

Õpetaja töökava näidis

Kehaline kasvatus. **Tantsuline liikumine I, II, III kooliaste**

Koostajad:

Anu Sööt (TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia tantsupedagoogika lektor),

Sille Kapper (TLÜ koreograafia osakonna eesti tantsu õppejõud, rahvatantsuansambel LEIGARID nais- ja segarühmade juhendaja),

Silvia Purje (Tantsuklubi TWIST peatreener).

Tundide arv: 5-8 tundi õppeaastas

Käesolev õpetaja töökava näidis on koostatud maksimumtundide arvestavalt

Kasutatav abimaterjal ja õppekirjandus:

1) http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_KEHALINE_KASVATUS

2) Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatus tunnis http://issuu.com/tantsuline_liikumine/docs/tantsuline_liikumine

3) Videod:

<http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/>

Füüsiline õpikeskkond

Tantsutunnid planeeritakse tunniplaani osana ja viiakse läbi selleks sobivates ruumides.

Tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10x10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, kaasaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan.

Tunde võib pidada ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis.

Oluline on jälgida, et tunnis osalejatel on sobiv riietus ja jalatsid.

Tantsusaali kõrval on abiruumidena riietumis- ja pesemisvõimalused.

Tantsusaalis peavad vahendid olema paigutatud nii, et neid oleks käepärane kasutada, ning asjadel peavad olema kindlad hoidmise kohad.

Muud vahendid:

- 1) õppekirjandus;
- 2) fonoteek (CDd, DVDd, VHSid);
- 3) vahendid pärimus- ja loovtantsude tantsimiseks: rätid, pulgad, pallid jm;
- 4) vahendid helide tekitamiseks: rütmipillid (kõristid, kõlapulgad, trianglid jne);

- 5) võimlemismatid;
- 6) vahendid füüsilise arendamiseks: hüppenöörid, linnid, võimlemisrõngad jm;
- 7) kaasaegne infotehnoloogia.

I KOOLIASTE

Õpitulemused (RÕK)

I kooliastme õpitulemused:

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Lõiming, läbivad teemad

Lõiming

Eesti keel. Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärimslikud lood; liisusalimid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Võõrkeel. Tantsude ja tantsunimede 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 sõpruskond

Loodusõpetus. Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses

Kunst ja tööõpetus. Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomiserõõm

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

Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuse õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kanda oluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame- veresoonkonna 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 muutuvat 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. Siin 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 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.

1. klass

5-6 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused ÕPILANE:	Käsitletavat mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, sakilised, tähekujud, kujud ruumist või loodusest). Loovmäng „Ämblik“. Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*oskab võtta kehaga erinevaid kujusid, * oskab jääda ja hoida pausi.	Keha, kuju, paus.	Suuline tagasiside; (vaatlus, vestlus).
2.	Kehaosad (käsi, jalg, põlv, varvas, kael, selg jne). Kehaosade erinev liikumine (käsi ringe, jalg sirgeid jne). Kehaosade järgi liikumine (liigu pea, jala, selja, käe jne) juhtimisel. Kehaosade peegeldamine paaris. Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*oskab nimetada kehaosade nimetusi, * oskab neid eraldada liikumises, * oskab teha paaristööd.	Keha, kehaosad, liikumised kehaosadega. Peegeldamine.	Suuline tagasiside; (vaatlus, vestlus).
3.	Ruumi tasandid (madal, keskmine, kõrge). Erinevad kujud erinevatel tasanditel, erinev liikumine erinevatel tasanditel. Teise inimese kuju ülevõtmine uuel tasandil.	*teab erinevaid tasandeid, *oskab märgata, millisel tasandil liigub, *oskab võtta kujusid erinevatel tasanditel.	Ruum, tasand, kuju, liikumine.	Suuline tagasiside; (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).

	<p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliiikumine/</p>			
4.	Rütmiharjutused: plaksud, jalgade rõhklöögid.	*leiab muusikast erinevaid rütme, jälgendab etteantud rütmi.	Rütm, pulss, plaks, samm, paigalsamm.	Suuline tagasiside; (vaatlus)
5.	Ringi moodustamine. Kõnnisamm 2- ja 3-osalises taktimõddus muusika saatel. Liikumine sõõris, ringjoonel järjestikku, paarilisega kõrvuti.	*liigub kõnnisammudega muusika rütmis (erinevates tempodes) sõõris ning ringjoonel järjestikku.	Ring, sõõr, järjestikku, kõrvuti, paar, päripäeva, vastupäeva.	Suuline tagasiside; (vaatlus).
6.	<p>Külgsamm, hüpaksamm, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Laulumäng „Üks ühte“.</p> <p>Tants „Kupparimoori“.</p> <p>Eesti rahvatants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliiikumine/</p>	<p>*vahetab liikumismotiive vastavalt muusika osade vahetumisele.</p> <p>*liigub rütmis.</p>	Sammud: külgsamm, hüpaksamm, galopp. Asendid ja võtted: rinnati, käevang, käed kättes, käed puusal.	Sõnaline hinnang

2. klass

6-8 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad, teoreetilised teadmised	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	<p>Keha - lokomotoorsed (edasiliikuvad) liikumised - kõnd, jooks, pikendatud jooks, hüpe, hüpak, hüplemine, galopp, libistamine. Pausi, stopi kasutamine ning uue liikumisviisi valimine. Lühikese tantsujada koostamine erinevaid liikumisviise kasutades- ise mõeldes, paaristööna, õpetaja ettenäidatuna.</p> <p>Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*oskab liikuda ruumis erinevaid liikumisviise kasutades, *oskab kasutada pausi, stoppi.</p>	<p>Keha, edasiliikuvad liikumised, paus, stopp.</p>	<p>Suuline tagasiside; (vaatlus, vestlus).</p>
2.	<p>Keha- mittelokomotoorsed liikumised (paigal)- painutamine, venitamine, kiikumine, tõukamine, tõmbamine, kukkumine, vajumine, tõusmine, õõtsumine, pööramine, pöörlemine jne. Keha liikumine paigal, kasutades nimetatud liikumisi. Peegli ja varju mäng, paarilise kuju ülevõtmine, kujude pausi jätmise ja liikuma lubamine.</p> <p>Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*sooritab erinevaid kehaliikumisi paigal märksõnade järgi. *märkab ja arvestab paarilisega.</p>	<p>Keha, liikumised paigal. Peegel, vari. Paus, liikumine.</p>	<p>Suuline tagasiside; (vaatlus, vestlus).</p>

3.	<p>Ruum- suunad (edaspidi, tagurpidi, paremale, vasakule, üles, alla). Erinevates suundades liikumine üksi, paaris, kogu grupiga. Erinevates suundades erinevate liikumiste kasutamine (edaspidi kõnniga, tagurpidi hüpakuga, paremale galopiga jne). Liiklusinspektori mäng.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*kasutab liikumises erinevaid suundi. *oskab teha koostööd.</p>	<p>Ruum, liikumise suunad, erinevad liikumisviisid.</p>	<p>Suuline tagasiside; (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).</p>
4.	<p>Sõna, rütmi ja kehapilli või muusikat kombineerivad harjutused: erinevate sammudega liikumine lauldes, skandeerides, rütmi patsutades või plaksutades. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*koordineerib keha liikumist ja hääle tekitamist etteantud viisil, õpetajat või kaaslast jäljendades.</p>	<p>Galopp, vahetussamm.</p>	<p>Suuline tagasiside; (vaatlus).</p>
5.	<p>Liikumine erinevates joonistes – vooris, kolonnis, reas, viirgude vastuliikumine. Rühmade kasvatamine ja kahandamine. „Nunnemäng“</p>	<p>*koordineerib keha liikumist ja hääle tekitamist, valides ise liikumisviisi ja teekonna.</p>	<p>Voor, viirg, kolonn, rida.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus).</p>
6.	<p>Laulumäng „Til-lil-lipu“</p>	<p>*koordineerib keha liikumist ja hääle tekitamist, valides või luues kasutatava materjali ise.</p>		<p>Suuline agasiside, (vaatlus).</p>
7.	<p>Tants „Siisik“</p>	<p>*moodustab tantsujoonise ja säilitab seda liigutuste</p>	<p>Nelinurk, käärhüpe.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus).</p>

		sooritamise ajal.		
8.	Galopp paaris – süldvõttes, valsivõtte. Tantsusüit rahvapärastest galoppidest.	*peab meeles ja esitab 2-3-osalisi liikumis-kombinatsioone.	Süldvõtte, valsivõtte, kodarjoon.	Sõnaline hinnang

3. klass

6-8 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavat mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	<p>Keha, ruum – kujud, kehaosad, tasandid. Liikumises tasandite vahetuse kasutamine, liikumine kehaosade juhtimisel tasandit vahetades, õpetaja või teise õpilase märguandel kujusse (pausi) jäädes. Paaris, nelikus, kogu grupina ühel tasandil liikumine, kindla kehaosa juhtimisel ühel tasandil liikumine, ühiselt pausi jäämine ja hoidmine.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*teab mõisteid kuju, kehaosa, tasandid, oskab neid liikumisse integreerida. *märkab paarilise ja kaaslaste liikumist.</p>	<p>Kehakuju, kehaosa, tasand, paus.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, vestlus).</p>
2.	<p>Keha, ruum – liikumised, suunad. Liikumiste ja suundade omavaheline kombineerimine (venitus üles, vajumine alla, hüplemine ette, libistamine taha jne). Loovmäng „Ruumis kujundite võtmine“.</p>	<p>*proovib seostada erinevaid liikumisvõimalusi erinevate suundadega. *märkab ja katsetab uusi liikumisvõimalusi.</p>	<p>Keha liikumised (edasiliikuvad ja paigal), liikumise suunad.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).</p>

	Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/			
3.	Tantsu „Neljäpuari“ A-osa elemendid. Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*moodustab iseseisvalt kahe paari vankervõtte. *sooritab erinevaid samme ja liikumissuundi sisaldava kombinatsiooni.	Kahe paari vankervõtte. Kand-, päkk- ja taldastak. Vestlus tantsu sisust ja päritolust.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
4.	Tantsu „Neljäpuari“ B-osa elemendid ja tants tervikuna.	*esitab tantsu tervikuna: -paigutub nelikutena ringjoonele järjestikku, -alustab ja lõpetab liikumised vastavalt muusikale.	Poolpüstvõtte.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
5.	Tantsu „Ingliska“ lihtsama variandi elemendid: kõnd sõõris päri- ja vastupäeva, viirgude moodustamine, vahetussammud paigal ja külge pöörates, kohavahetus. Kordamiseks: külgsammud paigal. Tants tervikuna. Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*muudab liikumissuunda arvestades 8-taktulist muusikalist pikkust, *sooritab vahetussamme paigal ja külge pöörates.	Suunajalg. Vestlus tantsu sisust ja päritolust.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
6.	Tantsu „Kalamees“ Häädemeeste variandid, sh paarilise vahetusega. Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*esitab mitmest (4) osast koosnevaid sammu- ja rütnikombinatsioone.	Asendid paarilise suhtes: ringjoonel, kodarjoonel rinnati.	Suuline tagasiside, (vaatlus).

7.	Vahetussamm, polkasamm (tallapolka ja/või hüpakpolka) otse ja külge pöörates, paarilisega kõrvuti, rinnati, seljati. Laulumäng „Kungla rahvas“	*sooritab polkasamme otse liikudes ja külge ette pöörates.	Seljati.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
8.	Kordamine: I kooliastmes õpitud tantsud ja mängud.	*mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse. *liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Vestlus rahvatantsude mitmekesisusest.	Sõnaline hinnang

II KOOLIASTE

Õpitulemused (RÕK)

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Lõiming, läbivad teemad
<p>Lõiming</p> <p>Eesti keel. Sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine, eneseväljendusoskus ja sõnavara kasutus</p> <p>Muusika. Rütmitunnetuse arendamine, rütmi-kujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus</p> <p>Matemaatika. Kujundliku mõtlemise areng tantsujooniste kaudu.</p> <p>Inimeseõpetus. Koostöö; kehaline intelligentsus; soorollid ja suhted; viisakus; erinev liigutusvõimekus; iseseisvus ja vastutusvõime; ea- ja enesekohasus.</p> <p>Loodusõpetus. Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud. Ladina-Ameerika tantsud (rumba, cha-cha-cha), Austria (vals).</p> <p>Kunst. Tantsu esteetilisus; rahvarõivaste ilu ja mustrid, tants kui kunstiliik.</p>

Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatus 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 muutuvat 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.

4. klass

6-8 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	<p>Keha, ruum – liikumised, tasandid. Liikumiste ja tasandite omavaheline kombineerimine (milliseid liikumisi saab sooritada erinevatel tasanditel? Kas ühte sama liikumist saab sooritada ka erinevatel tasanditel?). Varjumäng paaris, nelikutes kombineerides tasandit ja liikumisviisi.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*katsetab erinevatel tasanditel erinevate liikumisviiside leidmisega, *proovib leida liikumisvõimalusi õpetaja/teiste õpilaste poolt öeldud liikumisülesannetele. *märkab kaaslast liikumisel.</p>	Liikumised, tasandid, varjutamine.	Suuline tagasiside, (vaatlus, vestlus).
2.	<p>Keha – tasakaal. Tasakaalus ja tasakaalust väljas liikumiste ja kujude katsetamine. Erinevate arvu toetuspunktidega kehakujude võtmine. Paarilisega tasakaalus kujude otsimine. Loovmäng „Skulptuuri ehitamine“.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*teab mõistete tasakaal, tasakaalust väljas tähendust, *oskab teha paarilisega ja grupiga koostööd.</p>	Tasakaal, tasakaalust väljas, skulptuur.	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
3.	<p>Vahetussamm otse ja üksi pööreldes. Hüplevpolka põhissamm. Kombinatsioonid erinevatest polkasammudest (tallapolka, hüpapolka,</p>	<p>*teab polkasammude variante ja püüab neid erinevalt esitada.</p>	Variant. Hüplevpolka. Tuljak.	Suuline tagasiside, (vaatlus).

	<p>hüplevpolka) pöörlemisega ja ilma. Tants „Terve vald“.</p> <p>Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>			
4.	<p>Ahelsõõri moodustamine. Kätlemisega põimumine ringis. Tantsu „Oige ja vasemba“ nn tantsupeo-variant.</p> <p>Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*esitab „Oige ja vasemba“ tantsupeovariandi.</p>	<p>Ahelsõõr, põimumine, kätlemine. Tantsupeod ja rahvarõivad.</p>	<p>Suulinetagasiside, (vaatlus).</p>
5.	<p>Tantsu „Oige ja vasemba“ rahvapärased variandid. Põimumine reas, kätlemisega ja ilma. Kätlemine paaris. Ingliska variandid.</p>	<p>*tunneb põimumise põhimõtet, oskab sooritada kätlemisega ja ilma.</p>	<p>Koostöö põhimõte rühmatantsus.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus).</p>
6.	<p>Väravatega põimumise põhimõte, põimumine erinevates rütmides ja erineva tempoga muusika saatel. 3 paari või 3 tantsija 8-kujuline põimumine. Tantsud „Jandali“ ja „Inglisjakk“.</p> <p>Eesti rahvatants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*oskab väravatega põimumist * oskab 8-kujulist põimumist paaris ja üksi.</p>	<p>Värav, väravatega põimumine. Tantsu „Inglisjakk“ tähendus ja päritolu.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).</p>
7.	<p>Ruutrumba põhisamm. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Rumba tekkelugu.</p> <p>Ladina tants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*tunneb rumba põhisammu ja rütmi, *tunnetab keharaskuse ülekandmist, teeb vahet kiirel ja aeglasel rütmil. *teab rumba tekkelugu.</p>	<p>Ruutrumba Põhiliikumine. Tasakaal. Aeglane ja kiire rütm</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).</p>

8.	Tantsuvõtte ladina tantsudes. Ruutrumba harjutamine, muusika kuulamine, rütmi plaksutamine.	*tunneb ära rumba muusika, *oskab tantsida ruutrumba põhisammu õiges rütmis.	Tantsuhoid. Taktimõõt. Rütm.	Kokkuvõttev hindamine
----	---	---	---------------------------------	--------------------------

5. klass

6-8 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad, teoreetilised teadmised	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	Keha, aeg – liikumised, kiirus. Liikumine erineva/omale sobiva liikumiskiiruse/tempoga. Võimalikult aeglaselt, kiirelt liikumine. Iga sammuga liikumiskiiruse kasvatamine minimaalsest maksimaalseks ja vastupidi. Erinevate kehaosade liikumistele sobiva liikumiskiiruse otsimine, katsetamine. Paaristööna paarilise liikumise peegeldamine, hoides tähelepanu liikumise kiirusel. Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*katsetab liikumise erinevate kiirustega ruumis ja kehaosadega liikudes. *teeb paaristööd, on tähelepanelik oma paarilise suhtes.	Aeg, liikumise kiirus, tempo.	Suuline tagasiside, (vaatlus, arutelu).
2.	Keha, aeg – liikumised, rütm. Elust, loodusest, ümbritsevast keskkonnast erinevate rütmide koputamine, patsutamine jne. Oma liikumise valitud rütmi sobitamine. Õpetaja/teise õpilase rütmipildi (rütmi- või kehapilli kasutades) järgi	*märkab ümbritsevaid rütme, *proovib liikuda vastavalt kuuldu rütmile, *katsetab erinevate rütmipiltide otsimist.	Rütm, liikumine rütmis, rütmi- ja/või kehapill, rütmipilt.	Suuline tagasiside, (vaatlus, arutelu).

	<p>liikumine. Keha liikumistega väikese rütmilause moodustamine.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>			
3.	<p>Poisi ja tüdruku asend valsivõttes. Valsivõttes liikumine, paarilise juhtimine ja järgimine, koostöö. Vahetussammudega pöörlemine: üksi päri- ja vastupäeva kuni 16 takti jooksul, paaris (valsivõttes) päripäeva 4-8 takti jooksul. Tants „Padekaater“.</p> <p>Teiste rahvaste tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*suudab paaris (valsivõttes) pöörelda päripäeva vahetussammudega vähemalt 4 takti jooksul (2 täispööret).</p>	<p>Päripäeva, vastupäeva. Kehahoid ja keharaskus. Juhtimine ja järgimine.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus).</p>
4.	<p>Valsivõttes liikumine ja paarilise juhtimine. Tantsude „Koukapolka“ ja „Krakovjakk“ elemendid, sh valsivõttes vastupäeva pöörlemine polkasammudega. Tantsud tervikuna.</p> <p>Teiste rahvaste tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>*esitab tantsu, kasutades B-osas ainult päripäeva või päri- ja vastupäeva pöörlemist.</p>	<p>Tugijalg ja töötav jalg. Lõppastak ja lõppsamm. Pas de basque.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus).</p>
5.	<p>4. klassis õpitud rühmatantsude kordamine ja kinnistamine.</p> <p>4. klassis õpitud polkasammu variantide meenutamine ja täpsustamine. Sääreheitepolkad (setupolka ja poolsetupolka).</p>	<p>*tunneb muusika järgi ära varem õpitud tantsud, *oskab polkasammude erinevaid variante.</p>	<p>Polgseis. Sääreheitepolka.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).</p>

6.	Rocki põhisamm. Rocki ajalugu. Rütmi plaksutamine. Tugijalg ja töötav jalg – keharaskuse ülekandmine. Satandard ja ladina tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*tunneb rocki põhisammu ja rütmi. Teeb vahet ja oskab vastavalt kasutada tugijalga ja töötavat jalga. Teab rocki tekkelugu.	Tugijalg Töötav jalg Rütm Rock	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
7.	Rocki harjutamine. Koordinatsiooni ja rütmitaju arendavad harjutused. Rock- muusika kuulamine	Tunneb rock- muusikat ja oskab plaksutada rocki rütmi. Tantsib rocki põhisammu.	Takt Tasakaal	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
8.	Ruutumba kordamine ja harjutamine. Õpitud sammude täpsustamine – rock ja ruutumba	Oskab tantsida rocki ja rumbat, tunneb nende tantsude muusikat ja teab rütmi.		Kokkuvõttev hindamine

6. klass

5-6 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad, teoreetilised teadmised	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	Aeglase valsi põhiliikumine. Tantsuhoid seltskonnatantsus. Aeglase valsitekkkelugu. Tõusmine ja laskumine. Standard tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*oskab tantsida aeglase valsi põhiliikumist koos tõusmise ja laskumisega, *oskab võtta partneriga tantsuhoidu. *teab aeglase valsi tekkelugu	Aeglane valss. Tõusmine. Laskumine. tantsuhoid	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
2.	Cha-cha-cha põhisamm. Ladina tantsude eripärad	*oskab tantsida cha-cha-	Cha-cha-cha	Suuline tagasiside,

	võrreldes standardtantsudega. <i>Cha-cha-cha</i> ajalugu ja põhitehnika. Ladina tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	<i>cha'</i> d. *teab <i>cha-cha-cha</i> rütmi, tekkelugu, tehnikat. *teab ladina tantsude eripära.	Põlve sirutamine, varvaste väljaspoosus.	(vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
3.	Õpitud tantsude harjutamine ja täiustamine. Standard- ja ladina tantsude tantsuhoiu erinevused Tantsustiilide erinevus	*oskab tantsida aeglast valssi ja <i>cha-cha-cha'</i> d. *eristab standard- ja ladina tantsu.	Rütm. Takt Ladina tants Standardtants	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
4.	Rahvapärane valss. Käimatuur ja tantsutuur. Valsisammudega pöörlemise harjutamine. Paariliste koostöö. Ingliska koos lõppu liidetud valsiga. Tants „Taritti-ralla“ („Varas“). Eesti rahvatantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*tantsib rahvapärast valssi, vaheldades käimist ja pöörlemist vastavalt muusikale. *teab ringis tantsimise traditsiooni ning püüab pööreldes liikuda ringjoonel.	Ingliska-tüüpi tantsude ajalugu ja päritolu. Valsi ajalugu ja tähendus.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
5.	Valsisammudega pöörlemise harjutamine. Juhtimine ja järgimine. III kooliastmes õpitud paaris- ja rühmatantsude kordamine ja kinnistamine.	*tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse	Tantsustiilide erinevused.	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
6.	Keha, ruum – keha, koht (minu keha, minu koht). Ruumis „oma koha“ otsimine. „Oma kohta“ kaasa võttes ruumis läbisegi liikumine, kellegagi kokku pörkamata. Liikumine „oma koht“ vs „üldine ruum“. Katsetamine, kui lähedale/kaugele peab iga inimese „oma ruumist“ jääma, et see ei tingiks/tingiks teise inimese liikumist uuele	*katsetab ruumis liikumist olles teistele liikujatele erinevatel kaugustel. *mõistab „oma ruumi/koha“ ja „üldise ruumi“ tähendust.	Oma koht/ruum, üldine ruum.	Kokkuvõttev hindamine

	<p>kohale. Liikumine teistele ruumis liikujatele 5, 15, 50, 150 jne cm kaugusel. Loovmäng „Vaata ühte, mõtle teisest“.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>			
--	---	--	--	--

III KOOLIASTE

Õpitulemused (RÕK):

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 2) arutleb erinevate tantsustiilide üle.
- 3) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Lõiming, läbivad teemad

Lõiming

Eesti keel. oskussõnavara ja suulise eneseväljendusoskuse täiustamine.

Kirjandus. rahvapärismuusika eesti rahvatantsus.

Muusika. muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon.

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

Kunst. tantsu võrdlemine teiste kunstivormidega – 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.

Läbivad teemad

Tervis ja ohutus. Kehalise kasvatuses õppeaine valdkonna tantsulisel liikumisel on kanda oluline osa. Tantsutreeningul on tervist tugevdav toime – see arendab südame- veresoontekonda 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 muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma tööviimise 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.

7. klass

5-6 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad, teoreetilised teadmised	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	<i>Jive</i> 'i põhisamm. <i>Jive</i> 'i ajalugu. Tugijalg ja töötav jalg. Ladina tantsude eripärad Ladina tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*oskab tantsida <i>jive</i> 'i põhisammu. *tunneb <i>jive</i> 'i muusikat ning teab rütmi.	<i>Jive</i> . Tugijalg. Töötav jalg. Varvaste väljaspoolsus	Suuline tagasiside; (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
2.	Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. <i>Jive</i> 'i harjutamine. <i>Cha-cha-cha</i> ja rumba kordamine	*Oskab tantsida <i>jive</i> 'i, rumba ja <i>cha-cha-cha</i> põhisamme, *eristab neid tantse muusika ja rütmi alusel.	<i>Jive</i> . Rumba. <i>Cha-cha-cha</i> . Põlvede sirutamine ja kõverdamine, päkasirutus.	Suuline tagasiside; (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
3.	Labajalavalsi põhisamm. Paariskolonntants. Räditants. Eesti rahvatantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*oskab sooritada labajalavalsi põhisammu, *tunneb paariskolonntantsu traditsioonilisi liikumisskeeme.	Juhtantsija roll.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
4.	Labajalavalss paaris pöörlemisega. Juhtimisharjutused, variandid ja varieerimine vastavalt muusikale.	*tantsib labajalavalssi paaris päripäeva pööreldes ning vaheldumisi erinevate otseliikuvate variantidega.	Traditsioonipärane varieerimine ja improvisatsioon.	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
5.	Keha, ruum – liikumised, suunad, teekond (sirge,	*liigub ruumis erinevaid liikumisteede ja suundi	Liikumistekond, suund, liikumisjada.	Suuline tagasiside, (vaatlus, arutelu).

	<p>kaar, kurviline). Liikumine ruumis läbisegi erinevaid teekondi kasutades, kokkupõrgete vältimiseks ka erinevaid suundi kasutades. Paberile oma „liikumisteedkonna“ joonistamine ning liikumine ruumis sellele vastavalt, sh kasutades erinevaid liikumisviise. Paarilise liikumisteedkonna paberile joonistamine. Mõlemat „liikumisteedkonda“ kasutades ühise liikumisjada/teekonna loomine ja teistele esitlemine.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsuline liikumine/</p>	<p>kasutades, *katsetab ja uurib enese ning kaaslaste liikumisteedkonda, *loob paarilisega koostöös liikumisjada.</p>		
6.	<p>Keha, ruum – jõud. Erinevate keha jõukvaliteetide tunnetamine ja katsetamine. Terav ja sujuv liikumine; jõuline ja kerge/õhuline liikumine; pinges/piiratud ja vabalt voolav liikumine. Lõdvestunud ja pingul lihastega liikumine. Keha lõdvestuse olulisus.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsuline liikumine/</p>	<p>*mõistab erinevaid jõu kvaliteete ning märkab neid oma liikumises, *teab, kuidas ja miks tuleb keha lõdvestada.</p>	<p>Terav, sujuv, jõuline, kerge, pinges, vaba liikumine. Keha lõdvestamine.</p>	<p>Suuline tagasiside, (vaatlus, arutelu).</p>

8. klass

5-6 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	Aeglane valss. Valsisammu täiustamine. Tõusmise ja laskumise harjutamine. Muusika kuulamine. Tantsuhoid standardtantsudes	*tantsib aeglast valssi koos tõusmise ja laskumisega, *eristab valssi kuulatud muusikas, *teab standardtantsu hoidu.	Aeglane valss. Tõusmine Laskumine rütm	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
2.	Samba põhisamm. Samba tehnika. Vetrumine, selle harjutamine. Koordinaatsiooni tugevdavad harjutused. Samba ajalugu. Samba muusika kuulamine. Ladina tantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*oskab samba vetrumist, *teab samba tekkelugu. * eristab sambat muusika ja rütmi järgi.	Samba. Vetrumine. Rütm.	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
3.	Samba põhisammu harjutamine ja täiustamine. Aeglase valsi kordamine. Standard- ja ladina tantsude erinevused	*oskab tantsida samba põhiliikumist ning aeglase valsi põhiliikumist, *eristab neid tantsu muusika ja rütmi järgi	Samba. Tugijalg, töötav jalg, ladina ja standard tantsud	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
4.	Kadrilli „Vana tants“ (Jämaja) elemendid: galopiga kohavahetused, polka, improvisatsioonivõimalused. Eesti rahvatantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*tantsib „Vana tantsu“ mõnuga ja tähelepanelikult.	Piirangud ja vabadused rühmatantsus.	Suuline tagasiside, (vaatlus).

5.	Reinlendri põhisamm, põhiskeem vahetussammudega, hüpakuga reinlender, vahetusega reinlender. Paaride paigutumine põrandal: ringjoon, kontsentrilised ringid. Tants „Kiigadi-kaagadi“. Eesti rahvatantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*tunneb ära reinlendri tantsimiseks sobiva muusika, *valib variandi ja tantsib kaaslastega ringjoonel või kontsentrilistes ringides üksteisega arvestades.	Reinlendri ajalugu. Paaritantsude ringis tantsimise traditsiooni ajalugu ja otstarbekus.	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
6.	Keha, aeg – rütm. Pulsirütm, hingamise rütm. Liikumine kooskõlas hingamisega. Pulsi rütmi muutumise teadvustamine läbi liikumise. Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulineliikumine/	*oskab teadvustada liikumise seost hingamise ja pulsiga. *proovib tajuda oma liikumist kooskõlas hingamisega; *oskab kuulata pulsirütmi.	Hingamine, pulss, rütm.	Kokkuvõttev hindamine

9. klass

5-6 tundi õppeaastas

Tunnid	Õppesisu: teemad, alateemad	Oodatavad õpitulemused Õpilane:	Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised	Hindamine
1.	Standardtantsud: aeglane valss. Ladina tantsud: <i>rock</i> ja <i>jive</i> . Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus	*oskab tantsida aeglast valssi, <i>rock`i</i> ja <i>jive`i</i> .	Tants kui kunst Tants kui kultuurikandja Tants kui tervisesport	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).

2.	Ladina tantsud: rumba, <i>cha-cha-cha</i> , samba. Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine	*oskab tantsida rumbat, sambat ja <i>cha-cha-cha</i> 'd, *eristab standard- ja ladina tantsu	Standardtants Ladina tants. Tantsustiil	Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
3.	Tantsu „Padespann“ elemendid ja tants tervikuna. Kombinatsioonid Mait Agu „Kaerajaanist“ Eesti rahvatantsud: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*tunneb ära „Padespanni“ muusika, *oskab alustada ja esitada tantsu vastavalt muusikale.	Rahva- ja seltskonnatantsude rahvusvaheliskus. Autoritantsu mõiste.	Suuline tagasiside, (vaatlus).
4.	Kordamine: põhikoolis õpitud tantsude meenutamine ja kinnistamine.	*tantsib õpitud paaris- ja rühmatantsu ning kombinatsioone autoritantsudest, *arutleb erinevate tantsustiilide üle, *teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.		Suuline tagasiside, (vaatlus, kokkuvõttev vestlus).
5.	Keha, ruum – fookus (vaade, tähelepanu): ühene, mitmene. Liikumine hoides fookuses erinevaid konkreetseid punkte- ruumipunktid, teine inimene, oma keha. Liikumine üldise fookusega, märgates kogu ruumi tervikuna. Vaatajate fookuse juhtimine liikuja fookusega seda suunates. Loovmäng „Kuristiku ületamine“. Loovtants: http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/	*teab mõisteid <i>ühene, mitmene fookus/vaade</i> . *oskab liikuda ruumis vahetades erinevaid fookuspunkte. *oskab oma ja vaataja fookust suunata.	Fookus (vaade), ühene, mitmene fookus.	Suuline tagasiside, (vaatlus, arutelu).
6.		*teab erinevaid	Seesmine ja	Kokkuvõttev hindamine

	<p>Keha – suhted, tasakaal. Seesmine ja välimine tasakaal. Liikumisvõimaluste leidmine mõlema poole heaks toimimiseks (erinevad liikumistehnikad). Oma keha füüsiline elukestev hea tervis- hea suhe oma kehaga. Selle saavutamine läbi liikumise.</p> <p>Loovtants:</p> <p>http://video.kultuur.edu.ee/tantsulinelikumine/</p>	<p>liikumisvõimalusi ja tehnikaid, mis toetavad keha seesmist ja välist tasakaalu, oma keha head läbisaamist iseendaga.</p>	<p>välimine tasakaal, suhtumine oma kehasse.</p>	
--	---	---	--	--

Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Tantsulise liikumise puhul annab hindamine tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hinnatakse õpilase teadmiste ja oskuste rakendamist tantsulistes tegevustes, arvestades ainekavas taotletavaid õpitulemusi. Hindamisel arvestatakse kõiki tantsuõpetuse komponente: tantsimist, tantsu loomist, tantsu üle arutlemist ja teadmisi tantsuajaloost. Lisaks võetakse arvesse õpilase isiksuseomadusi ja osavõttu erinevatest tegevustest.

Õpitulemusi hinnatakse suuliste, sõnaliste ning numbriliste hinnetega. Tantsuõppes on soovituslik kasutada pigem protsessipõhist suulist ja kirjalikku sõnalist hindamist või tagasisidet. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ning vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

I kooliastmes hinnatakse peamiselt osavõttu loovmängulistest liikumistegevustest. II ja III kooliastmes on hindamisel suurem kaal erinevate tantsutehnikate omandamisel, õige tervisliku kehakasutuse praktikasse rakendamisel ja looval isikupärasel väljendusoskusel. III astmes hinnatakse ka teadmistel põhinevat arutlusoskust.

Soovitusi õppetöö läbiviimiseks

- Näidisenä toodud töökava ei ole ainuvõimalik lahendus tantsulise liikumise läbiviimiseks. Selle sisu võib julgelt kohandada vastavalt oma kooli vajadustele ja võimalustele.

- Näidistöökavas on tantsulise liikumise tunnid lahti kirjutatud eeldusel, et need toimuvad järjest, ühel õppeveerandil. Oma töökava koostades võib õpetaja aga valida oma rütmi (nt blokkidena erinevatel veeranditel ja/või tantsulise liikumise integreerimine kehalise kasvatus tundidesse).