

Osaamisperusteisen kurssin suunnittelulomake opettajalle

Kurssin nimi + taso	Senioritanssin ohjaus I -peruskurssi -kaikille kansainvälisestä senioritanssista ja sen ohjauksesta kiinnostuneille henkilöille. B -taso
Kurssin numero	
Opettajan nimi	
Ajankohta (pvm, klo)	
Kesto ja laajuus (kokoonjumiskerrat / tunnit / op)	18 h (syksy) tai 18 h (kevät), esim. 9 x 2 h tai jaksoteltuna kolmeen osaan á 6 h 1 oppitunti = 45 min.
Paikka / Oppimisympäristö	Tanssiin soveltuva lattia (ei liukas, ei kokolattiamatto), hyvä ilmastointi / tuuletusmahdollisuus, levähdyspaikkoja esim. tuolit
Sisältökuvaus Ennakko-osaaminen Opetusmenetelmät	Kansainvälinen senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa, jonka tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja liikkumisen keveyttä. Monipuolinen musiikki ja helposti omaksuttavat askelsarjat auttavat löytämään tanssin ilon. Kurssi soveltuu kaikille senioritanssin ohjauksesta ja musiikkiliikunnasta kiinnostuneille henkilöille. Peruskurssin käynyt voi osallistua kaikkiin senioritanssin ohjaajille tarkoitettuihin täydennyskoulutuksiin.
Osaamistavoitteet	Tällä kurssilla opit tanssimaan ja ohjaamaan 8 senioritanssin peruskurssin tanssia. Kurssilla omaksut tietoa liikunnan ja vanhenemisen välisistä yhteyksistä. Saat tietoa kansainvälisestä senioritanssista, harrastusryhmistä ja ohjaajakoulutuksista sekä lisää valmiuksiasi perustaa oma senioritanssiryhmä. Kurssin jälkeen osaat ohjata peruskurssin tanssit sekä luoda sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin. Tunnistat myös tanssin ohjaamiseen liittyvät turvallisuusasiat.
Arviointi	Hyväksytty / hylätty. Osallistuja antaa ohjausnäytteen yhdestä tanssista, jolloin hän saa ohjaajaoikeudet ja todistuksen Senioritanssin ohjaus I -kurssin käymisestä.
Kestävän elämäntapa	Senioritanssi edistää monipuolisesti toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia, mikä tukee ikäihmisten yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Rentous, seurallisuus ja helposti sovellettavat tanssit tempaavat mukaansa myös eri-ikäiset ja liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

	<p>Senioritanssi edistää tasapainoa ja liikkumisvarmuutta arjessa. Lisäksi tanssitunti harjoittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä ja ylläpitää lihaskuntoa. Senioritanssi harjaannuttaa myös muistia ja virkistää mieltä.</p> <p>Uudet tanssit ja askelsarjat haastavat oppimaan uutta ja tukevat elinikäisen oppimisen mahdollisuutta. Kansainväliset tanssit luovat yhteisöllisyyttä yli kieli- ja kulttuurirajojen.</p>
<p>Lisätietoja Oppimateriaali ja välineet</p>	<p>Tanssimiseen sopiva vaatetus, kengät ja juomapullo</p> <p><u>Kurssimateriaali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Senioritanssin ohjaus I -musiikki ja ohjevihko, Ikäinstituutti, Helsinki 2016 - Senioritanssi valloittaa -ohjaajan opas, Vuorjoki-Andersson E., Salminen U. & Karvinen E., Ikäinstituutti, Helsinki 2017, - Tanssiavain, Ikäinstituutti, Helsinki 2017 - Senioritanssien sisäistäminen -vinkkejä ohjaajalle -opas, Karvinen E. & Salminen U., Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, Helsinki 2022 <p><u>Ohjaaja:</u> Äänentoistolaitteet ja mahdollisesti mikki / headset. Aineisto kts. edellä</p>