

## **Õppeaine – SELTSKONNATANTS (1 kursus) - VALIKKURSUS**

### **Õppeaine kirjeldus, sh lõimingu põhimõtted kursuste vahel ja aineüleselt, hindamise erisused**

Valikkursus „Seltskonnatants“ on gümnaasiumi valikaine, mida saab valida 10.–12. klassis. Kursuse maht on üks kursus (35 tundi). Eeldusaineid kursusel osalemiseks ei ole.

Kursuse eesmärk on tutvustada õpilastele seltskonnatantsu kui liikumiskultuuri osa ning arendada tantsuoskust, rütmitunnet, kehahoiakut, koostööoskust ja enesekindlust. Kursuse käigus omandatakse teadmisi erinevate seltskonnatantsude päritolu, kultuurilise tausta ja etiketi kohta ning õpitakse tantsimise põhivõtteid paaris ja rühmas.

Õppetöö on valdavalt praktiline ning sisaldab erinevate seltskonnatantsude põhisammude, juhtimis- ja järgimisoskuste ning tantsukombinatsioonide õppimist. Kursusel käsitletakse näiteks aeglast valssi, Viini valssi, fokstrotti, tangot, tša-tšat, rumba't, jive'i ning teisi seltskonnatantsu põhistiile vastavalt õpetaja koostatud programmile ja õpperühma tasemele.

Kursus viiakse läbi üksikkursusena ning teemad omandatakse lihtsamalt keerukamale liikudes. Õppetöös pööratakse tähelepanu tantsutehnika arengule, partneriga arvestamisele, muusika tunnetamisele ja eneseväljendusele liikumise kaudu. Kursust ei eelne ega järgne kohustuslikud tantsukursused, kuid omandatud oskused toetavad edasist osalemist tantsu- ja liikumisharrastustes.

Aine lõimub liikumisõpetusega, arendades koordinatsiooni, tasakaalu, rütmitaju, vastupidavust ja kehalist väljendusoskust. Muusikaga lõimub kursus erinevate muusikastiilide, rütmide ja tantsumuusika tundmaõppimise kaudu. Ajaloo ja kultuurilooga seostub erinevate tantsude kujunemise ja kultuurilise tausta käsitlemine. Psühholoogia ja inimeseõpetusega lõimub kursus suhtlemisoskuste, enesekindluse, koostöö ja sotsiaalsete oskuste arendamise kaudu.

Ainespetsiifilise eripärana toimub õppetöö peamiselt paaris- ja rühmategevusena. Õpilastelt eeldatakse aktiivset osalemist ning valmisolekut teha koostööd erinevate partneritega. Kursusel väärtustatakse lugupidavat suhtumist kaasõpilastesse, tantsuetiketi järgimist ning positiivset ja toetavat õhkkonda.

Hindamisel kasutatakse mitmeeristavat ehk arvestuslikku hindamist. Arvestuse saamisel hinnatakse õpilase aktiivset osalemist õppetöös, omandatud tantsuoskuste rakendamist,

koostööskust ning valmisolekut osaleda praktilistes tegevustes. Hindamisel arvestatakse õpilase individuaalset arengut ja panust kursuse jooksul.

### **Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- mõistab seltskonnatantsu rolli liikumiskultuuri ja kultuuripärandi osana;
- tunneb enamlevinud seltskonnatantsude põhijooni, tantsuetiketti ja tantsimisega seotud käitumistavasid;
- kasutab erinevate seltskonnatantsude põhisamme ja lihtsamaid tantsukombinatsioone;
- liigub muusika rütmis ning seostab liikumist muusika tempo ja karakteriga;
- rakendab tantsimisel õiget kehahoiakut, koordineerimist ja liikumiskultuuri;
- teeb paaris- ja rühmatöös koostööd, arvestades partneri ja kaaslastega;
- väljendab ennast liikumise kaudu loovalt ja enesekindlalt;
- väärtustab liikumist, tervislikku eluviisi ning kultuurilist eneseväljendust;
- suhtub lugupidavalt kaasõpilastesse ning järgib tantsukultuuri häid tavasid;
- on valmis osalema erinevates tantsu- ja seltskondlikes tegevustes nii koolis kui ka väljaspool kooli.

### **Kursus 1 õpitulemused ja õppesisu, konkreetsed lõimingu näited ja kõik erisused, mis on konkreetse kursusega seotud.**

#### **Õpitulemus:**

Kursuse lõpuks õpilane:

- tunneb enamlevinud seltskonnatantsude päritolu, põhijooni ja tantsuetiketi põhimõtteid;
- teab seltskonnatantsuga seotud põhimõisteid ning kasutab neid asjakohaselt;
- sooritab õpitud seltskonnatantsude põhisamme ja lihtsamaid tantsukombinatsioone;

#### **Õppesisu:**

##### **Seltskonnatantsu alused**

- Seltskonnatantsu olemus ja roll kultuuris.
- Tantsuetikett ja käitumine tantsupõrandal.
- Paaritantsu põhimõtted.
- Juhtimise ja järgimise alused.
- Turvaline liikumine tantsus.

##### **Kehahoid ja liikumistehnika**

- Kehahoiak ja tasakaal.

- liigub muusika rütmis ning arvestab tantsimisel tempo ja muusikalise karakteriga;
- rakendab tantsimisel korrektset kehahoiakut, koordinatsiooni ja liikumiskultuuri;
- teeb paaris- ja rühmatöös koostööd ning arvestab partneri ja kaaslastega;
- järgib tantsuetiketi ja turvalise käitumise põhimõtteid;
- väljendab ennast liikumise kaudu enesekindlalt ja loovalt;
- analüüsib oma tantsuoskuste arengut ning väärtustab liikumist ja kultuurilist eneseväljendust;
- osaleb aktiivselt praktilistes tegevustes ning rakendab omandatud teadmisi ja oskusi kursuse jooksul.

- Liikumine paaris ja ruumis.
- Rütmitaju ja koordinatsioon.
- Muusika kuulamine ja tempo tunnetamine.

#### **Standardtantsud**

- Aeglane valss.
- Viini valss.
- Tango.
- Fokstroti põhivõtted.

#### **Ladina-Ameerika tantsud**

- Tša-tša.
- Rumba.
- Jive.
- Samba või mõni muu ladina tants vastavalt õpperühma tasemele.

#### **Tantsukombinatsioonid ja praktiline rakendamine**

- Õpitud tantsude põhisammude ühendamine kombinatsioonideks.
- Paaris ja rühmas tantsimine.
- Tantsuoskuste rakendamine praktilistes situatsioonides.
- Iseseisev ja juhendatud harjutamine.

#### **Konkreetsed lõimingu näited**

##### Liikumisõpetus

- Koordinatsiooni, tasakaalu, rütmitaju ja vastupidavuse

arendamine tantsulise liikumise kaudu.

- Liikumisoskuste ja kehalise aktiivsuse tähtsustamine.

#### Muusika

- Muusika tempo, taktimõõdu ja karakteri seostamine liikumisega.
- Erinevate tantsustiilidega seotud muusika kuulamine ja analüüsimine.

#### Ajalugu ja kultuurilugu

- Seltskonnatantsude kujunemislugu ja areng eri kultuurides.
- Euroopa ja Ladina-Ameerika tantsukultuuride võrdlemine.

#### Inimeseõpetus ja psühholoogia

- Suhtlemis- ja koostööoskuste arendamine paaritantsus.
- Enesekindluse, esinemisjulguse ja sotsiaalsete oskuste kujundamine.

#### Eesti keel

- Tantsualase terminoloogia kasutamine.
- Eneseanalüüsi ja tagasiside andmise oskuse arendamine.

#### **Õppevara**

- Eesti Tantsuspordi Liit.  
Tantsuspordi ja  
seltskonnatantsu  
õppematerjalid.  
<https://www.tantsuliit.ee>
- World DanceSport Federation  
(WDSF). DanceSport  
Technique and Educational  
Materials.  
<https://www.worlddancesport.org>
- DanceSport Europe. Õppe- ja  
metoodilised materjalid.  
<https://www.dancesporteurope.org>
- Eesti Noorsootöö Keskuse ja  
Haridus- ja Noorteameti  
liikumis- ja tantsualased  
õppematerjalid. <https://harno.ee>
- Õpetaja koostatud  
tantsuskeemid,  
sammukirjeldused ja  
harjutusmaterjalid.
- Kursusel kasutatav  
muusikavalik vastavalt  
õpitavatele tantsudele.
- Videoõppematerjalid ja  
demonstratsioonid õpitavate  
tantsude tehnikast.