

Osaamisperusteisen kurssin suunnittelulomake opettajalle

Kurssin nimi + taso	Senioritanssia edistyneille -kaikille kansainvälisestä senioritanssista kiinnostuneille B -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 Ennakko-osaaminen Opetusmenetelmät	Tunneilla tanssitaan monipuolisia seuratansseja eri maista innostavien rytmien tahtiin eri muodostelmissa. Kansainvälinen senioritanssi tarjoaa iloista yhdessäoloa ja oppimisen elämyksiä. Tunnille voit tulla yksin, ilman paria. Ryhmä soveltuu senioritanssia aikaisemmin harrastaneille.
Osaamistavoitteet	Tällä kurssilla opit tanssimaan monipuolisia ja vähän vaativampia senioritansseja. Kurssin jälkeen osaat yleisimmät sekä myös vaativampia kansainvälisen senioritanssin askelikkoja, otteita ja kuvioita. 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: Ohjaajan valitsema senioritanssiaineisto, Ikäinstituutti
--	---