

Osaamisperusteisen kurssin suunnittelulomake opettajalle

Kurssin nimi + taso	Senioritanssin aloittelijoille -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 kokolattiamatto), hyvä ilmastointi/tuuletusmahdollisuus, levähdyspaikkoja esim. tuolit
Sisältökuvaus Ennako-osaaminen Opetusmenetelmät	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 tanssikokemusta. Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat tutustua senioritanssiin ja kokeilla sitä ennen osallistumistaan vaativampiin senioritanssiryhmiin.
Osaamistavoitteet	Tällä kurssilla opit tanssimaan helppoja senioritansseja. Kurssin jälkeen osaat yleisimmät kansainvälisen senioritanssin askelikot, otteet ja kuviot. Tavoitat tanssin ilon ja yhdessäolon voiman.
Arviointi	Ei arviointia.
Kestävä 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. Senioritanssi edistää tasapainoa ja liikkumisvarmuutta arjessa. Lisäksi tanssitunti harjoittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä ja ylläpitää lihaskuntoa. Senioritanssi harjaannuttaa myös muistia ja virkistää mieltä. Uudet tanssit ja askelsarjat haastavat oppimaan uutta ja tukevat elinikäisen oppimisen mahdollisuutta. Kansainväliset tanssit luovat yhteisöllisyyttä yli kieli- ja kulttuurirajojen.

Lisätietoja Oppimateriaali ja välineet	Tanssimiseen sopiva vaatetus, kengät ja juomapullo <u>Ohjaaja:</u> Äänentoistolaitteet ja mahdollisesti mikki / headset. Aineisto: esim. Helppoja senioritansseja vuosien varrelta - tanssihjeet ja musiikki, Ikäinstituutti, Helsinki 2022
--	---