



TANTSULISE LIIKUMISE AINEKAVA

I KOOLIASTE (1.-3. klass)

1. Õppetegevused:

- 1) tantsuelementide ja keha liikumisvõimaluste tundmaõppimine;
- 2) liikumise seostamine rütmi ja helidega;
- 3) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 4) loovmängude mängimine;
- 5) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 6) tantsuürituste külastamine;
- 7) tantsu oskussõnavara mõistmine.

I kooliastmes on kesksel kohal tantsuelementide (aeg, ruum, jõud, keha) tundmaõppimine loovas tantsualases ja mängulises tegevuses. Laps õpib tundma oma keha ja kehaosade liikumisvõimalusi (nt painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne), liikumist ruumis (suunad, tasandid); liigutuse iseloomu eristamist (jõuline, sujuv, terav, voolav jt).

Liikumist ja tantsu õpitakse nii muusikaga kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus, jne).

Tasakaalu-, koordineerimise- ja teiste harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt improvisatsiooni võimalused pärimustantsus ja loovmängus). Tegevuste valikul jälgitakse, et kaasatud oleksid kõik õpilased.

Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine ja rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamine ja rakendamine.

Selles vanuseastmes rajatakse alus tantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Luuakse tingimused lapse tantsulise mõtlemise ja loovuse arenguks. Igale lapsele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid jm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära.

Õpilane õpib mõistma tantsutunnis kasutatavaid termineid ja väljendeid.

2. Hindamine

I kooliastmes hinnatakse peamiselt **osavõttu** loovmängulistest liikumistegevustest.



3. Õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes;
- 2) osaleb loovmängudes ja oskab arvestada reeglitega;
- 3) jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil;
- 4) oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlemissammu
- 5) eristab tantsuelemente (keha ja kehaosade liikumisvõimalused: nt. painutus, sirutus, jooks, hüpe, jne.; 6) orienteerub ruumis ja oskab liikuda: suunad ja tasandid);
- 7) tunnetab liikumise sisu ja meeleolu (jõuline, sujuv, terav, voolav jt.);
- 8) seostab liikumist rütmi ja helidega;
- 9) sooritab lihtsamaid tasakaalu- ja koordineerimisülesandeid;
- 10) tantsib lihtsamaid pärimustantse;
- 11) teab põhiasendid ja liikumised;
- 12) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- 13) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnal tireli taha
- 14) hüpleb hübitsat tiirutades ette 30 sekundit järjest

4. Õppesisu

4.1. Tantsimine ja tantsu loomine

Õpilane osaleb õppeprotsessis:

- 1) rivi- ja korraharjutused ja kujundliikumised, tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu/kolonni, põhiseisang, joondumine, pöörded paigal, liikumise alustamine ja lõpetamine, harvenemine, koondumine, ümberrivistumine;
- 2) kõnd, kõnniharjutused, erinevad kõnni vormid kindla rütmi ja muusika järgi, matkivad kõnniharjutused, päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm, võimlejasamm
- 3) hüplemisharjutused, harki- ja käärihüplemine, hüplemisharjutuste kombinatsioonid, koordineerimishüplemised, hüplemine hübitsa ja hoonõoriga;
- 4) rakendusvõimlemine, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, roomamine, ripped ja toengud;



- 5) akrobaatilised harjutused, veeremine ja veered (kägaras ja sirutatult), trel ette / kaldpinnalt taha, poolspagaat, turiseis, kaarsild selililamangust (abistamisega), toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega;
- 6) tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd, pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmis, takistuse ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad liikumismängud;
- 7) põhivõimlemine muusika, saatelugemise või rütmivahendite saatel, üldarendavad võimlemisharjutused käte/kere/jalgade põhiasenditega, harjutused vahendiga ja ilma;
- 8) liikumisimprovisatsioon ja muusikalised mängud;
- 9) tantsu- ja laulumängud;
- 10) tantsud ja tantsusammud: kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid;
- 11) rütmi analüüs (loodusrütmid), mänguline näide :”Kella tiksumine”, inimese rütm (rütm igapäevases elus), mänguline näide: kiikumine, ketramine, saagimine;;
- 12) rütmiharjutused: rütmide tekitamine oma kehaga (käte plaksud, jalarõhud), nende omavahelised kombinatsioonid;
- 13) loovliikumine: elavad kirjatähed, nimed, omaloomingulised kavad;
- 14) Eesti rahvatantsud, süld- ja valsivõtte, paaritantsud
- 15) tähelepanumängud.

4.2. Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Õpilane:

- 1) huvitub tantsust nii koolis kui ka väljaspool kooli;
- 2) kirjeldab nähtud tantsu suunavate küsimuste järgi;
- 3) õpib mõistma tunnis kasutatavat oskussõnavara.

5. Lõiming

Eesti keel: tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärimuslikud lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Võõrkeel: tantsude ja tantsunimedede päritolu selgitamine.

Muusika: liikumise ja sõna ühendus ja varieeritus helile, rütmile; laulmine.

Inimeseõpetus: mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja „maailma avastamine“; „meie“



tunne ja sõpuskond

Loodusõpetus: nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses

Kunst ja tööõpetus: mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm

Matemaatika: paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

6. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuses õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kanda oluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame- veresoonkonna ja lihaskontraktsiooni, paindlikkust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordineeritus. Emotsionaalsus tantsutunnis aitab arendada ja säilitada ka vaimset tervist ning pakub nii vajalikku vaheldust ”võrgustunud” maailmas, kus suur osa ajast veedetakse istudes.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Tantsulise liikumisega innustatakse olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Selleks, et õppijal tekiks motivatsioon elukestevaks õppeks, peaks tal olema kogemus, et õppimine on meeldiv ja sisemist rahuldust pakkuv tegevus. Tants ja liikumine on selles mõttes väga tänuväärne, et tulemus on silmaga näha ja sageli tulevad edusammud suhteliselt kiiresti.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Seda aitab tantsulises liikumises ellu viia arusaam, et tantsuga saab tegeleda igas keskkonnas ning väga väikeste keskkonnamõjudega. Selle kaudu õpitakse väärtustama ümbritsevat ning soodustatakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Siin toetatakse õpilaste enesealgatuslikke tantsulaseid projekte (tantsusündmuste korraldamine jms).

Kultuuriline identiteet kajastub tantsulise liikumise tundides õpitavates valdkondades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.



Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine tantsulises liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega, sh IKT võimaluste rakendamisega.

Väärtused ja kõlblus seostub tantsulises liikumises enda ja kaaslaste väärtustamisega. Tantsimine, tantsu vaatamine ja tantsust rääkimine suurendab silmaringi ning avatust maailmas toimuva kohta.