

## Gümnaasiumi valikkursuse ainekaart

Kursuse nimetus	<b>Rühmvõimlemine.</b>
Tundide aeg ja arv:	Teisipäeviti ja neljapäeviti kell 16.40–17.55
Õpilaste arv (max):	8
Õpetaja nimi	Mare Paist
Läbitavad teemad	Üldkehaline ettevalmistus. Kehakooli harjutusvara. Vahenditega töö ja kavade põhisammud lähtuvalt õpitavast repertuaarist. XXI tantsupeo „ISEOMA“ repertuaari võimlemiskavad: „Jõesäng“ ja „Tulemise tunne“. <a href="https://2025.laulupidu.ee/tantsupidu/xxi-tantsupeo-osalemisest/voimlejad/">https://2025.laulupidu.ee/tantsupidu/xxi-tantsupeo-osalemisest/voimlejad/</a> Lisaks ühistantsud: „Iseoma“. „Tuljak“ ja Lööme loojanguni lokku“. <a href="https://2025.laulupidu.ee/tantsupidu/xxi-tantsupeo-osalemisest/uhistantsud/">https://2025.laulupidu.ee/tantsupidu/xxi-tantsupeo-osalemisest/uhistantsud/</a>
Meetodid	Individuaalne ja rühmatreening.
Õpiväljundid	Võimlemiskavade „Jõesäng“ ja „Tulemise tunne“ omandamine. Ühistantsude „Iseoma“. „Tuljak“ ja Lööme loojanguni lokku“ omandamine ja esitamine ülevaatus-konkursil.
Hindamise kriteeriumid	Kursus on arvestatud kui õpilane on täitnud kursuse lõpetamise nõuded.
Kursuse lõpetamise nõuded	Oskab ja sooritab võimlemiskavasid „Jõesäng“ ja „Tulemise tunne“. Oskab tantsida ühistantse „Iseoma“. „Tuljak“ ja Lööme loojanguni lokku“.
Õppekäigud	Mentorseminar 09.02.2025 Ülevaatus märts-aprill 2025 Osamine tantsupeol.
Õppevara	XXI tantsupeo „ISEOMA“ võimlemiskavade ja ühistantsude kirjeldused.