

## Osaamisperusteisen kurssin suunnittelulomake opettajalle

<b>Kurssin nimi + taso</b>	Senioritanssin täydennyskoulutus -kaikille Senioritanssin ohjaus I -peruskurssin käyneille  Huom! Kurssin vetäjä nimeää, mitä tanssiaineistoa opiskellaan (esim. Nordisk Träff 2018) Tasomääritys on riippuvainen aineistosta.
<b>Kurssin numero</b>	
<b>Opettajan nimi</b>	
<b>Ajankohta (pvm, klo)</b>	
<b>Kesto ja laajuus (kokoonjumiskerrat / tunnit / op)</b>	Vähintään 18 h (syksy) tai 18 h (kevät) esim. 9 x 2 h tai jaksoteltuna kolmeen osaan á 6 h  1 oppitunti = 45 min.
<b>Paikka / Oppimisympäristö</b>	Tanssiin soveltuva lattia (ei liukas, ei kokolattiamatto), hyvä ilmastointi/tuuletusmahdollisuus, levähdyspaikkoja esim. tuolit
<b>Sisältökuvaus</b> Ennako-osaaminen Opetusmenetelmät	Kansainvälinen senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa, jonka tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja liikkumisen keveyttä. Monipuolinen musiikki ja erilaiset askelsarjat auttavat löytämään tanssin ilon.  Kurssi soveltuu kaikille vähintään Senioritanssin ohjaus I -peruskurssin käyneille henkilöille, jotka haluavat laajentaa tanssiaineistoaan.
<b>Osaamistavoitteet</b>	Tällä kurssilla opit tanssimaan ja ohjaamaan täydennyskoulutuksen tanssit, verkostoidut muiden ohjaajien kanssa ja vaihdat kokemuksia senioritanssin ohjauksesta.  Kurssin jälkeen osaat ohjata täydennyskoulutuksen tanssit sekä hyödyntää muilta ohjaajilta saamiasi vinkkejä.
<b>Arviointi</b>	Osallistuja saa todistuksen koko kurssin käymisestä.
<b>Kestävän elämäntapa</b>	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><b>Lisätietoja</b> Oppimateriaali ja välineet</p>	<p>Tanssimiseen sopiva vaatetus, kengät ja juomapullo. Kurssiin kuuluva aineisto; musiikki ja ohjevihko, Ikäinstituutti.</p> <p><u>Ohjaaja:</u> Äänentoistolaitteet ja mahdollisesti mikki / headset. Kurssiin kuuluva aineisto; musiikki ja ohjevihko, Ikäinstituutti.</p>