

Tantsu ja liikumise õppekava üldandmed, põhiõpingute struktuur ja moodulite kirjeldused

1. Õppekava üldandmed

- 1.1. Õppekava kuulub muusika ja esituskunstide õppekavarühma ja võimaldab õpilasel omandab teadmised, oskused, väärtushoiakud ja sotsiaalse valmiduse õpingute jätkamiseks ja töötamiseks tantsu ja liikumisharrastuse valdkonnas.
- 1.2. Õppekava maht on 240 Eesti kutsehariduse arvestuspunkti (EKAP), mis jagunevad järgmiselt:
 - 1) kohustuslikud üldharidusõpingud, 80 EKAPit;
 - 2) põhiõpingud, 125 EKAPit, millest ühiseid põhiõpinguid 60 EKAPit, ja 65 EKAPit valitavaid põhiõpinguid sh praktika vähemalt 25 EKAPit;
 - 3) valikõpingud, 35 EKAP, sh 5 EKAP vabaõpinguid.
- 1.3. Õppekavaga on määratud järgmised suunavalikud, millest õpilane valib ühe:
 - 1) tantsu suund;
 - 2) liikumisharrastuse suund.

2. Õppekava põhiõpingute struktuur

- 2.1. Ühised põhiõpingute moodulid ja nende maht on järgmised:
 - 1) oskused eluks ja tööks, 15 EKAPit;
 - 2) digioskuste arendamine, 5 EKAPit;
 - 3) sissejuhatus kutseõpingutesse, 10 EKAPit;
 - 4) keha ehitus ja toimimine liikumises, 7 EKAPit;
 - 5) heaolu, sooritusvõime ja taastumise toetamine liikumises, 4 EKAPit;
 - 6) liikumisoskuste arendamine tantsutehnikate ja musikaalsuse kaudu, 4 EKAPit;
 - 7) liikumisoskuste arendamine loovuse kaudu, 7 EKAPit;
 - 8) grupis töötamise oskused loomeprotsessis, 5 EKAPit;
 - 9) ühiskondlike temade käsitlemine loovprojektina, 3 EKAPit.
- 2.2. Valitavad põhiõpingute moodulid ja nende maht **tantsu suunal** on järgmised:
 - 1) tantsutehniliste oskuste arendamine, 15 EKAPit;
 - 2) koreograafia loomine, 12 EKAPit;
 - 3) lavaline meisterlikkus, 13 EKAPit;
 - 4) praktika, 25 EKAPit.
- 2.3. Valitavad põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht **liikumisharrastuse suunal** on järgmised:
 - 1) liikumispraktikate kasutamine, 15 EKAPit;
 - 2) terviseteadlikkuse toetamine, 12 EKAPit;
 - 3) ligipääsetava liikumisharrastuse populariseerimine, 13 EKAPit;
 - 4) praktika, 25 EKAP.

3. Tantsu ja liikumise õppekava põhiõpingute moodulite kirjeldused

3.1.Kõikidele suundadele ühised põhiõpingute moodulid

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli õppe maht Eesti kutsehariduse arvestuspunktid (EKAP)
1.	Oskused eluks ja tööks	15 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab pädevusi, mis on vajalikud edasisel õpiteel ja ühiskonnas enastjuhtivalt, vastutustundlikult ja tulemuslikult toimimiseks.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) püstitab enesearengu eesmärgid, arvestades enda võimeid ja võimalusi ning väärtustades tervislikke eluviise;	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab tervislike eluviiside ja turvalise keskkonna tähtsust, sh toetavate suhtlusvõrgustike rolli tervise, õpimotivatsiooni ja üldise toimetuleku tagamisel; • analüüsib juhendamisel enda käitumis- ja tarbimisharjumusi ning nende mõju enda tervisele, heaolule ja üldisele toimetulekule; • hindab oma vaimse ja füüsilise tervise seisundit, arvestades põhilisi tegureid nagu magamine, toitumine, liikumine, suhted, kasutades selleks usaldusväärseid enesehindamise tehnikaid, sh veebipõhiseid töövahendeid; • koostab juhendamisel aja- ja tegevuskava enda vaimse ja füüsilise heaolu säilitamiseks, kasutades selleks erinevaid tervise edendamise ja säilitamise võimalusi; • kasutab kodukoha ja kooli lähedal paiknevad liikumisradu, harjutusväljakuid ja võimalusi erinevate liikumisviisidega tegelemiseks; • oskab kasutada mobiilirakendusi liikumisharjumuse ja kehalise aktiivsuse jälgimiseks; • analüüsib juhendamisel enda huvisid, väärtushoiakuid, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi; • sõnastab eneseanalüüsi tulemustest lähtuvalt juhendamisel eesmärgid, isiklike ja akadeemiliste sihtide poole liikumiseks. 	
	2) kasutab teadlikult erinevaid õpistrateegiaid ja -viise enda õpitegevuse kavandamisel ja juhtimisel; <ul style="list-style-type: none"> • selgitab juhendatult õppimise olemust ning teadmiste ning oskuste omandamise protsessi, kasutades erinevaid teabeallikaid; • iseloomustab erinevaid õpistrateegiaid ja õppimise viise, seostades neid enda senise õpikäitumisega; • oskab analüüsida enda õpiharjumusi ning arvestada tahtlikku ja tahtmatu tähelepanu mõju oma õpitegevusele; • analüüsib juhendamisel oma õpimotivatsiooni, määratledes seda soodustavaid ja takistavaid tegureid; • koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õppimis- ja igapäevategevuste ajakava, lähtudes enda huvidest, eneseteostusega seotud eesmärkidest ja võimalustest; • annab hinnangu enda varasematele õpitulemustele, arvestades eneseanalüüsi tulemusi ja saadud tagasisidet; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • kavandab muudatused enda õppimisharjumustes, lähtuvalt hindamistulemustest ning toob saadud tagasiside põhjal näiteid õpistrateegiate kasutamisest õpitegevustes; • selgitab juhendamisel stressi ja frustratsiooniga toimetuleku võimalusi.
3) tegutseb seatud eesmärkide saavutamiseks vastutustundlikult nii iseseisvalt kui kollektiivi liikmena;	<ul style="list-style-type: none"> • suhtleb sotsiaalselt heakskiidetud vormis erinevas vanuses ja kultuuritaustaga inimestega, valides asjakohase käitumis- ja väljendusviisi ning kohandades suhtlemisviise vastavalt tagasisidele ja suhtluse eesmärkidele; • jagab asjakohast infot nii kirjalikult, suuliselt kui visuaalselt, kasutades sobivaid suhtlemisvahendeid ja • -vorme ning lähtudes suhtluspartnerist (sõber, kaasõpilane, õpetaja, ametiasutus); • kohandab enda suhtlemisviise vastavalt tagasisidele ja suhtluse eesmärkidele; • toob näiteid illustreerimaks, kuidas esmamulje, eelarvamused, sh stereotüübid mõjutavad inimeste käitumist; • iseloomustab erinevaid meeskonnatöö rolle ja nende mõju töö tulemuslikkusele, kasutades teabeallikaid; • analüüsib juhendamisel rühmas toimuvaid protsesse ja nende võimalikku mõju inimese käitumisele igapäevaelus; • teeb kaaslastega teadlikult koostööd ühiste eesmärkide saavutamiseks, järgides meeskonnatöö põhimõtteid, suhtlus- ja käitumisnorme ning kasutades digitaalseid ühistöövahendeid.
4) mõistab ettevõtliku, väärtust loova ja vastutustundliku tegutsemise olulisust nii endale kui ühiskonnale;	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab juhendamisel vastutustundliku tarbimise ja tootmise põhimõtteid ning tehtavate valikute mõju keskkonnale, kogukondadele ja enda heaolule; • toob näiteid probleemsetest tarbimissituatsioonidest ning oskab otsida abi oma õiguste kaitseks; • hindab kriitiliselt ostudega seotud teadete, pakkumiste ja soovitude usaldusväärsust; • kirjeldab jätkusuutliku arengu eesmarke, seostades neid ümbritseva keskkonna ja õpitava valdkonnaga; • kaardistab juhendamisel ühiskonnas esinevaid sotsiaalseid probleeme, kasutades erinevaid teabeallikaid ja infotehnoloogiavahendeid; • analüüsib meeskonnatööna valitud probleemi lahendamise võimalusi, kasutades tõendus põhiseid fakte ja teabeallikaid; • kavandab juhendatud meeskonnatööna tegevuskava valitud probleemi lahendamiseks, kasutades loovustehnikaid ning arvestades ressurside säästliku ja vastutustundliku kasutamise põhimõtteid; • kavandab lahenduse elluviimiseks vajaliku eelarve, kasutades digivahendeid.
5) mõistab tööturu toimimise põhimõtteid ja enda arenguvajadusi tööturule sisenemiseks;	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab teabeallikate põhjal majanduslike, tehnoloogiliste, looduslike ja teiste keskkonnatingimuste muutuste mõju majanduskeskkonnale; • iseloomustab juhendatud meeskonnatööna Eesti majanduskeskkonna ja tööturu toimimist eri tegevusvaldkondades, kasutades erinevaid teabeallikaid; • iseloomustab erineva haridustaseme ja oskustega inimeste võimalusi tööturul, arvestades töötasu seost väärtusloomega; • selgitab teabeallikate põhjal tööandja ja töövõtja õigusi ja kohustusi töösuhetes;

	<ul style="list-style-type: none">• võrdleb erinevate lepingutingimuste tähtsust töösuhetes, võimalike probleemide ennetamisel;• võrdleb enda kogemusi ja oskusi valitud tegevusvaldkonnas erinevates ametites ja rollides tegutsemiseks vajalikega, kasutades oskuste kompassi;• kavandab enesearengut toetavaid tegevusi, lähtudes enda eesmärkidest ja arendamist vajavatest oskustest;• selgitab ressursside (raha, aeg, inimesed) vajadust ja säästmise võimalusi, arvestades enda seatud eesmärkidega.	
6) kasutab varasemaid teadmisi, oskusi ja kogemusi igapäevaeluga seonduvate ülesannete lahendamisel;	<ul style="list-style-type: none">• lahendab igapäevaeluga seonduvaid arvutusülesandeid, kasutades koolimatemaatikast tuttavaid mudeleid ja meetodeid;• planeerib digivahendite abil igapäevased tulud-kulud, arvestades enda vajaduste ja võimalustega;• esitab kirjalikku ja suulist informatsiooni selgelt ja struktureeritult nii eesti keeles kui ka põhikoolis õpitud võõrkeeles;• kasutab tehnoloogilisi vahendeid ja seadmeid ning tõenduspõhiseid andmeid otsuste või järelduste tegemiseks igapäevaeluga seotud küsimustes;• kasutab igapäevaelus ettetulevate olukordade lahendamisel eesti- ja võõrkeelseid teabeallikaid;• koostab pädevuse piires eesti- ja võõrkeelseid tekste, lähtudes igapäevaelu vajadustest;• otsib tööülesande täitmiseks vajalikku teavet, hinnates erinevate teabeallikate usaldusväärsust;• lahendab reaalelulisi ülesandeid, sidudes tervikuks mitme ainevaldkonna teadmisi ja oskusi;• toob näiteid matemaatika, füüsika, keemia ja bioloogia omavahelistest seostest igapäevaelus.	
7) korraldab teadlikult oma rahaasju mõistes, et oma hea finantsilise käekäigu eest vastutab vaid tema ise;	<ul style="list-style-type: none">• koostab isikliku eelarve arvestades enda finantseesmäärke, analüüsides juhendamisel oma sissetulekuid, väljaminekuid ja rahalist seisu sh säästmise võimalusi;• arutleb meeskonnatöona sissetuleku, tarbimisvalikute ja investeerimisotsuste mõju üle üksikisiku, ühiskonna ja keskkonna tasandil;• hindab elumuutvate sündmuste (abiellumine, laste saamine, õnnetus, surm) mõju finantsplaneerimisele, eristades rahalist väärtust emotsionaalsetest jt väärtustest;• kirjeldab pangateenuseid ja finantsteenuse osutaja rolli üksikisiku rahaasjade korraldamisel, tuues esile pakutavaid võimalusi, kaasnevaid kohustusi ja riske;• oskab valida laenutooteid, kasutades sobivaid võrdlusvahendeid ning arvestades pakutavat intressimäära ja maksetingimusi;• iseloomustab põhiomaduste alusel peamiste varaklasside nagu kinnisvara, võlakirjad ja aktsiad olemust ja erinevusi ning nende kasutamisevõimalusi ja sellega kaasnevaid riske isiklike finantseesmärkide saavutamiseks• kirjeldab isikliku eluaseme soetamise võimalusi, tuues välja üürimise ja ostmise eelised ja puudused;• selgitab pensioni kui pikaajalise finantsmehhanismi olemust ja selle planeerimise olulisust, kasutades asjakohaseid teabematerjale.	
2.	Digioskuste arendamine	5 EKAP

Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enda digipädevusi elektroonilise teabe otsimiseks, loomiseks ja haldamiseks, arvestades digitehnoloogia kasutamisel tervisekaitse ja küberturvalisuse nõuete ning autorikaitse ja eetika põhimõtetega.

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid
<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab digikeskkonnast vajaliku teabe leidmiseks sobivaid infootsingu ja andmehalduse võtteid, hinnates digisisu asjakohasust;</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • määratleb oma teabevajaduse ning rakendab sobivaid infootsingu võtteid, et leida digikeskkonnast asjakohane teave; • otsib ja filtreerib andmeid, infot ja materjale eesmärgipäraselt, kasutades erinevaid otsingumeetodeid ja -tööriistu; • analüüsib juhendamisel leitud andmeid, infot ja digisisu, hinnates nende allikate päritolu usaldusväärsust ja asjakohasust; • salvestab ja korrastab digikeskkonnas faile, kasutades kaustu ja kategooriaid, et tagada lihtne ligipääs ja haldus; • töötleb ja analüüsib andmeid tabelarvutuse abil ning esitleb tulemusi selgelt ja arusaadavalt diagrammide ja skeemide abil.
<p>2) kasutab info jagamiseks, suhtlemiseks ja koostööks sobivaid digilahendusi, arvestades digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme ning küberturvalisuse nõudeid;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab sobivaid digitehnoloogiaid ja -sisu, et tõhusalt suhelda ja panustada meeskonnatöösse; • jagab infot ja faile digikeskkonnas, valides selleks kontekstist ja eesmärgist tulenevalt korrektse viisi ja sobiva vahendi; • kasutab iseseisvalt ja efektiivselt kooli, kohaliku omavalitsuse, riigi ja ettevõtete digiteenuseid, näiteks e-päevik, riigiportaali, digitaalsed õpikeskkonnad, pangateenused; • kasutab turvaliselt ühismeediat, ajaveebi ja video jagamise platvorme oma algatuste tutvustamiseks ja teiste kaasamiseks; • järgib digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme, arvestades erinevate sihtrühmade kultuurilisest, vanuselisest ja keelelisest eripärasest tulenevaid vajadusi; • haldab enda digitaalset identiteeti, arvestades küberturvalisuse nõuetega; • analüüsib juhendamisel oma digitaalset jalajälge ja selle mõju enda kuvandile.
<p>3) loob ja täiustab digisisu, kasutades sobivaid tööriistu sh tehisintellekti lahendusi vastutustundlikult ning arvestades autoriõiguse põhimõtteid;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • loob digisisu teksti, esitluse, pildi ja videona, kasutades sobivaid tööriistu ning arvestades kvaliteedi, konteksti ja eesmärkidega; • kohandab olemasolevat digisisu uue ja sisukama digimaterjali loomiseks, kombineerides erinevaid teabeallikaid ja digimaterjale; • järgib digisisu loomisel ja kasutamisel autoriõiguse ning eetika põhimõtteid, arvestades andmekaitse ja konfidentsiaalsuse nõuetega; • rakendab juhendamisel asjakohaseid litsentsitingimusi (Creative Commons) vastavalt sisule ja kontekstile; • kasutab tehisintellekti rakendusi digisisu loomisel ja muutmisel vastutustundlikult, arvestades kvaliteeti ja konteksti;

	<ul style="list-style-type: none">• analüüsib juhendamisel tehisintellekti loodud digisisu täpsust, usaldusväärsust ja konteksti sobivust.	
4) kaitseb oma digiseadet, isikuandmeid, privaatsust ja tervist, rakendades küberturvalisuse ja jätkusuutliku arengu põhimõtteid;	<ul style="list-style-type: none">• kaitseb oma digiseadmeid ja nende sisu, rakendades ohtude vähendamiseks asjakohaseid turvameetmeid ja uuendades regulaarselt vastavat tarkvara;• tuvastab digiseadmeid ähvardavad ohud ja rakendab ennetusmeetmeid nende vältimiseks;• rakendab turvameetmeid isikuandmete ja privaatsuse kaitseks, kasutades tugevaid parooli, kaheastmelist autentimist ning andmete krüpteerimist, et piirata juurdepääsu enda andmetele;• analüüsib digiteenuse privaatsusreegleid ja kohandab privaatsusseadeid oma isikuandmete kaitseks;• analüüsib enda käitumist digitehnoloogia kasutamisel, lähtudes sellega seotud vaimse ja füüsilise tervise riskidest;• säilitab tervisliku tasakaalu digitehnoloogia kasutamisel, rakendades ajapiiranguid, puhkeperioode ja ergonoomilisi töövõtteid;• reageerib adekvaatselt küberkiusamisele ning kasutab sobivaid vastumeetmeid, vältimaks edasist kahju;• analüüsib digitehnoloogia keskkonnamõju ja rakendab ressursisäästlikke digikäitumise meetodeid, optimeerides seadmete energiatarvet ja eluea kestust ning hallates digiprügi ökoloogilise jalajälje vähendamiseks.	
5) lahendab digitehnoloogia kasutamise seotud probleeme, tuvastades tehnilised tõrked ning valides sobivad lahendused nende likvideerimiseks;	tuvastab digiseadme lihtsama tehnilise tõrke põhjuse ja lahendab selle juhendi abil; valib konkreetse ülesande jaoks sobiva riist- ja tarkvara, arvestades ülesande spetsiifikat ja võimalikke alternatiive; kohandab ja seadistab juhendite alusel digiteenust või platvormi vastavalt enda vajadustele; analüüsib oma digipädevust, koostab plaani enese arendamiseks ja oskuste täiendamiseks; toetab digitehnoloogia vähemkogenud kasutajaid, pakkudes juhiseid ja variante probleemide lahendamiseks.	
3.	Sissejuhatus kutseõpingutesse	10 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab ülevaate muusika- ja esituskunstide valdkonnast ning kujundab teadlikkuse oma õpiteest ja karjäärivõimalustest.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) selgitab muusika- ja esituskunstide valdkonna olemust ja eripära, seostades seda sidusvaldkondadega	Hindamiskriteeriumid Õpilane <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab muusika- ja esituskunstide valdkonna olemust, tuues välja põhilised tegevussuunad ja karjäärivõimalused;• kirjeldab muusika- ja esituskunstide valdkonna eripära, tuginedes õppematerjalile ja võrdlustele teiste valdkondade, eelkõige sidusvaldkondadega;• analüüsib koostöövõimalusi teiste valdkondade esindajatega ning nende valdkondade mõju oma erialasele tööle ja arengule, seostades oma senised kogemused ja potentsiaali tulevikuks seatavate eesmärkidega;	

2) tunneb tantsu ja liikumisharrastuse alavaldkondi, toetudes ajaloole ja hetkeolukorra uuringutele Eestis	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab Eesti tantsu ja liikumisharrastuse valdkonna hetkeseisu, luues seoseid valdkonna kujunemislooga; nimetab tantsu ja liikumisharrastuse peamisi alavaldkondi, nende eesmärgi ja sihtrühmi; nimetab tantsu ja liikumisharrastuse alavaldkondade arenguvajadusi ja -võimalusi, toetudes õppematerjalile ning hetkeolukorra uuringutele Eestis;
3) nimetab praegusaja tantsu ja liikumisharrastuse õppimise võimalusi Eestis ja mujal maailmas ning seostab neid isiklike eesmärkidega	<ul style="list-style-type: none"> loetleb tantsu ja liikumisharrastuse õppimise võimalusi Eestis, eristades erinevaid haridustasemeid; võrdleb tantsu ja liikumisharrastuse õppimise võimalusi Eestis võimalustega mujal maailmas, kasutades info kogumiseks erinevaid allikaid; visandab enda õpitee, arvestades Eestis ja mujal maailmas pakutavaid edasiõppimise võimalusi ning seostades neid oma motivatsiooni, huvide ja eesmärkidega
4) selgitab tantsu ja liikumisharrastuse valdkonnas olevaid karjäärivõimalusi, seostades neid oma huvide ja tugevustega ning ühiskonna vajadustega	<ul style="list-style-type: none"> võrdleb oma kogemuse põhjal erinevaid karjäärivõimalusi, seostades neid valdkonna arengusuundade ja ühiskondlike vajadustega; seostab teadaolevaid karjäärivõimalusi isiklike eesmärkidega, teadvustades oma huvisid, võimeid ja tugevaid külgi; loob oma kogemuse põhjal visiooni ühest karjäärivõimalusest tantsu ja liikumisharrastuse valdkonnas, kirjeldades ka võimalikke õpiteid;
5) seab eesmärgid oma õpiteeks ja tööeluks, arvestades oma motiveeritust ja sobivust erialale ning tulevikutrende	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab oma tugevusi ja arenguvajadusi seoses soovitud erialaga, arvestades senist treening- ja õpikogemust; sõnastab isiklikust motivatsioonist lähtuvalt oma õpitee ja tööelu eesmärgid; seostab oma väärtused ja eesmärgid valitud erialaga, põhjendades valiku tähendust sisemise motivatsiooni ja tulevikutrendide kontekstis;
6) tunneb oma töökeskkonna ohutuspõhimõtteid, lähtudes töökeskkonna riskianalüüsist	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab võimalusi ja piiranguid liikumiseks sobivates töökeskkondades, hinnates võimalikke ohte; seostab tuvastatud ohutegurid asjakohaste ennetusmeetmetega, lähtudes tööohutuse põhimõtetest;
7) nimetab valdkonda reguleerivaid peamisi õigusakte ja põhimõtteid, arvestades nende ajakohasust	<ul style="list-style-type: none"> loetleb valdkonda reguleerivaid õigusakte ja põhimõtteid, kasutades iseseisvalt õppematerjale ja usaldusväärseid allikaid; kirjeldab valitud õigusaktide ja valdkonna põhimõtete sisu, selgitades nende olulisust ja seoseid erialase tegevusega; arutleb õigusaktide ja valdkonna põhimõtete ajakohasuse üle, põhjendades nende tähtsust erialase töö kvaliteedi ja ohutuse tagamisel; seostab õigusakte ja põhimõtteid töökeskkonnas toimunud olukordadega; kirjeldab võimalikke tagajärgi õigusaktide ja juhiste mittetäitmisel, tuginedes allikatele ja näidetele erialasest praktikast.

4.	Keha ehitus ja toimimine liikumises	7 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmisi inimese keha ehitusest ja toimimisest ning rakendab neid liikumisel ja treeningul.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) selgitab inimese keha ehitust ja toimimist, tuginedes tõenduspõhiste allikatele	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab elundkondade ülesehitust ja põhiülesandeid, tuginedes õppematerjalile ning kasutades asjakohast sõnavara;• selgitab elundkondade koostööd, seostades seda liikumisega;	
2) eristab kehahoiu muutusi, analüüsides staatilist ja dünaamilist kehahoidu	<ul style="list-style-type: none">• eristab staatilist ja dünaamilist kehahoidu ning nende koosmõju, kasutades erialast sõnavara;• kirjeldab kehahoiu korrigeerimise võimalusi, tuginedes tõenduspõhiste allikatele;• seostab kehahoiu eripärasid erinevate treeningkoormuste ja vigastusriskidega, tuginedes õppematerjalile;• rakendab kehahoiu ja kehalise joonduse põhimõtteid praktilistes liikumisülesannetes, kohandades asendit juhendaja suuniste järgi;	
3) seostab tugi- ja liikumiselundkonna funktsioone tantsu ja liikumisharrastusega, rakendades neid teadmisi praktilistes ülesannetes	<ul style="list-style-type: none">• selgitab tugi- ja liikumissüsteemi koostööd konkreetses tegevuses, põhjendades seoseid liigutuse eesmärkidega;• selgitab harjutuste sooritamisel tekkida võivaid piiranguid ja ohutegureid, tuues näiteid treeningpraktikast või vaatluskogemusest;• rakendab omandatud teadmisi oma liikumistegevuse korrigeerimisel, arvestades juhendaja suuniseid ja enda kehalisi eripärasid;	
4) seostab tugi- ja liikumiselundkonna eripärasid vigastusriskidega, tuues õppematerjalile ja näidetele tuginedes välja ennetusvõimalused	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab peamisi tegureid, mis võivad suurendada vigastuste tekkimise riski, tuginedes õppematerjalile;• toob näiteid vigastuste tekkimise riski vähendamise võimalustest, põhjendades, kuidas teadmiste rakendamine aitab toetada ohutut liikumist;	
5) praktiseerib tervist säästvaid liikumistegevusi vastavalt enda keha eripärale	<ul style="list-style-type: none">• teeb teadlikke ja põhjendatud valikuid liikumistegevuses, arvestades oma füüsilist võimekust ning ohutegureid;• järgib liikudes säästvaid ja riske maandavaid põhimõtteid, kohandades liikumist vastavalt enesetundele ja juhendaja soovitudele;• reflekteerib oma liikumispraktikaid, osutades tervist säästvate ja riske maandavate meetodite rakendamisele.	
5.	Heaolu, sooritusvõime ja taastumise toetamine liikumises	4 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab teadmisi ja oskusi oma heaolu, sooritusvõime ja taastumise tagamiseks.		

Õpiväljundid Õpilane: 1) selgitab füüsilise koormuse ja taastumise mõju inimorganismile, tuginedes tõendus põhiste allikatele	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab füüsilise koormuse vahetuid ja pikaajalisi mõjusid inimkehale, tuginedes tõendus põhiste allikatele; selgitab taastumise tähtsust kehalises tegevuses, seostades seda isikliku kogemusega; analüüsib koormuse ja taastumise mõju töövõimele, põhjendades järeldusi nii õppematerjalile kui ka isiklikule treeningkogemusele tuginedes;
2) hindab oma kehalisi reaktsioone treeningu ajal, seostades neid mõõtmistulemustega	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab treeningu käigus ilmnenu kehalisi reaktsioone, toetudes kokkulepitud mõõtmisviisidele; seostab treeningu käigus ilmnenu kehalisi reaktsioone treeningtegevusega, tuginedes kogutud andmetele;
3) analüüsib oma treeningkoormust, toitumist ja taastumist, seostades need arengueesmärkide, heaolu ja kehalise võimekusega	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab treeningu, toitumise ja taastumise seoseid, tuginedes õppematerjalile ja tõendus põhiste allikatele; kogub andmeid oma treeningkoormuse, toitumise ja taastumise kohta, kasutades etteantud formaati; analüüsib oma toitumisharjumusi, hinnates nende mõju heaolule, motivatsioonile ning stressiga toimetulekule; analüüsib oma treeningkoormust, arvestades nii taastumisvajadust kui ka arengueesmärke;
4) rakendab taastumist ja heaolu toetavaid tegevusi, mõistes nende mõju sooritusvõimele ning heaolule	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab taastumist ja heaolu toetavaid tegevusi, tuginedes teaduspõhiste allikatele ja õppematerjalile; valib sobivad taastumist ja heaolu toetavad tegevused, lähtudes oma kehalisest ja vaimsest seisundist; rakendab valitud tegevusi treening- ja puhkeperioodide planeerimisel, järgides tervist toetavaid põhimõtteid; kirjeldab taastumist ja heaolu toetavate tegevuste mõju oma sooritusvõimele ja enesetundele, võrreldes oma tähelepanekuid tõendus põhistes allikates kirjeldatuga;
5) kasutab treeningut ja taastumist toetava toitumise põhimõtteid, arvestades nii vaimse kui füüsilise tervise vajadustega	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhiprintsiipe ning nende osa treeningu ja taastumise toetamisel, tuginedes Eesti riiklikele toitumis-, liikumis- ja uneaja soovitudele; selgitab toiduvalikute mõju oma energiatasemele, füüsilisele sooritusele, keskendumisvõimele, meeleolule ja motivatsioonile, seostades need oma treeningtegevusega; koostab toitumiskava, arvestades kehalise aktiivsuse ning taastumise ja vaimse vastupidavuse vajadusi treeningperioodil; järgib koostatud toitumiskava, kohandades seda vastavalt enesetundele ja juhendaja tagasisidele; põhjendab tehtud toiduvalikuid tervise, töövõime ja heaolu toetamise seisukohalt, tuginedes teaduspõhiste allikatele;

6) rakendab enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni oskusi treeningu ja taastumise toetamiseks tantsu ja liikumisharrastuse kontekstis		<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni põhimõtteid, seostades need isiklike eesmärkide, oma heaolu ning vastutustundega meeskonnas ees;• rakendab praktilistes tegevustes enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni strateegiaid, seostades need isiklike väljakutsetega treeningtegevuses;• kohandab enesejuhtimise ja toimetuleku strateegiaid vastavalt olukorrale ja saadud tagasisidele.
6.	Liikumisoskuste arendamine tantsutehnikate ja musikaalsuse kaudu	4 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab keha kontrollimise oskusi ja musikaalsust		
Õpiväljundid Õpilane: 1) kasutab tantsu ja liikumise kirjeldamisel korrektset erialast sõnavara, tuginedes õppematerjalile ja tõenduspõhistele allikatele		Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab erinevaid liikumispraktikaid, kasutades korrektset erialast sõnavara eesti ja vähemalt ühes võõrkeeles;• selgitab tantsumõistete tähendust suuliselt ja kirjalikult, tuginedes õppematerjalile ja tõenduspõhistele allikatele;• esitab liikumisülesandeid, järgides liikumise tehnilist täpsust ja erialakeele kasutust;• kasutab erialast sõnavara tagasiside andmisel kaasõpilanele, järgides professionaalse suhtluse põhimõtteid;
2) rakendab tantsutehnikate baaselemente liikumisülesannetes, järgides õige kehaasendi ja joondumise ning turvalisuse põhimõtteid		<ul style="list-style-type: none">• sooritab tantsutehnilisi elemente ja põhisamme, olles liikumisel täpne ja kontrollides keha;• demonstreerib tehnikate valdamist, hoides nõutud keha joondust ja tasakaalu;• kohandab liikumist oma kehaliste eripärade ja võimete järgi, järgides ohutuse ja kehasõbraliku liikumise põhimõtteid;• rakendab tantsutehnikate põhimõtteid, põhisamme ja asendeid liikumiskombinatsioonides, sidudes need terviklikeks liikumisfraasideks;• kasutab erialast sõnavara põhimõtete, sammude ja asendite kirjeldamisel, arvestades ka korrektset hääldust ja kirjaviisi;
3) kasutab muusika rütmi, tempot ja dünaamikat liikumise täpsuse ja väljenduslikkuse mõjutajana		<ul style="list-style-type: none">• eristab muusika põhiomadusi nagu rütm, tempo ja dünaamika, tuginedes kuulamisülesannetele ja õppematerjalile;• järgib muusika rütmi ja struktuuri liikumisel, säilitades liikumise täpsuse;• kohandab liikumise iseloomu ja intensiivsust, arvestades muusika tempo, dünaamika ja meeleoluga;• rakendab muusikalisi rõhuasetusi ja pause liikumise väljenduslikkuse suurendamiseks, kasutades teadlikult muusika fraasistruktuuri;
4) rakendab musikaalsust improvisatsioonilises ja struktureeritud liikumises, arvestades		<ul style="list-style-type: none">• demonstreerib muusika ja liikumise kooskõla, kasutades fraasi, rõhku, pausi ja teisi muusika väljendusvahendeid liikumise väljendusrikkuse kujundamisel;• kohandab liikumise iseloomu, arvestades muusika tonaalsust, meeleolu ja dünaamikat;

liikumisülesande eesmärgi ja iseloomu	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumise nii muusika järgi kui ka vaikuses, säilitades fraasi ja tempo selguse; • selgitab, kuidas muusikalised valikud ja väljendusvahendid mõjutavad liikumise kvaliteeti ja kunstilist eneseväljendust, tuginedes õppematerjalile ja isiklikule kogemusele;
5) tunneb ära muusika mõju emotsionaalsele seisundile ja vaimsele heaolule, seostades seda oma tantsu- ja liikumiskogemusega	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab muusika mõju emotsionaalsele ja psühholoogilisele seisundile, tuginedes õppematerjalile ja töenduspõhistele allikatele; • selgitab, kuidas muusika koos liikumisega saavad mõjutada lõõgastumist, keskendumist ja meeleolu, tuues isiklikke näiteid; • kirjeldab muusika mõju oma liikumis- või tantsukogemuse põhjal, tuues välja tajutud muutused; • kirjeldab, kuidas teadlik muusikavalik ja liikumine saavad toetada vaimset heaolu igapäevaelus;
6) kasutab oma tantsutehnilisi ja muusikaalaseid teadmisi ja oskusi ning erialast sõnavara liikumisülesande täitmisel	<ul style="list-style-type: none"> • kavandab lühikese tantsulise kombinatsiooni, rakendades õpitud tantsutehnikaid ja muusikalisi väljendusvahendeid; • kasutab erialast sõnavara tantsulise kombinatsiooni kirjeldamisel ja analüüsimisel, järgides mõistete tähendust ja konteksti; • demonstreerib kavandatud kombinatsiooni idee ja muusika kooskõlas, järgides tehnilist täpsust, rütmi ja liikumise aluspõhimõtteid; • põhjendab oma loomingu- ja tantsutehnilisi valikuid, tuginedes eneseanalüüsile; • hindab oma soorituse tulemust, analüüsides, kuidas valitud tantsutehnika ja muusika eesmärgi toetasid.

7.	Liikumisoskuste arendamine loovuse kaudu	7 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab oma improviseerimisoskust.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) rakendab improvisatsiooni ja loovoskuste põhimõtteid, kasutades neid liikumisoskuste arendamisel	Hindamiskriteeriumid Õpilane. <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab erinevaid liikumis- ja loovoskusi, lähtudes etteantud näidetest; selgitab improvisatsiooni rolli ja põhimõtteid liikumise loomisel, tuues näiteid mujalt maailmast; analüüsib improvisatsiooni tähendust, selgitades selle potentsiaali loovuse, suhtlemisoskuse, koostöövõime ja enesearengu edendamisel; esitab improvisatsioonilise etüüdi, lähtudes etteantud raamist; analüüsib esitatud improvisatsioonilist etüüdi, võrreldes seda oma varasema kogemusega; 	
2) demonstreerib improvisatsiooni individuaalses liikumises, järgides ohutuse põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab võimalusi, mida pakub improvisatsioon, lähtudes isiklikust motivatsioonist; esitab improvisatsioonilise etüüdi, kasutades selles isiklikust huvist lähtuvat raami; näitab liikumisega üles teadlikkust oma keha piiridest ja liigub turvaliselt, vältides vigastusi; analüüsib oma improvisatsioonilise liikumise iseloomu, tuginedes valdkondlikele eeskujudele ja näidetele; 	
3) rakendab muusika põhielemente improvisatsioonilises liikumises, arvestades ülesandes nõutut	<ul style="list-style-type: none"> liigub erinevas rütmis ja tempos vastavalt valitud muusikale või vaikusele; demonstreerib improvisatsioonilist liikumist, seostades seda muusikaga; analüüsib, kuidas muusikalised elemendid mõjutasid liikumise esitust, lähtudes oma kehalisest kogemusest; 	
4) loob liikumisjada, kasutades improvisatsiooni põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none"> kasutab erinevaid improviseerimisevõtteid liikumise loomiseks ja selle iseloomu muutmiseks, kasutades õpitud teadmisi ja oskusi; loob tervikliku liikumisjada, arvestades improviseerimise põhimõtteid; analüüsib esitatud liikumisjada, lähtudes liikumisloome põhimõtetest; 	
analüüsib oma improvisatsioonioskust, tuginedes varasemale kogemusele ja õpingute käigus omandatule	toob näiteid oma varasematest improvisatsioonikogemustest, hinnates nende mõju isiklikule improvisatsioonioskusele; analüüsib õppetöö käigus saadud improvisatsioonikogemust, tuginedes juhendaja või kaaslaste tagasisidele; hindab eneseanalüüsi põhjal, kuidas improvisatsioonioskus aitab kohaneda uute liikumisülesannetega.	
8.	Grupis töötamise oskused loomeprotsessis	5 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija arendab oskust teha koostööd loomeprotsessis.		

Õpiväljundid Õpilane: 1) võrdleb grupi- ja individuaalse töö eripära loomeprotsessis, arvestades rolle ja vastutust	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• selgitab grupitöö ja individuaalse töö erinevusi, lähtudes grupi arengufaasidest ja motivatsiooniteooriatest;• toob välja grupitöö eelised ja piirangud võrreldes individuaalse tööga, tuues asjakohaseid näiteid;• arutleb oma varasema kogemuse üle nii grupis kui üksi töötades, seostades protsesside tulemuslikkust oma isiksuseomaduste ja käitumisega;	
2) analüüsib loomeprotsessi, lähtudes tegevusele seatud eesmärkidest ja vajadustest	<ul style="list-style-type: none">• selgitab loomeprotsessi olemust ja etappe, arutledes selle võimalike eesmärkide ja vajaduste üle;• seostab loomeprotsessi tantsu ja liikumisega, kasutades erialast sõnavara;	
3) kavandab oma rolliga seotud tegevused loomeprotsessis, arvestades grupi vajadusi ja eesmarke ning toimimist	<ul style="list-style-type: none">• seab koostöös grupiga loomeprotsessile selged eesmärgid, arvestades grupi liikmete sisendiga;• kirjeldab osalejate erinevaid rolle, lähtuvalt loomeprotsessile seatud eesmärkidest;• valib endale sobiva ja huvi pakuva rolli, arvestades loomeprotsessi eesmarke ja grupi toimimist;• sõnastab ootused erinevatele rollidele, vastavalt sõlmitud kokkulepetele;• koostab realistliku tegevusplaani, arvestades seatud eesmärkide ja võimalustega;	
4) osaleb loomeprotsessis vastavalt kokkulepitud rollile, lähtudes ühisest eesmärgist	<ul style="list-style-type: none">• loob loomeprotsessis usaldusliku õhkkonna, tuginedes vaimse heaolu toetamise põhimõtetele;• kohandab tegevusplaani vastavalt vajadustele, kaasates kõik osalejad ja arvestades ohutust;• viib ellu oma rolliga kaasnevad tegevused, arvestades grupi heaolu ja ühiseid eesmarke;	
5) teeb järeldused oma toimetuleku kohta grupitöös, lähtudes oma rollile seatud ootustest	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab oma tegevusi valitud rollis, võrreldes neid algse tegevusplaaniga;• reflekteerib oma rolli ja panust grupitöösse, sõnastades saadud õpikogemused;• tagasisidestab grupi liikmete käitumist grupitöös, tuginedes kokkulepitud kriteeriumidele;• sõnastab enesearengu võimalused, tuginedes saadud tagasisidele.	
9.	Ühiskondlike teemade käsitlemine loovprojektina	3 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab liikumispõhiseid väljendusvahendeid ühiskondlike teemade käsitlemiseks ja arutelude algatamiseks.		

Õpiväljundid Õpilane: 1) mõtestab tantsukunsti ja liikumisharrastuse osa ühiskonnas, seostades seda kultuuriliste, sotsiaalsete ja hariduslike protsessidega	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> toob näiteid tantsu ja liikumisharrastuse seotusest ühiskondlike muutustega, lähtudes nüüdisaegsest ajalookäsitlusest; kirjeldab tantsu ja liikumisharrastuse laiemat kultuurilist ja hariduslikku väärtust, arvestades ühiskonna arengusuundi; kirjeldab, kuidas tants peegeldab ja mõjutab kultuurilisi identiteete, stereotüüpe ja norme, tuues näiteid nii Eestist kui ka mujalt maailmast;
2) analüüsib liikumispõhiste ühiskondlike aktsioonide sõnumit ja mõju etteantud teooriate alusel	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab liikumispõhist ühiskondlikku aktsiooni või sekkumist, kasutades etteantud juhendit; arutleb teose võimalike sõnumite ja tähenduste üle, põhjendades oma seisukohti; analüüsib teost ja selle võimalikku ühiskondlikku mõju, tuginedes etteantud teooriatele;
3) kasutab liikumistegevusi ühiskondlikku arutelu algatamiseks, arvestades aktuaalseid probleeme ja soovitavaid muutusi	<ul style="list-style-type: none"> selgitab ühiskonnas aktuaalset probleemi, tuginedes sihtrühmalt saadud sisendile ja kirjandusallikatele; määratleb tegevuse eesmärgi, võttes arvesse probleemi olemust; kavandab vabalt valitud formaadis tegevuse, et soovitud muutustele tähelepanu juhtida, arvestades olemasolevate vahendite ja võimalustega; arvestab tegevuste kavandamisel ja elluviimisel piiratud ressursside, ohutuse ja ligipääsetavusega, kirjeldades ka riske ja leevendusmeetmeid; viib planeeritud tegevuse läbi vastavalt tegevuskavale, olles tarvidusel valmis ka muudatusi tegema; analüüsib, kas tegevus aitas seatud eesmärgid täita, arvestades nii sihtrühma kaasatust, tagasisidet kui ka sündmuse kajastust.

3.2.Valitavad põhiõpingute moodulid tantsu suunal

10.	Tantsutehniliste oskuste arendamine	15 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija arendab erinevaid tantsutehnilisi oskuseid.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) demonstreerib erinevate tantsustiilide tehnikaid ja tunnetust, kasutades oma keha teadlikult ja turvaliselt	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> esitab tehniliselt korrektselt liikumiskombinatsiooni, järgides stiilile omast tunnetust; demonstreerib stiilile omast liikumiskvaliteeti, kasutades teadlikult hingamist ja kehatunnetust; järgib liikumisel stiilile omast rütmi ja tempot, suhestudes muusikaga; kohandab liikumist oma kehalisi eeldusi arvestades, vältides ülepingutust ja ennetades vigastuste ohtu; 	

	<ul style="list-style-type: none">• sooritab harjutusi järjepidevalt ja püsivalt kogu treeningu vältel, näidates üles professionaalset suhtumist töösse;	
2) esitab õpitud koreograafiat, järgides stiilspetsiifilisi tehnilisi nõudeid ja tööetikat	<ul style="list-style-type: none">• esitab koreograafiat tehniliselt täpselt, järgides muusikalist fraseeringut ja stiili;• esitab koreograafiat, arvestades ruumi, publiku ja kaastantsijatega;• demonstreerib lavalist kohalolu ja esinemiskindlust, lähtudes tantsustiilist ja koreograafia iseloomust;• seob koreograafia loogiliseks tervikuks, säilitades stiilipuhutuse;• järgib kogu protsessi vältel kokkuleppeid ja ajakava, näidates üles professionaalsust ja arvestades tööetikaga;	
3) loob liikumisjada, kasutades õpitud tehnikaid	<ul style="list-style-type: none">• loob struktureeritud liikumisjada, kasutades stiilspetsiifilist liikumiskeelt ning üleminekute loomisel sujuvust ja loogikat;• esitab loodud liikumisjada, olles tantsulises väljenduses stiilitäpne;	
4) hindab oma tantsutehnilist võimekust, analüüsides oma valmisolekut töötamiseks tantsualal	<ul style="list-style-type: none">• leiab oma tehnilise soorituse põhjal arenguvõimalused, kasutades eneseanalüüsi meetodeid;• analüüsib oma arengut tantsijana, lähtudes enda tantsutehnilistest oskustest, mitmekülsusest ja stiilitunnetusest;• sõnastab realistlikud ja mõõdetavad enesearengu eesmärgid, võttes arvesse isiklike huvisid ja varasemaid õpitulemusi;• hindab oma professionaalset valmisolekut töötada tantsualal, arvestades tagasisidet ning eneseanalüüsi.	
11.	Koreograafia loomine	12 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija arendab koreograafia loomise oskusi.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) rakendab improvisatsiooni ning kompositsiooni võtteid koreograafia loomisel, arvestades esitusel ruumi ja keskkonna nõudeid	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab kompositsiooni võtteid ja nende rakendamise võimalusi, tuginedes eelnevale õpikogemusele• kasutab liikumise loomiseks erinevaid improviseerimisvõtteid, keskendudes ühe idee arendamisele;• esitab loodud koreograafia, kohandades seda erinevate keskkondade ja ruumidega;	
2) loob koreograafia koostöös grupiga	<ul style="list-style-type: none">• algatab liikumiseid, mis toetavad improvisatsioonilist dialoogi või grupi terviklikku liikumist;• reageerib ruumis toimuvatele liikumistele, lähtudes grupist ning turvalisuse põhimõtetest;• kohandab oma liikumist vastavalt partneri või grupi dünaamikale;• esitab loodud grupikoreograafia, kohandades seda erinevate keskkondade ja ruumidega;	

3) loob koos grupiga koreograafilise teose, pidades silmas kunstilist tervikut	<ul style="list-style-type: none">• loob grupiga koreograafilise teose, panustades oma ideedega ja arvestada grupi dünaamikaga;• esitab grupiga koreograafilise teose, järgides loodud teose struktuuri;• järgib teose esitamisel kokkulepitud valikuid, arvestades kunstilise tervikuga;	
4) hindab oma koreograafia loomise oskusi, lähtudes varasematest õpingute käigus täidetud ülesannetest	<ul style="list-style-type: none">• hindab oma rühmas töötamise kogemust, võrreldes enda ja grupi liikmete eneseväljenduse vajadusi;• analüüsib loodud koreograafilist teost, hinnates valitud meetodite otstarbekust kunstilise idee väljendamisel;• analüüsib oma arengut loovisikuna, lähtudes isiklikest huvidest, arengueesmärkidest ja tantsuvaldkonnaga seotud ambitsioonidest.	
12.	Lavaline meisterlikkus	13 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija arendab lavalist meisterlikkust, rakendades õpitud tehnilisi, loomingulisi ja koostööoskusi.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) täidab lavastaja antud ülesande etendajana, olles teadlik oma rolliga seotud vastutusest	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• arvestab lavastaja kunstiliste eesmärkidega, kujundades nende järgi oma rolli etendajana;• sooritab etteantud koreograafia, järgides tagasisides tehtud ettepanekuid;• taasesitab koreograafilist repertuaari, järgides tehnilisi nõudmisi ja kunstilist kvaliteeti;• näitab lavaproovides ja etendustel üles ettevalmistatust ning keskendusvõimet, lähtudes tööetikast;	
2) esitab oma rolli kehalise väljendusrikkusega, demonstreerides lavalist kohalolu ja esinemiskindlust	<ul style="list-style-type: none">• näitab üles enesekindlust ja professionaalsust, lähtudes erinevatest esinemissituatsioonidest;• hoiab lavalist kohalolu, esitades rolli väljendusrikkalt ja keskendunult;• suudab kohaneda ka ootamatutes situatsioonides, säilitades esinemiskindluse ka pingeolukordades;	
3) analüüsib lavastusprotsessis osalemist, kirjeldades saadud kogemuse mõju edasisele õpi- või tööelule	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab lavastusprotsessi etappe, lähtudes oma rollist etendajana;• analüüsib oma rolli lavastusmeeskonnas, lähtudes väljakutsetest ja leitud lahendustest;• selgitab, kuidas saadud kogemus toetab edasist õppimist või tööalast tegevust ja on seotud varem seatud arengueesmärkidega.	
13.	Praktika	25 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab õpingute jooksul omandatud teadmisi ja oskusi töökeskkonnas, arendades erialaseid pädevusi ning kujundades tööeluks vajalikku iseseisvust ja vastutustunnet.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) püstitab praktikaks isiklikud eesmärgid tulenevalt praktikajuhendist ja	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• sõnastab praktikajuhendi põhjal praktika eesmärgid, arvestades töökeskkonna eripära, tööandja nõuete, võimaluste ja ootustega;• sõlmib kokkulepped praktika juhendajaga, tutvustades oma eesmäärke;	

töökorraldusest töökeskkonnas	<ul style="list-style-type: none"> koostab koostöös praktika juhendajaga praktikaperioodi ajakava ja tegevusplaani, arvestades eesmärkide saavutamise võimalikkust;
2) rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi tööülesannete täitmisel, arvestades töö iseloomu, tööohutuse ja keskkonnahoiu nõuetega	<ul style="list-style-type: none"> rakendab erialaseid teadmisi ja oskusi tööülesannete täitmisel, kohandades oma tegevust vastavalt tööolukorrale ja töökeskkonna eripäradele; sooritab tööülesandeid vastavalt juhendajalt saadud suunistele, küsides vajadusel abi ja juhiseid; näitab üles initsiatiivi ja huvi tööülesannete vastu, pakkudes omapoolseid ideid ja lahendusi ning kasutades ära lisavõimalused enda arendamiseks; planeerib oma aega efektiivselt, lähtudes praktika eesmärgist, tööülesannetest, tähtaegadest ja töökoha eripäradest; järgib keskkonnahoiu ja tööohutuse nõudeid, hoidudes tegevustest, mis ohustavad enda või teiste turvalisust; näitab üles vastutustunnet, tagades tööülesannete täitmise kokkulepitud mahus, õigel ajal ja kvaliteetselt;
3) seostab oma rolli ja vastutust meeskonna liikmena ühiste eesmärkide saavutamisel, arendades suhtlemis- ja koostööoskusi töökeskkonnas	<ul style="list-style-type: none"> suhtleb kolleegidega, arvestades töökohas sõlmitud kokkuleppeid, üldkehtivaid ja erialaseid suhtlusnorme; osaleb aktiivselt meeskonnatöös, olles kokkulepitud ülesannete täitmisel hoolikas; teeb vajadusel kompromisse ja kohandab oma käitumist, arvestades teiste meeskonnaliikmete heaolu ja arvamustega; väljendab selgelt ja viisakalt oma vajadusi, et tagada eesmärkide täitmine ning ka enda tööheaolu praktikaperioodil; käitub tööl suhtlussituatsioonides rahulikult ja eesmärgipäraselt, panustades koostöiste lahenduste leidmisel; seostab oma tegevust ja rolli meeskonnas organisatsiooni ühiste eesmärkidega, toetudes organisatsiooni visioonile, missioonile ja baasväärtustele;
4) analüüsib oma praktikakogemust, hinnates püstitatudeesmärkide saavutamist	<ul style="list-style-type: none"> reflekteerib oma toimetulekut tööülesannetega ja isiklike eesmärkide täitmist, hinnates nii oma panuse kvaliteeti kui ka rolli meeskonna toimimises tervikuna; selgitab, kuidas täidetud tööülesanded toetasid erialaste teadmiste ja oskuste arendamist, seostades praktikakogemuse karjäärivõimalustega; analüüsib oma rolli meeskonnatöös, tuues välja tugevused ja arenguvajadused suhtlemis- ja koostööoskustes; sõnastab praktika käigus ilmnunud isiklikud tugevused ja edasised arengueesmärgid, toetudes refleksioonile ja tagasisidele; täiendab oma arengueesmärgi praktika käigus saadud kogemuste ja tähelepanekute põhjal, luues seoseid edasise erialase tööga ja arvestades töömaailma ootustega.

3.3. Valitavad põhiõpingute moodulid liikumisharrastuse suunal

14.	Liikumispraktikate kasutamine	15 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija kasutab erinevaid liikumispraktikaid.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) kasutab iseseisvalt ja tehniliselt korrektselt erinevaid liikumispraktikaid, järgides ohutusnõudeid	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab soojenduse, lõdvestuse ja taastumise eesmärgi, seostades neid füüsilise heaoluga ja vigastuste riski vähendamisega; • demonstreerib sobivaid soojendus- ja lõvestusharjutusi, võttes arvesse harjutustunni eesmärgi; • demonstreerib valitud liikumistegevustes kehalist kontrolli ja korrektset tehnikat, tuginedes juhendaja tagasisidele; • järgib liikumispraktikates ohutust, arvestades ruumi ja liikumispraktika iseloomu ning individuaalsete riskiteguritega; 	
2) reflekteerib oma liikumispraktikat ja kehalisi kogemusi, seostades neid oma arenguvajadustega	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib liikumispraktikate mõju oma kehale, kehateadlikkusele ja eneseväljendusele, tuues välja füüsilised ja psühholoogilised aspektid; • hindab oma sooritust liikumispraktikates, nimetades oma arenguvõimalusi; • säilitab professionaalse hoiaku nii reflekteerides kui ka tagasisidet vastu võttes, väärtustades tunnustust ja kriitikat kui tuge oma oskuste edendamisel. 	

15.	Terviseteadlikkuse toetamine	12 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab oskust toetada kaasõppijate heaolu õpikeskkonnas liikumise ja terviseteadliku lähenemise kaudu.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) analüüsib erinevate vanuse- ja sotsiaalsete gruppide kehalise aktiivsuse mõju tervisele, tuginedes tänapäevastele uuringutele	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• võrdleb tervise aspektist lähtuvalt erinevate vanuse- ja sotsiaalsete gruppide liikumisharjumusi, tuginedes teaduspõhiste uuringutele nii Eestist kui ka mujalt maailmast;• selgitab välja erinevate vanuse- ja sotsiaalsete gruppide optimaalse kehalise aktiivsuse, tuginedes tõenduspõhiste allikatele;• selgitab välja erinevate vanuse- ja sotsiaalsete gruppide optimaalsed kehalise koormuse vahemikud, kasutades tõenduspõhiseid allikaid;	
2) hindab kaasõppija kehalist aktiivsust ja selle mõju tervisele, kasutades sobivaid hindamismeetodeid ning kaasates teda kogu protsessi vältel	<ul style="list-style-type: none">• kogub koostöös kaasõppijaga andmeid tema kehalise aktiivsuse kohta, kasutades kokkulepitud hindamismeetodeid;• kaasab kaasõppija hindamisprotsessi, selgitades oma tegevuse eesmärgid ning vastates kaasõppija küsimustele;• tõlgendab hindamistulemusi, arutledes kaasõppijaga tema kehalise aktiivsuse ja valikute üle;	
3) tutvustab kaasõppijale terviseteadliku elustiili põhimõtteid, kohandades oma suhtlusstiili, kehakeelt ja sõnavara vastavalt tema vajadustele	<ul style="list-style-type: none">• selgitab terviseteadliku elustiili mõju inimese heaolu toetamisel, kasutades kaasõppijale arusaadavat suhtlusviisi;• selgitab kaasõppijale mõistetavalt vähese liikumise ja ülekoormusega seotud riske, tuginedes tõenduspõhiste allikatele;• kirjeldab kaasõppijale inimesest olenevate ja mitteolenevate tegurite mõju tervise teadlikule elustiilile, jäädes info edastamisel professionaalseks;• kohandab edastatava info sisu ja mahu kaasõppijale sobivaks, soodustades omavahelise dialoogi tekkimist;• annab kaasõppijale juhendaja toel lihtsaid ja teostatavaid soovitusi terviseteadliku elustiili rakendamiseks, arvestades ka kaasõppija eesmärgid;	
4) viib läbi liikumiskava kaasõppijale, arvestades õppija individuaalseid eesmärgid ja vajadusi	<ul style="list-style-type: none">• selgitab välja liikumiskava eesmärgi, kaasates kaasõppijat;• koostab juhendaja toel kaasõppijale individuaalse liikumiskava, lähtudes tema individuaalsetest eripäradest ja eesmärkidest;• juhendab kaasõppijat liikumiskava järgimisel, kasutades mõistetavaid juhiseid;• reflekteerib liikumiskava läbiviimise kogemust, võttes arvesse juhendajalt ja kaasõppijalt saadud tagasisidet;	
5) viib läbi liikumiskava grupile, arvestades nende vajadusi	<ul style="list-style-type: none">• selgitab välja liikumiskava eesmärgi, kaasates gruppi;• koostab juhendaja toel grupile liikumiskava, lähtudes grupi eripäradest ja eesmärkidest;	

	<ul style="list-style-type: none"> • juhendab gruppi liikumiskava alusel, kasutades mõistetavaid juhiseid; • reflekteerib grupile liikumiskava läbiviimise kogemust, võttes arvesse juhendajalt ja kaasõppijatelt saadud tagasisidet.
--	---

16.	Ligipääsetava liikumisharrastuse populariseerimine	13 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija arendab oskust kavandada ja juhendada liikumispraktikaid või -sündmusi, mis toetavad tervisedendust ja milles on arvestatud erinevate sihtrühmade vajadustega.		
Õpiväljundid Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab ligipääsetavuse mõistet ja dimensioone, tuginedes tänapäevastele allikatele 	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab ligipääsetavuse tähendust tervisedenduse ja liikumisharrastuse kontekstis, toetudes õppematerjalile; • selgitab, miks ligipääsetavus on oluline ning milline on selle roll elanikkonna heaolu toetamisel, tuginedes tänapäevastele allikatele; • toob näiteid Eesti ja rahvusvahelistest algatustest, mis on parandanud ligipääsetavust liikumisharrastuse valdkonnas, tuginedes usaldusväärsetele allikatele; 	
<ol style="list-style-type: none"> 2) planeerib tervist edendava liikumispraktika või sündmuse, arvestades ligipääsetavuse põhimõtteid 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ligipääsetavusprobleeme valitud liikumispraktika või tervisedendusliku sündmuse kontekstis, nimetades näidete abil ligipääsetavust raskendavad asjaolud; • koostab sihtgruppi kaasates ligipääsetava liikumispraktika või sündmuse plaani, kirjeldades nii ruumilisi, kommunikatiivseid, füüsilisi kui ka sotsiaalseid aspekte; 	
<ol style="list-style-type: none"> 3) viib läbi terviseteadlikkust tõstva liikumispraktika või sündmuse, tagades ligipääsetavuse kindla sihtrühma jaoks 	<ul style="list-style-type: none"> • viib läbi tervist edendava liikumispraktika või sündmuse, arvestades sihtrühma eripära ja ligipääsetavuse põhimõtteid; • säilitab tegevuste elluviimisel paindlikkuse ja kasutab sihtrühmale mõistetavat suhtlusstiili, olles tarvilusel valmis tegema mõlemas kohandusi; 	
<ol style="list-style-type: none"> 4) hindab oma potentsiaali terviseteadlikkuse populariseerimisel, arvestades oma võimalikku panust selle arendamisse ühiskonnas 	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib ligipääsetavuse suurendamisel ja tervisedenduslike eesmärkide täitmisel saadud kogemust, toetudes tagasisidele; • selgitab oma praegust ja võimalikku tulevast rolli terviseteadlikkuse populariseerimisel, arvestades ühiskonna vajadusi; • reflekteerib oma potentsiaali üle terviseteadlikkuse populariseerimisel, seostades oma hoiakuid ja väärtusi ühiskonna vajadustega. 	
17.	Praktika	25 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab õpingute jooksul omandatud teadmisi ja oskusi töökeskkonnas, arendades erialaseid pädevusi ning kujundades tööeluks vajalikku iseseisvust ja vastutustunnet.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	

<p>Õpilane:</p> <p>1) püstitab praktikaks isiklikud eesmärgid tulenevalt praktikajuhendist ja töökorraldusest töökeskkonnas</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sõnastab praktikajuhendi põhjal praktika eesmärgid, arvestades töökeskkonna eripära, tööandja nõuete, võimaluste ja ootustega; • sõlmib kokkulepped praktika juhendajaga, tutvustades oma eesmäärke; • koostab koostöös praktika juhendajaga praktikaperioodi ajakava ja tegevusplaani, arvestades eesmärkide saavutamise võimalikkust;
<p>2) rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi tööülesannete täitmisel, arvestades töö iseloomu, tööohutuse ja keskkonnahoiu nõuetega</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rakendab erialaseid teadmisi ja oskusi tööülesannete täitmisel, kohandades oma tegevust vastavalt tööolukorrale ja töökeskkonna eripäradele; • sooritab tööülesandeid vastavalt juhendajalt saadud suunistele, küsides vajadusel abi ja juhiseid; • näitab üles initsiatiivi ja huvi tööülesannete vastu, pakkudes omapoolseid ideid ja lahendusi ning kasutades ära lisavõimalused enda arendamiseks; • planeerib oma aega efektiivselt, lähtudes praktika eesmärgist, tööülesannetest, tähtaegadest ja töökoha eripärast; • järgib keskkonnahoiu ja tööohutuse nõudeid, hoidudes tegevustest, mis ohustavad enda või teiste turvalisust; • näitab üles vastutustunnet, tagades tööülesannete täitmise kokkulepitud mahus, õigel ajal ja kvaliteetselt;
<p>3) seostab oma rolli ja vastutust meeskonna liikmena ühiste eesmärkide saavutamisel, arendades suhtlemis- ja koostööoskusi töökeskkonnas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • suhtleb kolleegidega, arvestades töökohas sõlmitud kokkuleppeid, üldkehtivaid ja erialaseid suhtlusnorme; • osaleb aktiivselt meeskonnatöös, olles kokkulepitud ülesannete täitmisel hoolikas; • teeb vajadusel kompromisse ja kohandab oma käitumist, arvestades teiste meeskonnaliikmete heaolu ja arvamustega; • väljendab selgelt ja viisakalt oma vajadusi, et tagada eesmärkide täitmine ning ka enda tööheaolu praktikaperioodil; • käitub tööolukorras rahulikult ja eesmärgipäraselt, panustades koostööst lahenduste leidmisel; • seostab oma tegevust ja rolli meeskonnas organisatsiooni ühiste eesmärkidega, toetudes organisatsiooni visioonile, missioonile ja baasväärtustele;
<p>4) analüüsib oma praktikakogemust, hinnates püstitatude eesmärkide saavutamist</p>	<ul style="list-style-type: none"> • reflekteerib oma toimetulekut tööülesannetega ja isiklike eesmärkide täitmist, hinnates nii oma panuse kvaliteeti kui ka rolli meeskonna toimimises tervikuna; • selgitab, kuidas täidetud tööülesanded toetasid erialaste teadmiste ja oskuste arendamist, seostades praktikakogemuse karjäärivõimalustega; • analüüsib oma rolli meeskonnatöös, tuues välja tugevused ja arenguvajadused suhtlemis- ja koostööoskustes; • sõnastab praktika käigus ilmnunud isiklikud tugevused ja edasised arengueesmärgid, toetudes refleksioonile ja tagasisidele;

	<ul style="list-style-type: none"> • täiendab oma arengueesmäärke praktika käigus saadud kogemuste ja tähelepanekute põhjal, luues seoseid edasise erialase tööga ja arvestades töömaailma ootustega.
--	--