20	20
3.	KOORDINATSIOON JA TASAKAAL Keharaskuse ülekandmine. Sümmeetriline kehaasetus (eesmärk vähendada parema- või vasaku kehapoolse domineerimist). Erinevate kehaosade koostöö.	20	20	20
4.	PAINDUVUSE, JÕU JA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE Erinevate jala-, selja-, kõhu-, käe- ja õlavöötme lihaste jõuharjutused ning neile vastukaaluks venitamine ja painduvuse arendamine. Lõdvestumine ja hingamine venitamisel.	20	20	20
5.	REPERTUAARI ÕPPIMINE JA ESITAMINE	25	35	35

	Mälutreening, keskendumine. Artistlike omaduste arendamine.			
--	--	--	--	--

IV HINDAMINE

Hindamise põhikriteeriumiks on õpilase kehalise liikuvuse areng mille tingib õppetöösse pühendumine ja järjepidev panustamine füüsilise ja vaimse kohaloleku näol.

Õpilasele antakse tagasisidet loomingulise tegevuse ja õppimise käigus pideva sisulise analüüsi ja suuliste hinnangutega, mille tulemusena mõistab õpilane oma tugevusi ja nõrkusi. Kujundav hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus (VEMI). Kirjelduses võetakse arvesse õpilase individuaalset arengut tantsuõpetuse käigus ja osavõttu erinevatest tegevustest.