

## Valikkursus „Tants ja tantsuline liikumine“ 10. klassis

### Õppe ja kasvatuseesmärgid

- Arendada õpilase eneseväljendusoskust, emotsionaalset ja kunstilist väljendusviisi, esinemisoskust
- omandada teadmisi oma kehast ning selle liikumisvõimalustest muusika, laulu või pilli saatel
- arendada vastupidavust, koordineerimist, rütmitunnet, keha liikuvust ja painduvust
- tunnetada loomulikku ja korrektset kehahoiu, väärtustada liikumisrõõmu

### Õppesisu

- KEHAKASUTUS, RÜTMIKA JA LIIKUMINE. Kehahoiuharjutused. Keerulisemate rütmi- ja koordineerimisharjutuste esitamine. Taastusvenitused.
- SELTSKONNATANTS. Ajaloolised tantsud. Vanad seltskonnatantsud, nende põhisammud ja kombinatsioonid. Teiste rahvaste seltskonnatantsud. Aeglane valss, jive, samba.
- TEISED TANTSU- JA LIIKUMISSTIILID. Aeroobika põhisammud ja kergemad kombinatsioonid. Aeroobikakava esitamine.
- TANTSUKUNST. Tantsustiilide kujunemine, ajalugu ja levik. Tantsurütmiline tundmine (standard- ja ladina-ameerika tantsud).

### Õpitulemused

kursuse lõpetaja teab:

- nimetada erinevaid tantsurütme;
- ajaloolisi ja seltskonnatantse;
- rühi ja liikumise kasulikkust

Oskab:

- erinevaid ajaloolisi ja seltskonnatantse
- aeroobika põhisamme ja kombinatsioone
- rühmas kultuurselt käituda ja publiku ees esineda

### Lõiming

Tantsulise liikumise kaudu kinnistuvad kehalises kasvatuses, inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest tantsutermiinite omandamine, emakeeltepädevus areneb referaatide koostamisel ja muu loetava lisamaterjali läbitöötamisel.

### Füüsiline õpikeskkond, õppekirjandus

Õppetegevuste läbiviimiseks kasutatakse kooli aeroobika- ja tantsulise liikumise ruumi, võimlat.

Esinemisteks võimalat, kooli aulat või staadioni.

Kursuse läbiviimiseks kasutatakse muusikakeskust, rütmipille, CD-plaate, valget tahvlit, vajadusel DVD-mängijat ja materjali, muud inventari. Rõivistud ja pesemisruumid.

Õppekirjandus: õpetaja valitud ja kogutud erialane kirjandus.