

TANTSULISE LIIKUMISE AINEKAVA

II KOOLIASTE (4.-6. klass)

1. Õppetegevused:

- 1) loomuliku ja õige kehahoiaku kujundamine;
- 2) lihaskonna teadlik ja tasakaalustatud treenimine;
- 3) liikumismälu, koordineerimise ja tasakaalu arendamine;
- 4) erinevate tantsuelementide kombineerimise ja koostoime õppimine;
- 5) tantsimine muusikasse;
- 6) improvisatsioonivõime arendamine;
- 7) tantsuüritustel osalemine;
- 8) tantsu oskussõnavara mõistmine ja kasutamine.

II kooliastme õpilasele omast aktiivsust rakendatakse tantsulistes tegevustes. Selles eas tähtsustub õpilaste individuaalsete võimete arendamine, paaris- ja rühmatöö, mille käigus täienevad sotsiaalsed oskused. Tantsuõppe põhirõhk on lapse loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arengul, keha teadlikul kasutamisel, loomulikul ja õigel kehahoiul, mis on aluseks tervisliku eluviisi kujunemisele. Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordineerimise ja tasakaalu arendamiseks kasutatakse kontaktharjutusi ja akrobaatika elemente. Õpitakse arvestama liikumiste erinevuste ja liikuja eripäraga.

Suureneb kasutatavate füüsiliste harjutuste intensiivsus ning oluline on tähelepanu pöörata treeningmetoodikale (nt venitusarjutused tunni lõpus). Süvendatult tegeletakse keha liikumisega ruumis (tasandid, suunad, joonised), liikumise ja liigutuste ulatuse ning iseloomuga (pehme, terav, voolav, järsk jne). Pööratakse enam tähelepanu teadlikule harjutamisele, täpsusele ja detailidele.

Tantsulist mõtlemist ja liikumismälu arendatakse koreograafiliste jadade õppimise, loomise ja improviseerimise kaudu. Liikumise musikaalsus ja muusikasse tantsimine omab suurt rolli. Tantsuhuvi hoidmiseks võetakse muusika valikul arvesse ka õpilaste eelistusi.

Tantsu vaadates arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja tantsuvaldkonna terminite kasutamise oskust. Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontserdite külastamist, esinemist või ühistantsimist. Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja rahvusliku identiteeditunde kujundamiseks tähtsustatakse kohalikku tantsutraditsiooni.



2. Hindamine

II kooliastmes hinnatakse osavõttu tunnitegevustest, teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist, loovat isikupärast väljendusoskust ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist tantsuüritustel.

3. Õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 1) on teadlik loomulikust ja anatoomiliselt õigest kehahoiakust;
- 2) võtab osa erinevatest tantsulistest tegevustest;
- 3) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 4) tantsib õpitud seltskonnatantse (kolme-nelja tantsufiguuri): *Ruutrumba, Rock, Aeglane valss, Cha-cha-cha*
- 5) julgeb esitada oma ideid ja improviseerida;
- 6) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
- 7) jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades oma arvamust.

4 Õppesisu

4.1. Tantsimine ja tantsu loomine

Õpilane osaleb õppeprotsessis, mille käigus:

- 1) omandab esmased teadmised tantsutreeningust;
- 2) sooritab erinevaid liikumiskombinatsioone;
- 3) osaleb erinevates ruumitaju- ja koordineerimise arendavates harjutustes: põimumine liikudes, pöörded, omandades pöörlemise tehnika
- 4) tantsib Valsi, Rumba, Cha-Cha kolme figuuri
- 5) omandab tantsujoonised ja -asendid, tantsuvõtted ja -sammud;
- 6) kombineerib tantsuelemente loomingulistes ülesannetes, kasutades ka loovtantsu põhielementi aega ja jõudu (energilisus, jõulisus, pehmus jt), kasutab kujutluspildidel paseeruvat liikumist üksi, paaris ja grupis
- 7) tantsib muusikasse ja liigub vastavalt rütmile;



- 8) tantsib pärimustantse, Eesti rahva- ja seltskonnatantse paaris ning paarilise vahetusega,
- 9) tantsib teiste rahvaste seltskonnatantse näit rivitants (*line-tants*) vm;
- 10) kasutab tantsides eakohaseid tantsuvõtteid ja -samme;
- 11) osaleb meeleldi tantsulistest tegevustes, mõistab oma panust ning toetab ja tunnustab kaaslasi;

4.2 Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Õpilane:

- 1) osaleb tantsuüritustel ja huvitub oma kooli ja kodukoha tantsuelust;
- 2) avaldab oma arvamust tantsu kohta suunavate küsimuste ja omandatud tantsu oskussõnavara abil;
- 3) eristab tantsustiile ning leiab iseloomulikke jooni eesti ja teiste maade rahvatantsudes.

5. Lõiming

Eesti keel: sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine, eneseväljendusoskus ja sõnavara kasutus

Muusika: rütmitunnetuse arendamine, rütmi-kujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus

Matemaatika: kujundliku mõtlemise areng tantsujuoniste kaudu.

Inimeseõpetus: koostöö; kehaline intelligentsus; soorollid ja suhted; viisakus; erinev liigutusvõimekus; iseseisvus ja vastutusvõime; ea- ja enesekohasus.

Loodusõpetus: Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud. Ladina-Ameerika tantsud (rumba, cha-cha-cha), Austria (valss).

Kunst: tantsu esteetilisus; rahvarõivaste ilu ja mustrid, tants kui kunstiliik.

6. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatusõppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kandaoluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame- veresoonekonna ja lihasvastupidavust, painduvust, olenevalt treeningust ka jõudu. Arenevad ka tasakaal, koordinatsioon. 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 muutuvast 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.

Keskond 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. Selle kaudu toetatakse õpilaste enesealgatuslikke tantsualaseid 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 innovatsiooni 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.