

Kursuse nimi: Praktiline sissevaade tantsu – ja liikumisteraapiasse

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Christin Taul
Maht ja korraldus	20 tundi (10 nädalat, 2x70 min)
Kursuse toimumise aeg ja koht	TantsuLabor, Paavli 5/1
Kursuse tüüp (kohustuslik/valik)	Valik
Osalejate maksimaalne arv	16
Sihtrühm	G1-G3 õpilased
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Puuduvad
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Kursus koosneb praktilisest ja teoreetilisest kogemusõppest, mille käigus: tutvume tantsu- ja liikumisteraapia (TLT) tehnikatega; uurime loovuse, loova eneseväljenduse ja vaimse heaolu vahelisi seoseid; piilume ajalukku ja saame aimu, kuidas TLT on kujunenud. Praktiliste harjutuste ja arutelude käigus saab iga osaleja teadmisi ja kogemusi, kuidas oma vaimset ja füüsilist tervist kehaliste-loovate praktikate kaudu hoida ja toetada. Eesmärgiks on: tõsta õpilaste teadlikkust tantsimise kui võimaliku enesehoiupraktika vastu; toetada õpilaste kehateadlikkust (seal hulgas eneseteadlikkust) ja üldist subjektiivset heaolu; anda kaasa praktiline enesehoiuharjutuste tööriistakast.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Arvestatud/mittearvestatud. Õpilane osaleb vähemalt 80% õppemahust. Aktiivne osalemine nii praktilises osas kui aruteludes. Kursuse lõpus esitada kirjalik eneseanalüüs.
Õpitulemused	Õpilane mõistab vaimse ja füüsilise tervise omavahelist seost. Õpilane oskab oma kehalisi aistinguid ja tundeid märgata. Õpilane on omandanud peamised TLT tehnikad, mis toetavad kohalolu, kehateadlikkust ja subjektiivset heaolu ning oskab neid kasutada.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Mugavad riided tantsuliseks liikumiseks, isiklik märkmik ja kirjutusvahed.

Kursuse ülesehitus:



Teema	Tundide arv	Märkused (tegevused, õppevorm)
Tutvumine ja kursuse ülesehituse tutvustamine.	2	Osalejate huvipunktide kaardistamine, kokkulepete tegemine ja turvalise ruumi loomine.
Tantsu terapeutiline toime. Tantsu- ja liikumisteraapia (TLT) kujunemine ja tänapäev.	2	- Ülevaade TLT kujunemisest ja tänapäeval rakendamisest. - Praktilised TLT baasharjutused. - Häälestumine ja kohalolu.
Kehateadlikkus ja enesemärkamine	2	- Mis on kehteadlikkus? - Kuidas ma ennast märkan? - Kehateadlikkust, tähelepanuvõimet ja kohalolu toetavad harjutused.
Kehateadlikkus ja emotsioonid	4	- Põhiemotsioonid. - Emotsioonid kehaline avaldumine ja väljendamine. - Oma emotsioonide uurimine praktiliste harjutuste kaudu. - Emotsioonidega toimetuleku tehnikad. - Maandavad harjutused.
Kogemuslik anatoomia: luud ja liigesed	2	- Luude ja liigeste ülesanded kehas. - Praktilised ja uurivad harjutused oma luustiku toimimise kogemiseks.
Kogemuslik anatoomia: lihased	2	- Lihaste ülesanded kehas. - Pingutus ja lõdvestus. - Praktilised ja uurivad harjutused.
Kehateadlikkus ja meeled	2	5 meelt - Kuidas me meelte kaudu kogeme ning kuidas see meid kehaliselt mõjutab? - Praktilised ja uurivad harjutused erinevate meelte aktiveerimiseks.
Intersubjektiivsus, interaktsioon, peegeldamine ja empaatia	2	- Mis on empaatia ja kuidas see areneb? - Sotsiaalsete suhete kehalisus. - Kehaline suhtlus. - Praktilised ja uurivad harjutused teema mõistmiseks ja kogemiseks.





Kokkuvõttev tund	2	Tantsulised-mängulised tegevused kordamiseks. Kursuse refleksiooni kirjutamine. Ühine arutelu ja kogemuste jagamine.
------------------	---	--

