

## **RAHVATANTSU AINEKAVA**

### **Aine lühikirjeldus**

Ainekava alusel toimub õpe Rae Huvialakooli rahvatantsu õppes. 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.

### **Õppetöö korraldus**

Õppetöö peamiseks vormideks on praktiline tantsutund ja treening, võivad lisanduda õppekäigud, vaatlused, vestlused ja arutelud, esinemised (etendused, kontserdid), laagrid, festivalid, osavõtt piirkondlikest ja üle-eestilistest rahvatantsusündmustest jm. Õppe mahtu arvestatakse akadeemilistes tundides (45 minutit). Õpe võib sisaldada iseseisvat tööd ja olla korraldatud ka väljaspool huvikooli ruume.

### **Õppetöö eesmärgid**

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 igapäevaelu rikastajana;
- 4) teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises;
- 5) tunnetab, teadvustab ja arendab tantsu kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid;
- 6) arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sh suhtlemisoskusi;
- 7) arendab oma füüsilist vormi, rütmi- ja koordineerimistunnet;
- 8) omandab teadmisi ja praktilist kogemust keha arengu seaduspärasustest, liikumisvõimalustest ja –stiilidest;
- 9) väärtustab tantsu vaimse ja füüsilise tervise ning emotsionaalse intelligentsuse arendajana;
- 10) mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsuga seotud tegevuste kaudu;
- 11) väärtustab eetilist ja esteetilist väljendusviisi;

## Pädevused

### 1) Õpipädevus:

- suudab keskenduda erinevate tantsuelementide avastamisele ja katsetamisele;
- mõistab tantsulise treeningu ja kehateadlikkuse tähtsust rahvatantsu harrastamisel, treenib ja harjutab teadlikult ning eesmärgipäraselt;
- huvitub nii traditsiooniliste kui koreograafide loodud liikumiste ja kombinatsioonide õppimisest ning harjutamisest;
- tunneb huvi õpitava repertuaari ajaloolise tausta või sisu ja idee vastu.

### 2) Tegevuspädevus:

- osaleb rahvatantsurühma tegevuses, tehes ühiste eesmärkide nimelt koostööd kaaslastega;
- huvitub kodukohas toimuvatest tantsusündmustest ja võtab neist osa;

### 3) Väärtuspädevus:

- tajub enda seost omakultuuri ja ümbritsevate inimestega ühiste tantsuliste tegevuste ja tantsuga seotud traditsioonide kaudu;
- oskab hinnata anatoomiliselt õige kehahoiu tähtsust;
- hindab tantsu rolli vaimse ja füüsilise tervise tagamisel;

### 4) Enesemääratluspädevus:

- väärtustab tantsukunsti erinevaid avaldumisvorme;
- osaleb tantsulistes tegevustes, valides endale sobiva rolli (tantsija, eestvedaja, organisator, vaataja);

### 5) Ainepädevus:

- eristab erinevaid tantsustiile (vähemalt pärimustants ja eesti rahvuslik lavatants), tunneb nende funktsioone, ajaloolist ja kultuurilist tausta;
- teab kodukoha või mõnede muude pärimustantsude liikumisi ja muusikat;
- suudab tantsida pärimustantse vastavalt muusikale, iseseisvalt ja koos kaaslastega;
- tunneb ja oskab sooritada eesti rahvatantsu põhiliikumisi;
- mõistab eesti rahvatantsu oskussõnavara;
- omab algteadmisi inimkeha ehitusest, lihaskonnast ja tasakaalustatud tantsutreeningu kogemust;
- oskab märgata tantsukunsti seoseid teiste kunstiliikidega

## Õpitulemused

Rahvatantsuga tegelemine aitab kujuneda isiksusel, kes

- 1) mõtleb loovalt;
- 2) suudab valida, otsustada ja vastutust kanda;
- 3) on teadlik anatoomiliselt õigest kehahoiust;
- 4) õpib, harjutab ja treenib eesmärgipäraselt, on koostöövalmis, oskab kavandada ja hinnata enda panust rühmatöös;
- 5) tunneb esinemiskultuuri;
- 6) osaleb erinevat tüüpi rahvatantsusündmustel ning tunneb neist rõõmu tantsija või vaatajana;
- 7) jälgib tantsu ja tantsusündmusi, räägib tantsust analüüsivalt ning põhjendades oma arvamust;
- 8) mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning omab valmisolekut rahvatantsu kui elukestva liikumisharrastusega tegelemiseks.

## Õpisisu astmeti

Õppetöö rahvatantsuringis toimub nooremas ja vanemas astmes.

### Noorem aste ( 1.-4.klass)

Õppetöö maht on vähemalt 2 akadeemilist tundi nädalas ja see sisaldab järgmisi õppetegevusi:

- 1) eesti rahvatantsu põhiliikumiste tundmaõppimine;
- 2) liikumise seostamine muusikaga;
- 3) tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste õppimine ja sooritamine;
- 4) pärimuslike liikumis- ja laulumängude mängimine;
- 5) lihtsamate pärimustantsude tantsimine;
- 6) tantsusündmustel osalemine tantsija või vaatajana;
- 7) eesti rahvatantsu oskussõnavara kasutamine.

Nooremas astmes on kesksel kohal rahvatantsu põhiliikumiste tundmaõppimine, mida tehakse nii muusika saatel kui ilma (keha-, rütmipill, tempo, paus jne). Tasakaalu-, koordineerimisi- jt harjutuste ning repertuaari valikul väärtustatakse lapse enda loomingulist panust (nt

improvisatsiooni võimalused pärimustantsus). Oluline on lapse individuaalse arengu toetamine tasakaalus rühmatööks vajalike põhimõtete tutvustamise ja rakendamisega.

Algastmes rajatakse alus rahvatantsuhuvile, tantsutraditsioonide säilitamisele ja edasikandmisele. Igale õpilasele võimaldatakse tantsimise (sh esinemise) ning enda ja teiste liikumise jälgimise kogemus (eakohased tantsuetendused, kontserdid, ühistantsimised, osalemine tantsupeo protsessis vm). Saadud kogemuste väljendamiseks kasutatakse erinevaid vorme (jäljendamine, kirjutamine, vestlus, joonistamine jm). Õpitakse märkama liikumiste erinevust ja liikujate eripära. Õpilane õpib mõistma tunnis kasutatavat eesti rahvatantsu oskussõnavara.

Algastme lõpuks tantsija:

- 1) osaleb meeeldi pärimustantsudes;
- 2) osaleb pärimuslikes liikumis- ja laulumängudes ning oskab arvestada reeglitega;
- 3) osaleb folkloori- või rahvatantsurühma tegevuses ja tunnetab end rühma liikmena;
- 4) jälgib tantsu ja räägib tantsust suunavate küsimuste abil.

### **Vanem aste ( 5.-9.klass )**

Õppetöö maht on 2-3 akadeemilist tundi nädalas. Üldjuhul toimuvad tunnid 2 korda nädalas (kahel erineval nädalapäeval). Õppetöö sisaldab järgmisi õppetegevusi:

- 1) anatoomiliselt õige kehahoiaku kujundamine;
- 2) teadlik ja tasakaalustatud rahvatantsutreening;
- 3) liikumismälu, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamine;
- 4) tantsimise seostamine muusikaga;
- 5) improvisatsioonivõime arendamine soolo- ja paaristöös;
- 6) tantsusündmustel osalemine tantsija või vaatajana;
- 7) eesti rahvatantsu oskussõnavara kasutamine.

Vanemas astmes lisandub pärimustantsule rahvuslik lavatantsustiil. Laste individuaalsete võimete arendamise kõrval tähtsustub paaris- ja rühmatöö, mille käigus täienevad sotsiaalsed oskused. Õppe põhirõhk on loovuse ja adekvaatse enesehinnangu arengul, keha teadlikul kasutamisel ja õigel kehahoiul, mis on aluseks tervisliku eluviisi kujunemisele. Kontsentratsioonivõime, usalduse, koordinatsiooni ja tasakaalu arendamiseks kasutatakse kontaktharjutusi ja akrobaatika elemente. Õpitakse arvestama kaaslastega tantsupõrandal.

Harjutuste suureneva intensiivsuse tõttu on oluline tähelepanu pöörata treeningmetoodikale (nt venitusharjutused tunni lõpus). Kasutades pärimuslikku või autori loodud liikumismaterjali tegeletakse keha liikumisega ruumis (tasandid, suunad, joonised), liikumise ja liigutuste ulatuse ning iseloomuga (pehme, terav, voolav, järsk jne). Pööratakse enam tähelepanu teadlikule harjutamisele, liigutuste ajastuse ja ulatuse täpsusele jm detailidele. Tantsulist mälu arendatakse eesti rahvatantsu põhiliikumisi või pärimuslikke liikumisvariante sisaldavate koreograafiliste jadade õppimise, loomise ja improviseerimise kaudu. Liikumise seos muusikaga omab suurt tähtsust. Tantsuhuvi hoidmiseks võetakse muusika valikul arvesse ka õpilaste eelistusi. Oma traditsiooni eripärade selgitamiseks õpitakse tundma ka teiste rahvaste tantsu.

Tantsu vaadates arendatakse analüüsivõimet, võrdlusoskust ja terminite kasutamise oskust. Võidakse külastada tantusetendusi, -kontserte, võistu- või ühistantsimisi, sinna võib kuuluda ka tantsupidude protsessis osalemine. Kultuurilise järjepidevuse hoidmiseks ja identiteeditunde tugevdamiseks pööratakse tähelepanu kohalikele tantsupärimustele.

Vanema astme lõpetanud tantsija:

- 1) tantsib õpitud pärimustantsu arvestades muusika ja kaastantsijatega;
- 2) tunneb huvi kohalike tantsutraditsioonide vastu;
- 3) improviseerib kasutades õpitud traditsioonilist liikumismaterjali;
- 4) esitab eakohast rahvusliku lavatantsu repertuaari emotsionaalselt ja täpselt;
- 5) eristab pärimustantsu ja rahvuslikku lavatantsustiili visuaalse mulje ja funktsiooni põhjal;
- 6) tunneb ära õpitud teiste rahvaste tantsud või nende saatemuusika;
- 7) leiab iseloomulikke jooni eesti ja teiste maade rahvatantsudes;
- 8) osaleb folkloori- või rahvatantsurühma tegevuses ja järgib rühmas kehtivaid reegleid;
- 9) jälgib tantsu ja räägib tantsust avaldades ning põhjendades oma arvamust.

### **Hindamise põhimõtted**

Hindamine on sõnaline ja tagasisidestav (peamiselt suulisel vormis). Tagasisidet antakse pidevalt ja vajadusel.