

TALLINNA BALLETIKOOLI KAASAEKSE TANTSU KUTSEHARIDUSE ÖPPEKAVA 211326 MOODULITE RAKENDUSKAVA				
Sihtrühm	Kaasaegse tantsu kutsehariduse õppekava õppijad			
Õppevorm	statsionaarne			
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
1	ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS	5	Inga Kruusmägi, Reet Laur, Ingrid Iter, külalisesinejad, koostööpartnerid	
Eesmärk: Õppija kujundab oma tööalast karjääri ja arendab eneseteadlikkust tänapäevases muutuv keskkonnas. Õppija oskab kohaneda ühiskonna arengutega ja säilitada konkurentsivõime.				
Nõuded mooduli alustamiseks:	puuduvad			
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
1. Individuaalne õpitee	kavandab oma õpitee, arvestades enda isikuomaduste, huvide ja tugevustega ning õppimise ja töötamise võimalusega	<ol style="list-style-type: none"> analüüsib juhendamisel oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi, sh õpi-, suhtlemis- ja koostööoskusi õpitava eriala kontekstis analüüsib juhendamisel oma tugevaid külgi ning leiab seoseid õppimise ja töötamise võimalusega sõnastab eneseanalüüsi tulemustest lähtuvad isiklikud õpieesmärgid ja põhjendab neid visualiseerib või kujutleb muul looval viisil enda eesmärgi ja kavandab oma õpitee, kaasates digilahendusi koostab analüüsi tulemuste põhjal endale eesmärgipärase arenguplaani 	Loeng Arutelu Eneseanalüüs Visualiseerimine Kootsing Esitlus	Ettekanne Rühmatöö Kirjalik ülesanne Õpimapp
2. Enesearengut väärtustav hoiak ja motivatsioon	mõistab oma vastutust kutsealase karjääri kujundamisel ning on	<ol style="list-style-type: none"> analüüsib oma isiksuse ja kutsealast arengut õpingute vältel, seostades seda lähemate ja kaugemate eesmärkidega ning tehes vajadusel muudatusi eesmärkides ja tegevustes analüüsib oma valitud kutseala ning tööturule sisenemise või edasiõppimise 	Loeng Rühmatöö Iseseisev töö	Ettekanne Rühmatöö Kirjalik ülesanne

	motiveeritud ennast arendama	<p>võimalusi</p> <ol style="list-style-type: none"> kasutab ajakohaseid infoallikaid endale koolitus-, edasiõppimis- või töökoha leidmisel ning koostab kandideerimiseks vajalikud materjalid esitleb ennast argumenteeritult ja kasutab situatsioonile sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist ning järgib üldtunnustatud käitumistavasid hindab, milliste erinevate teguritega on vaja karjääri planeerides arvestada ning määratleb alternatiivseid võimalusi lahendab vastutustundliku loovinimesena olukorrad mõtestatult ja sihipäraselt ning panustab koostöiselt ühistesse eesmärkidesse oskab ennast motiveerida ning ületada ebaõnnestumised ja loomekriisidega seotud ohud mõistab erineva kultuuritaustaga inimeste käitumis- ja suhtlemistavasid 	<p>Kirjalik töö</p> <p>Ettekanne</p> <p>Arutelu</p> <p>Enesehindamine</p> <p>Analüüs</p> <p>Kootsing</p>	Õpimapp
3. Ettevõtluskeskkond	mõistab ühiskonna ja organisatsioonide toimimist, tööandja eesmärgi ja ülesandeid ning oma õigusi, kohustusi ja võimalusi karjääri planeerimisel	<ol style="list-style-type: none"> kirjeldab ettevõtluskeskkonda ja nimetab ettevõtlust mõjutavaid tegureid hindab lähtuvalt ettevõtluskeskkonnast oma võimalusi tööturule sisenemisel palgatöötajana ja ettevõtjana kirjeldab organisatsioonide vorme, tegutsemise viise ja eesmärgi selgitab regulatsioonidest lähtuvalt tööandja ja töövõtja rolli, õigusi ja kohustusi vaatleb lepingute peamisi erinevusi ning leiab töölepingu seadusest iseseisvalt informatsiooni töötaja ning tööandja õiguste, kohustuste ja vastutuse kohta nimetab autoriõiguse põhimõtteid, autoriõigusega kaitstud teoste kasutamise ja teoste vaba kasutamise võimalusi nimetab loomemajanduse valdkondi ja asutusi ning kultuuriprojektide toetusmeetmeid 	<p>Loeng</p> <p>Arutelu</p> <p>Iseseisev töö</p>	<p>Info (teabe) otsimine</p> <p>Ettekanne</p>
4. Väärtusloome	pakub lahendusi omapoolseks panuseks väärtusloomes	<ol style="list-style-type: none"> analüüsib arengusuundi ja trende ühiskonnas, sotsiaalses keskkonnas ja kultuuris arutleb, kuidas panustada ühiskondlikku väärtusloomesse visualiseerib omapoolseid uuenduslikke väärtusloome lahendusi analüüsib meeskonnatööna leitud lahenduse teostatavust 	<p>Loeng</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Iseseisev töö</p>	Arutlus

Iseseisev töö moodulis	20 tundi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Eneseanalüüs; 2. Info otsimine; 3. Ettekanne; 4. Õpimapi koostamine; 5. Dokumentide koostamine; 6. Iseseisev töö õigusaktidega
Praktiline töö	-
Hindamine	Hindamine on mitteeristav ning kujundav nii sõnaliselt kui kirjalikult.
Hindekriteeriumid	Mitteeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus) Lävendi kriteeriumid: õpilane on sooritanud kõik ülesanded nõuetele vastavalt.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamiseks tuleb positiivselt sooritada kõik hindamise meetodid ja -ülesanded. Ebapiisavalt tehtud tööd tuleb sooritada kuni positiivse tulemuseni.
Õppematerjalid	Eesti elukestva õppe strateegia 2020 https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/files/eesti_elukestva_oppe_strateegia_2020.pdf ; Timothy Butler, James Waldroop, Karjääri planeerimine. 2010; Louis P. Pojmani raamat "Eetika: õiget ja väärast avastamas" 2005; Eesti Töötukassa https://www.minukarjaar.ee/ ; Õppimine välismaal https://dreamfoundation.eu/ , https://www.eures.ee/ ; Karjääri planeerimine ja elukestev õpe. Innove 2007; Õppemeetodid väärtuskasvatuse teenistuses – miks ja kuidas? Tartu Ülikooli eetikakeskus, 2012; Daniel Goleman. Sotsiaalne intelligentsus. OÜ Väike Vanker, 2007; Bolles, R.N. Mis värvi on Sinu langevari? Töötotsija käsiraamat. 2000; Kivisild. K. Raudsepp, E. Rekkor, S. Aidnik, T. Mägi, J. 2019. Ettevõtluse digiõpik; Bolton, R. 2007. Igapäevaasused. Väike Vanker; Uljas, J. 2015. Eestlase keha kõneleb. Atlex; Dweck, C. 2017. Mõtteviis. Pegasus; Riigi Teataja jt veebimaterjalid ja teave internetis; jaotusmaterjalid

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
2	KLASSIKALISE TANTSU VALDAMINE	45 EKAP	Helen Veidebaum, Mehis Saaber, Age Oks, Irina Härm, Kaie Kõrb, Viesturs Jansons, Kaja Kreitzberg

Eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppija:

- valdab põhjalikult klassikalise tantsu tehnikat ja selle teoreetilisi aluseid;
- esitab harjutusi ja kombinatsioone tehniliselt täpselt, musikaalselt ja väljendusrikkalt;
- rakendab klassikalise tantsu tehnilisi võtteid praktilises töös

Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud klassikalise tantsu õpe põhikoolis

Mooduli teemad	Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
1. Harjutused tugipuu ääres <i>Plié, Tendu, Battement jeté, Rond de jambe par terre/ l'air, Port de bras, Fondu, Frappé, Retiré, Petit battement, Adagio, Grand battement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • fikseerib kehaasendi õigetes positsioonides vastavalt klassikalise tantsu reeglitele; • rakendab väljatöötatud jalatöö elastsust, jalgade tugevust, väljapoolsust ning sammu; • rakendab väljaarendatud tasakaalu 	<ol style="list-style-type: none"> a) rakendab harjutuses täpseid jalgade positsioone ja kehaasendeid; b) rakendab harjutuses täpseid käte positsioone, mis koordineeruvad jalgade ja keha tööga; c) demonstreerib välja töötatud <i>relevé</i>'d koos koordineeritud keha liikumise ja fraasi täpse järgimisega; d) demonstreerib sammu amplituudi koos koordineeritud keha liikumise ja fraasi täpse järgimisega 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Eksam • Enesehindamine • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Teiste hinnang • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	Eksam

<p>2. Harjutused saali keskel Tugipuu ääres sooritatud harjutustele lisanduvad pöörded <i>Pirouettes, Tours, Grand fouetté, Renversé</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab tugipuu ääres sooritatud harjutusi kombinatsioonides saali keskel üleminekul poosist poosi tempovahetustega tehniliselt täpselt ja oskusliku kehaplastikaga; • sooritab pirouette kõrgel poolvarbal koos intensiivse pöörlemisega; • sooritab harjutusi <i>grand battement</i> ja <i>adagio</i> kombinatsioonides väljaarendatud sammuga tasakaalu hoides; • sooritab harjutusi <i>pirouettes, fondu</i> ja <i>adagio</i> kombinatsioonides kõrgel poolvarbal ja hoides tasakaalu; • omandab üha keerulisemat ja virtuoossemat materjali ja sooritab kombinatsioone väljendusrikkalt ja isikupäraselt 	<p>e) esitab harjutusi ja kombinatsioone tehniliselt täpselt, musikaalselt ja väljendusrikkalt koos korrektse käte ja pea koordineeritud liikumisega ning fikseeritud lõpetusega poosi;</p> <p>f) sooritab pirouette kõrgel poolvarbal (<i>relevé</i>'s), intensiivselt pööreldes ja lõpetades täpsesse positsiooni;</p> <p>g) sooritab <i>grand battement</i>'i kombinatsiooni harjutusele vastava aktiivsusega korrektse käte ja pea koordineeritud liikumisega ning fikseeritud lõpetusega;</p> <p>h) sooritab <i>adagio</i> sujuvalt, täpse fraasitunnetusega ja tehniliselt laitmatult;</p> <p>i) sooritab suuri pöördeid ühel jalal kõrgel <i>relevé</i>'s, täpses tempos ja lõpetades positsiooni;</p> <p>j) sooritab keerulisema tehnikaga kombinatsioone (<i>pirouettes</i> kiirendatud tempos, <i>grand battement</i>) tehniliselt korrektselt, dünaamiliselt koos isikupärase väljendusrikkusega</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Eksam • Enesehindamine • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Teiste hinnang • Vaatlus (variatsioonid, balletid, etendused) • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	<p>Eksam</p>
---	--	---	---	--------------

<p>3. Harjutused varvastel Keskkel sooritatud harjutused, hüpped ja pöörded varvastel (dégadé, piqué, fouetté)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab kombinatsioone tehniliselt õige relevé'le tõusmise ja positsiooni laskumisega; • kasutab põhitehnikat varvastel tasakaalu hoides harjutustes kohapeal, liikumisega ja pöördtega ning tuuride kombinatsioonides 	<p>k) tõuseb relevé'sse ja laskub positsiooni läbi poolvarba;</p> <p>l) sooritab harjutusi balanssi hoides ja sujuvalt;</p> <p>m) sooritab kombinatsioone tehniliselt täpselt, musikaalselt ja väljendusrikkalt koos korrektse käte ja pea koordineeritud liikumisega ning fikseeritud lõpetusega;</p> <p>n) sooritab harjutusi sellele nõutava teravuse või sujuvuse, sammuamplituudi ja -pikkusega</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Eksam • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	Eksam
<p>4. Hüpped Kõik programmis läbitud hüpped läbitakse ka suurte hüpetena kohapeal, liikumisega erianevates suundades, pöördes ja liikumisega ringjoonel: <i>Grand pas assemblé, Grand sissonne, Grand temps lié sauté, Grand pas jeté, Pas de ciseaux, Grand pas de basque, Grand pas de cat, Grand fouetté, Grand cabriole, Grand fouetté cabriole, Saut de basque, Grand entrelacé</i></p> <p>Noormeestel lisanduvad Tour en l'air ja raskendatud bateeringud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab kombinatsioonides väikseid, keskmisi ja suuri hüppeid tehniliselt korrektselt; • sooritab keerukama raskusastmega <i>adagio</i> vorme suurte hüpete kaasamisega; • täiustab hüppeid bateeringutega; • sooritab suurid hüpped tantsulistes kombinatsioonides ja hüppeid varvastel edasiliikumise ja <i>en tournant</i>; • arendab ja kujundab enda individuaalsust 	<p>o) rakendab hüpetes täpseid jalgade positsioone ja kehaasendeid;</p> <p>p) sooritab kombinatsioone musikaalselt ja muusika iseloomule vastava tunnetusega;</p> <p>q) sooritab harjutusi sellele nõutava teravuse või sujuvuse, sammuamplituudi ja -pikkusega;</p> <p>r) sooritab harjutusi ja kombinatsioone koos korrektse käte ja pea koordineeritud liikumisega ning fikseeritud lõpetusega;</p> <p>s) esitab kombinatsioone kergelt, tantsuliselt ja väljendusrikkalt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Eksam • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	Eksam
<p>Iseseisev töö moodulis</p>	<p>Iseseisva töö maht 80 tundi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keha füüsilise ettevalmistamine tunniks (ettevalmistavad harjutused; toitumise ja kaalu jälgimine); 2. Tundides õpitu meelespidamine ja iseseisev harjutamine; 3. Enda ja teiste soorituste vaatlused (n: video, õppekäik); 			

	4. Oma arengu analüüs ja eesmärkide seadmine		
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm. 1. Harjutused tugipuu ääres – ülesannete HK a-d; 2. Harjutused saali keskel – ülesannete HK e-j; 3. Harjutused varvastel (neidude klass) – ülesannete HK k-n; 4. Hüpped – ülesannete HK o-s		
Hindamine	Hinnatakse õpilase praktilisi oskusi. Hindamine on eristav ning kujundav nii suuliselt kui kirjalikult.		
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“
<u>Eksam</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, esineb ebatäpsust ja/ või ebakindlust (n: puudu jääb füüsilisest võimekusest, arukusest, ülesannete mõistmisest ja/ või muusikaalsusest).	Sooritab harjutused hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, ülesannetest arusaamine on hea; muusikalisest fraasist arusaamisest ja/ või tehnilisest võimekusest jääb veidi puudu.	Hindamiskriteeriumite põhjal harjutuste väga hea sooritus, kiire arusaamine, füüsiliste eelduste oskuslik kasutamine, muusikalise fraasi väga hea tunnetamine ning tehniliselt kõrgel tasemel ja väljenduslik esitus.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Tantsutehnika peab järjepidevalt täienema ja muutuma oskuslikumaks tehniliselt täpse, muusikalse ja väljendusriikka tulemuse saavutamise suunas. Arvesse võetakse kehaliste vormide vastavust klassikalise tantsu normidele.		
Õppematerjalid	„Klassikalise tantsu õppemetoodika“ A. Vaganova Balletiakadeemia, Sankt-Peterburg 2011; Videomaterjalid (klassikalise balleti variatsioonid, treeningvideod)		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
3	KLASSIKALISED MODERNTANTSUSTIILID	10 EKAP	Maria Uppin	
<p>Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija tunneb ära ja valdab ajaloolise moderntantsu olulisemate tantsutehnikate printsiipe ning harjutusvara, mõistab nendega kaasnevaid esteetilisi tõekspidamisi ning kasutab moodulis omandatud oskusi praktikas.</p> <p>Selgituseks: Moodul keskendub peamiselt Limóni tehnikale, kuid lühiülevaate saab õpilane ka teistest moderntantsu stiilidest.</p>				
Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid
	Õpilane:	Õpilane:		
<ul style="list-style-type: none"> Ajaloolise moderntantsu põhisuundade tundmaõppimine 	<ul style="list-style-type: none"> tunneb ära erinevate moderntantsu tehnikate peamised jooned; võrdleb omavahel erinevate moderntantsu stiilide põhiomadusi; paigutab omandatud informatsiooni ajalise konteksti 	<ul style="list-style-type: none"> a) nimetab moderntantsu tehnikate peamisi jooni; b) eristab moderntantsu stiile teistest tantsusuundadest; c) loetleb Limóni tehnika põhiprintsiipe 	<ul style="list-style-type: none"> Videosalvestused Õppimisvestlus 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrolltund
<ul style="list-style-type: none"> Limóni tehnikale omaste printsiipide tundmaõppimine 	<ul style="list-style-type: none"> kasutab liikumisel oma keha raskuskeskust; teadvustab hingamistehnika vajalikkust loomulikus liikumises, venitus- ja lõdvestusharjutustes jne. swing'i (kiike), bounce'i (pörke), undercurve'i (alt kaare) ja overcurve'i (pealt kaare) tundmine ning rakendamine; teab liigutuse järgnevuse, pidevuse loogikat (sh kehale anatoomiliselt loogilised liikumistrajektorid, liikumise algus impulsist) 	<ul style="list-style-type: none"> d) demonstreerib Limóni tehnika põhiprintsiipe oma kehal; e) tajub ning kontrollib oma vaagna ehk keha raskuskeskuse asendit liikumises; f) rakendab harjutustes õiget hingamistehnikat; g) demonstreerib harjutustes Limóni tehnika põhiprintsiipe 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Rühmatöö ja -esitus Individuaalne töö Vaatlus 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrolltund

<ul style="list-style-type: none"> • Limóni tehnikale omase harjutusvara omandamine 	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab Limóni tehnika põhiprintsiipe ning näitlikustab erinevates liikumiskombinatsioonides; • uurib ning arendab oma keha läbi Limóni tehnika baasharjutuste 	<ul style="list-style-type: none"> i) rakendab omandatud liikumis põhimõtteid tantsulistes kombinatsioonides; j) rakendab omandatud harjutusvara oma liikumiskeele rikastamiseks 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Vaatlus 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolltund
Iseseisev töö moodulis	Iseseisva töö maht 65 tundi: <ul style="list-style-type: none"> • Tundides õpitu meelepidamine ja iseseisev kordamine; • Tunnis viidatud video- ja lugemismaterjaliga tutvumine 			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm: <ul style="list-style-type: none"> • Ajaloolise moderntantsu põhisuundade tundmaõppimine – ülesannete HK a-c; • Limóni tehnika põhiprintsiipide tundmaõppimine – ülesanne HK d-g; • Limóni tehnikale omase harjutusvara omandamine – ülesannete HK i-j 			
Hindamine	Hinnatakse õpilase praktilisi oskusi. Hindamine on eristav ning kujundav nii suuliselt kui kirjalikult.			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	
<u>Kontrolltund</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, kuid esineb tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi puudujääke.	Sooritab harjutused hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, esituses on väiksemaid tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi ebatäpsusi.	Hindamiskriteeriumite põhjal harjutuste väga hea sooritus, kiire arusaamine, füüsiliste eelduste oskuslik kasutamine, muusikalise fraasi väga hea tunnetamine ning tehniliselt kõrgel tasemel ja väljenduslik esitus.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Tantsutehnika peab järjepidevalt täienema ja muutuma oskuslikumaks.			
Õppematerjalid	Jaotusmaterjalid; Einasto, Heili „100 aastat moderntantsu“. Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus, 2000			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
4	KAASAEGSE TANTSU PÕRANDETEHNIKA ALUSED	12 EKAP	Joonas Tagel

Eesmärk: Õpingutega taotletakse, et õppija valdab kaasaegse tantsu põrandatehnikat, tunneb ära erinevate kaasaegse tantsu tehnikate sarnasusi ja erinevusi ning rakendab omandatud oskusi erialases praktikas.

Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad

Mooduli teemad	Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
<p>KAASAEGSE TANTSU PÕHIPRINTSIIBID JA BAASELEMENDID</p> <p>Põhiprintsiibid: pehmus, sujuvus, jätkuvus, pingutus ja lõdvestus, vabastus, hoog, kehatelje leidmine erinevates asendites, teljelt langemine, impulss</p> <p>Baaselemendid: kukerpall, rullid, libistused, spiraal, <i>swing</i> (kiige), <i>bounce</i> (põrge), kätel seisud</p>	<ul style="list-style-type: none"> teadvustab, et erinevad tasandid ja suunad on liikumises kasutatavad sõltuvalt keha liikumisulatusest leiab kehatelje erinevates asendites ja oskab asenditest edasi liikuda avastab oma keha anatoomilisi iseärasusi ning oskab elementide õppimisel ja sooritamisel nendega arvestada tunneb ära kaasaegse tantsu baaselemendid ning sooritab neid ökonoomselt ja ergonoomiliselt lähtudes kaasaegse tantsu põhiprintsiipidest ja vastava koreograafia iseloomust 	<ul style="list-style-type: none"> rakendab oma keha jõukest liikumises liigub ökonoomselt ja ergonoomilistest kehakasutuse põhimõtetest lähtuvalt varieerib liikumises pingutust ja vabastust lähtuvalt liikumise vormilistest ja sisulistest nõuetest eristab ja rakendab erinevaid liikumiskvaliteete: sujuv, pehme, kiire, jõuline, jätkuv, katkestatud, pingestatud, varisev kasutab hoost saadavat impulssi kui edasiviivat ja katkematut energiaallikat liikumiseks 	<p>Praktiline töö</p> <p>Harjutused</p> <p>Improvisatsioon</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Individuaalne töö</p> <p>Vaatlus</p> <p>Arutus ja analüüs</p>	<p>Kontrolltund</p> <p>Eksam</p>

		<ul style="list-style-type: none"> eristab ja sooritab omandatud printsiipe ja baaselemente lähtuvalt liikumise vormilistest ja sisulistest nõuetest 		
<p>LIIKUMISED ERINEVATEL TASANDITEL JA TASANDITE VAHEL</p> <p>Tasandid: madal, keskmine, kõrge</p>	<ul style="list-style-type: none"> sooritab liikumisi erinevatel tasanditel lähtudes kaasaegse tantsu põhiprintsiipidest ning kasutab täpset tehnikat kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukest teadvustab oma keha anotoomilisi iseärasusi ja oskab elementide õppimisel nendega arvestada arendab ja kujundab enda liikumise individuaalsust leiab grupiga ühise rütmi arvestades teiste liikujatega teadvustab iseenda paiknemist ruumis ja valib erinevatest keha piirkondadest algavaid suundi edasi liikumiseks 	<ul style="list-style-type: none"> kontrollib oma kehaasendit ja joondub erinevates asendites tehniliselt täpselt rakendab liikudes kaasaegse tantsu põhiprintsiipe tajub energia jaotumist oma kehas ja ruumis ning liigub koostöös partneriga või rühmaga nendest ja iseendast lähtuvalt omandab tehniliselt üha keerulisema raskusastmega liikumismaterjale ning sooritab ülesanded isikupäraselt oskusliku kehaplastikaga, lähtuvalt koreograafia vormilistest ja sisulistest nõuetest 	<p>Praktiline töö</p> <p>Harjutused</p> <p>Improvisatsioon</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Individuaalne töö</p> <p>Vaatlus</p> <p>Arutus ja analüüs</p>	<p>Kontrolltund</p> <p>Eksam</p>
<p>Iseseisev töö moodulis</p>	<p>Iseseisva töö maht 30-40%:</p> <ul style="list-style-type: none"> tunniks ettevalmistus ja soojendus; tundides õpitu meelespidamine ja iseseisev harjutamine; tundides viidatud video- ja lugemismaterjali läbitöötamine 			

Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.		
Hindamine	Mitteeristav, eristav ning kujundav hindamine.		
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“
<u>Kontrolltund</u> <u>Eksam</u>	<p>Läveni tasemel rahuldav õpiväljundite saavutamine, kuid esineb mõningaid puudujääke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enesekindluses ja täpsuses liikumismaterjali esitamisel ja/või; • elementide sooritamise tehnilises täpsuses ja/või; • liikumise ja keha kontrollimises ja/või; • tähelepanelikkuses ruumi ja kaastantsijate suhtes 	<p>Heal tasemel õpiväljundite saavutamine, mida iseloomustab teadmiste ja oskuste eesmärgipärane kasutamine, kuid esineb vähesel määral puudujääke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enesekindluses ja täpsuses liikumismaterjali esitamisel ja/või; • elementide sooritamise tehnilises täpsuses ja/või; • liikumise ja keha kontrollimises ja/või; • tähelepanelikkuses ruumi ja kaastantsijate suhtes 	<p>Väga heal tasemel ja täpne õpiväljundite saavutamine, mida iseloomustab teadmiste ja oskuste vaba, loov ja isikupärane kasutamine.</p>
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis hinnates õpilase oskuste ja teadmiste täiustumist.		
Õppematerjalid	Audiovisuaalsed materjalid		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
5	KLASSIKALISE JAZZTANTSU TEHNIKAD	12 EKAP	Kristin Murula	
Eesmärk: Õpingutega taotletakse, et õppija valdab kaasaegseid jazztantsu tantsutehnikaid nii tantsutehnilise treeningmeetodina kui ka lavakunsti väljendusvahendina ning kasutab õpitut erialases praktikas.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamise etodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
<ul style="list-style-type: none"> • Mõisted <p><i>Contraction, flat back, brush, arch, step touch, chassé, curve, drop, pique turn, keha rull üles-alla, pivot step, ball change, kick, slide, flow, release, leap, rotatsioon, degage, swing, jazz walk, tilt, fan kick, barrel turn, pencil turn, stage leap, barrel jump, bounce, fall, drag, pirouette in the rhythm, according to the pulsation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Isolatsioon • Kehaliinid 	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab jazztantsu põhimõisteid, - liikumisi ja tunneb ära erinevaid stiile ning oskab neid esitada • valdab tantsukunsti orienteerumiseks ja tegutsemiseks 20. ja 21. sajandi erinevaid jazztantsu mõjutajaid ja kujundajaid • omandab keha anotoomilisi võimalusi arvestavat liikumissooritust: hingamine, saavutatud soorituseks vajalik liigete liikuvus, koordinatsioon, keha joondumine ja liikumiselundkonna stabiilsuse/mobiilsuse kontroll • kasutab keha raskusjõudu ja raskuskeset vastavalt stiilile või koreograafi käekirjale ning on täpne selle esitamises • oskab vabastada oma keha, liikuda dünaamiliselt kasutades õiget hingamistehnikat 	<ul style="list-style-type: none"> • seletab eksamitunni harjutusi, ülesandeid ja liikumistekste ning kirjeldab nende sooritust kasutades erialast sõnavara • esitab jazztantsu põhiliikumisi koos õige hingamise, liigutuste amplituudi ja tantsutehnikaga kontrollides oma kehaliine ja koordinatsiooni • on teadlik oma raskuskeskusest ja kontrollib seda läbivalt kõikides harjutustes • tajub energia jaotumist oma kehas ja ruumis ning liigub koostöös partneri või rühmaga nendest ja iseendast lähtuvalt • on musikaalne ja täpne selle esituses • esineb väljendusrikkalt, julgelt ja isikupäraselt • tunneb ära läbitud teemade ja sooritatud koreograafia raames 20. ja 21. sajandi koreograafia ilmingud ja koreograafide eripära • interpreteerib koreograafiat vastavalt stiili esteetikale ja kirjeldab enesearengu võimalusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutused • Etüüdid • Rühmatöö • Individuaalne töö • Praktikumid • Töötoad • Meistriklassid 	Kontrolltund

<ul style="list-style-type: none"> • Musikaalsus • Paiknemine ruumis • Koordinatsioon • Loovus • Fraasi tunnetus • Hüpped • Üle saali liikumised • Emotsionaalsus <p>10.Grupiülesanded</p> <p>11.Spetsiifiline ettevalmistus vastavalt stiilile - traditsioonilised moderntantsu tehnikad</p> <p><i>Graham, Matt Mattox, Luigi, jazztants – tähelepanuga rütmiseeritusel ja musikaalsusel</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab kaasaegse jazztantsu põhielemente kombinatsioonides pöörates tähelepanu oma tehniliste oskuste arendamisele ja muusikatunnetusele • töötab julgelt ja aktiivselt arendades oma individuaalset väljenduslaadi, loovust ja ruumiteadlikkust • kontsentreerub grupiülesannetes, töötab koostöös teiste tantsijatega, jätab meelde liikumistekstid ning on vaimselt ja füüsiliselt vastupidav 			
<p>Iseseisev töö moodulis</p>	<p>50 tundi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keha füüsilise ettevalmistus: lihasvastupidavuse arendamine, painduvuse arendamine, lihashooldus; • Õpitu meelespidamine ja kordamine; • Õpitu rakendamine erialases praktikas; • Koreograafide tööde vaatamine (arhiivid, etendused) 			
<p>Praktiline töö</p>	<p>Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm; repertuaari õppimine ja esitamine.</p>			

Hindamine	Hindamine on eristav ja kujundav - antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta, mille käigus analüüsitakse õpilase tantsutehnilist arengut ja täpsust, füüsilist võimekust, vormi ja seatakse eesmärgid. Tagasiside sisaldab ettepanekuid ja ülesandeid edaspidisteks.		
Hinde- kriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“
<u>Kontrolltund</u> <u>Eksam</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, kuid esineb tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi puudujääke.	Sooritab harjutused hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, esituses on väiksemaid tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi ebatäpsusi.	Hindamiskriteeriumite põhjal harjutuste väga hea sooritus, kiire arusaamine, füüsiliste eelduste oskuslik kasutamine, muusikalise fraasi väga hea tunnetamine ning tehniliselt kõrgel tasemel ja väljenduslik esitus.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis, mille käigus õpilane omandab materjali ning sooritab õpitud ülesanded ja etüüdid ning toimub loomingu vestlus. Teoreetilised teadmised 10%, praktiline töö 90% (eksamitund 70%, areng protsessi jooksul 20%).		
Õppematerjalid	E. Franclin „Conditioning for Dance“		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
6	KONTAKTIMPROVISATSIOONI TEHNIKAD	12 EKAP	Raho Aadla	
Eesmärk: Õpingutega taotletakse, et õppija valdab kontaktimprovisatsiooni tehnikaid, eristab kontaktimprovisatsiooni ja klassikalise tantsutehnika sarnasusi ja erinevusi ning rakendab neid oskusi erialases praktikas.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
I LIIKUMISED PÕRANDA TASANDIL	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab paarilisega põrandal liikudes erinevaid positsioone lähtudes kontaktliikumise põhialustest ja järgides täpset tehnikat • rakendab põrandata tasandil oma oskusi nii raskuse pealevõtjana kui raskuse pealeandjana • kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukeset 	<ul style="list-style-type: none"> • kannab osaliselt või täielikult raskust põrandal lamava paarilise kehale • liigub üle põrandal rulliva paarilise pea ees, jalad ees, spiraalis ja kukerpalliga • liigub üle paarilise ohtutult ja turvaliselt, teadvustades kehapiirkondi, millele ei ole soovituslik raskust kanda • lõdvestub maas rullides põrandasse kasutades tehniliselt täpseid liikumise põhialuseid • omab teadlikkust risti asetsevate kehade liikumise põhialustest 	Harjutused Individuaalne töö Paarilis(t)ega töö Rühmatöö Arutlus ja analüüs	Kontrolltund Eksam

II LIIKUMISED KÄPULI TASANDIL	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab käpuli tasandil erinevaid positsioone nii liikudes kui tasakaalu leides tehniliselt täpselt, lähtudes kontaktliikumise põhialustest • rakendab käpuli tasandil oma oskusi nii raskuse pealevõtjana kui raskuse pealeandjana • kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukeset 	<ul style="list-style-type: none"> • joondub käpuli asendis tehniliselt täpselt ja turvaliselt • liigub ülemineva kehaga kaasa puutepunkti pikendamise eesmärgil • kannab vaagnaraskuse käpuli asendis olevale paarilisele • sooritab elemente üle käpuli asendi edaspidi, küljega ja tagurpidi • leiab tasakaalu käpuli asendis oleva paarilise ristluul istudes, lamades ja seistes 	Harjutused Individaalne töö Paarilis(t)ega töö Rühmatöö Arutus ja analüüs	Kontrolltund Eksam
III LIIKUMISED RISTLUU TASANDIL	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab ristluu tasandil erinevaid positsioone ja liikumisi tehniliselt täpselt • rakendab ristluu tasandil oma oskusi nii raskuse pealevõtjana kui raskuse pealeandjana • kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukeset 	<ul style="list-style-type: none"> • kontrollib oma kehaasendit ja jõukeset ankurdades oma jalad põrandasse paralleelses kükkasendis • kannab oma keharaskuse paralleelses kükkasendis oleva paarilise ristluudele leides tasakaalu ja liikudes asendist edasi • kannab paarilisega seljati püstiasendis raskuse paarilisele ja kannab paarilise raskust enda vaagnal • kannab paarilisega seljati püstiasendis raskuse paarilisele ja liigub oma raskusega 	Harjutused Individaalne töö Paarilis(t)ega töö Rühmatöö Arutus ja analüüs	Kontrolltund Eksam

		paarilise vaagnale ja jätkab liikumist järgmisesse asendisse		
IV LIIKUMISED PÜSTISES ASENDIS	<ul style="list-style-type: none"> - sooritab seistes erinevaid positsioone ja liikumisi tehniliselt täpselt - rakendab püstises asendis oma oskusi nii raskuse pealevõtjana kui raskuse pealeandjana - kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukeset 	<ul style="list-style-type: none"> - viib püstises asendis paarilise seljati ületõukesse - kannab oma keharaskuse kätele liikudes järgmisesse asendisse - pöörab spiraaliga paarilise õlale; - kannab raskuse paarilise õlavöäle; - hüppab paarilise õlgadele; - viib paarilise keha oma õlgadelt järgmisesse asendisse 	<p>Harjutused</p> <p>Individuaalne töö</p> <p>Paarilis(t)ega töö</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Arutus ja analüüs</p>	<p>Kontrolltund</p> <p>Eksam</p>
V HÜPPED JA TÕSTED	<ul style="list-style-type: none"> • loob hüppe kaudu paarilisega kontakti ja sooritab seda tehniliselt täpselt • rakendab oskusi olla nii tõstja kui tõstetav • kontrollib kõigis liikumistes oma kehaasendit ja jõukeset 	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab hüppest kontakti paarilise õlgadele või sülele • sooritab hüppest paarilisega käte seongu lõpetades maandumise oma keha raskusteljelt ära ja hoides raskustelge tasakaalustatult paariliste vahel • võtab paarilise hüppest erinevatesse asenditesse • sooritab hüppeid sukeldumisasendist 	<p>Harjutused</p> <p>Individuaalne töö</p> <p>Paarilis(t)ega töö</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Arutus ja analüüs</p>	<p>Kontrolltund</p> <p>Eksam</p>

		<ul style="list-style-type: none"> tõstab grupis paarilise keha sirgetele kätele ja juhib üles tõstetud paarilise järgmisesse asendisse kontrollib tõstes olles oma keha tasakaalu ning liigub tõstes(t) järgmisesse asendisse kukub vabalangemisse kontrollides oma keha püüab vabalangeva paarilise kinni turvaliselt ja ohutult viib vaagna tõstetava paarilise kehakeskusest madalamale ja võtab paarilise oma ristluudele või küljele 		
VI IMPROVISATSIOON	<ul style="list-style-type: none"> improviseerib loovalt ja rakendab oma tehnilisi oskusi muutuvates olukordades nii püstitatud reeglitest, kui ka paarilis(t)e tegevusest lähtuvalt eritleb oma tegutsemist pärast improvisatsiooni lõppemist järgmise improvisatsiooni tulemuse parandamiseks; õpib (kontakt)improvisatsiooni kaudu tundma iseend ja teisi inimesi 	<ul style="list-style-type: none"> rakendab oma tehnilisi ja loominguoskusi improvisatsioonis kuulab ja analüüsib oma paarilis(t)e liikumist ja valib saadud teabe põhjal enda järgneva tegevuse eksperimenteerib ja arendab liikumist edasi lähtudes püstitatud ülesandest; kohaneb ja leiab lahendused improvisatsiooni käigus tekkivates uutes olukordades leiab paarilis(t)ega ühise liikumissuuna 	<p>Harjutused</p> <p>Individaalne töö</p> <p>Paarilis(t)ega töö</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Arutus ja analüüs</p>	<p>Kontrollitund</p> <p>Eksam</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • liigub koos paarilis(t)ega tajudes nii paarilise keha kui tema ümber olevat ruumi • eristab liikumiskvaliteete ja suudab neid improvisatsiooni käigus kasutada (kiire, aeglane, sujuv, katkendlik, libisev, klammerduv, kiirenev, aeglustuv, põrkuv, terav, vetruv, veniv, kange, raske, kerge jms) • arutleb improvisatsiooni käigus juhtunu üle, suutes hinnata iseenda ja paarilis(t)e tegevust ja anda oma paarilis(t)ele tagasisidet • loob inimsuhteid ja oskab sellest rõõmu tunda • arendab oma tehnilist ja loovat võimekust ning suhtlemisoskust • vastutab iseenda ja oma paarilis(t)e füüsilise ja vaimse tervise eest 		
Iseseisev töö moodulis	Maht 20% : <ul style="list-style-type: none"> • tunniks ettevalmistus; • õpitu meelespidamine ja iseseisev harjutamine; • Kontaktitehnika materjalidega tutvumine • Kontaktimprovisatsiooni-teemalistel sündmustel osalemine 			

Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.		
Hindamine	Mitteeristav, eristav ning kujundav		
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“
<u>Kontrolltund</u> <u>Eksam</u>	<p>Õpiväljundite saavutamine, kuid esineb mõningaid puudujääke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • improvisatsiooni käigus loovalt ja enesekindlalt tegutsemises; • paarilis(t)e suhtes avatud ja tähelepanelik olemises; • nii iseenda kui oma paarilis(t)e tervise huvides tehniliselt teadlike ja kehasõbralike valikute tegemises; • enesekindluses usaldada iseennast ja teisi 	<p>Õpiväljundite eesmärgipärane kasutamine, kuid esineb vähesel määral puudujääke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • improvisatsiooni käigus loovalt ja enesekindlalt tegutsemises; • paarilis(t)e suhtes avatud ja tähelepanelik olemises; • nii iseenda, kui oma paarilis(t)e tervise huvides tehniliselt teadlike ja kehasõbralike valikute tegemises; • enesekindluses usaldada iseennast ja teisi. 	<p>Kontaktimprovisatsiooni tehnika, suhtlemisoskuse ja loovuse teadlik, enesekindel ja isikupärane kasutamine – väga hea õpiväljundite saavutamine.</p>
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis hinnates õpilase oskuste ja teadmiste täiustumist.		
Õppematerjalid	Audiovisuaalsed materjalid		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
7	PILATESE TREENINGSÜSTEEM	7 EKAP	Mari Kõiv, Helen Veidebaum	
Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane kasutab kinesioloogia-alaseid teadmisi ja oskusi ennetamiseks ülekoormust ja traumasid ning rakendab õpitut igapäevaselt praktikas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunneb Pilatase harjutusvara, selle põhiprintsiipe ja oskab kasutada materjali enda erialaliste vajaduste toetamiseks; 2. Arendab funktsionaalseid võimeid, neuro-muskulaarset koostööd, spetsiifilist painduvust, osavust, vastupidavust, teadlikku hingamist liigutuse ajal; 3. Kasutab lihastreeningu ja venitusharjutuste õiget meetodikat; 4. Teadvustab terviseriske lihastreeningus ja oskab neid vältida; 5. Omab teadmisi erinevatest taastumisprotseduuridest ja rakendab neid igapäevaselt: <ul style="list-style-type: none"> - lõdvestus-venitusharjutused; - tervislik toitumine; - protseduurid 				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
1. Pilatase põhiprintsiibid, harjutusvara ja selle rakendamine erialaliste individuaalsete vajaduste toetuseks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunneb ja oskab kasutada Pilatase põhiprintsiipe, olulisi kehahendusi, õiget hingamistehnikat ja terminoloogiat; 2. Kasutab Pilatase põhiharjutusvara füüsilise ettevalmistuse ja tehniliste oskuste parendamiseks ning lihashoolduseks 3. On teadlik oma individuaalsetest rühi eripärastest ja suudab neid kohandada vastavalt vajadusele 	<ol style="list-style-type: none"> a) Tunnetab keha somaatilisel ehk füüsilis-anatoomilise tervikuna; b) Nimetab erinevate kehaosade stabiliseerimise ja mobiliseerimise võimalusi; c) Rakendab optimaalset ja dünaamilist rühti; d) Kontrollib süva- ja korsettlihaste tööd; e) Kasutab kere süvalihaseid ja õiget hingamistehnikat lihtsamate ja keerulisemate liikumisülesannete sooritamisel 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused • Treenimine väikeabivahenditega • Treenimine abivahenditel • Rühmatöö • Vaatlus • Iseseisev töö 	Õpilase vaatlus; Vastastikhindamine; Praktiliste oskuste esitlus

2. Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas	1. Rakendab tantsija tugi- ja liikumiselundkonna terminoloogiat ja omadusi; 2. Rakendab erinevate lihaskondade tööd praktikas ehk tantsijatöös	f) Loetleb tantsutehnikas rakendatavaid tugi- ja liikumiselundkonna luid, liigeseid, kõõluseid, siduseid ning neid liigutavaid lihaseid kasutades põhiterminoloogiat; g) Tunneb ära ja rakendab tugi- ja liigutusaparaadi (kehahoiak; liigesed, sidemed, skeletilihased, närvid) omadused; h) Tunneb ära ja rakendab eesmärgipäraselt tantsija töös kasutatavaid põhilihaskondi	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused • Rühmatöö • Individuaalne töö • Õppevideo • Loengud 	Õpilase vaatlus; Vastastikhindamine; Praktiliste oskuste esitlus
3. Lihaste hooldus	1. Kasutab lihaseid lõdvestavaid harjutusi; 2. Intensiivistab koormusjärgset taastumist lõdvestus-venitusharjutustega, et parandada lihaste ainevahetust; 3. Rakendab harjutusi lihasvalude ja vigastuste ennetamiseks	i) rakendab taastusprotseduure, mis kiirendavad jääkainete väljutamist lihastest ja parandavad lihaste verevarustust; j) Kirjeldab ja sooritab kinesioloogiliselt ökonoomse liikumise põhimõtteid; k) tajub keha liikumisi ning ennetab võimalikke vigastusi ja traumasid; l) Kirjeldab ja näitlikustab traumade ennetamise võimalusi praktiliste harjutuste kaudu	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused • Tervislik toitumine • Taastusprotseduurid 	Praktiline tund
Iseseisev töö moodulis	Parimate tulemuste saavutamiseks on vajalik: 1. Lihavastupidavuse säilitamine ja arendamine vähemalt 3 korda nädalas 2. Lihashooldus 5 korda nädalas			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm: 1. Pilatase põhiprintsiibid, harjutusvara ja selle rakendamine erialaliste individuaalsete vajaduste toetuseks HK a-e; 2. Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas – ülesannete HK f-h; 3. Lihashooldus ja vigastuspreventsioon– ülesannete HK i-l			
Hindamine	Hindamine on mitteeristav ja kujundav - antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta, mille käigus analüüsitakse õpilase füüsilisi eeldusi, vormi ja tervislikku seisukorda ning kavandatakse õppe eesmärgid ja ülesanded. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase arengut ning sisaldab ettepanekuid ja ülesandeid edaspidiseks.			

Hindekriteeriumid	<p>Mitteeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus)</p> <p>Kriteeriumid:</p> <p>A – Sooritab kõik etteantud ülesanded. Kasutab anatoomilisi teadmisi praktikas ning rakendab neid venitustehnikas ja lihashoolduses nõuetekohaselt vastavalt hindamiskriteeriumites toodule.</p> <p>MA – Ei omanda ega rakenda hindamiskriteeriumites nimetatud teadmisi ja oskusi tantsijatöök nõutaval määral.</p>
Kokkuvõtva hinde kujunemine	<p>Mooduli hinde saamiseks tuleb positiivselt sooritada kõik hindamismeetodid ja –ülesanded.</p>
Õppematerjalid	<p>J.H. Pilates, W.J. Miller “Pilates`Return to Life Through Contrology, Revised edition for the 21st Century”, J.H.Pilates “Your Health”; T. Mellor “Pilates for Children and Adolescents”; D.Reyneke “Pilates+Preparation for Ballet Students” (DVD); D.Reyneke “Turning out Dancers” (DVD); R. Isacowitz, K.Clippinger “Pilates Anatomy”; T.W.Myers “Anatomy Trains”; M. Roosalu “Inimese anatoomia”; P.Manocchia “Üldtreeningu anatoomia”; G.Männik “Spordivigastused jalgpalli näitel”; R.Jalak, L.Rannama „Terviseriskid lihastreeningus“; Rein Jalak „Taastumine ja tervislik toitumine“.</p>

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
8	PRAKTIKA	30 EKAP	Helen Veidebaum, Irina Härm, Kaja Kreitzberg, Raho Aadla, Joonas Tagel, Dmitri Harchenko, Maria Uppin, Kristin Murula, Mehis Saaber, Katrin Kivimägi (RO Estonia), külalisõpetajad ja lavastajad	
<p>Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rakendab lavapraktikas kaasaegse tantsu jt tantsustiilide tantsutehnikaid; • osaleb etendustegevuses luues ja esitades osa ülesandele vastavalt koos nõutava emtsiooni ja rollitunnetusega; • orienteerub teatritöö keskkonnas järgides kutse-eeetikat; • rakendab õpitud lavatöös orienteeritult korrektse, musikaalse ja emotsionaalse tulemuse saavutamisele 				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
<p>1. Koolipraktika ja lavapraktika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etüüdid ja autoritantsud • Tallinna Balletikooli galakontsert, muusikalid Rahvusoper Estonia mängukavas, muud kooli kontsertesinemised 	<ul style="list-style-type: none"> • läbib lavastusprotsessi ja esitab repertuaari kutselise teatri, projektiteatri, festivali, konkursi vm kontserttegevuse raames • töötab repertuaariga ja rakendab õppetöös omandatud tantsutehnilisi põhioskusi etüüdides, tantsunumbrites ja etendustes arendades oma isikupära artistina 	<p>a) osaleb tantsukunsti loomingulistes protsessides ning reflekteerib sooritatud kompositsioone olles analüüsiv ja enesekriitiline;</p> <p>b) rakendab esituses õppetöös omandatud tantsutehnilisi oskusi ning erinevate tantsustiilide ja –suundade alaseid kogemusi ja teadmisi aktiivselt ja loovalt;</p> <p>c) esitab publikule ettevalmistatud numbri tantsutehniliselt täpselt, emotsionaalselt ja musikaalselt;</p> <p>d) kirjeldab ja analüüsib enesearengu vajadusi ja võimalusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Enesehindamine • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Teiste hinnang • Vaatlus • Videosalvestused • Õpikäik • Vestlus • Praktikaaruanne 	Esitus

Iseseisev töö moodulis	90 tundi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpitu kordamine ja iseseisev harjutamine; 2. Enda ja teiste soorituste vaatlused (n: video, õppekäik); 3. Oma arengu analüüs ja eesmärkide seadmine
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.
Hindamine	Hindamine on mitteeristav ja kujundav - antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ja vajakajäämiste kohta ning kavandatakse õpp eesmärgid ja ülesanded. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase arengut ja vajakajäämisi ning sisaldab ülesandeid edaspidisteks.
Hindekriteeriumid	Mitteeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus) Kriteeriumid: A – Sooritab kõik lavapraktika ülesanded, rollid ja esitused kasutades ja rakendades õppetöös omandatud teadmisi praktikatöö nõuetele vastavalt. MA – Ei omanda ega rakenda omandatud teadmisi ja oskusi tantsijatöök nõutaval määral.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Oskused peavad arenema järjepidevalt tehniliselt täpse, musikaalse ja välendusrikka tulemuse saavutamiseks.

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
9	NÄITLJAMEISTERLIKKUSE ALUSED	6 EKAP	Kristjan Üksküla	
Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija tutvub näitlejameisterlikkuse alustega, arendab lavalise liikumise ja mõtte edasiandmise oskust ning kasutab õpitut erialases praktikas.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
1. Kujutus 2. Lavaline töetunne 3. Tähelepanu 4. Täpsus ja keha valdamine 5. Fantaasia 6. Partneri- ja grupitunnetus 7. Tempo ja rütm 8. Lavaline üksiolek 9. Rollimäng	<ul style="list-style-type: none"> • julgeb minna kaasa enda ja teiste kujuteldavasse olukorda; • oskab kontsentreeruda ja ennast tajuda, suunab oma tähelepanu, märkab teisi; • sooritab harjutusi, mängu, etüüde nii mõtte-, tegevuse- kui sõnatäpselt; • fantaseerib ja loob usaldades oma tunnetust; • tajub teisi harjutuste- ja mängude kaaslast, laseb ennast neist mõjutada ja mõjutab ise teisi kui vaja vastavalt ülesandele; • tajub tempot, tegutseb vastavas tempos, suudab tempo sees kasutada erinevaid rütme; • ei karda lavalist üksiolekut, eksimist ega pealtnägijate suhtumist 	a) käitub julgelt, tõepäraselt ja veenvalt, uskudes ise ja pannes selle kaudu ka teised ülesandesse usutavalt suhtuma; b) tajub lavalisi ja elulisi olukordi kõikide meeltega (kuuldes, nähes, tundes jne); c) sooritab ülesande täpselt ehk vastavalt konkreetsele ülesande juhisele või märksõnale; d) toob välja oma isikupära, fantaseerib julgelt, usaldab oma nägemust, maitset ja arvamust; e) liigub ja tegutseb partneri või rühmaga nendest ja iseendast lähtuvalt ülesande raames; f) sooritab harjutusi püsides etteantud tempos kasutades erinevaid või etteantud rütme g) tegutseb laval julgelt ja kindlalt täites ülesannet oma võimeid ja isikupära	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutused • Mängud • Etüüdid • Rühmatöö 	Esitus

		kasutades		
Iseseisev töö moodulis	20 tundi: 1. Õpitu meelespidamine ja rakendamine erialstes ülesannetes; 2. Etüüdide ettevalmistamine			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.			
Hindamine	Hindamine on mitteeristav ja kujundav - tunnis suunatakse õpilast läbi harjutuste, ülesannete ja mängude saavutamaks lavalise suhtluse, mõtte edasiandmise ja veenvuse oskust.			
Hinde- kriteeriumid	Mitteeristav: arvestatud – „A“; mittearvestatud – „MA“ A – Sooritab ülesanded ja etüüdid püsides ülesande raames. MA – Ei omanda ega rakenda hindamiskriteeriumites nimetatut.			
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis, mille käigus sooritab õpilane kõik antud ülesanded ja etüüdid püsides ülesande raames.			
Õppematerjalid	Vaatlus, jaotusmaterjal, näiteklassika teosed			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
10	LAVALISED KARAKTERTANTSUD	8 EKAP	Irina Härm	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija valadab lavalisi karaktertantse koos vastava karakteri iseloomu, täpse koordinatsiooni, väljenduslikkuse ja žestidega ning rakendab oskusi praktikas.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud karaktertantsu õpe põhikoolis				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
1. Harjutused tugipuu ääres <i>Plié, Tendu, Battement jeté, Rond de jambe par terre/ l'air, Port de bras, Fondu, Retiré, Pas tor tortillé, Flic-flac, Battement développé, Grand battement, rõhklöögid, Cabriole</i> põhikarakterites: poola, ungari, vene, ukraina, ungari, itaalia, hispaania, mustlane, idamaa, eesti	<ol style="list-style-type: none"> sooritab omandatud harjutusi keerulisema raskusastmega kombinatsioonides ja tempovahetustega; sooritab karaktertantsu kombinatsioone tantsutehnika arendamiseks 	<ol style="list-style-type: none"> esitab harjutuse õige karakteritunnetuse, ilmekuse ja tantsu iseloomuga; esitab harjutusi tehniliselt täpselt liigutustes ja liikumistes nõutava käte, keha- ja peahoiuga ning jalgade positsioonidega; esitab kombinatsioone musikaalselt ja rütmiliselt täpselt 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Enesehindamine Rühmatöö ja -esitus Individuaalne töö Teiste hinnang Vaatlus Videosalvestused Õppimisvestlus 	Kontrolltund Eksam
2. Harjutused saali keskel <ol style="list-style-type: none"> Etüüdid ja tantsud põhikarakterites: vene, ukraina, ungari, poola, itaalia, hispaania, mustlane, idamaa, eesti; 	<ul style="list-style-type: none"> sooritab keerulisema raskusastmega etüüde ja tantse kombinatsioonitehnika arendamiseks ja maneeritunnetuseks koos õige keha ja käteplastika, positsioonide ja jalatööga; 	<ol style="list-style-type: none"> esitab etüüde ja tantse täpse ja väljatöötatud tantsutehnikaga; esitab etüüde õige maneer- ja karakteritunnetusega, osates välja tuua karakterile omased iseloomulikud jooned ja emotsioonid ning etüüdi või tantsu sisu; 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Enesehindamine Rühmatöö ja -esitus Individuaalne töö Teiste hinnang 	Kontrolltund Eksam

2. Stiilitunnetuse arendamine: Ungari, poola; 3. Plastikatumnetuse arendamine: Idamaa 4. Eesti-ainelised lavatantsud ballettidest, eesti autoritantsud jt autoritantsud	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab sisulisi näitlejameisterlikkuse ülesandeid õige karakteritunnetusega; • esitab paaristantsu õige partneritunnetusega; • orienteerub lavaruumis ja liigub õigetes suundades ja tantsujoonistes 	f) suhtleb paaristantsus partneriga hea partneritunnetusega ja lavaruumis täpselt liikudes; g) esitab kombinatsioone musikaalselt ja täpse rütmitunnetusega	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatlus • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	
Iseseisev töö moodulis	20 tundi: 1. Tundides õpitu meelepidamine ja iseseisev harjutamine; 2. Enda ja teiste soorituste vaatlused (n: video, õppekäik); 3. Oma arengu analüüs ja eesmärkide seadmine			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm: 1. Harjutused tugipuu ääres – ülesannete HK a-c; 2. Harjutused saali keskel – ülesannete HK d-g			
Hindamine	Hinnatakse õpilase praktilisi oskusi. Hindamine on eristav ning kujundav nii suuliselt kui kirjalikult.			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	
<u>Kontrolltund või eksam</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, kuid esineb tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi puudujääke.	Sooritab harjutused hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, esituses on väiksemad tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi ebatäpsusi.	Hindamiskriteeriumite põhjal on esitus õige maneeeri- ja karakteritunnetusega, väljendusrikas, tehniliselt täpne ja musikaalne.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Oskused peavad arenema järjepidevalt õige karakteritunnetuse, tehniliselt täpse, musikaalse ja väljendusrikka tulemuse saavutamiseks.			

Õppematerjalid	N. B. Tarasova „Karaktertantsu õpetamise teooria ja metoodika“, Sankt-Peterburg, 2011; Nadežda Taarna „Lavalise rahvatantsu õpetamise meetodid isetegevuskollektiivis“, Tallinn 1973; A. V. Lopuhov, A. V. Širjajev, I. Botšarjov „Karaktertantsu alused“, Moskva 1939; A. G. Boguslavski „Karaktertans“ Moskva, 1988; „Karaktertantsu metoodika“, väljaandja Vaganova Balletiakadeemia, Sankt-Peterburg 2005
-----------------------	---

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
11	KLASSIKALISE PAARISTANTSU ALUSED	9 EKAP	Viesturs Jansons	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija valdab klassikalise paaristantsu ehk duett-tantsu tehnilisi võtteid ning rakendab neid praktilises töös.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud klassikalise balleti õpe põhikoolis				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
1. Toetused <i>Baleriini toetamine taljest kahe käega;</i> <i>Baleriini toetamine kätest mõlema käega;</i> <i>Baleriini toetamine ühe käega</i>	<ul style="list-style-type: none"> demonstreerib ja sooritab tehniliselt täpselt paaristantsu toetusi 	A) rakendab klassikalise paaristantsu toetuste sooritamisel: <ul style="list-style-type: none"> a) koostööoskust partneriga; b) nii enda kui partneri keha- ja tasakaalutunnetust; c) musikaalsust; d) poositunnetust ja -täpsust; e) väljenduslikkust 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Enesehindamine Rühmatöö ja -esitus Individuaalne töö Teiste hinnang Vaatlus (balletid) Videosalvestused Õppimisvestlus 	Kontrolltund Eksam

<p>2. Tõsted</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Väikesed ja suured hüpped; 2. Hüpped kavaleri kätele; 3. Hüpped kavaleri rinna ja õlgade kõrgusele; 4. Tõsted pooside fikseerimisega kavaleri rinnal või õlal; 5. Tõsted fikseeritud poosist sirutatud kätele; 6. Baleriini ülesviskamine poosivahetusega ning pöördega ja pöördeta 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstreerib ja sooritab tehniliselt täpselt paaristantsu tõsteid 	<p>B) rakendab tõstete sooritamisel:</p> <ol style="list-style-type: none"> f) korrektset tõstetehnikat (kergus ja täpsus); g) koostööoskust partneriga; h) nii enda kui partneri keha- ja tasakaalutunnetust; i) musikaalsust; j) poositunnetust ja -täpsust; k) väljenduslikkust 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Enesehindamine • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Teiste hinnang • Vaatlus (balletid) • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	<p>Kontrolltund Eksam</p>
<p>Iseseisev töö moodulis</p>	<p>Iseseisva töö maht on 20 tundi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tundides õpitu meelepidamine ja iseseisev kordamine; 2. Keha füüsilise ettevalmistamine tunniks (kavaleril igapäevaselt jõuvastupidavuse suurendamine ja säilitamine; baleriinil igapäevaselt kaalu jälgimine ning jõuvastupidavuse suurendamine ja säilitamine) 			
<p>Praktiline töö</p>	<p>Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toetused – ülesannete HK: A) a-e; 2. Tõsted – ülesannete HK: B) f-k 			
<p>Hindamine</p>	<p>Hinnatakse õpilase praktilisi oskusi. Hindamine on eristav ning kujundav nii suuliselt kui kirjalikult.</p>			
<p>Hindekriteeriumid</p>	<p>Hinne „3“</p>	<p>Hinne „4“</p>	<p>Hinne „5“</p>	
<p><u>Kontrolltund/ eksam</u></p>	<p>Hea õpitulemuste rakendamise oskus, rahuldav partneritunnetus, puudu jääb sujuvusest, tehnilisest viimistlusest ja/ või musikaalsusest.</p>	<p>Esitus on hea partneritunnetusega, kuid esineb väiksemaid tehnilisi ja musikaalseid ebatäpsusi.</p>	<p>Esitus on väga hea partneritunnetusega ning tehniliselt täpne ja musikaalne.</p>	
<p>Kokkuvõtva hinde kujunemine</p>	<p>Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Paaristantsutehnika peab järjepidevalt täienema ja muutuma oskuslikumaks.</p>			

Õppematerjalid	„Duett-tantsu toetused“ N.N Serebrennikov, Isskustvo, Sankt-Peterburg, 1985; Videomaterjalid (klassikalise balleti adagio`d; kaasaegse tantsu ning neoklassika duetid erinevate tantsijate esituses)
-----------------------	--

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
12	KLASSIKALISED MISANSTSEENID	3 EKAP	Dmitri Harchenko	
Eesmärk: Õppeprotsessiga taotletakse, et õppija: <ul style="list-style-type: none"> - tutvub balleti- ja tantsuteatri näitlemise alustega; - tunneb maailma ja Eesti tuntumate ballettide ja tantsulavastuste misanstseenide ja mänguliste stseenide koreograafilist teksti ja nende lavastuste üldist sisu; - oskab üheaegselt edastada erinevate stseenide ja karakterite koreograafilist ja emotsionaalset teksti; - loob lähtudes etteantud materjalist isikupärase rolli; - töötab stseenides üksi, partneriga ja suurema rühmaga; - arendab lavalise liikumise ja mõtte edasiandmise oskust ning kasutab õpitut erialases praktikas. 				
Nõuded mooduli alustamiseks: klassikalise tantsu õpe põhikoolis				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
3. Balletiartist kui tantsiv näitleja 4. Klassikalise balleti žest 5. Karakterite eritüübid- lüüriline, draamatiline, traagiline, koomiline, groteskne jm 6. Erinevate ajastute ballettide misanstseenid ja mängulised stseenid (romantiline ballett, klassikaline ballett, XX	<ul style="list-style-type: none"> • uurib erinevate ajastute balleti- ja tantsulavastuste misanstseene ja nende sisulisi tähendusi; • eristab tegelaskujude iseloomulikke tunnusoone ja omadusi; • esitab erinevaid etenduste tegelaskujusid ajastutruult ning koreograafiliselt, dramaturgiliselt ja musikaalselt täpselt; • loob tõetruu tegelaskuju, lisades esitusse oma isikupära 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab klassikaliste ballettide lavastuse sisu ja peamisi dramaturgilisi tegevusi; • eristab stiililiselt erinevate ajastute balleti- ja tantsulavastusi; • eritleb tegelaskujusid, nende iseloomu, tundeid, käitumist ja tegevusi; • loob konkreetse etenduse süžee ja tegelaskujule esitatavatele nõuetele iseloomuliku ilmestatud ja tõetruu tegelaskuju; • esitab stseeni koreograafilist ja dramaturgilist teksti täpse näoilme, maneeri, emotsiooni, žestide, pooside ja liikumisega; • esitab stseeni ja/ või tantsu koreograafiat musikaalselt ja väljendusrikkalt; 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Enesehindamine • Rühmatöö ja - esitus • Individuaalne töö • Teiste hinnang • Vaatlus (variatsioonid, balletid, etendused) • Videosalvestused • Õppimisvestlus 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolltund • Eksam

sajandi draamaballett jt) 7. Rühmatöö suuremahulistes misanstseenides 8. Partneriga töö duettmisanstseenides 9. Soolo ja-/ või monoloog 10. Rolli loomine ja analüüs		<ul style="list-style-type: none"> • järgib lavaruumis täpseid jooniseid, arvestades partneri- ja/ või rühma liikumistega; • esitab kandvalt dramaturgilise sisuga soolosisid ja duette ning rühmatantse; • lisab esitustes klassikalisele koreograafilis-dramaturgilisele materjalile oma isikupära; • põhjendab oma valikuid, tegevusi ja esitust rolli/tegelaskuju loomisel 		
Iseseisev töö moodulis	8 tundi: 1. Iseseisev tegelaskuju, steseeni ja etenduse analüüs; 2. Õpitu meelespidamine ja iseseisev harjutamine			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.			
Hindamine	Eristav			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	
Kontrolltund Eksam	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, esineb ebatäpsust ja/ või ebakindlust.	Sooritab ülesanded hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, täpsest ja nõuetekohasest sooritusest jääb veidi puudu.	Hindamiskriteeriumite põhjal ülesannete väga hea ja täpne sooritus ja väljenduslik esitus.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamiseks tuleb positiivselt sooritada kõik hindamismeetodid ja –ülesanded.			
Õppematerjalid	Videomaterjal			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
13	JUMESTUSE PÕHIALUSED	2	Signe Järve	
Eesmärk: Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad jumestuse materjalide ja tööriistade praktilise kasutamise, jumestamise tehnilised võtted ja materjalidega ümberkäimise oskuse ning rakendavad saadud teadmisi ja oskusi oma tulevases kutsetöös.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
1) Jumestuseks valmistumine. Töökoht. Tööriistad. Jumestusvahendid.	<ul style="list-style-type: none"> Kasutab jumestamisel materjale ja töövahendeid otstarbeliselt järgides hügieeninõudeid 	<ul style="list-style-type: none"> Valib jumestuse tegemiseks sobivad materjalid ja töövahendid; Kasutab töövahendeid otstarbeliselt Valmistab ette töökohta järgides tööhügieeninõudeid Järgib hügieeninõudeid jumestamise käigus ning jumestust eemaldades 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	Jumestus
2) Jumestuse anatoomilised alused. Kolju. Luustik ja lihased. Lihased ja miimika. Jumestuse skeemid	<ul style="list-style-type: none"> Teeb jumestuse isikupärast ja proportsioonidest ning lavakujust lähtuvalt kasutades jumestuse skeeme ja võtteid 	<ul style="list-style-type: none"> Rakendab jumestamisel jumestuspõhimõtteid Lähtub jumestuse tegemisel oma isikupärast, proportsioonidest ning lavakujust. 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	

		<ul style="list-style-type: none"> Loob jumestusega oma lavakujust hea üldmulje ja terviku 		
3) Juuste ja juuksematerjalidega töötamine	<ul style="list-style-type: none"> Kasutab soenguid, parukaid, vuntse, ripsmeid jm lisandeid 	<ul style="list-style-type: none"> Paigaldab ja eemaldab nõuetekohaselt parukaid, vuntse, ripsmeid jm lisandeid Teeb lavakujust ja oma isikupärast lähtuva soengu 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	
Iseseisev töö moodulis	1. Jumestuseks valmistumine (14 tundi) 2. Jumestuse alused (14 tundi) 3. Juuksed, juuksematerjalid, lisandid (14 tundi)			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm			
Hindamine	Mitteeristav hindamine			
Hindekriteeriumid	„A“		„MA“	
Jumestus. Arvestustöö	Õppija on omandanud jumestuse materjalide ja tööriistade praktilise kasutamise, jumestamise tehnilised võtted ja materjalidega ümberkäimise oskuse ning rakendab saadud teadmisi ja oskusi praktiliselt saavutades jumestusega enda lavakujust hea üldmulje ja terviku.		Õppija ei ole omandanud jumestuse materjalide ja tööriistade praktilise kasutamise oskust, jumestamise tehnilised võtted on puudulikud ning jumestus ei vasta lavakujule ja isikupärale.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Õpilane sooritab kõik tunnitööd ning arvestustöö			
Õppematerjalid	Jaotusmaterjalid			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
14	IMPROVISATSIOONI JA TANTSUKOMPOSITSIOONI ALUSED	3 EKAP	Kristin Murula, Mart Kangro, Elina Masing	
Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija valdab improvisatsiooni ja tantsukompositsiooni aluseid.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid
	Õpilane:	Õpilane:		
<ul style="list-style-type: none"> Tantsuline improvisatsioon 	<ul style="list-style-type: none"> kasutab ja kirjeldab improvisatsioonilisi liikumistehnikaid ja võtteid 	<ul style="list-style-type: none"> a) improviseerib kasutades Labani liikumise analüüsi, kehatunnetuse ja füüsilise teatri võtteid; b) rakendab oma teadmisi praktilises töös luues improvisatsioonilisi esitusi erinevates kontekstides 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Videosalvestused 2. Õppimisvestlus 	Esitus
<ul style="list-style-type: none"> Kompositsioon 	<ul style="list-style-type: none"> mõistab tantsukompositsiooni ülesehitamise põhimõtteid ja eripära ning rakendab oma teadmisi praktilistes ülesannetes 	<ul style="list-style-type: none"> c) kirjeldab kompositsiooni ülesehituse võimalusi ja võtteid tuues nende juurde näiteid; d) loob lühikompositsioone; e) loob ja tõlgendab liikumisgraase koostöös koreograafia 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Rühmatöö ja -esitus • Individuaalne töö • Vaatlus 	Esitus
<ul style="list-style-type: none"> Kompositsioonide loomine 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Osaleb tantsukunsti loominguilistes protsessides ning rakendab oma kogemusi ja teadmisi enesearendamiseks 	<ul style="list-style-type: none"> f) kasutab loomeprotsessis improvisatsiooni, kompositsioonivõtteid ja loominguilisi ülesandeid 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline töö • Harjutus • Rühmatöö ja -esitus 	Esitus

			<ul style="list-style-type: none"> • Individuaalne töö • Vaatlus 	
Iseseisev töö moodulis	Iseseisva töö maht 24 tundi: <ul style="list-style-type: none"> • Tundides õpitu meelespidamine ja iseseisev kordamine; • Tunnis viidatud video- ja lugemismaterjaliga tutvumine; • Lühikompositsiooni ettevalmistamine 			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.			
Hindamine	Eristav ning kujundav hindamine			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	
<u>Kontrolltund</u> <u>Eksam</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, kuid loomes esineb kompositsioonilisi, ideelisi ja/ või stiililisi puudujääke.	Sooritab ülesanded hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, kuid loomes ja esituses on väiksemaid kompositsioonilisi ja/ või stiililisi ebatäpsusi.	Hindamiskriteeriumite põhjal ülesannete väga hea loominguline sooritus, kompositsioonireeglite oskuslik kasutamine ning tehniliselt ja stiililiselt kõrgel tasemel ja väljenduslik esitus.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis, õpilase oskused ja teadmised peavad järjepidevalt muutuma oskuslikumaks.			
Õppematerjalid	Audio-visuaalsed materjalid			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
15	JOOGA	3 EKAP	Maria Uppin-Sarv	
Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane kasutab jooga-alaseid teadmisi ja oskusi ülekoormuse, traumade leevendamiseks ja lõdvestumiseks ning rakendab õpitut igapäevaselt praktikas: <ul style="list-style-type: none"> • Arendab funktsionaalseid võimeid, kehalisi võimeid, spetsiifilist painduvust, osavust, jõudu, vastupidavust; • Kasutab jooga treeningmeetodeid ja õiget metoodikat; • Toob esile ja väldib terviseriske lihastreeningus ning venituses; • Omab teadmisi erinevatest taastumisprotseduuridest ja rakendab neid igapäevaselt: <ul style="list-style-type: none"> • lõdvestus-venitusharjutused; • teadlik hingamine 				
Nõuded mooduli alustamiseks:	puuduvad			
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
<ul style="list-style-type: none"> • Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas 	<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab ja oskab kasutada kinesioloogiliselt ökonoomse liikumise põhimõtteid, tajub keha liikumisi ning ennetab võimalikke vigastusi ja traumasid 	3. Kirjeldab kinesioloogiliselt ökonoomse liikumise põhimõtteid: <ul style="list-style-type: none"> - skeleti ehitus; - lihaste funktsioonid, sh kere süvalihaste töö 4. Tunnetab keha somaatilisel e füüsilis-anatoomilise tervikuna; 5. Kirjeldab ja näitab traumade ennetamise võimalusi praktiliste harjutuste kaudu	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused • Individuaalne töö • Loengud 	Õpilase vaatlus; Praktiliste oskuste esitus; Arvestustund
	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnetab ja rakendab erinevate lihaskondade tööd 	6. Tunneb ära ja rakendab eesmärgipäraselt tantsija töös kasutatavaid põhilihaskondi; 7. Rakendab erinevate lihaskondade tööd praktikas e tantsijatöös		

<ul style="list-style-type: none"> • Venitus ja lõdvestus 	1. Tunneb ära ja rakendab tugi- ja liigutusaparaadi (kehahoiak; liigesed, sidemed, skeletilihased, närvid) omadusi	8. Rakendab teadmisi ja oskusi (harjutused) venitustehnika põhialuste osas; 9. Kasutab eesmärgipäraselt lihaste pikenemist (keskmest perifeeriasse) ning kokkutõmmet (perifeeriast kehakeskmesse); 10. Kasutab lihaseid lõdvestavaid harjutusi; 11. Rakendab harjutusi lihasvalude ja vigastuste ennetamiseks	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline tund 	Praktiliste oskuste esitlus
	2. Rakendab venitades teadlikult hingamist	12. Kasutab erinevaid hingamistehnikaid ja -harjutusi sügavama venituse/lõdvestuse saavutamiseks.	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline tund • Loengud 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lihaskonna tugevdamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Arendab ja rakendab lihaskonna tugevust: <ul style="list-style-type: none"> • lülisamba sirutus- ja painutusharjutusi; • selja-, külje-tuhara- ja kõhulihaste jõuharjutusi; • vaagnapõhjelihaste tugevdusharjutusi; • puusaliigese painutusi ja sammu venitusi; • käte ja ülakeha tugevdusharjutusi 	13. Tajub erinevaid keha, käte ja jalgade asendeid hoides õiget rühti; 14. Demonstreerib harjutustega keha anatoomilist joondatust; 15. Rakendab kehakeskme ja vaagnapiirkonna lihaskonna tööd saavutamaks suuremat liikumisvabadust ülejäänud kehas.	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused Rühmatöö • Treenimine abivahenditel • Iseseisev töö 	Õpilase vaatlus; Praktiline tund
	<ul style="list-style-type: none"> • Rakendab lihastöös teadlikult hingamist 	16. Kasutab teadlikku hingamist jõu- ja vastupidavusharjutuste sooritamisel		
<ul style="list-style-type: none"> • Keha-meele seotus 	1. Omab jooga-alaseid teadmisi keha ja meele seotusest ning inimese terviklikkusest	17. Kasutab keskendumisvõtteid ning -harjutusi liigutuste efektiivsemaks sooritamiseks; 18. kasutab keskendumisvõtteid ning -harjutusi oma meeleseisundi kujundamiseks füüsilisel sooritusel	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline tund 	

Iseseisev töö moodulis	Parimate tulemuste saavutamiseks on vajalik: 1. Lihavastupidavuse säilitamine ja arendamine 3 korda nädalas 2. Painduvuse säilitamine ja arendamine 4 korda nädalas
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm: <ul style="list-style-type: none"> • Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas – ülesannete HK a-e; • Venitus ja lõdvestus – ülesannete HK f-j; • Lihaskonna tugevdamine – ülesannete HK k-n; • Keha-meele seotus – ülesannete HK o-p
Hindamine	Hindamine on mitmeeristav ja kujundav - antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta, mille käigus analüüsitakse õpilase füüsilisi eeldusi, vormi ja tervislikku seisukorda ning kavandatakse õppe eesmärgid ja ülesanded. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase arengut ja vajakajäämist ning sisaldab ettepanekuid ja ülesandeid edaspidisteks.
Hindekriteeriumid	Mitmeeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus) Kriteeriumid: A – Sooritab kõik praktilised harjutused ja osaleb aktiivselt tundides. Kasutab anatoomilisi teadmisi praktikas ning rakendab neid venitustehnikas ja lihaskonna tugevdavates harjutustes nõuetekohaselt vastavalt hindamiskriteeriumites toodule. MA – Ei omanda ega rakenda hindamiskriteeriumites nimetatud teadmisi ja oskusi tantsijatööks nõutaval määral.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamiseks tuleb positiivselt sooritada kõik hindamismeetodid ja –ülesanded.
Õppematerjalid	Graig Ramsay „Venitusharjutuste anatoomia“, Swami Satyananda Saraswati «Asana Pranayama Mudra Bandha», Swami Saradananda «Hingamise jõud», R.Jalak, L.Rannama „Terviseriskid lihastreeningus“, E.Loo „Võimlemine terviseks“.

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
16	VENITUS- JA LIHASTREENING	3 EKAP	Sigrid Peedu	
Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane kasutab kinesioloogia-alaseid teadmisi ja oskusi ennetamiseks ülekoormust ja traumasid ning rakendab õpitut igapäevaselt praktikas: <ol style="list-style-type: none"> Arendab funktsionaalseid võimeid, kehalisi võimeid, spetsiifilist painduvust, osavust, vastupidavust; Eristab põhialuste osas venitusi: <ul style="list-style-type: none"> dünaamiline; staatiline; PLV pingutus-lõdvestus-venitus (PNF) Kasutatab lihastreeningu ja venitusharjutuste treeningmeetodeid ja õiget meetodikat; Toob esile ja väldib terviseriske lihastreeningus; Omab teadmisi erinevatest taastumisprotseduuridest ja rakendab neid igapäevaselt: <ul style="list-style-type: none"> lõdvestus-venitusharjutused; tervislik toitumine; protseduurid 				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
1. Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas	1. Rakendab tantsija tugi- ja liikumiselundkonna terminoloogiat.	a) Demonstreerib olulisi tantsutehnikas rakendatavaid tugi- ja liikumiselundkonna luid, liigeseid, kõõluseid, siduseid ning neid liigutavad lihaseid kasutades põhiterminioloogiat.	<ul style="list-style-type: none"> Praktilised harjutused Rühmatöö Treenimine abivahenditel 	Õpilase vaatlus; Vastastikhindamine; Praktiliste oskuste esitus;

	2. Kirjeldab ja sooritab kinesioloogiliselt ökonoomse liikumise põhimõtteid, tajub keha liikumisi ning ennetab võimalikke vigastusi ja traumasid.	<p>b) Kirjeldab kinesioloogiliselt ökonoomse liikumise põhimõtteid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skeleti ehitus; - lihaste funktsioonid, sh kere süvalihaste töö/ lihaste tegevused <p>c) Toob näiteid anatoomiliste mõistete näitlikustamiseks praktiliste harjutuste kaudu;</p> <p>d) Tunnetab keha somaatilisel e füüsilis-anatoomilise tervikuna;</p> <p>e) Kasutab kere süvalihaseid ja õiget hingamistehnikat lihtsamate ja keerulisemate liikumisülesannete sooritamisel;</p> <p>f) Kirjeldab ja näitab traumade ennetamise võimalusi praktiliste harjutuste kaudu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Individuaalne töö • Õppevideo • Loengud 	Arvestustund
	3. Tunnetab ja rakendab erinevate lihaskondade tööd.	<p>g) Tunneb ära ja rakendab eesmärgipäraselt tantsija töös kasutatavaid põhilihaskondi;</p> <p>h) Rakendab erinevate lihaskondade tööd praktikas e tantsijatöös</p>		
	4. Eristab ja rakendab erinevaid treeningmeetodeid (n: pilates, jooga, Alexandri-tehnika, jõusaal) füüsilise ettevalmistuse ja tehniliste oskuste parendamiseks ning lihashoolduseks.	i) Kasutab erinevaid treeningmeetodeid füüsilise ettevalmistuse ja tehniliste oskuste parendamiseks ning lihashoolduseks.		
2. Venitus e <i>stretching</i>	1. Tunneb ära ja rakendab tugi-ja liigutusaparaadi (kehahoiak; liigesed, sidemed, skeletilihased, närvid) omadused.	<p>j) Rakendab teadmisi ja oskusi (harjutused) venitustehnika põhialuste osas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dünaamiline; - staatiline; - PLV pingutus-lõdvestus-venitus (ik <i>PNF</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiline tund 	Praktiliste oskuste esitlus

3. Põhi- võimlemine	<p>1. Arendab ja rakendab ÜKEt (üldkehaline ehitus):</p> <ul style="list-style-type: none"> - lülisamba sirutus- ja painutusharjutusi ning erialaselt vajalikke spetsiifilisi ülepainutusi; - selja-, külje-tuhara- ja kõhulihaste jõuharjutusi; - puusaliigese painutusi ja sammu venitusi (spagaadid ja teised spetsiifilised ülepainutused) <p>2. Hüppetõuke arendamine kõõluste ja lihaste koostöös</p>	<p>k) Tajub erinevaid keha, käte ja jalgade asendeid hoides õiget rühti;</p> <p>l) Demonstreerib harjutustega maksimaalset painduvust;</p> <p>m) Rakendab koordinatsiooni ja tasakaalu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hüpetel ja hüpakutel; - hüpetel koos käte ja jalgade tööga; - sooritades hüpetel ja hüpakutel tehniliselt õige maandumise (pehmelt üle päka) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused Rühmatöö • Treenimine abivahenditel • Iseseisev töö 	Õpilase vaatlus; Praktiline tund
4. Lihashooldus	1. Valdab teadmisi lihaste treeningeelse pikkuse taastamises ning rakendab taastusprotseduure, mis kiirendavad jääkainete väljutamist lihastest ja parandavad lihaste verevarustust	<p>n) Kasutab lihaseid lõdvestavaid harjutusi;</p> <p>o) Intensiivistab koormusjärgset taastumist lõdvestus-venitusharjutustega kiirendades lihaste ainevahetust;</p> <p>p) Rakendab harjutusi lihasvalude ja vigastuste ennetamiseks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktilised harjutused • Tervislik toitumine • Taastusprotseduurid 	Praktiline tund
Iseseisev töö moodulis	<p>Parimate tulemuste saavutamiseks on vajalik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lihastupidavuse säilitamine ja arendamine 3 korda nädalas 2. Painduvuse säilitamine ja arendamine 4 korda nädalas 3. Lihashooldus 5 korda nädalas 			
Praktiline töö	<p>Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatoomiliste teadmiste rakendamine praktikas – ülesannete HK a-i; 2. Venitus – ülesannete HK j; 3. Põhivõimlemine – ülesannete HK k-m; 4. Lihashooldus – ülesannete HK n-p 			

Hindamine	Hindamine on mitteeristav ja kujundav - antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ja vajakajäämistele kohta, mille käigus analüüsitakse õpilase füüsilisi eeldusi, vormi ja tervislikku seisukorda ning kavandatakse õppe eesmärgid ja ülesanded. Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase arengut ja vajakajäämist ning sisaldab ettepanekuid ja ülesandeid edaspidisteks.
Hindekriteeriumid	Mitteeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus) Kriteeriumid: A – Sooritab kõik praktilised harjutused ja rühmatööd. Kasutab anatoomilisi teadmisi praktikas ning rakendab neid venitustehnikas ja lihashoolduses nõuetekohaselt vastavalt hindamiskriteeriumites toodule. MA – Ei omanda ega rakenda hindamiskriteeriumites nimetatud teadmisi ja oskusi tantsijatööks nõutaval määral.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamiseks tuleb positiivselt sooritada kõik hindamismeetodid ja –ülesanded.
Õppematerjalid	Graig Ramsay „Venitusharjutuste anatoomia“, B.Anderson, J. Anderson „Stretching 2000“ Bolinas, California; Arnold G.Nelson, Jouko Okkonen „Stretching Anatomy“; R.Jalak, L.Rannama „Terviseriskid lihastreeningus“; E.Loo „Võimlemine terviseks“; Rein Jalak „Taastumine ja tervislik toitumine“; Ülle Tammela „Akrobaatika terminoloogia sõnas ja pildis“ 2009; A.Knjazev „Teach child ballet“

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
17	TOITUMISE ALUSED	3 EKAP	Erica Pärt, Inga Kruusmägi, Marge Oldermann	
Eesmärk: Õpingutega taotletakse, et õppija järgib tervisliku toitumise põhitõdesid ja teeb tervislikke toiduvalikuid, koostab tasakaalustatud ja mitmekesise menüü ning valmistab erinevaid toite vastavalt enda kui tantsija vajadustele.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
I TOITUMINE, TOIDUAINED JA TOITAINED	<ul style="list-style-type: none"> • teeb vahet toiduainetel ja toitainetel • eristab toitaineid ja näitlikustab nende olulisust inimese organismis • hindab vee, vitamiinide ja mineraalainete tähtsust organismis • sõnastab tervisliku toitumise reeglid ja teeb endale sobivaid toiduvalikuid • on teadlik erinevatest toitumishäiretest ning oskab neid märgata ja vajadusel abi otsida • mõistab, et energia saamine ja kulutamine peavad olema tasakaalus • analüüsib toiduainete toiteväärtust ning hindab nende kvaliteeti ja riskitegureid 	<ul style="list-style-type: none"> • nimetan erinevaid toitaineid ja toiduaineid • arutleb/ diskuteerib tervisliku toitumise teemadel, kaasa arvatud taimetoitus • klassifitseerib toitainerühmi ja põhjendab nende tähtsust inimese organismis • võrdleb erinevaid vitamiine ja mineraale ja teab, milleks nad on organismis vajalikud ning kuidas nende alatarbimine või ületarbimine mõjutab organismi funktsioneerimist • toob näiteid erinevate toitainete sisaldusest toiduainetes • selgitab vee tarbimise tähtsust inimese organismis • nimetab toitumishäiretega kaasnevaid tunnuseid ja tagajärgi • toob näiteid energia defitsiidi põhjustatud terviseriskide kohta ja oskab seda seostada oma erialase toimetulekuga • analüüsib oma toitumist ja selle vastavust tervisliku toitumise nõuetele ja oma erialasele 	Loeng Arutelu Lühiuurimus Praktiline töö Õppekäik	

		spetsiifikale		
II MENÜÜ KOOSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> koostab tasakaalustatud ja mitmekülgse menüü kontrollib menüü tervislikkust 	<ul style="list-style-type: none"> kavandab menüü vastavalt tervislikule toitumisele ja oma eriala nõuetele vastavalt rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid menüüd kavandades ja analüüsid analüüsib ja põhjendab koostatud menüü tervislikkust ja valikuid 	Loeng Arutelu Praktiline töö Õppekäik	
III TOIDU VALMISTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> rakendab toiduainete töötlemise põhiviise järgides toiduhügieeni nõudeid ja tööohutust kasutab toidu valmistamisel töövahendeid ja -seadmeid keskkonda ja vahendeid säästvalt valmistab iseseisvalt erinevast toormest mitmekesiseid ja tervislikke kuumi ja külmi toite ning jooke järgib hügieeninõudeid ja kasutab tööks ettenähtud töövahendeid ja -seadmeid lähtudes ohutuse ja säästlikkuse põhimõtetest 	<ul style="list-style-type: none"> põhjendab ja demonstreerib toiduainete valikut ja nõuetekohast käitlemist praktilises tegevuses valib toiduaineid järgides säilivusaega, toiteväärtust, toiduainete välimust ja tervislikkuse põhimõtteid demonstreerib erinevaid toidu valmistamise käigus ja toidutöötlemise viise kasutab ja puhastab töövahendeid ja -seadmeid vastavalt kasutusjuhendile hindab oma töö tulemust 	Loeng Praktiline töö Arutelu	
IV ETIKETT JA MAJANDAMINE	<ul style="list-style-type: none"> koostab toidulaua kalkulatsiooni seatud eesmärgist lähtuvalt eristab kultuuride eripärasid toitumiskultuuris 	<ul style="list-style-type: none"> nimetab toidulaua kalkulatsiooni koostamise erinevaid võimalusi lähtudes toidu tervislikkusest ja säästlikkusest kujundab ja katab laua etiketinorme järgides loetleb ja võrdleb eri maade rahvustoite, toitumistavasid ja lauakombeid 	Loeng Lühiuurimus Arutelu	

Iseseisev töö moodulis	Iseseisva töö maht 8 tundi: <ul style="list-style-type: none"> • Tunnimaterjalide ja teemade omandamine; • Menüü kavandamine; • Toitumise analüüs ja tervisliku toitumise järgmine
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.
Hindamine	Mitteeristav ning kujundav hindamine
Hindekriteeriumid	Mitteeristav: arvestatud „A“ (lävendi tase), mittearvestatud „MA“ (ebapiisav tulemus) Kriteeriumid: A – Sooritab kõik ülesanded hindamiskriteeriumitele vastavalt. MA – Ei soorita hindamiskriteeriumites toodud ülesandeid nõutaval tasemel.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis hinnates õpilase oskuste ja teadmiste täiustumist.
Õppematerjalid	„Tervislik toitumine“ T. Pitsi, K. Salupuu, 2018; „Inimese füsioloogia“ P-H. Kingsepp, 2006; „Tasakaalustatud toitumise põhitõed“, Tervise Arengu Instituut; erinevad internetipõhised materjalid ja leheküljed (Nutridata jm) ning jaotusmaterjalid

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
18	PRANTSUSE KEEL	14 EKAP	Eiemari Šanin	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija saab baasteadmised prantsuse keelest ja võõrkeele õpimotivatsiooni, omandab prantsuse keele lugemis- ja hääldamisoskuse. Õppimise käigus arendab õpilane suhtluspädevust ja iseseisvat ning loomingulist keelekasutust.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
				<i>(kirjalik töö, iseseisev töö, rühmatöö jne)</i>
1. Tutvustamine Esitlemine Töö/õppimine Kohvikus Hinnad, arveldamine 2. Lähem tutvus Perekond, sõbrad Soovid, eelistused Vaba aeg 3. Aja planeerimine Kohtumised Minu päev Üritused, kutsed 4. Kodu, kinnisvara Üürimine, kuulutused Teeleidmine Restoranis	<ul style="list-style-type: none"> Suhtleb õpitavas keeles algtasemel (A1, osaliselt A2) nii kõnes kui kirjas, saab õpitavast keelest aru omandatud sõnavara piires Kirjeldab õpitavas keeles iseennast, esitleb teisi. Tuleb toime lihtsates olulistel elusituatsioonides kasutades õpitavat keelt. Kasutab õpitava keele oskuste arendamiseks ainetundides tutvustatud materjale, interneti abivahendeid, sõnastikke. Omab baasteadmisi õpitavast keelest 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutab esmast sõnavara lihtsates keelesituatsioonides Väljendab suuliselt ja kirjalikult end õpitud teemadel leides ja kasutades vajadusel abimaterjale Eristab õpitavat keelt kuulamisel teistest keeltest, saab aru aeglasest kõnest õpitud sõnavara piires Tutvustab iseennast ja teisi õpitavas keeles kasutades algelist sõnavara 	<ul style="list-style-type: none"> Kuulamine, kuulamisharjutused Mõttega lugemine Häälega lugemine Dialogid Kirjalikud harjutused Keelemängud Suhtlusmängud Laulmine Luuletuste esitamine Suulised esitlused Grupitöö Võistlusmängud Viktoriinid Jutustamine Välitunnid (keele kasutamine keelelises olukorras) 	<ul style="list-style-type: none"> Iseseisvad kirjalikud kodutööd Tunnitöös osalemine Mängulised ülesanded Suulised esitlused Grupitöodes osalemine Kirjalikud tööd klassis Suulised ja kirjalikud harjutused

Prantsuse köök	<p>ning on vajaduse või soovi korral motiveeritud vastava keele õpinguid jätkama.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mõistab esmatasemel õpitava keele kultuuriruumi rikkalikkust ning arvestab keeleoskuse vajalikkusega rahvusvahelises suhtluses. On teadlik õpitava keele olulisusest klassikalise tantsu alal, tunneb algtasemel vastavat terminoloogiat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analüüsib õpitava keele grammatilisi baasolukordi (tegusõna pööramine olevikus jne) ning kasutab korrektseid grammatilisi vorme õpitu piires - Esitab õpitavas keeles lihtsaid lugemispalu, luulet, väitlustekste jm korrektse hääldusega - Koostab õpitavas keeles oma päevakava lühikirjelduse - Võrdleb algelise keelekasutuse tasemel õiget ja vale keelekasutust tekstides 	<ul style="list-style-type: none"> • Arutlused 	
Iseseisev töö moodulis	<p>30-40 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> Kirjalikud kodutööd (keelekasutuse harjutused, kirjalikud keelemängud jms) (10-12 tundi) Lugemise/häälduse harjutamine (10 tundi) Kuulamisharjutused (5 tundi) Teksti koostamine (5 tundi) Suulise esinemise harjutamine (1 tund) 			
Praktiline töö	Õppe käigus toimub keele praktiline kasutamine.			
Hindamine	Mitteeristav hindamine			
Hindekriteeriumid	<p>Mitteeristav: arvestatud – „A“; mittearvestatud – „MA“</p> <p>A – Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> - osaleb aktiivselt tunnitöös - osaleb aktiivselt grupitöodes ning keelelistes mängudes 			

	<ul style="list-style-type: none"> - esitab vajalikul hulgal kirjalikke kodutöid - väljendab end algelisel keeletasemel tuttavates keeleolukordades Õpilasel on hea hääldusoskus õpitud teksti lugemisel. MA – Õpilane ei omanda ega rakenda hindamiskriteeriumites nimetatut lävendi tasemel.
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Õpilane on sooritanud ülesanded lävendi tasemel positiivsele tulemusele.
Õppematerjalid	Triinu Tamm, Leena Tomasberg „Quartier Latin“ – prantsuse keele õpik algajatele, keeleõppe CD, jaotusmaterjalid, laulud

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
19	INGLISE KEEL	9 EKAP	Katrin Tolmats	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija suhtleb õpitavas keeles argisuhtluses nii kõnes kui kirjas iseseisva keeleteadajana. Õppimise käigus arendab õpilane suhtluspädevust ja iseseisvat kirjalikku ja suulist keeleteadust.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
	<i>Õpilane:</i>	<i>Õpilane:</i>		
Mina ja maailm Mina ja kodumaa Mina ja eakaaslased Inimesed ja rahvad Keskond ja tehnoloogia Igapäevane elu Mina ja tulevik Mineviku sündmused	<ol style="list-style-type: none"> 1) suhtleb õpitavas võõrkeeles argisuhtluses nii kõnes kui kirjas iseseisva keeleteadajana, esitab ja kaitseb erinevates mõttevahetustes/suhtlussituatsioonides oma seisukohti 2) kirjeldab võõrkeeles iseennast, oma võimeid ja huvisid, mõtteid, kavatsusi ja kogemusi seoses valitud erialaga 3) kasutab võõrkeelesõnast arendamiseks endale sobivaid võõrkeele õppimise strateegiaid ja teabeallikaid, seostades võõrkeeleõpet elukestva õppega 4) mõistab eesti ja teiste rahvaste elukeskkonda ja kultuuri ning arvestab nendega võõrkeeles suhtlemisel 5) on teadlik edasiõppimise ja tööturul kandideerimise rahvusvahelistest võimalustest, koostab tööleasumiseks vajalikud võõrkeelsed taotlusedokumentid 	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab iseseisvalt võõrkeelset põhisoõnast ja tuttavas olukorras korrektset keelt • esitab ja põhjendab lühidalt oma seisukohti erinevates mõttevahetustes • väljendab end/suhtleb õpitava keele erinevate osaoskuste kaudu (loeb, kuulab, räägib, kirjutab B2 tasemel) • tutvustab võõrkeeles vestlusel iseennast ja oma sõpra/eakaaslast • koostab õpitavas keeles oma kooli (lühit) tutvustuse • põhjendab võõrkeeles kooli ja erialavalikut, hindab oma sobivust valitud erialal töötamiseks • analüüsib oma võõrkeelesõnast taset • põhjendab võõrkeele õppimise vajalikkust, loob seoseid eriala ja elukestva õppega 	<ul style="list-style-type: none"> • mõttega lugemine • kirjanduse lugemine • jutustamine • kirjalikud tekstid, kokkuvõtted • essed • ettekanded • võõrkeelsete filmide vaatamine • arutlused • dialoogid, diskussioonid • loengupäevik • kirjalikud harjutused • rollimängud • ajurünnak • lõputöö 	<ul style="list-style-type: none"> • mõttega lugemine • dialoogis või diskussioonis osalemine • kirjeldus või tutvustus • lugemis- ja kuulamisülesanded • keelestruktuuri ülesanded • sõnavara testid • jutustamine • essed • kirjalikud ülesanded

<p>Haridus ja töö</p> <p>Kultuur ja teater</p>		<ul style="list-style-type: none"> • eristab võõrkeelseid teabeallikaid info otsimiseks, kasutab neid ja hindab nende usaldusväärsust • kirjeldab suhtluskeskkondi, mida kasutab (nende eeliseid, puudusi ja ohte) ja suhtlemist nendes keskkondades • võrdleb sihtkeele / emakeele maa (de) ja eesti elukeskkonda, kultuuritraditsioone ja –norme • arvestab sihtkeele kõnelejate kultuurilise eripäraga • tutvustab (oma eakaaslasele välismaal) Eestit ja soovitab külastada mõnda sihtkohta • kirjeldab võõrkeeles oma tööpraktikat ja analüüsib oma osalemist selles • tutvustab õpitavas võõrkeeles oma eriala hetkeseisu tööturul ja edasiõppimise võimalusi • koostab võõrkeeles töökohale/praktikakohale kandideerimise avalduse, cv/europassi, arvestades sihtmaa eripäraga 		
<p>Iseseisev töö moodulis</p>	<p>65 tundi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjanduse lugemine (25 tundi) 2. Filmide vaatamine (25 tundi) 3. Essee, lühijutu kirjutamine (10 tundi) 4. Kirja (ametliku /mitteametliku) kirjutamine (3 tundi) 			

	5. CV koostamine (2 tundi)		
Praktiline töö	Kõigi käsitletavate teemade juures toimub keele praktiline kasutamine		
Hindamine	Eristav hindamine		
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“
<u>Kirjalik töö</u> 1. Kirjeldus 2. Essee 3. Kirjutamine 4. Test (sõnavara ja keelestruktuuride ülesanded)	Õpilane saab aru ülesandest, ei kasuta grammatiliselt õiget keelt, sõnavara ei ole täielik.	Õpilane valdab grammatiliselt õiget keelt, sõnavara on ulatuslik.	Õpilane kasutab grammatiliselt õiget keelt, valdab etteantud sõnavara täielikult, oskab teha omapoolseid täiendusi
<u>Suuline töö</u> 1.Vestlus 2.Dialoog 3.Diskussioon 4.Tutvustus 5.Jutustamine	Õpilane toob välja olulisemad seisukohad, vastused ei ole soravad, esineb mitmeid grammatilisi vigu, sõnavara piiratud	Valdab suuremat osa sõnavarast, vastused soravad, esineb vigu arusaamises ja eneseväljenduses	Vastused veatud, väga hea häälduse ja korrektse grammatikaga, valdab kogu etteantud sõnavara
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli kokkuvõttev hinne kujuneb kõigi tööde ja vastuste positiivsete hinnete arvestamisel (mooduli jooksul on kasutatud kujundavat hindamist, semestrid lõppevad hindegaga)		
Oppematerjalid	Tim Falla, Paul A Davies „Solutions“ 2nd Edition		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
20	EESTI KEEL TEISE KEELENA	9 EKAP	Maaja Orlova	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija suhtleb õpitavas keeles argisuhtluses nii kõnes kui kirjas iseseisva keelekasutajana. Õppimise käigus arendab õpilane suhtluspädevust ja iseseisvat kirjalikku ning suulist keelekasutust.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid ja ülesanded
Mina ja maailm Mina ja eakaaslased Mina ja Eesti Keskond ja tehnoloogia Mina ja keskkond Suhtluskeskkonnad Haridus ja töö Mina õppijana Mina tööturul Kultuur	Õpilane: 1) suhtleb õpitavas keeles argisuhtluses nii kõnes kui kirjas iseseisva keelekasutajana; esitab ja kaitseb erinevates mõttevahetustes ja suhtlussituatsioonides oma seisukohti 2) kirjeldab õpitavas keeles iseennast, oma võimeid ja huvisid, mõtteid, kavatsusi ja kogemusi seoses valitud erialaga 3) kasutab võõrkeeleoskuse arendamiseks endale sobivaid	Õpilane: • kasutab iseseisvalt võõrkeelset põhisonavara ja tuttavas olukorras grammatiliselt üsna korrektset keelt • esitab ja põhjendab lühidalt oma seisukohti erinevates mõttevahetustes • väljendab end/suhtleb õpitava keele erinevate osaoskuste kaudu (loeb, kuulab, räägib, kirjutab B2 tasemel) • tutvustab õpitavas keeles vestlusel iseennast ja oma sõpra/eakaaslast • koostab õpitavas keeles oma kooli (lühit) tutvustuse • põhjendab õpitavas keeles kooli ja erialavalikut, hindab oma sobivust valitud erialal töötamiseks • analüüsib oma võõrkeeleoskuse taset • põhjendab võõrkeele õppimise vajalikkust, loob seoseid eriala ja elukestva õppega • eristab võõrkeelseid teabeallikaid info otsimiseks, kasutab neid ja hindab nende usaldusvärsust	<ul style="list-style-type: none"> • dialoog, arutlus • rühmatöö • mõistekaart • ajurünnak • essee kirjutamine • ettekanne • mõttega lugemine • kirjanduse lugemine • jutustamine • kirjalik kokkuvõte • loengupäevik • filmide/videote vaatamine • kirjalikud harjutused 	<ul style="list-style-type: none"> • sisukokkuvõte kodulektüürist • sõnavara testid • arutelud ja dialoogid • esitlused • kirjalikud ülesanded (avalduse, cv, motivatsioonikirja kirjutamine) • esseed • kirjeldus või tutvustus

	<p>võõrkeele õppimise strateegiaid ja teabeallikaid, seostab võõrkeeleõpet elukestva õppega</p> <p>4) mõistab Eesti ja teiste rahvaste elukeskkonda ja kultuuri ning arvestab nendega õpitavas keeles suhtlemisel</p> <p>5) on teadlik edasiõppimise ja tööturul kandideerimise rahvusvahelistest võimalustest; koostab tööleasumiseks vajalikud võõrkeelsed taotlusedokumentid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab suhtluskeskkondi, mida kasutab (nende eeliseid, puudusi ja ohte) ja suhtlemist nendes keskkondades • võrdleb emakeele maa(de) ja Eesti elukeskkonda, kultuuritraditsioone ja –norme • arvestab sihtkeele kõnelejate kultuurilise eripäraga • tutvustab (oma eakaaslasel välismaal) Eestit ja soovib külastada mõnda sihtkohta • kirjeldab õpitavas keeles oma tööpraktikat ja analüüsib oma osalemist selles • tutvustab õpitavas keeles oma eriala hetkeseisu tööturul ja edasiõppimise võimalusi • koostab õpitavas keeles töökohale/praktikakohale kandideerimise avalduse, CV/Europassi, arvestades sihtmaa eripäraga • sooritab näidistööintervjuu 	<ul style="list-style-type: none"> • rollimäng • ristsõna lahendamine • tasemetesti sooritamine ja analüüs 	<ul style="list-style-type: none"> • lugemis- ja kuulamis-ülesanded • keelestruktuuri ülesanded
Iseseisev töö moodulis	<p>100 tundi:</p> <p>1. Kirjanduse lugemine (30 tundi)</p> <p>2. Filmi/video vaatamine (30 tundi)</p> <p>3. Loovtööde kirjutamine (nt kirjand, essee, ametlik/mitteametlik kiri, kokkuvõte) (30 tundi)</p> <p>4. Tarbekirjade koostamine (nt elulookirjeldus, avaldus, motivatsioonikiri) (10 tundi)</p>			
Praktiline töö	Kõigi käsitletavate teemade juures toimub keele praktiline kasutamine			
Hindamine	Eristav hindamine			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	

<p><u>Kirjalik töö</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjand/essee 2. Kokkuvõte 3. Tarbekirjad 4. Testid (sõnavara ja keelestruktuuri ülesanded) 	<p>Õpilane saab ülesandest aru ja täidab selle rahuldavalt. Teksti sisu on pealiskaudne, väiteid ei ole alati piisavalt põhjendatud. Rahuldav keelekasutus. Üksikutes kohtades võib esineda ebaloogilist lausestust. Sõnavara üsna piiratud. Esineb ebatäpset sõna- ja vormikasutust ning kirja- ja keelevigu, kuid teksti mõte on üldjoontes arusaadav.</p>	<p>Õpilane saab ülesandest aru ja täidab selle hästi. Teksti sisu on asjakohane, väited põhjendatud ja näited teemakohased. Hea ja asjakohane keelekasutus. Lausestus loogiline ja mitmekesine. Sõnavara ülesande täitmiseks piisav. Esineb üksikuid kontekstilisi tähendusvääratusi ning kirja- ja keelevigu, mis ei sega tekstist arusaamist.</p>	<p>Õpilane saab ülesandest aru ja täidab selle täielikult. Teksti sisu on ammendav, loogiline ning ladus. Väited on põhjendatud, järeldused tulenevad analüüsist, näited on teemakohased. Väga hea ja asjalik keelekasutus. Lausestus loogiline ja mitmekesine. Sõnavara ulatuslik ja mitmekesine, sõnakasutus täpne. Võib esineda üksikuid kirja- ja keelevigu ning stiilikonarusi, mis ei häiri tekstist arusaamist.</p>
<p><u>Suuline töö</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jutustamine 2. Esitlus/tutvustus 3. Vestlus 4. Dialoog 5. Arutelu 	<p>Kõne pole sujuv. Häälendus on hea. Sõnavara ülesande täitmiseks piiratud, parafraseerimisega raskusi. Sellele vaatamata suudetakse mõtet üldjoontes moonutatusteta edasi anda. Kuulaja saab öeldu mõttest aru suhteliselt vaevata. Esineb grammatikavigu (sõnajärg, vormikasutus), kuid öeldu üldmõte on arusaadav.</p>	<p>Kõne on suhteliselt vaba ja arusaadav. Sõnavaras esineb ülesannete täitmisel mõningaid lünki, parafraseerimine ei õnnestu alati. Õpilane suudab selgelt edasi anda üldist mõtet. Esineb märgatavaid grammatikavigu, mis aga enamasti ei sega öeldust arusaamist.</p>	<p>Kõne on piisavalt sujuv ja hästi mõistetav. Esinevad suulisele kõnele omased tavalised takerdused. Sõnavara ülesande täitmiseks piisav, parafraseerimisoskus väga hea. Grammatika piisavalt korrektne, et teemat laitmatult käsitleda. Öeldu arusaadav.</p>
<p>Kokkuvõtva hinde kujunemine</p>	<p>Mooduli kokkuvõttev hinne kujuneb kõigi tööde ja vastuste positiivsete hinnete arvestamisel. Semestrid lõppevad hindega.</p>		
<p>Õppematerjalid</p>	<p>M. Kitsnik, L. Kingisepp.2004. Avatud uksed. Eesti keele õppekomplekt kesk- ja kõrgtasemele. Tallinn: Tea. M. Kitsnik. 2008. Eesti keele õpik vene õppekeelega kutsekoolile. Tallinn: Ilo. Jaotusmaterjalid.</p>		

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
21	AUDIVISUAALSE MEEDIA PÕHIALUSED	2	Läbiviija: Tallinna Ülikooli Balti filmi, meedia, kunstide ja kommunikatsiooni instituut	
Eesmärk: Avastusõppe meetodil audiovisuaalse kirjaoskuse rakendamine ja tehniliselt lihtsama videoklipi loomine.				
Nõuded mooduli alustamiseks: puuduvad				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded
HELIPILT <ul style="list-style-type: none"> Erinevad helid ja nende rollid Heli salvestamine Taustaheli Dialog Muusika Taustamuusika improviseerimine 	<ul style="list-style-type: none"> Õpilane loob oma helipildi kasutades helirežii vahendeid 	<ul style="list-style-type: none"> Õpilane eristab erinevaid helisid ning tõlgendab nende rolle Õpilane kavandab, loob ja salvestab helirežii vahendeid kasutades oma helipildi 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	<ul style="list-style-type: none"> Helipilt
REŽII. KAAMERA. VALGUS <ul style="list-style-type: none"> Kaader kui valik Režii põhialused Kaameratöö Kompositsioon Lihtsam valgusrežii Piltstsenaarium 	<ul style="list-style-type: none"> Omandab piltstsenaariumi teostamise oskuse ning seab selle erinevate lavastatud situatsioonide pildi ja valgustuse. 	<ul style="list-style-type: none"> Loob režii põhimõtetest lähtudes lihtsa piltstsenaariumi ning kasutab peamisi pildi ja valgustuse seadeid ja kompositsiooni. 	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	<ul style="list-style-type: none"> Piltstsenaarium
MONTAAŽ			<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö 	

<ul style="list-style-type: none"> • Montaaži-programmidega Adobe Premiere või Final Cut Pro X tutvumine • Vabavara programmidega tutvumine 	<ul style="list-style-type: none"> • Audiovisuaalse kirjaoskuse põhioskuste omandamine. • Peamiste montaažiprogrammi tööriistade kasutamine. • Õpilane oskab luua etapiliselt lihtsama monteeritud materjaliga videoklipi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nimetab audiovisuaalse kirjaoskuse ja loo jutustamise peamisi põhikomponente. • Demonstreerib oma praktilisi oskusi ja loovat eneseväljendust kasutades digitaalset tehnikat ja sobivat montaažiprogrammi. • Teeb praktikas läbi lihtsama videoklipi loomise etapid. 		Videoklipp
Iseseisev töö moodulis	10 t: Iseseisev montaažiprogrammi võtete harjutamine ja oma videoklipi loomine.			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm.			
Hindamine	Mitteeristav hindamine			
Hindekriteeriumid	„A“	„MA“		
	Õppija on omandanud lihtsamad audiovisuaalsed tehnilised võtted videoklipi loomiseks ja montaažiks ning rakendab saadud teadmisi ja oskusi kasutades digitaalset tehnikat.	Õppija ei ole omandanud lihtsamaid audiovisuaalseid tehnilisi võtteid montaažiks ja videoklipi loomiseks, digitaalse tehnika kasutusoskus on puudulik.		
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Hinne kujuneb hindamisülesannete soorituse põhjal.			
Õppematerjalid	Jaotusmaterjalid			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad	
22	AJALOOLINE TANTS JA TANTSUKULTUUR	2 EKAP	Inna Sõrmus, külalisõpetajad	
Eesmärk:				
Õpetusega taotletakse, et õppija mõistab tantsu arengut läbi sajandite, 16.-19. sajandi tantsukultuuri ja ballikombeid ning esitab ajaloolisi tantse musikaalselt ja väljendusrikkalt vastavalt ajastu tunnetusele, maneeridele ja suhtlemistavadele.				
Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud ajaloolise tantsu moodul põhikoolis				
Mooduli teemad	Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamis-meetodid ja ülesanded
	Õpilane:	Õpilane:		
1. Kavaleri ja daami kummardused. Tantsule kutsumine	<ul style="list-style-type: none"> mõistab 16.-19. saj ajastu kombeid; kasutab partneriga suhtlemisel vastava ajastu stiilitunnetust ja maneere 	<p>A) kirjeldab 16.-19. saj kombeid ja annab ajastust lühiülevaate;</p> <p>B) suhtleb partneriga kasutades vastava ajastu kehaplastika- ja stiilitunnetust ning kostüümikandmise oskust</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Enesehindamine Teiste hinnang Vaatlus 	Kontrolltund
2. Põhiliikumised ja kompositsioonid ajalooliste tantsude sammustikul 16.saj: Branle, Farandool, Bourrée, Pavana, Volta; 17. saj: Allemande, Menuett, Courante, Romanesca; 18. saj: Kiire menuett, Gavott, Prantsuse gigue, Rigodon, Polonees, Sarabande; 19. saj: Polonees, Allemande, Ballimasurka, Vestrise gavott, Lancier, Écossaise	<ul style="list-style-type: none"> esitab põhiliikumisi ajastu ruult täpselt, tantsuliselt ja musikaalselt kombinatsioonides, etüüdides ja seadetes 	<p>C) rakendab ja esitab tantsulisi kombinatsioone ja etüüde individuaalselt ja/ või paaris:</p> <p>a) tehniliselt täpselt (liigutustes ja liikumistes nõutava käte, keha- ja peahoiuga ning jalgade positsiooniga);</p> <p>b) musikaalselt;</p> <p>c) väljendusrikkalt;</p> <p>d) ruumis ja suundades täpselt koos ansablitunnetuse ja lavapinna tunnetusega;</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praktiline töö Harjutus Enesehindamine Rühmatöö ja -esitus Individuaalne töö Teiste hinnang Vaatlus Videosalvestused 	Kontrolltund

		e) partneriga suheldes kasutades vastava ajastu ja tantsu iseloomu ja stiili; f) õige kostüümikandmise oskusega		
Iseseisev töö moodulis	4 tundi: Tantsusammude, etüüdide ja tantsude iseseisev kordamine ja harjutamine			
Praktiline töö	Praktiline töö on mooduli läbiviimise vorm: 1. Kavaleri ja daami kummardused. Tantsule kutsumine – ülesannete HK: A, B 2. Põhiliikumised ja kompositsioonid ajaloolise tantsu sammustikul – ülesannete HK C a-f			
Hindamine	Hinnatakse õpilase praktilisi oskusi. Hindamine on eristav ning kujundav nii suuliselt kui kirjalikult.			
Hindekriteeriumid	Hinne „3“	Hinne „4“	Hinne „5“	
<u>Kontrolltund</u>	Hea õpitulemuste rakendamise oskus, kuid esineb tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi puudujääke.	Sooritab harjutused hindamiskriteeriumites väljatoodu osas hästi, esituses on väiksemaid tehnilisi, musikaalseid ja/ või stiililisi ebatäpsusi.	Hindamiskriteeriumite põhjal on esitus tehniliselt täpne, musikaalne ja ajastule vastava stiilitunnetusega.	
Kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõttev hinne antakse praktilisele tööle moodulis. Oskused peavad arenema järjepidevalt tehniliselt ja stiililiselt täpse, musikaalse ja väljendusrikka tulemuse saavutamiseks.			
Õppematerjalid	"Историко-бытовой танец "И. Воронина, "Бальный танец XVI-XIX веков" Н.П. Ивановский			