

Osaamisperusteisen kurssin suunnittelulomake opettajalle

Kurssin nimi + taso	Senioritanssi Startti -kaikille kansainvälisestä senioritanssista kiinnostuneille A -taso
Kurssin numero	
Opettajan nimi	
Ajankohta (pvm, klo)	
Kesto ja laajuus (kokoontumiskerrat / tunnit / op)	Esim. 10-11 x 2 h (syksy) tai 10-11 x 2 h (kevät) 1 oppitunti = 45 min.
Paikka / Oppimisympäristö	Tanssiin soveltuva lattia (ei liukas, ei koolattiamatto), hyvä ilmastointi/tuuletusmahdollisuus, levähdyspaikkoja esim. tuolit
Sisältökuvaus Ennako-osaaminen Opetusmenetelmät	<p>Tunneilla tanssitaan helppoja seuratanseja eri maista innostavien rytmien tahtiin piirissä, paripiirissä tai muissa muodostelmissa. Kansainvälinen senioritanssi tarjoaa iloista yhdessäoloa ja oppimisen elämyksiä. Kurssille voit tulla yksin, ilman paria. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa tanssin osaamista.</p> <p>Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat tutustua senioritanssiin ja kokeilla sitä ennen osallistumistaan senioritanssiryhmiin tai Senioritanssi I -ohjauksen peruskurssille.</p>
Osaamistavoitteet	<p>Tällä kurssilla opit tanssimaan helppoja senioritansseja seisten ja istuen sekä saat tietoa kansainvälisestä senioritanssista, harrastusryhmistä ja ohjaajakoulutuksista.</p> <p>Kurssin jälkeen osaat yleisimmät kansainvälisen senioritanssin askelikot, otteet ja kuviot. Tunnistat tanssin hyödyt fyysiselle toimintakyvylle, muistille ja mielelle. Tavoitat tanssin ilon ja yhdessäolon voiman.</p>
Arviointi	Ei arviointia.
Kestävä elämäntapa	<p>Senioritanssi edistää monipuolisesti toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia, mikä tukee ikäihmisten yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Rentous, seurallisuus ja helposti sovellettavat tanssit tempaavat mukaansa eri-ikäiset ja liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.</p> <p>Senioritanssi edistää tasapainoa ja liikkumisvarmuutta arjessa. Lisäksi tanssitunti harjoittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä ja ylläpitää lihaskuntoa.</p>

	<p>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 Osallistujalla mahdollisuus hankkia itselleen kurssin aineisto: Senioritanssi 10+, Ikäinstituutti, Helsinki 2016 Senioritanssi tutuksi - Bekanta dig med seniordans, Ikäinstituutti, Helsinki 2019</p> <p><u>Ohjaaja:</u> Äänentoistolaitteet ja mahdollisesti mikki / headset. Senioritanssi 10+, Ikäinstituutti, Helsinki 2016 Senioritanssi tutuksi - Bekanta dig med seniordans, Ikäinstituutti, Helsinki 2019</p>