

# Shaté Tantsukooli õppekava

## I Õppekava lühikirjeldus

- 1.1. Shaté Tantsukooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Shaté Tantsukoolis.
- 1.2. Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, huvikooli seadusest, huvikooli põhikirjast ja arengueesmärkidest.
- 1.3. Antud õppekava alusel toimub plaanipärase tantsuhariduse pakkumine lastele, noortele ja täiskasvanutele ning tantsijate igakülgseks arenguks vajalike tingimuste loomine. Muuhulgas on silmas peetud tantsuvaldkonna jätkusuutlikkust, mitmekesisust ja professionaalsust.
- 1.4. Õppekava ühendab endas nii tantsukunsti kui -spordi arendamiseks vajalikke tegevusi ning eesmärgid.

## II Õppe eesmärgid

- 2.1. Tantsukooli õppekava eesmärgid tantsija tasandil on:
  - 2.1.1. mitmekülgsed ning erinevates stiilides professionaalsete ja pädevate tantsijate kujundamine;
  - 2.1.2. tantsijate eneseväljendusoskuse arendamine;
  - 2.1.3. laste ja noorte loovuse kujunemise ning arengu soodustamine;
  - 2.1.4. kehatunnetuse, rütmitaju, koordinaatsiooni, vastupidavuse, plastilisuse, täpsuse, lihastoonuse ja stiilitunnuse arendamine;
  - 2.1.5. meeskonnatöö ja teiste interpersonaalsete oskuste, ajaplaneerimise, organiseerimise, pingetaluvuse ja vastutustunde arendamine;
  - 2.1.6. süsteemse treeningu ja esinemis- ning võistluskogemuste abil esinemisoskuste, näitlejameisterlikkuse ja lavatunnetuse arendamine;
  - 2.1.7. tervislike eluviiside ning aktiivse elustiili propageerimine.
- 2.2. Tantsukooli õppekava eesmärgid organisatsiooni tasandil on:
  - 2.2.1. tantsukooli esindamine erinevatel üritustel ja võistlustel, läbi professionaalsete esituste nii kooli kui tantsuvaldkonna maine hoidmine ja tugevdamine
  - 2.2.2. rahvusvahelisel tasandil konkurentsivõimeliste tantsijate koolitamine;
  - 2.2.3. Eesti ja Tartu esindamine rahvusvahelistel võistlustel;
  - 2.2.4. lavatantsude õpetaja kutse väljatöötamine ja arendamine, professionaalse tantsuõppe eestvedamine
  - 2.2.5. sportlike eluviiside, tantsukunsti ja tantsuspordi tutvustamine ning propageerimine;
  - 2.2.6. tantsualase tegevuse arendamine, mille hulka kuulub tantsutreeningute, -kursuste, seminaride, treeninglaagrite, koolituste, võistluste jms korraldamine ja läbiviimine;
  - 2.2.7. kultuurielu mitmekesistamine ja igakülgne toetamine.
  - 2.2.8 organisatsiooni jätkusuutlikkuse tagamine

### III Õppe kestus

3.1. Kooli õppeaasta kestab 35 õppenädalat septembri algusest mai lõpuni. Vaheajad kattuvad üldhariduskoolide vaheaegadega. Õppeaastale lisandub nädal praktikat suvise treeninglaagri vormis.

### IV Õppekorraldus ja -ained

4.1. Shaté Tantsukooli õpe jaguneb:

4.2.1 mudilaste aste - eelkooliiga

4.2.2. noorem aste – 1.-3. klass;

4.2.3. keskaste – 4.-6. klass;

4.2.4. vanem aste – 7.-9. klass;

4.2.5. profiaste – 10.-12. klass ning vanemad tantsijad;

4.2.6 täiskasvanud hobitantsijate aste.

4.2. Shaté Tantsukooli tantsijate õppetöö maht jaguneb järgmiselt:

4.1.1. **eelõpe** – eelkooliiga, õppetöö maht minimaalselt 2 treeningtundi nädalas;

4.1.2. **põhiõpe** – 1.-12. klass, õppetöö maht 2 kuni 3 treeningtundi nädalas;

4.1.3. **edasijõudnud tantsija täiendõpe ehk koondised** – õppetöö maht lisaks põhiõppele 3 – 7 treeningtundi nädalas.

4.1.4 **täiskasvanud hobitantsijate õpe**, õppetöö maht 2 – 3 treeningtundi nädalas

4.3. Eelõppe läbimine ei ole kohustuslik õpingute alustamiseks põhiõppes. Eelneva põhiõppe astme läbimine ei ole kohustuslik õpingute alustamiseks järgmises astmes. Kesk- ja vanemas astmes õppimise alustamiseks on vaja sooritada vastuvõtukatsed, v.a eelneva astme läbinud õpilased. Edasijõudnud tantsija täiendõppe ehk koondiste koosseisud koostatakse igal õppeaastal vastavalt õpilaste edasijõudmisele.

4.4. Õppekava üldaine on tantsuõpetus. Õppetegevus lähtub vanusest ja tasemest, erinevaid tantsustiile õpetatakse integreeritult, arvestades tantsijate vanust, taset ja arengut.

# AINEKAVA "TANTSUÕPETUS"

## I Oodatavad õpiväljundid

Tantsija, kes on jõudnud profiastmesse ja osaleb järjepidevalt Tantsukooli õppetegevuses:

- omab head tantsutehnikat baasi, valdab heal tasemel vastavalt grupi õppekavale tantsutehnika elemente;
- valdab olulisemat rahvusvahelist tantsuterminoloogiat ning omab laiemaid teadmisi tantsumaailmast;
- valdab põhiteadmisi tuntumatest show-, tänav-, jazz- ja karaktertantsust ning teistest lavatantsustiilidest ning oskab neid eristada;
- valdab improvisatsioonioskust;
- suudab iseseisvalt luua lühikese tantsuetteaste;
- oskab analüüsida ennast ning oma tugevaid ja nõrgemaid külgi tantsus;
- oskab aksepteerida konstruktiivset kriitikat ning oma nõrgemaid külgi tulemuslikult parandada;
- oskab kirjeldada ja analüüsida erinevas stiilis tantsuloomingut;
- oskab tantsida rühmas ja osaleda süsteemses treeningtegevuses;
- oskab iseseisvalt töötada ja läbi teha kõik treeningtunni komponendid;
- oskab juhtida ennast, oma aega ja energiat, seadmaks kõrgeid eesmärke ning saavutamaks parimaid võimalikke tulemusi;
- oskab ja soovib hoida grupis positiivset sisekliimat, et nii treeningus kui võistlustel suudaks igäüks grupist anda oma maksimumi.

## II Tagasisidestamine

Tagasisidestamise peamiseks eesmärgiks on tantsija arengu toetamine, eduelamuse pakkumine ja eneserefleksiooni arendamine. Tagasisidestamine toimub õppeprotsessi käigus ja lisaks alates keskastmest korra õppeveerandis kohustuslike arvestuste vormis.

Arvestused koosnevad erinevatest tantsutehnilistest elementidest - hüpetest, pööretest - ning nende kombinatsioonidest.

## III Prioriteetidid erinevate vanuseastmete õppes

### Eelõpe:

- tantsija loovuse arendamine;
- tantsu kui eneseväljendusvahendi võimaluste tutvustamine;
- baaskehakooli ning rühi arendamine, tehniliste elementide esmane tutvustamine;
- oma keha tunnetamise ja juhtimise arendamine;
- tantsija painduvuse arendamine;
- akrobaatliste elementide harjutamine;
- rütmi tajumise ja muusika saatel harjutuste sooritamise tutvustamine;

- treeningu põhimõtete ja ülesehituse järk-järguline tutvustamine, püsivuse arendamine;
- tantsu kui lõbusa ja positiivse tegevuse kinnistamine;
- läbi esinemiskogemuse julguse ja lavalise kohaloleku arendamine;
- suuremate eeldustega tantsijatele lisavõimaluste, treeningute ja väljundite pakkumine.

### **Põhiõpe**

#### **Noorem aste:**

- pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine;
- joonistes ning keerulisemas kompositsioonis tantsimise tutvustamine;
- erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine;
- treeningvastupidavuse ja püsivuse arendamine;
- tantsutehnika baaselementidega – hüpped, pöörded – lähem tutvumine ja soorituse parandamine;
- arvestuste süsteemi tutvustamine;
- improvisatsioonilise julguse säilitamine, lisades sellele arendavaid ülesandeid, “limiite” ja tehnikat;
- lihasjõu ja vastupidavuse arendamine;
- läbi esinemiskogemuse julguse, lavalise kohaloleku ja näitlejameisterlikkuse arendamine;
- tugevatele tantsijatele lisavõimaluste pakkumine läbi soolode-duode lisatreeningute, lisatreeningute ning võistluste.

#### **Keskaste:**

- erinevate tantsustiilide eristamine nii teoorias kui praktikas, vastava stiili tunnetuse tabamine;
- tantsutehniliste oskuste arendamine keerukamate elementide ja nende kombinatsioonide näol;
- arvestuste süsteemi sisseviimine, innustamine paremale tulemusele läbi positiivse tagasiside;
- improvisatsiooni arendamine isikliku stiili väljajoonistumiseni, loovuse ja improvisatsiooni arendamine koos tehnilise täistumisega;
- grupidünaamika mõistmine, üksteise motiveerimine ja toetamine grupis, saavutamaks positiivset sisekliimat ning igatühe arengut toetavat keskkonda;
- vastutustunde, pingetaluvuse ning emotsioonide ja energia juhtimise toetamine võistlussituatsioonides;
- igakülgsel arengule motiveerimine läbi esinemiste ja võistluste, positiivsete eeskujude toomise, edukate esinemiste tagasiside ja analüüsi ning välisvõistluste võimaluste pakkumise;
- tugevate tantsijate avastamine ning neile lisavõimaluste pakkumine.

#### **Vanem aste:**

- tantsija igakülgselt jätkuv arendamine;
- tantsukunsti ja tantsuspordi võrdne arendamine;
- tantsutehnika tugevdamine läbi tehnikatundide ning arvestuste;
- tantsuloome põhimõtete tutvumine, tantsija koreograafia analüüs ja omaloomingu toetamine;

- soolotantsus potentsiaali näidanud tantsijate jätkuv motiveerimine;
- grupiprotsesside analüüsivõime, grupi arenguks vajalike muutuste märkamine ning ettepanekute tegemine;
- kõrgemate eesmärkide seadmise ning laiema pildi nägemine läbi välisvõistluste ning maailmatasemel koreograafide *workshoppide*.

### **Profiaste:**

- tantsija õppe jätkumine professionaalsel tasemel;
- iseseisva tantsuloome igakülgne toetamine ja tunnustamine, oma isikliku stiili väljakujunemise soodustamine;
- tantsutehnika täiustamine kõrgemal tasemel – keerulisemad elemendid ning nende kombinatsioonid;
- erinevate tantsustiilide tundmine ning väga hea stiilitunnetuse omandamine;
- tantsuspordi aluste tundmine ning süstematiseeritud enesearendus seatud eesmärkide poole;
- grupiprotsesside analüüsivõime, grupi arenguks vajalike muutuste märkamine ning ettepanekute tegemine;
- treenerite järelkasvu kandidaatide leidmine ja arendamine läbi sise- ja väliskoolituste.

### **Edasijõudnud tantsija täiendõpe ehk koondised:**

- professionaalse taseme saavutanud tantsijatele uute väljakutsete esitamine;
- tantsutehnika, improvisatsiooni ning tunnetuse süvendatud arendamine;
- mitmekülgusus, professionaalsus ning maksimaalne panus kõigi erinevate projektide puhul (nt videod, eriprojektid, moeshowd, teleprojektid jne);
- pühendumine tantsule ning eeskujuks olemine noorematele tantsijatele;
- Tantsukooli esindamine ning positiivse maine kujundamine kõrgeimal tasemel;
- tantsuala arenguks vajalike koolituste, võistluste jm ürituste korralduse abistamine.

### **Täiskasvanud hobitantsija aste:**

- eneseareng ning enese tantsuline avastamine läbi süsteemsete treeningute;
- rühi, lihastoonuse, rütmitunnetuse, plastika ning koordinatsiooni arendamine;
- uute eesmärkide seadmine ning eneseületamine läbi tantsukunsti avastamise;
- koreograafia omandamine ning läbi esinemiste lavalise enesekindluse arendamine;
- tantsutehnika baasiga tutvumine.