

Ainekava kehaline kasvatus kõnepuudega õpilastele

2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekava kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;
- 4) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);
- 5) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.1.4. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1. kl - 35

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- 1) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid

Võimlemine

- 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T);

Jooks, hüpped, visked

- 1) jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega;

Liikumismängud

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades;

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

1) suusatab;

Tantsuline liikumine

1) mängib;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.

Ohutu liiklemine sportimise paikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.

Jooks, hüpped, visked

Jooks. Jooksuasend, jooksu liigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Teatevahetuse õpetamine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulga.

Hüpped. Visked.

Liikumismängud

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite)

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

2. kl - 35

Õpitulemused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;

Võimlemine

1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saate lugemise saatel;

Jooks, hüpped, visked

1) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;

Liikumismängud

1) vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

Tantsuline liikumine

1) tantsib õpitud eesti laulumänge;

Ujumine

Õpilane ujub.

Õppesisu:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Võimlemine

Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine.

Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.

Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhi asenditega.

Jooks, hüpped, visked

Püstistart koos stardikäsklustega. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Liikumismängud

Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Tantsuline liikumine

Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Ujumise hügieeninõuded.

3. kl - 35

Õpitulemused:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

2) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Võimlemine

1) hüppab hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);

Jooks, hüpped, visked

1) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

Liikumismängud

1) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on koos mängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

1) laskub mäest põhiasendis;

Tantsuline liikumine

1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu:

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooniharjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga saate lugemise ning muusika saatel. Rippseis, ripped ja toengud. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Jooks, hüpped, visked

Jooks erinevatest lähteasendi test. Püstistart koos stardikäsklustega. Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Palliviske paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Talialad (kooli valikul: suusatamine)

Trepptõus, käärtõus. Sähkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Tantsuline liikumine

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selili ujumine.

Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis

I kooliaste õpitulemused:

Õpilane:

- 1) osaleb meeleldi muusikalistes tegevustes: pillimängus, muusika kuulamises ja liikumises;
- 2) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
- 3) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. väärtustab enese ja teiste loomingut;
- 4) mõistab laulupeo ja tantsupeo tähendust;
- 5) leiab muusikast erinevaid rütme, jälgendab etteantud rütmi;
- 6) teab mõisteid kuju, kehaosa, tasandid, oskab neid liikumisse integreerida;
- 7) märkab paarilise ja kaaslaste liikumist;
- 8) oskab võtta kehaga erinevaid kujusid, oskab jääda ja hoida pausi;
- 9) teab erinevaid tasandeid, oskab märgata, millisel tasandil liigub,
- 10) oskab liikuda ruumis erinevaid liikumisviise kasutades.

Õpitulemused: 1. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

Õpilane

- 1) tunnetab muusika sisu, meeleolu ja ülesehitust liikumise kaudu;
- 2) osaleb meeleldi liikumises
- 3) mõistab 2/4 taktimõõdu tähendust;
- 4) oskab võtta kehaga erinevaid kujusid, oskab jääda ja hoida pausi.
- 5) oskab nimetada kehaosade nimetusi,
- 6) oskab neid eraldada liikumises,
- 7) oskab teha paaristööd;
- 8) oskab kasutada pausi, stoppi;
- 9) esitab tantsu tervikuna.
- 10) leiab muusikast erinevaid rütme,
- 11) jälgendab etteantud rütmi

Tantsuline liikumine õppesisu 1. klass

- 1) Keha kujud (sirged, ümarad, nurgelised, sakilised, tähekujud, kujud ruumist või loodusest). Loovmäng.
- 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
- 3) Ruumi tasandid (madal, keskmine, kõrge). Erinevad kujud erinevatel tasanditel, erinev liikumine erinevatel tasanditel. Teise inimese kuju ülevõtmine uuel tasandil.
- 4) Rütmiharjutused: plaksud, jalgade rõhk löögid.
- 5) Ringi moodustamine. Kõnnisamm 2- ja 3- osalises taktimõõdus muusika saatel. Liikumine sõõris, ringjoonel järjestikku, paarilisega kõrvuti.
- 6) Külgsamm, hüpaksamm, galopp ja lõppsamm. Laulumäng. Tants.

Õpitulemused: 2. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

Õpilane

- 1) väljendab muusika sisu, meeleolu ja ülesehitust liikumise kaudu;
- 2) mõistab muusikalist kompositsiooni ja oskab ennast väljendada läbi muusikalise liikumise;
- 3) mõistab 3/4 taktimõõtu;
- 4) oskab liikuda ruumis erinevaid liikumisviise kasutades,
- 5) sooritab erinevaid keha liikumise paigal märksõnade järgi;
- 6) märkab ja arvestab paarilisega;
- 7) alustab ja lõpetab liikumised vastavalt muusikale.

Tantsuline liikumine õppesisu 2. klass

- 1) Keha - lokomotoorsed (edasiliikuvad) liikumised - kõnd, jook, pikendatud jook, hüpe, hüpak, hüplemine, galopp, libistamine. Pausi, stopi kasutamine ning uue liikumisviisi valimine. Lühikese tantsujada koostamine erinevaid liikumisviise kasutades - ise mõeldes, paaristööna, õpetaja ettenäidatuna.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Galopp paaris – süldvõttes, valsivõtte. Tantsusüit rahvapärastest galoppidest.
- 5) Liikumine erinevates joonistes – vooris, kolonnis, reas, viirgude vastuliikumine. Rühmade kasvatamine ja kahandamine.

Õpitulemused: 3. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

Õpilane

- 1) tantsib eesti laulu- ja ringmänge;
- 2) esitab laulu rütmiliste liigutustega;
- 3) mõistab muusikalist kompositsiooni ja oskab ennast väljendada läbi muusikalise liikumise, laulumängu, rahvatantsu;
- 4) mõistab 2- ja 3-osalise taktimõõdu tähendust;
- 5) teab mõisteid kuju, kehaosa, tasandid, oskab neid liikumisse integreerida;
- 6) märkab paarilise ja kaaslaste liikumist;
- 7) proovib seostada erinevaid liikumis võimalusi erinevate suundadega;
- 8) märkab ja katsetab uusi liikumisvõimalusi;
- 9) väljendab muusika sisu, meeleolu ja ülesehitust liikumise kaudu.

Tantsuline liikumine õppesisu 3. klass

- 1) Keha, ruum –ujud, 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. Loovtants „ “
- 2) Keha, ruum – liikumised, suunad. Liikumiste ja suundade omavaheline kombineerimine (venitus üles, vajumine alla, hüplemine ette, libistamine taha jne). Loovmäng „Ruumis kujundite võtmine“.
- 3) Eesti rahvatants. Eesti Tantsupidu.
- 4) Tantsu õppimine. A-osa elemendid
- 5) Vahetussamm, polkasamm (tallapolka ja/või hüpakpolka) otse ja külge pöörates, paarilisega kõrvuti, rinnati, seljati.
- 6) Laulumäng „Kungla rahvas“
- 7) Kordamine: I kooliastmes õpitud tantsud ja mängud.
- 8) Vahetussamm, polkasamm (tallapolka ja/või hüpakpolka) otse ja külge pöörates, paarilisega kõrvuti, rinnati, seljati.

Tantsuline liikumine. II kooliaste õpitulemused:

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- 3) Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised: (*aeg, liikumise kiirus, tempo, rütm, liikumine rütmis, rütmi- ja/või kehapill,*

rütmipilt; kehahoid ja keharaskus. Juhtimine ja järgimine. Rock. Aeglane valss. Tõusmine. Laskumine. Ladina tants Standardtants. Tantsustiilide erinevused. Valsi ajalugu ja tähendus).

Õpitulemused: 4. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

Õpilane

- 1) katsetab erinevatel tasanditel erinevate liikumisviiside leidmisega;
- 2) proovib leida liikumisvõimalusi õpetaja/teiste õpilaste poolt öeldud lugemisülesannetele;
- 3) teab mõistete tasakaal, tasakaalust väljas tähendust;
- 4) teab polka sammude variante ja püüab neid erinevalt esitada (Variant. Hüplevpolka. Tuljak);
- 5) tunneb ära rumba muusika, oskab tantsida ruutrumba põhisammu õiges rütmis;
- 6) tunneb rumba põhisammu ja rütmi; 4/4 taktimõõtu (rütmiline jaotus 3+3+2);
- 7) tunnetab keharaskuse ülekandmist, teeb vahet kiirel ja aeglasel rütmil.

Tantsuline liikumine õppesisu 4. klass

- 1) 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. Loovtants

- 2) Keha – tasakaal. Tasakaalus ja tasakaalust väljas liikumiste ja kujude katsetamine. Erinevate arvu toetuspunktidega kehakujude võtmine. Paarilisega tasakaalus kujude otsimine. Loovmäng „Skulptuuri ehitamine“. Eesti rahvatants.
- 3) Vahetussamm otse ja üksi pööreldes. Hüplev polka põhisamm. Kombinatsioonid erinevatest polka sammudest (tallapolka, hüpakpolka, hüplevpolka) pöörlemisega ja ilma. Tants. Eesti rahvatants.
- 4) Tantsu „Oige ja vasemba“ rahvapärased variandid. Põimumine reas, kätlemisega ja ilma. Kätlemine paaris. Eesti rahvatants.
- 5) Ruutrumba põhisamm. Ruutrumba harjutamine, muusika kuulamine, rütmi plaksutamine. Ladina tants. Rumba sarnaneb salsaga.

Õpitulemused: 5. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

Õpilane

- 1) katsetab liikumise erinevate kiirustega ruumis ja kehaosadega liikudes;

- 2) teeb paaristööd, on tähelepanelik oma paarilise suhtes;
- 3) märkab ümbritsevaid rütme, proovib liikuda vastavalt kuuldu rütmile;
- 4) katsetab erinevate rütmipiltide otsimist;
- 5) suudab paaris (valsi võttes) pöörelda päripäeva vahetus sammudega vähemalt 4 takti jooksul (2 täispööret);
- 6) tunneb *rock*- muusikat ja oskab plaksutada *rocki* rütmi. Tantsib *rocki* põhisammu;
- 7) oskab tantsida *rocki* ja *rumbat*, tunneb nende tantsude muusikat ja teab rütmi.

Tantsuline liikumine õppesisu 5. klass

- 1) Poisi ja tüdruku asend valsi võttes. Valsivõttes liikumine, paarilise juhtimine ja järgimine, koostöö. Vahetus sammudega pöördlemine: üksi päri- ja vastupäeva kuni 16 takti jooksul, paaris (valsi võttes) päripäeva 4-8 takti jooksul. Tants „Padekaater“.
- 2) 4. klassis õpitud rühma tantsude kordamine ja kinnistamine. 4. klassis õpitud polkasammu variantide meenutamine ja täpsustamine. Säärehteitpolkad (setupolka ja poolsetupolka)
- 3) *Rocki* põhisamm. *Rocki* ajalugu. Rütmi plaksutamine. Tugijalg ja töötav jalg – keharaskuse ülekandmine. Ladina tantsud.
- 4) *Rocki* harjutamine. Koordinatsiooni ja rütmitaju arendavad harjutused. *Rock*- muusika kuulamine.

Õpitulemused:6. klassi lõpetaja:

Tantsuline liikumine

- 1) oskab tantsida aeglase valsi põhiliikumist koos tõusmise ja laskumisega;
- 2) oskab võtta partneriga tantsuhoidu;
- 3) teab aeglase valsi tekkelugu;
- 4) oskab tantsida aeglast valssi ja cha-cha-cha´d;
- 5) eristab standard- ja ladina tantsu;
- 6) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantsu, sh Eesti ja teiste rahvaste tantsu;
- 7) tantsib rahvapärast valssi, vaheldades käimist ja pöördlemist vastavalt muusikale;
- 8) teab ringis tantsimise traditsiooni ning püüab pöördeldes liikuda ringjoonel;
- 9) oskab teha paarilisega ja grupiga koostööd

Tantsuline liikumine õppesisu 6. klass

- 1) Keha, ruum – keha, koht (minu keha, minu koht). Ruumis „oma koha“ otsimine. „Oma kohta“ kaasa võttes ruumis läbisegi liikumine, kellegagi kokku

põrkamata. 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 kohale. Loovmäng „Vaata ühte, mõtle teisest“. Loovtants.

- 2) Aeglase valsi põhiliikumine. Tantsuhoid seltskonnatantsus. Aeglase valsi tekkelugu. Tõusmine ja laskumine. Standardtantsud.
- 3) *Cha-cha-cha* põhisamm. Ladina tantsude eripärad võrreldes standardtantsudega. *Cha- cha-cha* ajalugu ja põhitehnika. Ladina tantsud.
- 4) Õpitud tantsude harjutamine ja täiustamine. Standard- ja ladina tantsude tantsuhoiu erinevused Tantsustiilide erinevus.
- 5) Valsisammudega pöörlemise harjutamine. Juhtimine ja järgimine.
- 6) III kooliastmes õpitud paaris- ja rühma tantsude kordamine ja kinnistamine.

Tantsuline liikumine. III kooliaste õpitulemused: Põhikooli lõpetaja:

- 1) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsu sündmuste vastu;
- 2) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest;
- 3) arutleb erinevate tantsustiilide üle;
- 4) teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;
- 5) tunnetab ja rakendab liikudes muusika väljendusvahendeid;
- 6) väljendab liikumise kaudu erinevate maade rahva muusikale iseloomulikke karaktereid.
- 7) Käsitletavad mõisted, teoreetilised teadmised: (*Tants kui kunst. Tants kui kultuurikandja. Tants kui tervisesport. Autoritantsu mõiste. Standardtants. Ladina tants. Tantsustiil*).

Õpitulemused: 7. kl.	Õpitulemused: 8. kl.	Õpitulemused: 9. kl.	Õpitulemused: 10. kl.
• Oskab tantsida rumba ja <i>cha-cha-cha</i> põhisamme, eristab neid tantse muusika ja rütmi alusel; • oskab sooritada labajalavalsi põhisammu, tunneb paaris- kolonntantsu traditsioonilisi liikumisskeeme; • liigub ruumis erinevaid liikumisteede ja suundi kasutades; • teab, kuidas ja miks tuleb keha lõdvestada.	• tantsib aeglast valssi koos tõusmise ja laskumisega, eristab valssi kuulatud muusikas, • teab samba tekkelugu, eristab sambat muusika ja rütmi järgi. • oskab tantsida samba põhi liikumist ning aeglase valsi põhi liikumist, eristab neid tantse muusika ja rütmi järgi; • oskab teadvustada liikumise seost hingamise ja pulsiga; • proovib tajuda oma liikumist kooskõlas hingamisega;	• teeb omaloomingulist tantsu. • oskab tantsida aeglast valssi, <i>rock`i</i> ja <i>jive`I</i>; • tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest; • teab erinevaid liikumise võimalusi ja tehnikaid, mis toetavad keha sisemist ja välist tasakaalu, oma keha head läbisaamist iseendaga • mõistab erinevaid jõu kvaliteete ning märkab neid	• loob paarilisega koostöös liikumise jada; • oskab tantsida aeglast valssi, <i>rock`i</i> ja <i>jive`I</i>; <i>cha-cha-cha</i>; • tunnetab ja rakendab liikudes muusika väljendusvahendeid; • väljendab liikumise kaudu erinevate maade rahva muusikale iseloomulikke karaktereid; • arutleb erinevate tantsustiilide üle, teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone;

		oma liikumises; eristab standard- ja ladina tantse;	oskab liikuda ruumis vahetades erinevaid fookuspunkte.
--	--	--	--

Tantsuline liikumine õppesisu 7. klass	Tantsuline liikumine õppesisu 8. klass	Tantsuline liikumine õppesisu 9. klass	Tantsuline liikumine õppesisu 10. klass
1) Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Jive'i harjutamine. <i>Cha-cha-cha</i> ja rumba kordamine; 2) Labajalavalsi põhisamm. Paariskolonntants. Räditants. Eesti rahvatantsud. 3) Keha, ruum – jõud. Erinevate keha jõu kvaliteetide tunnetamine ja katsetamine. Terav ja sujuv liikumine; jõuline ja kerge/õhuline liikumine; pinges/piiratud ja vabalt voolav liikumine. Lõdvestunud ja pinges lihastega liikumine. Keha lõdvestuse olulisus. Loovtants. 4) Tants kui kunst, sport ja kultuur.	1) Tantsu isiksus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. 2) Samba põhisamm. Samba tehnika. Vetrumine, selle harjutamine. Koordinaatsiooni tugevdavad harjutused. Samba ajalugu. Samba muusika kuulamine. Ladina tantsud. 3) Aeglane valss. Valsisammu täiustamine. Tõusmise ja laskumise harjutamine. Muusika kuulamine. Tantsuhoid standardtantsudes; 4) Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. 5) Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.	1) Keha, aeg – rütm. Pulsirütm, hingamise rütm. Liikumine kooskõlas hingamisega. Pulsi rütmi muutumise teadvustamine läbi liikumise. 2) Standardtantsud: aeglane valss. Ladina tantsud: <i>rock</i> ja <i>jive</i>. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. 3) Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine. 4) Ladina tantsud: rumba, <i>cha-cha-cha</i>, samba. Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. 5) Oskab alustada ja esitada tantsu vastavalt muusikale.	1) 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. 2) Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. 3) Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine - rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. 4) Kordamine: põhikoolis õpitud tantsude meenutamine ja kinnistamine. 5) Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.