

TANTSULINE TREENING AINEKAVA**I ÜLDOSA**

Sihtgrupp:	10-14 -aastased ja vanemad
Õppetöö maht:	4 õppetundi nädalas 2 korda, 2 järjestikust õppetundi korraga 3 õppetundi nädalas 2 korda, 1,5 järjestikust õppetundi korraga
Õppekeel:	eesti keeles
Õppetöö kestvus:	35 nädalat, 140 õppetundi / 105õppetundi
Õpetegevus:	<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, paaristöö, individuaalne töö, mäng jm. ▪ Lisaks õppetööle osalevad õpilased erinevatel tantsuüritustel (kontserdid, etendused, kogukonnaüritused) nii esineja kui ka pealtvaataja rollis.
Õpetaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marie Käige

**II ÕPPETÖÖ
EESMÄRGID**

Loov- ja kaasaegse tantsu õppe eesmärgiks on õpilaste tantsuliste võimete, sotsiaalsete oskuste, loomingulise mõtlemise, tervisliku ellusuhtumise arendamine tantsimise, tantsu vaatamise ja tantsust rääkimise kaudu. Tantsuõpetuse koostisosad on üksteisega mitmetähenduslikus ja tihedas seoses ning toetavad õpilaste teadmiste ja oskuste omandamist tantsuvaldkonnas.

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 kehast lähtuvat liikumist,
- 6) teab esmaseid koreograafia loomise põhimõtteid,
- 7) tunneb ja oskab kasutada liikumisel põhinevaid improvisatsioone,
- 8) osaleb omaloominguliste tööde protsessis,
- 9) teeb individuaal-, paaris- ja rühmatööd,
- 10) oskab oma liikumist koordineerida muusika struktuuriga ning seostada selle iseloomuga,
- 11) tunneb esinemiskultuuri ning rakendab seda loov ja tantsutehnilisi töid esitades,
- 12) arutleb liikumise ja tantsukunsti teemadel,
- 13) teab ja kasutab tantsuoskussõnavara.

Meistriklassi õpilane:

- 1) on täielikult omandanud keha joondumisprintsipiidele vastava kehahoiaku,
- 2) on omandanud läbi kõigi astmete kehatunnetuse, mis tagab liigutuste ja teadlikkuse kvaliteedi,
- 3) teadvustab oma füüsilist ja loominguulist arengupotentsiaali,
- 4) oskab hoida oma tervist ja tantsutehnilist taset,
- 5) lavaküpsus: oskab, tunneb, teab olukorrale vajalikku, kui astub lavale,
- 6) mõistab iseseisva töö osa nii oma- kui ühisloomingus,
- 7) adub tantsutehnika ja loomingu sünteesi, mõlema vajalikkust,
- 8) valdab õpetatud tantsuterminoloogiat,
- 9) huvitub tantsuvaldkonnast laiemalt (tantsuajalugu, erinevad tantsustiilid, tantsuga seotud temaatikad),
- 10) omab isiklikku suhet, mõistmist ja arusaama kaasaegsest tantsukunstist ning püüab seda põhjendada ja analüüsida,
- 11) on tutvunud esmaste kompositsioonipõhimõtete ja -võtetega,
- 12) eristab muusikalisi fraase, rütme, stiile ning oskab nende järgi liikumist improviseerida

III ÕPPETÖÖ SISU

4 õppetundi nädalas

Nr.	Töö sisu	Algajad õt. arv	Edasijõud- nud õt arv	Meistri- klass õt. arv
	KEHALISE LIIKUVUSE ARENDAMINE			
1.	TÖÖ KEHALIINIDEGA Vertikaalsete ja horisontaalsete kehaliinide visualiseerimine, pikenemine, sirutumine. Väljapoolne ja paralleelne seisuasend.	40	20	10
2.	PAINDUVUSE ARENDAMINE Erinevate jala-, selja-, kõhu-, käe-, kaelalihaste ja õlavöötme venitamine. (Ettepainutused, väljaasted, poolspagaat, spagaat, jalahood, sild jne) Lõdvestumine ja hingamine venitamisel.	20	30	30
3.	KEHAISOLATSIOONID Lülisamba osad (kaelalülidest õndraluuni). Abaluud.	20	20	30
4.	KOORDINATSIOON JA TASAKAAL Keharaskuse ülekandmine.	30	30	30

	Sümmeetriline kehaasetus (eesmärk vähendada parema- või vasaku kehapoole domineerimist). Erinevate kehaosade koostöö.			
5.	REPERTUAARI ÕPPIMINE JA ESITAMINE Mälutreening, keskendumine. Loomingulisus, eneseväljendus, karakteri loomine. Artistlike omaduste arendamine. Loomeprotsessis osalemine ja kompositsioon.	30	40	40

3 õppetundi nädalas

Nr.	Töö sisu	Algajad	Edasijõud	Meistri-
	KEHALISE LIIKUVUSE ARENDAMINE	õt. arv	-nud õt arv	klass õt. arv
1.	TÖÖ KEHALIINIDEGA Vertikaalsete ja horisontaalsete kehaliinide visualiseerimine, pikenemine, sirutumine.	20	10	10
2.	KEHAISOLATSIOONID Lülisamba osad (kaelalülidest õndraluuni). Abaluud.	20	20	20
3.	KOORDINATSIOON JA TASAKAAL Keharaskuse ülekandmine. Sümmeetriline kehaasetus (eesmärk vähendada parema- või vasaku kehapoole domineerimist). Erinevate kehaosade koostöö.	20	20	20
4.	PAINDUVUSE ARENDAMINE Erinevate jala-, selja-, kõhu-, käe-, kaelalihaste ja õlavöötme tasakaalustatud venitamine. Lõdvestumine ja hingamine venitamisel.	20	20	20
5.	REPERTUAARI ÕPPIMINE JA ESITAMINE Mälutreening, keskendumine. Artistlike omaduste arendamine. Loomeprotsessis osalemine.	25	35	35

IV HINDAMINE

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

