

**Valikkursus „Rahvatants“  
Gümnaasium 10.–12. klass  
35 tundi**

**1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Rahvatantsu õpetamisega taotletakse, et õpilane

- 1) tunneb rõõmu pärimustantsude tantsimisest ja huvi oma rahva tantsutraditsioonide vastu;
- 2) huvitub eesti rahvuslikust lavatantsust kui kunstiliigist;
- 3) väärtustab erinevaid rahvatantsustiile inimese, kultuuri ja igapäeva elu rikastajana;
- 4) teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmisel;
- 5) mõistab ja austab kultuurilisi erinevusi.
- 6) tunnetab, teadvustab ja arendab tantsu kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
- 7) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sh suhtlemisoskusi;
- 8) arendab oma füüsilist vormi, rütmi- ja koordineerimistunnet;
- 9) omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest, liikumisvõimalustest ja -stiilidest, tantsu seostest muusika jt kunstiliikidega;
- 10) väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
- 11) mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
- 12) väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;
- 13) arendab esinemisoskust.

**2. Kursuse lühikirjeldus**

Õpe on mõeldud tantsuhuvilistele õpilastele, kes on huvitatud eesti rahvatantsude õppimisest ja selle tegevuse praktilisest väljundist, milleks on rahvatantsude tantsimise oskus erinevates situatsioonides, vastavalt iga õppuri võimetele, loovusele ja koostöövalmidusele.

Rahvatantsu õpe koosneb pärimustantsu ja eesti rahvusliku lavatantsustiili õppimisest.

**3. Õpitulemused**

Õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tantsib õpitud pärimustantsu arvestades muusika ja kaastantsijatega;
- 2) õpib kiiresti uusi tantse ja tantsuvariante tuginedes põhiliikumiste oskusele ja tantsutraditsiooni üldpõhimõtete tundmisele;
- 3) tantsimisel arvestab muusika ja kaaslastega;
- 4) tunneb huvi kohalike tantsutraditsioonide ja pärimustantsu vastu üldiselt;
- 5) improviseerib, kasutades õpitud traditsioonilist liikumismaterjali stiilitundlikult ja loovalt;
- 6) märkab tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega;
- 7) on katsetanud tantsu loomist individuaal- või rühmatööna;
- 8) teab eesti rahvatantsu ajalugu ja nüüdisaega oluliselt mõjutanud isikuid;
- 9) omab ülevaadet tantsuga seotud elukutsetest ning tantsu professionaalsel tasemel õppimise võimalustest;
- 10) osaleb folkloori- või rahvatantsurühma tegevuses, järgib rühmas kehtivaid norme ning reegleid ja osaleb nende kujundamises, jagab liikmete ühist vastutust rühma tegevuse

eest;

11) on huvitatud tantsuharrastuse jätkamisest täiskasvanueas;

12) valdab eesti rahvatantsu oskuskeelt.

#### **4. Õppesisu**

Tähelepanu all on iseseisva tantsulise mõtlemise süvendamine, loomingulise eneseväljenduse toetamine ning õpilaste võimete arendamine ja rakendamine. Õpitakse leidma rahvuslikus tantsuloomingus ideede väljendamiseks kasutatud kompositsioonivõtteid. Toimub intensiivne rahvatantsutreening. Seoses luustiku ja lihaskonna soolise arengu erinevusega (erinev liikumisvõimekus, jõud, liigete liikuvus, lihaste elastsus) eristub osaliselt kasutatavate füüsiliste harjutuste valik ja intensiivsus. Läbi süsteemse tantsutreeningu kujundatakse harjumus keha füüsilise tervise hoidmiseks.

Erinevate eesti rahvatantsu põhisammude ja kombinatsioonidega tutvumine arendab liigutusvõimekust, liikumismälu, koordinatsiooni, tasakaalu ja üldist kehateadlikkust. Paaris- ja grupitöö loob tingimused usalduslike suhete tekkimiseks rühmas ning isiksuse sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks.

Tantsu seostatakse teiste kunstiliikidega.

Tantsusündmustel osalemine võib sisaldada etenduste, kontsertide külastamist, esinemist, osavõttu festivalidest, õpitubadest, loomingulistest projektidest või ühistantsimistest, samuti osalemist tantsupeo protsessis.

Tantsu vaadates ja selle üle arutledes tähtsustub oma arvamuse kujundamine.

Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja identiteeditunde tugevdamiseks väärtustatakse kohalikku tantsutraditsiooni .

#### **5. Hindamise põhimõtted**

Hindamine on sõnaline ja individuaalne, tagasisidet antakse peamiselt suulises vormis.

Tagasisidet antakse pidevalt ja vajadusel.

Kursuse saab arvestatuks lugeda siis, kui õpilane osaleb rahvatantsukollektiivi tegevuses aktiivselt vähemalt kaks hooaega.