

Tiina Tantsustuudio (Tt-stuudio) õppekava

Õppekava nimetus: **TANTSUÕPETUS**

Tantsuhuvihariduse liik: **põhivuharidus**

Tiina Tantsustuudio „Tantsuõpetus” kuulub Hiiumaa Gümnaasiumi valikainete nimistusse.

1. Õppekava

1.1. Õppetöö õppekava „Tantsuõpetus” alusel toimub Tiina Tantsustuudios.

1.2. Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, huvikooli seadusest ja tantsustuudio arengueesmärkidest ning toetutud Eesti Tantsuhuvihariduse Liidu koostatud „Kvaliteetse tantsuhuvihariduse põhimõtetele“.

1.3. Õppekava alusel toimub tantsualane õppetöö Tiina Tantsustuudio ettevalmistus-, põhi- ja täiskasvanute rühmades vastavalt mudilastele, lastele ja noortele ning täiskasvanutele. Lisaks toetatakse tantsijate üldteadmisi ja -oskusi ning luuakse õpikeskkond ja muud tingimused.

1.4. Õppekava koostamisel on oluliseks peetud kvaliteetse ja jätkusuutliku tantsualase hariduse andmist turvalises õpikeskkonnas, pidades silmas mitmekülgset arengut ja professionaalsust nii õpilaste kui õpetajate/juhendajate seisukohalt.

1.5. Õppekava seob üheks tervikuks stuudio eesmärgid, nende saavutamiseks vajalikud tegevused, väljundid ja tulemused.

1.6. Õppekava täidab ka informatiivset rolli, abistades lapsevanemat, õpilast ja õpetajat eesmärgiga toimetada ühes inforuumis, ja sellega on võimalik tutvuda tantsustuudio kodulehel.

2. Tiina Tantsustuudio põhiväärtused

2.1. Tiina Tantsustuudio tegutseb järgmisi põhiväärtusi silmas pidades:

- **HOOLIVUS** – peetakse tähtsaks hoolivat käitumist enda ja ümbritseva suhtes, arvestades et kõik huvihariduses osalevad osapooled (õpetajad, õpilased, lapsevanemad) vastutavad oma tegude ja sõnade eest.
- **KOOSTÖÖ** – ollakse avatud koostööle erinevates võimalikes vormides, tehes seda osapoolte vabatahtlikul ja heatahtlikul partnerlusel, vastastikusel lugupidamisel, toetusel ja tunnustamisel.
- **AUSTUS** – stuudio liikmed austavad kultuuri, kunsti, kaaslasi, õpilasi ja õpetajaid. Peetakse lugu igapäevase panusest, isiklikust loomingust ja õigusest selle kaitsele. Kasutatakse intellektuaalset omandit autori loal, viidates korrektselt kasutatud materjali autorile.
- **TURVALISUS** – peetakse tähtsaks ja toetatakse vaimse, füüsilise ja sotsiaalse tervisega seonduvat, arvestades osalejate individuaalsust, keskkonna ohutegureid ja -tingimusi.
- **LOOVUS** – luuakse turvalised tingimused eneseteostuseks ja -väljenduseks, hinnates ja toetades individuaalset loovust.
- **KVALITEET** – väärtustatakse, toetatakse ja tunnustatakse kvaliteetset huviharidust ning lähtutakse oma tegevustes hariduslikest eesmärkidest.
- **EAKOHASUS** – taunitakse õppe- ja loomeprotsessis, muusika- ja kostüümivalikus ning koreograafias mitte-eakohasust, ebasüüdsust ja vaenu õhutamist.
- **KONFIDENTSIAALSUS** – austatakse iga indiviidi õigust konfidentsiaalsusele.

2.2. Oma tegevuses lähtutakse Eesti Vabariigis kehtivatest õigusaktidest.

3. Tiina Tantsustuudio üldeesmärgid organisatsiooni tasandil:

- pakkuda kaasaegsetel õppemeetoditel põhinevat kvaliteetset tantsualast huviharidust ja rikastada seeläbi eri vanuses huvigruppide huvitegevuse võimalusi Hiiumaal, väärtustades elukeskkonda;
- populariseerida tantsulist tegevust, toetada liikumisharjumuse tekkimist ja tervise edendamist tantsu kaudu, õpetada tantsualaseid teadmisi ning süvendada sportlikku ja tervislikku eluviisi;
- edendada laste ja noorte huviharidust Hiiumaal ning arendada ja rikastada kultuurielu;

- väärtustada tantsukunsti kui ühte kunstiliiki ja selle võimalusi;
- arendada varajasest eest alates osalejate musikaalsust, kehalist arengut ja rütmitunnetust ning toetada isiksuse arengut tantsu ja muusika kaudu, väärtustades tantsualast kasvatustööd;
- tugevdada tervist ja aidata kaasa eale vastava kehalise arengu saavutamisele, samuti keha tunnetamisele ja valitsemisele ning peamiste liikumisviiside omandamisele ja koordineerimisele täiustamisele mitmekesise, huvitava ja õigesti eesmärgistatud liikumise kaudu;
- kasvatada loominguiliselt julgeid inimesi ning arendada eneseusaldust, enesekindlust ja esinemisjulgest;
- pakkuda võimalust tutvuda erinevate tantsustiilidega ja väärtustada erinevaid muusikastiile;
- väärtustada tantsu tähtsust inimese emotsionaalses, füüsilises ja vaimses arengus ning aidata kaasa füüsiliselt aktiivse eluviisi kujunemisele;
- pakkuda osalejatele võimalust oma isiksuse ja loomevõime avastamiseks ja eesmärgipäraseks arendamiseks ning võimaldada inspireerivat ja turvalist kasvu- ja enesearendamiskeskkonda igapäevase individuaalsuse silmas pidades;
- pakkuda õpilasele positiivseid tantsukogemusi ja eduelamust ning aidata leida rõõm liikumises ja tantsus;
- luua võimalused ja panna alus isiksuse mitmekülgseks arenguks, elukestvaks õppeks ja eneseteostuseks;
- arendada koostööd teiste tantsuorganisatsioonidega;
- jätkata ja arendada koostööd kohaliku omavalitsusega;
- kasvatada kultuuri väärtustavat isiksust, kes külastab meelsasti kultuursündmusi;
- tegutseda õpilase parimaid huvisid silmas pidades nii, et tants oleks kõigi osalejate jaoks ohutu, nauditav ja positiivne kogemus;
- pakkuda võimalust osaleda tantsuvaldkonna ja muudel kultuurisündmustel nii etendaja kui vaatlejana;
- hoida au sees ja väärtustada tantsupeo traditsiooni.

4. Tiina Tantsustuudio tööpõhimõtted:

- toetada huvihariduse eesmärkide ja õpiväljundite kaudu õpilase arengut ja heaolu lähtuvalt tema huvist ja valmidusest pühenduda;
- lähtuda õppetöös hariduslikest eesmärkidest;
- toetada osaleja huviala- ja üldoskuste arengut;
- anda võimalus tantsuga tegeleda kõigile huvilistele, olenemata eelnevatest oskustest, vanusest ja muudest erinevustest;
- õpetada ja arendada laste, noorte ja täiskasvanute tantsu- ja liikumisoskust, tugevdada seeläbi tervist, karastada organismi ja saavutada eale vastav kehaline areng;
- arvestada võimalikult palju õpilase/tantsija individuaalsete omadustega;
- julgustada ja toetada algajaid ning tunnustada ja innustada edasijõudnuid;
- tutvustada erinevaid tantsustiile, arendades seeläbi välja mitmekülgse tantsija;
- kaasata õpilasi võimalikult palju stuudio esinemiste, ürituste ja laagrite korraldamisse ning arvesse võttes osalejate arvamusega;
- toetada osaleja ealist arengut praktilise õppe kaudu, mis haarab nii keha kui vaimu, ning toetada õpilase omaloomingulisi püüdlusi, loovust ja eneseväljendusjulgest;
- arendada koostööd eri vanuses stuudioliikmete vahel;
- saavutada parem tantsutehniline tase, mille baasiks on tugev kehakool, ja propageerida tervislikke eluviise;
- suunata õpilasi ennast arendama tantsu- ja kultuurisündmustel osalemise kaudu.

5. Üldised õppe- ja kasvatuseesmärgid õpilase tasandil

Õppe- ja kasvatuseesmärkide näol on soov aidata kaasa kasvamisele ja arenemisele inimeseks, kes:

- huvitub tantsust kui kunstiliigist ning tunneb tantsuvaldkonda selle erinevates stiilides ja vormides kui mitmekülgset kunstiliiki nii kultuurilise kui ka ühiskondliku nähtusena;
- väärtustab tantsu inimese, kultuuri ja igapäevaelu rikastajana;
- teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises ning mõistab ja austab erinevaid kultuure;
- tunnetab, teadvustab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli- ja eneseväljendamisvõimet, julgeb olla tema ise ning väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;
- arendab ühistegevuste kaudu sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemisoskust, mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
- omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha liikumise seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest ning tajub tantsu kui elukestva liikumisharrastuse tähendust;
- väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
- on kohuse- ja vastutustundlik ning oskab planeerida oma aega ja töötada meeskonnas;
- oskab seostada tantsukunsti teiste kunstiliikide ja eluvaldkondadega;
- teab edasiõppimisvõimalusi tantsuvaldkonnas ja sellega seonduvates valdkondades;
- oskab mõtestada järjepideva õppeprotsessi olulisust ja eesmärkide seadmist oma oskuste arendamiseks.

6. Õppetöö korraldus ja maht

6.1. Õppetöö korraldamisel kasutatakse erinevaid vorme: õppetund, mäng, võistlus, esinemine, õppekäik, laager jm. Õppetöö võib sisaldada iseseisvat tööd.

6.2. Õppe- ja kasvatustöö enimkasutatavateks vormideks on grupitund ja individuaaltund ning meetoditeks tantsutehniline treening, vaatlus, analüüs, arutelud, loovülesanded (individuaalsed, paaris ja rühmas), iseseisvad ja koostöised projektid.

6.3. Õppetöö korralduses arvestatakse õpilase taset, võimeid, keelelist ja kultuurilist tausta, vanust, sugu, tervises seisundit, huvi ja kogemusi.

6.4. Osalejale võimaldatakse erinevate tantsustiilide õppimist ja neid õpetatakse integreeritult.

6.5. Õpitud teadmisi ja oskusi kasutatakse praktiliselt ning need seostatakse tantsukunsti teiste kunstiliikide ja eluvaldkondadega.

6.6. Õpetamisel luuakse võimalusi õppimiseks ja toimetulemiseks erinevates sotsiaalsetes suhetes (õpilane-õpetaja, õpilane-õpilane jne) ning kasutatakse nüüdisaegset ja mitmekesist õppemetoodikat, -viise ja -vahendeid.

6.7. Õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu, mille sisu ja raskusaste võimaldavad õpilasel sobiva pingutusastmega treenida, arvestades sealjuures igapäevast individuaalsust.

6.8. Õppetöö jaguneb õpilaste vanuse alusel järgmisteks õppeastmeteks:

6.8.1 ettevalmistusõpe – 2–7-aastased lapsed (eelkooliealised lapsed);

6.8.2 põhiõppe I aste – 7–10-aastased õpilased (üldjuhul I–III klass);

6.8.3 põhiõppe II aste – 10–19-aastased õpilased (üldjuhul I–IV klass);

6.8.4 täiskasvanuõpe ehk hobigrupid – alates 19. eluaastast.

6.9. Ettevalmistusõppega on võimalik liituda igal ajal, põhiõppega üldjuhul õppeaasta alguses, välja arvatud erandid.

6.10. Põhiõppega liitumiseks ei ole eelnev tantsuline kogemus vajalik.

7. Õppemaht

7.1. Õppekava nominaalkestus on 16 aastat.

7.2. Tiina Tantsustuudio eelõppes kestab õpe kuni viis aastat ja põhiõppes 12 aastat. Täiskasvanud tantsijate tantsulise koolituse pikkus määratakse koos tantsustuudio ja tantsijaga.

7.3. Õppetegevuse peamine vorm on õppetund, tundide maht on sõltuvalt õppeastmest 0,5–3 akadeemilist tundi nädalas.

7.4. Mahu hindamisel on arvesse võetud, et õppetund = 60 minutit.

7.5. Õppemahud õppeastmeti on järgmised:

7.5.1 ettevalmistusõpe – 0,5–1 akadeemilist tundi nädalas;

7.5.2 põhiõppe I aste – 2 akadeemilist tundi nädalas;

7.5.3 põhiõppe II aste – 3 akadeemilist tundi nädalas;

7.5.4 täiskasvanuõpe ehk hobigrupid – 1 akadeemiline tund nädalas.

7.6. Tantsustuudio õppeperiood kestab 35 õppenädalat, see algab septembris ja lõpeb juunis.

Koolivaheajad kattuvad Haridus- ja Teadusministeeriumi määratud üldhariduskoolide vaheaegadega, mil üldjuhul õppetööd ei toimu. Juhul kui õppetöö toimub või on sisustatud muu tantsulise tegevusega / projektidega, tehakse seda eelneval kokkuleppel õpilaste ja nende esindajatega.

7.7. Õppemahule lisanduvad esinemised, lisatreeningud esinemiste/võistluste eel, laagrid ja muud arendavad projektid (tunnid külalistreeneritega, õppereisid festivalidele/võistlustele). Osalemine õppereisidel/festivalidel ja laagrites on individuaalne, vastavalt osaleja võimalustele, kuid soovituslik.

7.8. Õppeperioodi jooksul toimub täiendavalt kolmepäevane treeninglaager, milles osalemine on tungivalt soovituslik.

7.9. Suveperioodil tantsustuudio üldjuhul puhkab, kui ei ole kokku lepitud teisiti (nt osalemine tantsu- või võimlemispeol jne), erandkorras võib ette tulla esinemisi, millega kaasneb ettevalmistav tund.

8. Õpikeskkond

8.1. Tantsustuudio loob kõiki osapooli arvestades eeldused kvaliteetseks õpikeskkonnaks, mille kujundamisele aitavad kaasa kõik stuudiopere liikmed, õpilased ja õpetajad, järgides stuudio põhiväärtusi, eesmärke ja põhimõtteid.

8.2. Õpikeskkond on turvaline ja ühtsete eesmärkidega õpilast toetav, vastastikust usaldust loov ja erinevusi aktsepteeriv.

8.3. Õpikeskkonna õhkkond on sõbralik ja hooliv, kus nii õpetajal kui õpilasel on lubatud eksida, oma vigu tunnistada, proovida ja katsetada.

8.4. Igäühe individuaalsus on väärtustatud, arvestatakse õpilase vajadusi, loovust ja potentsiaali, et toetada õpilase initsiatiivi aktiivselt osaleda otsustamises ning tegutseda nii üksi kui ka koos kaaslastega.

8.5. Kasutatavad ruumid, nende sisustus ja õppevahendid on turvalised, õppe seisukohast otstarbekad ning vastavad tervisekaitse- ja ohutusnõuetele.

9. Õpetaja profiili kirjeldus

9.1. Õpetaja omab erialast haridust ja kvalifikatsiooni (tantsuspetsialist, võimlemistreener). Emma-kumma puudumisel saab töötada väikese koormusega ja mentori juhendamisel. Mentor on tantsukooli vastava pädevusega õpetaja/treener.

9.2. Õpetaja on pidevas professionaalses arengus ja väärtustab enesetäiendamise vajadust, teadvustab ja rakendab õppeprotsessis hariduslikke eesmärke ning rakendab kaasaegseid õppemeetodeid, toetades nii tantsualaste kui üldoskuste arengut.

9.3. Õpetaja soodustab õpilase loovust, loomingulisust, individuaalsust ja kehateadlikkust ning aitab kujuneda analüütilistel oskustel.

9.4. Õpetaja toetab igakülgset õpilase oskust hoida vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist ning oskab tegutseda õpilase parimaid huvisid silmas pidades, tegutsedes nii, et tants oleks kõigi osalejate jaoks ohutu, nauditav ja positiivne kogemus.

9.5. Õpetaja seab esiplaanile õpilase heaolu, turvalisuse ja rahulolu ning loob turvalise õpikeskkonna, pakkudes kõikidele õpilastele võrdseid võimalusi.

9.6. Õpetaja ei kasuta ega luba haavavat, solvavat või väärkohtlevat käitumist ja kõnepruuki, ta märkab ja takistab ega tolereeri mistahes kiusamist õpilaste seas.

- 9.7. Õpetaja ei alanda ega halvusta õpilasi ega nende pingutusi treeningutel ja esinemistel, on alati laste pingutuste suhtes toetav ja väärtustab enam kui ainult võitmist.
- 9.8. Õpetaja austab alati kõigi õppetöös osalejate õigusi, väärikust ja väärtust, olenemata nende vanusest, rassist, nahavärvist, rahvusest, rahvuslikust või sotsiaalsest päritolust, jõukusest, sünni- või mistahes muust staatusest, seksuaalsest orientatsioonist või mistahes muust põhjusest.
- 9.9. Õpetaja tagab, et kõik tantsuõppe tegevused, liikumised ja kostüümid sobivad osaleja võimete, oskuste ja vanusega ning on ohutud.
- 9.10. Õpetaja väljendab kriitikat vastutustundlikul viisil, aidates konstruktiivse tagasisidega õpilasel areneda ja ennast analüüsida.
- 9.11. Õpetaja on avatud koostööks, toetades ja nõustades nii õpilasi kui ka lapsevanemaid.
- 9.12. Õpetaja lähtub oma töös õpilastega võrdväärse partnerluse põhimõtetest ning kaasab neid loome- ja otsustusprotsessidesse.
- 9.13. Õpetaja ei kuritarvita oma mõjuvõimu ega kahjusta füüsiliselt, vaimselt, seksuaalselt või mingil muul moel teisi, soodustab usalduslike suhete loomist kõigi osapooltega ja kohtleb neid võrdselt.
- 9.14. Õpetaja väärtustab teiste loomingut ja aktsepteerib erinevusi, suunates ka oma õpilasi tegema sama, lähtub oma töös autoriõigustest, kasutab intellektuaalset omandit autori loal, viidates korrektselt kasutatud materjali autorile.
- 9.15. Õpetaja austab ja säilitab konfidentsiaalsust ega avalda seotud isikute isikuandmeid (sealhulgas probleemi tõstatanud isiku, kõnealuse lapse, väidetava toimepanija nimi), välja arvatud juhul, kui toime võib olla pandud kriminaalkuritegu.

10. Õppekava kirjeldus

Tantsuõpetuse kaudu omandab õpilane teadmisi ja kogemusi keha liikumise seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest. Õpitakse ja harjutatakse tunnetuse ja liigutustegevuse kaudu, ühendatakse tantsutehnika ja loov eneseväljendus.

Tantsuõpetuse keskne ülesanne on toetada õpilase kehalist ja vaimset arengut praktilise õppe kaudu ning see avab ja avardab võimalusi tantsuga tegeleda, tekitab huvi loomingulise tegevuse vastu ja kujundab anatoomiliselt korrektset kehahoidu.

Tantsuõpetus toetab õpilase sotsiaalset, intellektuaalset ja emotsionaalset arengut, harmoonilise isiksuse kujunemist ja elukestva tervisliku liikumisharjumuse kujunemist, samuti võimaldab õpilasel tunda end kultuurikandjana, saada teadmisi pärimuskultuurist, tajuda kultuuritraditsioonide muutumist, kujundada suhtumist erinevatesse kultuuriilmingutesse, võrrelda massikultuuri, kõrgkultuuri ja pärimuskultuuri. Eesti ja maailma tantsukultuuri tutvustamisega kujundatakse õpilaste silmaringi ja sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid.

Tantsuõppes õpitavad üldkultuurilised teadmised põhinevad teadlikkusel kohalikust, oma riigi ja Euroopa kultuuripärandist ning nende rollist maailmas. 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). Tantsuõpetus austab eesti tantsupraktikas välja kujunenud traditsioone ja on avatud erinevatele tantsustiilidele.

Tantsuõpetuse koostisosad on üksteisega mitmetähenduslikus ja tihedas seoses, mistõttu on neid keeruline eraldada. Tantsuõpetuse koostisosadeks on tantsimine, tantsu loomine, vaatamine ja analüüsimine.

Põhinedes tantsuhuvihariduse põhimõtetal on tantsuõpe jaotatud kolmeks:

- tantsutehnikale ja etendamisele suunatud õpe;
- üldkultuurilisele teadlikkusele ja mõtestamisele suunatud õpe;
- loovusele ja eneseväljendusele suunatud õpe.

Järgides ja lõimides omavahel kõik kolm suunda, moodustub üks terviklik tantsuõppe süsteem.

11. Õppesisu ja eesmärgid

11.1. Ettevalmistusõppe sisu kirjeldus

Mänguliste ja arendavate tegevuste kaudu arendatakse laste liikumis- ja tantsuoskust, loovust, sotsiaalseid oskusi ja õpivalmidust. Olulisel kohal on jälgendamine, matkimine, liigutuste vaba ja loomulik sooritamine. Arendatakse esinemis- ja liikumisjulgust ning mitmekülgseid liikumisviise. Ettevalmistusõppe peamiseks õppeaineks on lastetants.

11.1.1. Ettevalmistusõppe eesmärgid:

- pakkuda esmast tantsukogemust ja tantsu kui lõbusa ja positiivse tegevuse kinnistamist;
- toetada lapse igakülgset kehalist arengut (rüht, osavus, tasakaal, koordineatsioon, painduvus, vastupidavus);
- arendada lapse kehatunnetust ja oma keha juhtimise oskust;
- toetada lapse sotsiaalset arengut (koostöö ja käitumine rühmas, kollektiivis);
- hoida ja edendada lapse tervist, rahuldada liikumisvajadust ning pakkuda rõõmu tantsust mänguliste tegevuste ja rütmilise liikumise abil;
- tutvustada rütmi tajumist ja muusika saatel harjutuste sooritamist;
- arendada emotsionaalset, füüsilist ja vaimset arengut muusika saatel tehtavate tegevuste kaudu;
- arendada oskust sooritada kergemaid akrobaatilisi elemente;
- arendada lapse musikaalsust ja rütmitaju;
- panna alus esmasele tunnidistsipliini mõistmisele ning arendada laste väljendus- ja otsustusjulgust;
- tutvustada tantsuelemente: aeg, ruum ja jõud;
- suunata lapsi õppima mängu kaudu;
- arendada püsivust.

11.2. Põhiõppe sisu kirjeldus

Põhiõppes algab tantsutehnikale suunatud õpe, mis järk-järgult vanuse kasvades suureneb. Oluline roll on esinemisele suunatud õppel. Tähtis roll on liikumisrõõmu säilitamisel. Vastavalt vanusele lisanduvad paralleelselt ja lõimitult, samm-sammult ja lihtsamalt raskemale meetodit kasutades erinevate tantsustiilide (klassikaline, eesti, karakter-, modern- ja kaasaegne tants jne) õpetused. Järjest rohkem pööratakse tähelepanu oma kehale kui liikumisaparaadile, õppides seda tundma ja tunnetama. Loomulikku liikumist rikastatakse tantsuliste elementidega ja oskuste arendamiseks kombineeritakse erinevaid tantsutehnikaid.

Oluline on õpilase individuaalne areng ja väärtustatakse indiviidi isikupärast väljendust. Tähtsal kohal on loovuse ja eneseväljenduse arendamine.

Õpitakse kompositsiooni ja improvisatsiooni algtõdesid, loovülesandeid lahendatakse nii isikliku liikumiskeele kui ka koosloomise oskuste arendamiseks. Esitatakse omaloomingut, mõtestatakse nähtut ja arutletakse selle üle ühiselt. Lisaks arendatakse üldkultuurilist teadlikkust ja mõtestamist. Põhiõppe II tasemel muutub aina olulisemaks etendamisele, tantsutehnikale, üldkultuurilise teadlikkuse ja mõtestamise arendamisele suunatud õpe. Loomisprotsessis võimaldatakse osaleda nii looja kui etendajana. Arutletakse ja argumenteeritakse tantsu kui kunstiliigi üle. Oluline on rühmatöös vajalike oskuste õppimine ja rakendamine.

Põhiõppes on integreeritud erinevad tantsustiilid. Omavahel lõimuvad klassikaline, *jazz*-, lava-, eesti, karakter-, loov- ja kaasaegne tants, akrobaatika, võimlemine jne.

Põhiõppe täiendavaks võimaluseks on kolmepäevane treeninglaager õppeperioodi keskel.

11.2.1. Põhiõppe komponendid:

- lihaskonna tundmaõppimine ja lihaste kasutus (pingutus-, lõdvestus- ja venitusemeetoditega);

- koordineerimise, tasakaalu, painduvuse, rütmitaju, vastupidavuse, jõu, plastika, liigutuste täpsuse ja sünkroonsuse arendamine;
- loovuse arendamine;
- erinevate tantsustiilide ja -tehnikatega tutvumine;
- tantsutehnika arendamine ja parandamine;
- ruumitunnetuse arendamine üksikult ja rühmas (tasapinnad, suunad, kujundid);
- tantsu iseloomust lähtuvate emotsioonide väljendamine jasuhtlemine publikuga;
- esinemiskultuuri ja käitumisnormide õpetamine ja nende järgimine;
- esinemiskavade õppimine esinemisteks ja võistlusteks;
- esinemistel ja võistlustel osalemine;
- koostöö arendamine;
- rühma vaimu kujundamine.

11.2.2. Põhiõppe eesmärgid:

- pakkuda liikumis- ja tantsukogemust ning positiivseid emotsioone, kasvatada enesekindlust ja toetada eneseväljenduse arengut;
- arendada mitmekülgset õpilaste kehalisi võimeid ja tantsutehnilisi oskusi;
- arendada mitmekülgset ja mitmekülgse stiilitajuga tantsijat;
- kujundada loomingu- ja hea eneseväljendusoskusega tantsijat;
- arendada kehatunnetust, rütmitaju, koordineerimise, vastupidavust, plastilisust, täpsust ja lihastoonust;
- arendada süsteemse treeningu ning esinemis- ja võistluskogemuste abil esinemisoskust, näitlejameisterlikkust ja lavatunnetust;
- arendada mitmekülgset kehalist liikumist, arvestades iga tantsija eripärasid;
- arendada tunnetuslikke ja motoorseid oskusi;
- tutvustada tantsu oskussõnavara ja suurendada teadlikkust valdkondlikust terminoloogiast;
- võimaldada loomisprotsessis osalemist nii individuaalselt kui rühmas;
- kasvatada teadlikkust tervislikest eluviisidest ja soodustada nende järgimist;
- tutvustada erinevaid tantsustiile ja -kultuure ning soodustada osalemist tantsu- ja teiste kunstiliikide sündmustel;
- arendada tagasiside andmiseks ja vastuvõtmiseks vajalikke oskusi;
- tutvustada ja rakendada improvisatsiooni ja kompositsiooni aluseid;
- toetada õpilasi oma tantsu- ja kunstikogemuste mõtestamisel;
- arendada treeningvastupidavust ja püsivust;
- arendada painduvust ja jõudu;
- tutvustada lähemalt tantsutehnika baaselemente: hüpped, pöörded jne;
- arendada korrektset kehahoidu ja oskust seda kasutada.

11.3. Täiskasvanuõppe sisu kirjeldus

Täiskasvanuõppes pakutakse võimalust ennast jõukohaselt ja meelepäraselt muusika saatel liigutada ja anda mõõdukas füüsiline koormus üks kord nädalas. Liikumiste ja lihtsamate kombinatsioonide õppimisega arendatakse enesekindlust ja treenitakse mälu, mis on oluline abiline dementsuse ennetamisel. Oluline roll on ka sotsiaalsel suhtlemisel.

Õpe jaguneb kaheks suunaks: *line*-tants ja harrastusvõimlemine.

11.3.1. Täiskasvanuõppe ehk hobigruppide eesmärgid:

- pakkuda koostantsimise rõõmu ja mõõdukat füüsilist pingutust;
- võimaldada ennast järjepidevalt ja süsteemselt muusika saatel liigutada;
- arendada rütmitunnet ja koordineerimise;
- parandada rühti ja hoida lihastoonust;

- arendada tasakaalu ja paindlikkust;
- treenida mälu ja suurendada mälumahtu;
- avastada enese tantsuline külg süsteemsete treeningute abil;
- pakkuda liikumis- ja tantsukogemust ja positiivseid emotsioone ning kasvatada enesekindlust;
- võimaldada seada uusi eesmärke tantsukunsti avastamise kaudu;
- tutvuda tantsutehnika baaselementidega;
- väärtustada tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
- populariseerida tantsulist tegevust, toetada liikumisharjumusetekkimist ja tervise edendamist tantsu kaudu;
- väärtustada tantsu kui elukestva liikumisharrastuse tähendust;
- pakkuda positiivseid ja elujaatavaid emotsioone;
- arendada peamisi liikumis- ja võimlemisoskusi;
- vähendada vaimset stressi.

12. Tagasisidestamine

12.1. Hindamismeetodiks on peamiselt tagasiside andmine, mille eesmärkideks on toetada osaleja arengut, pakkuda eduelamust ja arendada refleksiooni.

12.2. Hindamisel võetakse arvesse õpilase individuaalset arengut ja osavõttu õppetegevustest.

12.3. Tagasiside andmine toimub õpetaja poolt jooksvalt suusõnaliselt treeningus tema erinevate tegevuste kaudu, lähtudes õpilase isiklikust arengust vastavalt vajadusele.

12.4. Lapsevanemale antakse tagasisidet tema soovi korral kirjalikult meili teel või eelneval kokkuleppel suusõnaliselt.

12.5. Õppeaasta jooksvul toimub lapsevanemate koosolek, et jagada õppeaasta kohta jooksvat infot, ootusi ja plaane. Vanemal on õigus saada teavet lapse arengupotentsiaali kohta.

13. Õppekava täitmine

13.1. Ettevalmistusõppe õppekava on läbitud juhul, kui osaletud tundide arv on vähemalt 60%.

13.1.1. Nominaalõpe kestab 1–4 aastat.

13.1.2. Õppekava läbimisel väljastatakse õpilasele Tiina Tantsustuudio tunnistus.

13.2. Põhiõppe nominaalne kestus on 12 aastat.

13.2.1. Õppekava läbimisel väljastatakse õpilasele Tiina Tantsustuudio tunnistus.

13.2.2. Õppeaasta lõpetamise eelduseks on arvestuse sooritamise vähemalt 60% tulemusele:

13.2.2.1 90–100% „suurepärase“;

13.2.2.2 70–89% „väga hea“;

13.2.2.3 60–69% „hea“;

13.2.2.4 0–59% „mittearvestatud“.

13.2.3. Arvestuse komponendid:

13.2.3.1 40% osaletud treeningute koefitsient (osalus vähemalt 60%);

13.2.3.2 40% osaletud esinemiste koefitsient (osalus vähemalt 60%);

13.2.3.3 20% omaloomingulise kava esitus (improvisatsioon või koreograafia).

Hinnatakse loominguilisust, tehnikat, variatiivsust, musikaalsust.

Omaloominguline kavavõib olla individuaal- või grupitööna.

13.3. Kui arvestus on „mittesooritatud“, tähendab, et õpilane peab järgmisesse õppeperioodi edasiminemiseks sooritama omaloomingulise kava esitluse.

13.4. Arvestuste periood kestab terve õppeperioodi, st jälgitakse tundides ja esinemistel osalemist ning omaloomingulist kava võib esitada terve õppeperioodi vältel, kui õpilane on selleks valmis.

13.5. Täiskasvanuõppes ehk hobigruppides tunnistust ei anta.

14. Õpitulemused

14.1. Ettevalmistusõppes õppija:

- tahab liikuda ja tunneb tantsimisest rõõmu;
- julgeb ennast liikumise ja tantsu abil väljendada;
- kasutab oma keha liikumisvõimalusi;
- tunneb kergemaid tantsuelemente: aeg, ruum ja rütm;
- tegutseb aktiivselt üksi ja rühmas;
- tunneb lihtsamaid tantsusamme (jooks, hüpak, hüplemine, kõnd, marss, galopp, hüpaksamm jne);
- tunneb lihtsamaid jooniseid (viirg, kolonn, ring, sõõr jne);
- tunneb lihtsamaid tantsuvõtteid (käed kätes, käest kinni, galopivõte, käevang jne);
- tunneb ja oskab võtta paari, kolmikut, nelikut jne;
- oskab liikuda, lähtudes ruumist, teistest liikujatest, muusikast ja rütmist.

14.2. Põhiõppes õppija:

- tunneb rõõmu tantsimisest ja liikumisest;
- omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi oma keha arengu seaduspärasustest;
- oskab kasutada erinevaid liikumis- ja tantsutehnikaid eneseväljendusvahendina;
- on loov ja julgeb end loominguliselt väljendada;
- teadvustab ja väärtustab tantsu kunstiliigina, väärtustab kultuuri ja kunsti rolliühiskonnas ja osaleb erinevatel kultuurisündmustel;
- kujundab tantsust elukestva liikumisharrastuse ja väärtustab liikumist kui elukestvat harrastust;
- omandab teadmised tantsutreeningust kui tervikust ning algteadmised tantsuelementidest ja nende koostoimest;
- omab kehalise eneseväljenduse ja esinemise kogemust;
- suudab omandada ja taasesitada erinevate tantsutehnikate liikumiskombinatsioone;
- on teadlik loomulikust ja anatoomiliselt õigest kehahoiakust ning omandab algteadmisi lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest;
- mõistab hingamisharjutuste tähtsust ja hingamise seoseid liikumisega, mõistab tervislikku ja oma kehast lähtuvat liikumist;
- teadvustab oma keha liikumisharjumusi ja suudab sooritada liikumisedfokusseeritult;
- pöörab tähelepanu kehatöö ja liikumise tervislikele aspektidele;
- tajub oma keha ja ruumi, arvestab iseenda ja teiste liikumisega ruumis ning oskab liikuda, lähtudes ruumist, teistest liikujatest, muusikast ja rütmist;
- kasutab oma tantsutehnilisi oskusi, fantaasiat ja loovust tantsus;
- valdab liikumistehnikaid ning teab ja kasutab õpitu raames tantsuoskussõnavara ja valdkondlikku terminoloogiat;
- tunneb ära erinevad liikumistehnikad, tantsustiilid ja põhimõtted õppesisu raames;
- mõistab liikumiskvaliteeti ja -tasandeid ning seob neid oma liikumisse;
- valdab rütmi ja omab muusikalist taju, valdab stilistikal vajalikku koordineerimise õpitu raames ja oskab kasutada ruumi;
- omandab ja esitab erinevas tantsustiilis koreograafiaid ehk tantse, osaleb esinemistel, vabariiklikel ja rahvusvahelistel festivalidel/konkurssidel, laagrites, stuudio tantsuetendustes ja õppekäikudel, tantsupidudel ja Eestimaa võimlemispidudel;
- osaleb meeleldi eri laadi tantsulistest tegevustes ja tantsusündmustel ning tunneb neist rõõmu tantsija või vaatajana, jälgib tantsu ja tantsusündmuse, oskab arutleda ja analüüsida nähtut ja kogetut ning põhjendab oma arvamust;
- hindab kultuuri ja külastab meeleldi kultuurisündmuse, sealhulgas tantsuetendusi/kontserte(k.a balletietendusi), kontserte, näitusi, teatrit;

- õpib, harjutab ja treenib eesmärgipäraselt, oskab iseseisvalt töötada etteantud materjaliga, arendades füüsilist mälu, samuti oskab töötada grupis;
- teadvustab oma füüsilist ja loomingulist arengupotentsiaali eneseanalüüsi abil;
- on koostöövalmis, oskab kavandada ja hinnata enda panust rühmatöös;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning omab valmisolekut tegeleda tantsu kui elukestva liikumisharrastusega ning loovalt läheneda erinevatele lavalistele ja tantsulistele situatsioonidele;
- saab ülevaate tantsuga seotud elukutsest ja võimalustest tantsu õppida;
- osaleb omaloominguliste tööde protsessis nii grupis kui ka individuaalselt;
- austab enda ja teiste eneseväljendust;
- järgib tantsutunni- ja esinemiskultuuri ja head tava ning rakendab seda;
- suudab anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet;
- julgeb avaldada oma arvamust ja oskab seda põhjendada ning oskab end väljendada ja omakogemusi ja protsesse mõtestada ja reflekteerida, tuginedes õpitu ja varasematele teadmistele;
- improviseerib julgelt, teab ja kasutab tantsukompositsiooni võtteid;
- huvitub tantsuvaldkonnast laiemalt ja omab sellega isiklikku suhet, mõistmist ja arusaama;
- oskab hoida oma tervist ja tantsutehnilist taset;
- oskab juhtida oma aega ja energiat, et saavutada parimaid võimalikke tulemusi.

14.3. Täiskasvanuõppes õppija ehk hobigrupis osaleja:

- tunneb rõõmu tantsimisest ja liikumisest;
- teadvustab ja väärtustab tantsu kunstiliigina ning kultuuri ja kunsti rolli ühiskonnas, osaleb erinevatel kultuurisündmustel;
- kujundab tantsust elukestva liikumisharrastuse, väärtustades liikumist kui elukestvat harrastust;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning omab valmisolekut tegeleda tantsu kui elukestva liikumisharrastusega;
- on koostöövalmis, oskab kavandada ja hinnata enda panust rühmatöös;
- omandab algteadmisi lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest, mõistab hingamisharjutuste tähtsust ja hingamise seoseid liikumisega;
- teadvustab oma keha liikumisharjumusi ja suudab sooritada liikumised fokuseeritult, pöörab tähelepanu kehatöö ja liikumise tervislikele aspektidele;
- tajub oma keha ja ruumi ning arvestab iseenda ja teiste liikumisega ruumis, oskab liikuda, lähtudes ruumist, teistest liikujatest, muusikast ja rütmist;
- mõistab tervislikku ja oma kehast lähtuvat liikumist;
- valdab rütmi ja omab muusikalist taju;
- osaleb meeleldi eri laadi tantsulistes tegevustes ja tantsusündmustel ning tunneb neist rõõmu tantsija või vaatajana, jälgib tantsu ja tantsusündmusi, oskab nähtut ja kogetut analüüsida, põhjendab oma arvamust;
- hindab kultuuri ja külastab meeleldi kultuurisündmusi, sealhulgas tantsuetendusi/kontserte(k.a balletietendusi), kontserte, näitusi, teatrit;
- omandab ja esitab erinevaid koreograafiaid.

15. Pädevus

15.1. Õpipädevus:

- oskab hinnata oma mõtteid ja õpitegevust, analüüsida oma teadmisi ja oskusi;
- suudab kohaneda ja õppida uues olukorras;
- oskab lahendada probleeme loomingulistes ülesannetes;

- seostab omandatud teadmisi varemõpituga;
- oskab end õppimisele häälestada, motiveerida, otsida vajalikku teavet, omada ülevaadet oma teadmistest;
- oskab suhestada oma teadmisi teiste inimeste looduga ja luua uut teadmist.

15.2. Sotsiaalne ja kodanikupädevus:

- väärtustab koostöö tegemist ja eneseteostamist loomingulistes protsessides;
- aktsepteerib inimeste erinevusi ja austab erinevate keskkondade reegleid;
- osaleb üritustel ja projektides ning huvitub oma kodukoha tantsuelust;
- toetab aktiivse eluhoiaku, teadlikkuse ja vastutusvõime arengut;
- kuulab ja vaatab teisi ning avaldab arvamust;
- arvestab teistega liikumisel ja suhtlemisel.

15.3. Tegevuspädevus:

- omandab algteadmisi erinevate tantsustiilide sammustikest, liikumistest ja muusikast;
- õpib tundma ja kasutama esmaseid kompositsioonipõhimõtteid ja -võtteid;
- omandab algteadmisi lihaskonnast ja tasakaalustatud treenimisest;
- mõistab hingamisharjutuste tähtsust ja hingamise seost liikumisega;
- pakub välja ideid ja viib neid ellu, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi.

15.4. Kultuuri- ja väärtuspädevus:

- eristab erinevaid tantsustiile (eesti tants, klassikaline tants, rahvaste tants, estraaditants, tänavatants, kaasaegne tants jne);
- oskab märgata tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega;
- tajub oma seotust ümbritsevaga ja väärtustab seda loomingut, arutelude ja analüüsi kaudu;
- väärtustab loomingut ja tantsukultuuri;
- väärtustab inimlikku mitmekesisust.

15.5. Enesemääratluspädevus:

- osaleb meeleldi tantsulistes tegevustes ning väärtustab tantsukunsti avaldumisvorme;
- suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi;
- mõtestab oma tegevusi ja käitumist kogukonnas, tunnetab ennast osana keskkonnast;
- kujundab end isiksusena.

15.6. Ainepädevus:

- tunneb ära ja eristab erinevaid tantsustiile nii teoorias kui praktikas, tabab vastava stiili tunnetuse;
- oskab tantsida erinevaid tantse ja kasutada erinevaid tantsustiile;
- tantsib muusikasse ja liigub vastavalt rütmile;
- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningus;
- oskab iseseisvalt töötada ja läbi teha kõik treeningtunni komponendid;
- arendab tantsutehnilisi oskusi keerukamate elementide ja nende kombinatsioonide näol;
- mõistab grupidünaamikat ning üksteise motiveerimise ja toetamise tähtsust grupis saavutamaks positiivset sisekliimat ja igäihe arengut toetavat keskkonda;
- oskab toetada vastutustunde, pingetaluvuse, emotsioonide ja energia juhtimist võistlussituatsioonides;
- on motiveeritud igakülgselt arengule esinemiste ja võistluste, positiivsete eeskujude toomise, edukate esinemiste tagasiside ja analüüsi ning välisvõistluste võimaluste pakkumise kaudu;
- on pühendunud tantsule ning on eeskujuks noorematele tantsijatele.

16. Ainekava

16.1. Ainekava „Tantsuõpe“ komponentide ehk õppeainete lühikirjeldused

Tiina Tantsustuudio treeningsüsteem sisaldab erinevate treeningsüsteemide ja tantsustiilide elemente ehk erinevaid õppeaineid, mida integreerides saavutatakse mitmekülgne treenituse tase. Ettevalmistusõppe põhikomponendid on lastetants, Idla võimlemine ja rütmika.

Põhiõppe peamised ainekava komponendid on eesti tants, klassikaline tants, *show*-tants, *jazz*-tants, karaktertants, improvisatsioon, harrastusvõimlemine, Idla võimlemine jne. Eraldi õppeained on *show* hip-hop ja repertuaari õpetus.

Täiskasvanuõppe ehk hobirühmade ainesisud on *line*-tants ja harrastusvõimlemine.

Tantsuõppe raames omandatud oskuste olulised väljundid on esinemised, osalemine võistlustel ja festivalidel, osalemine tantsu- ja võimlemispidudel, etendused.

16.2. Õppeaine „Lastetants“

16.2.1. Lühikirjeldus ja sisu

Aine raames õpitakse tundma inimese keha ja selle osi, nende liikumisvõimalusi ja -piiranguid. Tutvutakse erinevate tantsuelementidega, mida tantsus kasutatakse: keha, rütm, ruum ja aeg. Harjutused, tegevused ja mängulised liikumised on suunatud arendama tantsija koordineerimise, rütmitunnet, muusika kuulamise oskust, loovust, tasakaalu, osavust, vastupidavust, painduvust, jõudu ja kiirust. Tutvustatakse ja õpitakse lihtsamaid võimlemisharjutusi, kergemaid tantsusamme ja akrobaatilisi elemente. Õpitud elementides pannakse kokku lihtsamaid tantsulisi liikumisi ja õpitakse lihtsaid tantsukehi, mis on tähtis komponent mälu treeningul. Pannakse alus liigutusmälu arengule. Olulisel kohal on tantsija fokuseerimine tegevusele, koostööoskuse, keskendumisvõime ja tantsubaasi arendamine. Tunni osaks on mängulised rituaalid (tunni alustamine, lõpetamine), liisusalmid, laulu- ja rütmimängud. Lastetants on omavahel tihedas seoses rütmikaga, mis aitab arendada laste rütmitaju ja loomulikku liikumist. Tekib huvi loomingulise tegevuse vastu, kujuneb õige kehahoiak ja tervislik liikumisharjumus. Oluline on liikumissoovi rahuldamine erinevate väljendusvõimalustega. Lastetantsu tundides põimitakse kunstiline eneseväljendus, kunstiloome, kõne, muusika, rütm ja mäng ning nende igat liiki kombinatsioonid. Rütmika aitab loovast tegevusest rõõmu tunda ja sisaldab omakorda loovtantsu. Tähtis osa on laulumängudel ja kehapillil. Õpitakse kasutama väikelastele sobivaid tantsutunni abivahendeid: pallid, rõngad, hüppitsad, lindid, kõristid, padjad jne.

Õppeaasta vältel valmib mitmeid tantse, mis on esinemispraktika aluseks. Tundide eesmärk on tekitada huvi liikumise vastu ning arendada eneseväljendus- ja esinemisjulgust.

Õppeaine sihtrühm on lapsed vanuses 2–7 aastat. Lastetants on tihedalt integreeritud rütmikaga.

16.2.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- huvitub tantsimisest ja liikumisest ning tunneb sellest rõõmu;
- teab, kuidas liigutada oma keha ja kehaosi;
- suudab pingutada eesmärgi nimel;
- kasutab tantsides erinevaid tantsuelemente (keha, ruum, rütm, aeg).
- oskab matkida ja jäljendada ning eeskujul jälgides neid sooritada;
- liigub vastavalt muusika tempole, kasutades koordineeritud tantsusamme ja liigutusi iseseisvalt, vabalt ja loominguliselt;
- sooritab kergemaid akrobaatilisi elemente;
- suudab meelde jätta lühikesi ja lihtsaid liigutuste jadasid (tantsukehi);
- arvestab tantsukaaslastega ning suudab keskenduda ühistes tegevustes;
- julgeb ennast tantsuliselt väljendada ja esineda (treeningus, laval);

- sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud ja rütmilised;
- sooritab painduvust, kiirust, vastupidavust ja jõudu arendavaid harjutusi;
- sooritab üheaegselt kaaslastega rütmiliikumisi;
- kasutab liikumisel erinevaid vahendeid (lindid, pallid, rätikud jne);
- väljendab erinevaid karaktereid tantsu abil;
- oskab laulumänge, liisusalme, rütmimänge.

16.3. Õppeaine „*Show-tants*”

16.3.1. Lühikirjeldus ja sisu

Erinevaid tantsustiile omavahel integreeriv õppeaine. Tutvutakse seltskonna- ja võistlustantsuga, ajaloolise tantsuga, akrobaatika põhielementidega, harrastusvõimlemise ja vahenditehnikaga, *jazz*-tantsuga, loov- ja kaasaegse tantsuga, *show*-tantsuga, rahvaste tantsudega jne.

Õppe eesmärk on erinevate treeningsüsteemide abil arendada kehakooli, rütmitunnet, muusikalist kuulmist, koordinatsiooni, õiget kehahoiakut ja lavalist liikumist, õppida erinevaid tantsustiile, tunda rõõmu liikumisest ja tantsukunstist, samuti õppida mõistma grupidünaamikat. Esinemis- ja võistluskogemuste kaudu arendatakse õpilase esinemisoskusi, näitlejameisterlikkust ja emotsionaalsust.

Osaletakse omaloominguliste tööde protsessis ning arendatakse improvisatsioonioskusi. Vastavalt õppeaasta teemale õpitakse erinevate tantsustiilide põhisamme, kombinatsioone ja koreograafiaid. Õpitakse tunnetama erinevaid rütme, orienteeruma muusikas ja ruumis, osates kasutada oma keha ja liikumist vastavalt ette antud stiilile ja muusikale. Tutvutakse erinevate tantsustiilide muusika ja riietumistavadelega.

Erinevate tantsustiilide kasutamisega arendatakse liigutusvõimekust, liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu. Paaris- ja gruppitööga luuakse tingimused usalduslike suhete tekkimiseks ning isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks.

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

Tantsu seostatakse teiste kunsti liikidega ning loomeprojektides tehakse koostööd kujutava kunsti, multimeedia, sõnateatri ja teiste valdkondadega.

Aine osa on osalemine tantsuüritustel, mis sisaldab etenduste ja kontsertide külastamist, esinemist, osavõttu õpitubadest, loomingulistest projektidest või ühistantsimistest.

Tantsu vaadates ja selle üle arutledes täiustub oma arvamuse kujunemine ja selle põhjendamine nii suuliselt kui ka kirjalikult, toetudes tantsu oskussõnavarale.

Show-tantsu baastreeningu oluline komponent on klassikaline tants, mille eesmärk on anda tantsijale tugev kehakool ja kindel baas tehniliselt tugeva tantsija arenguks ning anda oskus oma keha ja lihaskonda süstematiseeritult liigutada ja kontrollida, samuti tutvustada balletti kui väljakujunenud lavatantsustiili. Tutvutakse nii praktiliselt kui teoreetiliselt balleti treeningsüsteemi põhimõtetega.

16.3.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- oskab eristada erinevaid tantsustiile ja liigitada neid kategooriatesse;
- oskab esitada erinevates stiilides õpitud koreograafiaid;
- tajub muusikarütmide erinevusi ja stiile;
- omab põhiteadmisi *show*-, *jazz*- ja karaktertantsust, võistlus-, seltskonna-, ajaloolisest ja kaasaegsest tantsust ning teistest lavatantsustiilidest ja oskab neid eristada;
- omab häid mitmekülgse stiilitunnetusega improviseerimisoskusi;
- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningtegevuses;

- oskab iseseisvalt töötada, on motiveeritud iseseisvalt õppima ja tegutsema;
- oskab ja soovib hoida grupis positiivset sisekliimat nii treeningus kui projektis (võistlused, esinemised, laagrid, etendused jne), tunnetab oma maksimumpiiri ja püüdleb selle poole;
- tajub lavalist liikumist, miimikat ja emotsiooni tantsus;
- tunneb erinevaid tantsujooniseid;
- väljendab erinevaid karaktereid tantsu abil;
- kasutab tantsulist näitlemist, esineb julgelt ja emotsionaalselt;
- omandab üld- ja alusteadmised klassikalisest tantsust ja peamised klassikalise tantsu tehnilised elemendid (kehahoiak, käte ja jalgade positsioonid ja põhiasendid, rütmika tundmine);
- omandab liigutuste koordineerimise ja väljenduslikkuse põhialused;
- omab ühistegevuste kaudu suhtlemisoskust ja tantsutreeninguks vajalikku distsipliini;
- saab teadmised vaimsest ja füüsilisest tervisest, eetikast ja esteetikast;
- teab erinevate tantsustiilide elementaarset terminoloogiat ja oskab seda teadmist siduda liigutuste ja muusikaga;
- on motiveeritud töötahtega, süsteemne ja järjekindel;
- tunneb rõõmu ja huvitub tantsust kui kunstiliigist ning väärtustab selle esteetilist väljendusviisi.

16.4. Õppeaine „Repertuaari õpetus”

16.4.1. Lühikirjeldus ja sisu

Õppeaine eesmärk on kasvatada ja kujundada loominguoskused, professionaalsed ja hea eneseväljendusoskusega tantsijad. Aine on integreeritud läbivalt põhiõppe programmi. Tunnid toimuvad regulaarselt ja süsteemselt vastavalt vanusele. Tunnid on vaheldusrikkad, põimides erinevaid stiile, tehnikaid, improvisatsiooni, koreograafiate õppimist. Lavatantse õpitakse mitmes erinevas stiilis, et kujuneksid mitmekülgsed tantsijad, lisaks on olulisel kohal esinemis- ja võistluskogemus. Suurt rõhku pannakse ka näitlejameisterlikkuse, lavatunnetuse ja lavalise liikumise arendamisele.

Repertuaari õpetuse peamisteks komponentideks on eesti tants, *show*-tants, *jazz*-tants, karaktertants, klassikaline ballett / tantsutehnika, improvisatsioon, harrastusvõimlemine ja *show* hip-hop, vähemal määral ka akrobaatika, kaasaegne tants, põrandatehnika jne.

Õppeaine lahutamatuks osaks on esinemised.

Õppeaine sihtrühm on tantsijad vanuses 7–19 aastat.

16.4.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- omandab esinemis- ja võistluskoreograafiate, tantsu- ja võimlemispeo repertuaari, sünkroonkavade, esinemisprogrammide, etenduste loomine, õppimine, omandamine ja esinemine;
- omab head mitmekülgse stiilitunnetusega improviseerimisoskust;
- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningtegevuses;
- oskab iseseisvalt töötada, on motiveeritud iseseisvalt õppima ja tegutsema;
- oskab ja soovib hoida grupis positiivset sisekliimat nii treeningus kui projektis (võistlused, esinemised), tunnetab oma maksimumpiiri ja püüdleb selle poole;
- tajub lavalist liikumist, miimikat ja emotsiooni tantsus;
- omab näitlejameisterlikkuse põhitõdesid ja rolli sisseelamise võimet;
- omandab tantsu- ja võimlemispidude repertuaari ning osaleb tantsu- ja võimlemispidudel.

16.5. Õppeaine „Eesti tants”

16.5.1. Lühikirjeldus ja sisu

Pärimustantsu ja/või eesti rahvusliku lavatantsustiili õppimine. Praktiline ja teoreetiline õpe on integreeritud. Õpitakse tundma kodukandi või Eesti eri piirkondade tantsupärimuse iseloomulikke jooni ja tüüpilisi tantse ning teiste rahvaste tantsutraditsioone. Tutvutakse eesti lavalise rahvatantsu treeningsüsteemi, oskussõnavara ja põhielementidega ning kasutatakse neid koreograafiliste jadade õppimisel ja loomisel.

Rahvatantsu ajaloo ja tantsupärimuste käsitlemisel eelistatakse praktilisi tegevusi ning pööratakse tähelepanu ka nüüdiskultuuridele ja lähiajaloo perioodidele, stiilide ja žanrite erinevustele. Tantsusündmustel osalemine sisaldab etenduste ja kontsertide külastamist, esinemist, osavõttu festivalidest, õpitubadest, loomingulistest projektidest või ühistantsimistest, sealhulgas tantsupidudest. Rahvatantsuõpe hõlmab ka erinevate esituste vaatamist ja nende üle arutlemist. Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja identiteeditunde tugevdamiseks väärtustatakse kohalikku tantsutraditsiooni ja tutvutakse rahvusvahelise tantsueluga, õppides ka teiste rahvaste tantse, erinevate koreograafide töid, osaledes festivalidel jne.

16.5.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- tunneb rõõmu pärimustantsude tantsimisest ja tunneb huvi rahvatantsu traditsioonide vastu;
- tunneb ja oskab sooritada eesti rahvatantsu põhiliikumisi;
- suudab tantsida pärimustantse ja eesti rahvuslikku lavatantsu, arvestades muusika ja kaastantsijatega;
- mõistab eesti rahvatantsu oskussõnavara;
- eristab pärimustantsu ja eesti rahvuslikku lavatantsu, teab nende ülesandeid, ajaloolist ja kultuurilist tausta;
- teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises;
- osaleb tantsupeoliikumises.

16.6. Õppeaine „Harrastusvõimlemine”

16.6.1. Lühikirjeldus ja sisu

Treeningu käigus pööratakse tähelepanu inimese kehahoiu ja üldfüüsilise arendamisele ja heaolule võimlemisharjutusvara ja -printsipide abil, pöörates tähelepanu rühile, hingamisele, kergele lihaskoormusele ja venitustele. Peamine eesmärk on terviseedenduslik ja suunatud heaolutunde andmisele. Baasliikumiste, sirutuste, lõdvestuste ja venituste abil saavutatakse hea kehaline valmidus, et hoida töökorras meie igapäevaseks kehaliseks toimetulekuks vajalik kehaline võimekus. Samuti omandatakse lihtsam võimlemisvahendite tehnika.

Treeningute käigus omandatakse suurpidude repertuaari, mille eesmärk on osaleda võimlemis- ja tantsupidudel.

Treening sobib igas eas inimestele ja on jõukohane kõigile olenemata varasematest kogemustest.

16.6.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- arendab ja säilitab inimese peamisi kehalisi oskusi – kõnd, jooks, kehahoid;
- arendab inimese kehalisi oskusi ja võimeid kompaktselt;
- arendab füüsilist jõudu, koordineerimist, kiirust, painduvust ja liigutuste sujuvust;
- arendab liigutusmälu ja omandab võimlemiskavasid;
- julgeb esineda ja on enesekindel;
- osaleb võimlemis- ja tantsupidudel;

- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningtegevuses;
- tunneb rõõmu võimlemisest ja väärtustab seda kui elukestvot õpet ja kunstiliiki.

16.7. Õppeaine „Line-tants”

16.7.1. Lühikirjeldus ja sisu

Line-tantsu treening sobib igas eas ja mõlemast soost inimestele ega vaja eelnevat ettevalmistust. Tutvutakse *line*-tantsu kultuuriga, tantsustiilide, põhisammude ja terminoloogiaga. Õpitakse erinevaid *line*-tantse. Treeningu sisu on mittevõistluslik.

16.7.2. Õpiväljundid ja aine prioriteedid:

- valdab *line*-tantsu põhiliikumisi;
- arendab inimese kehalisi oskusi ja võimeid kompaktselt;
- arendab tasakaalu ja liigutuste sujuvust;
- arendab liigutusmälu ja omandab *line*-tantsu koreograafiaid;
- arendab rütmitunnet ja musikaalsust;
- arendab enesekindlust;
- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningtegevuses;
- tajub ruumis liikumist ja oskab arvestada teistega;
- tunneb rõõmu *line*-tantsust ja liikumisest ning väärtustab seda kui elukestvot õpet ja kunstiliiki.

Koostaja
Tiina Kaev