



TANTSULISE LIIKUMISE AINEKAVA

III KOOLIASTE (7.-9. klass)

1. Õppetegevused:

- 1) esmaste kompositsioonipõhimõtete ja -võtete tutvustamine;
- 2) improvisatsiooni- ja kompositsiooniülesannete loov lahendamine;
- 3) erinevate liikumiskvaliteetide katsetamine;
- 4) lihaskonna teadlik ja tasakaalustatud treenimine;
- 5) hingamisharjutused ja liikumisel õige hingamise kasutamise õppimine;
- 6) liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamine erinevate tantsutehnikate kaudu;
- 7) tantsuajaloo ja erinevate stiilidega tutvumine, tantsu kultuurilise tausta käsitlemine;
- 8) tähelepanu pööramine tantsukunsti seostele teiste kunstiliikidega;
- 9) esinemisvõimaluste pakkumine ja õppekäikude korraldamine;
- 10) aruteludes isiklike põhjendatud seisukohtade avaldamise võimaldamine.

III kooliastmes on tähelepanu keskmes iseseisva tantsulise mõtlemise süvendamine, loomingulise eneseväljenduse toetamine ning õpilaste võimete edasiarendamine ja rakendamine tantsulistes tegevustes. Kompositsioonivõtetest olulisim on idee väljendamine tantsukunsti vormis. Grupikoreograafia loomisel pööratakse tähelepanu tantsijate asetusele ruumis, tegevuse ajastatusele, tasanditele, suundadele ja vajadusel sobiva muusika (vm helitausta) leidmisele. Improvisatsiooniliste ülesannete lahendamisel suunatakse õpilasi kasutama erinevaid liikumiskvaliteete.

Seoses luustiku ja lihaskonna soolise arengu erinevusega (erinev liikumisvõimekus, jõud ja paindumus) eristub kasutatavate füüsiliste harjutuste valik ja intensiivsus. Läbi süsteemse tantsutreeningu kujundatakse harjumus keha füüsilise tervise hoidmiseks. Tähelepanu pööramine hingamisele õpetab keskendumist ja aitab hoida õpilase vaimset ja füüsilist terviklikkust.

Erinevate tantsustiilide kasutamine arendab liigutusvõimekust, liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu. Paaris- ja gruppitöö loob tingimused usalduslike suhete tekkimiseks ning isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks.

Tantsuajaloos käsitletakse praktiliste ja muude tegevuste kaudu ka tänapäevaseid kultuure, perioode, stiile ja žanre.

Tantsuüritustel osalemine sisaldab etenduste, kontserdite küllastamist, esinemist, osavõttu õpitubadest, loomingulistest projektidest või ühistantsimistest.



Tantsu vaadates ja selle üle arutledes tähtsustub oma arvamuse kujundamine ning selle põhjendamine nii suuliselt kui ka kirjalikult, toetudes tantsu oskussõnavarale.

Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja rahvusliku identiteeditunde kujundamiseks tähtsustatakse kohalikku tantsutraditsiooni (tants pärimuskultuuris, tantsupidude traditsioon Eestis) ja tutvutakse rahvusvahelise tantsueluga (rahvaste tantsud, erinevate koreograafide tööd, festivalid jm).

2. Hindamine

III kooliastmes on hinnatakse osavõttu tunnitegevustest, erinevate tantsutehnikate tundmist, õige tervisliku kehakasutuse praktikasse rakendamist ja loovat isikupärast väljendusoskust ja teadmistel põhinevat arutlusoskust.

III kooliaste õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 3) tantsib õpitud seltskonnatantse (kolme-nelja tantsufiguuri): *Jive*, *Cha-cha-cha*, *Aeglane valss*
- 4) julgeb improviseerida, esitada oma ideid ning rakendada neid loovates tantsulistes eneseväljendustes;
- 5) jälgib tantsu ja räägib tantsust põhjendades oma arvamust.

3. Õppesisu

3.1. Tantsimine ja tantsu loomine

Õpilane osaleb õppeprotsessis, mille käigus:

- 1) tantsib tantsusid õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis;
- 2) omandab mõisted ja oskussõnad, põhisammud ja esmased kombinatsioonipõhimõtted ja -võtted, väärtustades enese ja teiste loomingut ning autorlust;
- 3) lahendab loovalt improviseerimise- ja kompositsiooniülesandeid kasutades soorolle;
- 4) eristab ja kasutab erinevaid liikumiskvaliteete;
- 5) omandab algteadmisi lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest;
- 6) mõistab hingamisharjutuste tähtsust ja hingamise seoseid liikumisega;
- 7) eristab erinevaid tantsustiile ning tunneb nende ajaloolist ja kultuurilist tausta.
- 8) tantsib ja tunneb Eesti ja teiste rahvaste pärimustantse;
- 9) tantsib ja tunneb õpitud peotantse;



10) omandab rivi-ja korraharjutused: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine;

11) omandab aeroobika, kui tervisespordiala põhisammud.

3.2. Tantsu jälgimine ja tantsust rääkimine

Õpilane:

- 1) oskab märgata tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega;
- 2) osaleb esinemistel ja õppekäikudel;
- 3) saab ülevaate tantsuga seotud elukutsest ja võimalustest tantsu õppida;
- 4) osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes ning väärtustab tantsukunsti erinevaid avaldusvorme.

4. Lõiming

Eesti keel: oskussõnavara ja suulise eneseväljendusoskuse täiustamine.

Kirjandus: rahvapärismuslood eesti rahvatantsus.

Muusika: muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljus, improvisatsioon.

Inimeseõpetus: motivatsioon ja tahtejõud; poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ja erinevus. Kontrastid, harmoonia

Kunst: tantsu võrdlemine teiste kunstižanritega – maal, raamat, film, teater; rahvariided ja rahvakunst

Bioloogia: muutuste selgitamine organismis; aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ja taastumine.

Geograafia: Ladina-Ameerika (*jive, samba, rumba, cha-cha-cha*)

Ajalugu: Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuse kogumine; teiste rahvaste tantsude päritolu.

6. Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuse õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kanda oluline 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 elukestvaks 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. 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.