# TUNNIKAVAD LOOVTANTS

KERLI LAUR

VILJANDI 2021

# LEGEND

- Tunnikavade koostamisel on järgitud õpilase kaasamise põhimõtteid, holistilist õpikäsitlust ja kaasaegseid pedagoogilisi lähenemisviise ja põhimõtteid.
- Tunnikavad on koostatud tuginedes loovliikumise põhimõtetele. Igat ülesannet on võimalik loovalt jätkata ja täiustada.
- Iga tund keskendub ühele või mitmele tantsu baaselemendile: keha, ruum, aeg, jõud. Kogumikus on.....tunnikava läbi 4 aastaaja.
- Tunnikavades toodud tegevused on pärit minu enda kogemustest ning inspireerivalt olen kasutatud Anu Sööt raamatuid "Loovtants" ja "Loovmäng", Mary Joyce raamatut "Loovtants. Metoodika ja näidistunnid", Vilve Aavik-Vadi, Inga Väikene, Ülle Tamm raamatut "Tegijad teevad".
- Tunnikavad on koostatud 45 minutilise tegevusena 4-7 aastastele lastele. Laste vanust mitte võtta piirava asjaoluna. Alati on võimalik tegvust keerukamaks või lihtsamaks muuta.

**TUNNIKAVA ÜLESEHITUS**

- Tunni teema
- Fookus- mõisted, eesmärgid
- Sissejuhatus
  Põhiosa
  Lõpetus
- Boonus- tegevus selleks puhuks kui tunnis jääb aega üle või põhiosa üks tegevustest vajab sel päeval ära vahetamist.
- Tunnikavad on nelja erineva värvilahendusega. Iga tantsu baaselemendil on oma värvilahendus, kui tunnis keskendutakse mitmele baaselemendile, siis on värvilahendus esimesena ära toodu elemendi järgi. Tunni osad on eraldatud raamiga. Tunnikavade visuaali eesmärgiks on lihtsustada tunnikava lugemist.

-AEG -RUUM -KEHA -JÕUD

# TUNNIKAVA 1

**TEEMA:**
**RUUM *koht***

FOOKUS

- Tähelepanu, koostöö, ruumitaju
- Laps saab aru mõistest "hajusalt"
- Laps õpib ootama oma korda

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tervitus. Võta parem jalg kaissu. Võta vasak jalg kaissu. Võta mõlemad jalad kaissu.

## PÕHIOSA 3 x 10 min

**VAHENDID:** *istumisalus, 3 väiksemat palli, elastne otstest kokku seotud nöör, rütmikas muusika nt. Relaxing Drum Music from Best Relaxing Music*

Laps leiab ruumis koha, kus kõrvale väljasirutatud kätega keha pöörates ei puutu teise lapsega kokku. Hajusalt!
Laps istub oma padjal õpetaja ütleb lapse nime kellele pall veeretada.
Lasp ütleb ise nime kellelel palli veeretab. Korraga mängus kuni 3 palli.

Lapsed seisavad kolonnis. Õpetaja nim 2 lapse nimed ja lapsed vahetavad kohad.
Lapsed istuvad padjakesel üksteise selja taga silmad suletud. Õpetaja nim 2 lapse nime kes "ärkavad" ja vahetavad kohad, siis 3 lapse nime ja.... tegevus sama.

Laps leiab ruumis koha kus ei puutu teise lapsega kokku. Hajusalt! Õpetaja nimetab lapse nime, kes otsib uue koha ruumis, mis vastab mõistele "hajusalt".
Õpetaja nimetab 2 lapse nime, 3 lapse nime..., kes otsivad uue koha ruumis. Hajusalt.

## BOONUS 5 min

***"Nööriringi tants"*** Nöörist hoitakse kinni kogu liikumise aja. Hakatakse muusika saatel koos liikuma. Jälgi õpetajat. Õpetaja näitab uue tegevuse ette. Hüppamine, käevahetus, kükili liikumine, käte tõstmine...Kui õpetaja laseb nöörist lahti liiguvad lapsed oma valitud viisil edasi tingimusel, et nöörist hoitakse kinni ja kedagi pikali ei tõmmata.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Väike tundi kokkuvõttev vestlus. Võta parem jalg kaissu. Võta vasak jalg kaissu. Võta mõlemad jalad kaissu.

*https://www.youtube.com/watch?v=LznxZDX7fo4

# TUNNIKAVA 2

**TEEMA:**
**AEG *rütm***
**RUUM *tasand***

FOOKUS

- Tähelepanu, ruumitaju, koordinatsioon
- Mõisted "kõrge", "madal", "keskmine", "kiire", "aeglane"
- Laps mõtestab oma liikumiskiirust

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tere paremale poole ja tere vasakule poole, tere meile kõigile (käed avanevad eest külgedele). Õpetaja teeb kätega patsutades 2 rütmi, kiire ja aeglase rütmi ja lapsed püüavad järgi teha. Tõuse ja tee ennast pikaks-oled kõrge, lase kummargile- oled keskel, puuduta kehaga põrandat- oled madal.

## PÕHIOSA 3 x 10 min

**VAHENDID:** *A. Vivaldi "Neli aastaaega. Talv", lõõgastumismuusika CD "Kollane" 30. pala, siidirätik*

Vestlus "Mida tähendamb kiire ja mida aeglane?" Iga laps näitab oma kiiret ja aeglast liikumist. Tasandite "kõrge", "madal", "keskmine" mõtestamine ja läbitegemine. Mõiste "hajusalt" meeldetuletamine.

Muusika Vivaldi "Talv" katkete kuulamine. Rütmierisuste leidmine.

Muusika Vivaldi "Talv". Lapsed liiguvad vabalt ja hajusalt, muutes liikumiskiirust vastavalt muusika rütmile. Laps püüab muuta liikumise tasandit siis kui muusikas toimub rütmimuutus. Kiire liikumine kõrgel ja keskmisel tasandil ja aeglane liikumine madalal ja keskmisel tasandil.

## BOONUS 5 min

***"Kes on kadunud"*** Muusika mängib ja lapsed liiguvad. Muusika katkeb ja lapsed vajuvad põrandale kerra nii, et silmad on kaetud. Õpetaja peidab ühe lapse teki alla. Kes on kadunud? Lapsed arvavad. Õige nime nimetamisel tuleb peidus olev laps teki alt välja.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal ja siis sellili põrandale vajumine. Lõõgastumismuusika. Silmad soovijatel suletud. Õpetaja ringi sees puudutab siidirätikuga laste paljaid varbaid. Taustaks lõõgastumismuusika.

# TUNNIKAVA 3

**TEEMA:**
**KEHA** ***edasi liikumine***
***paigal liikumine***

FOOKUS

- Tähelepanu, ruumitaju, koordinatsioon
- Laps õpib tundma oma kehaosi

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tervitus. Näita kus on sinu pea, kukal, kand, puus, otsmik jne

## PÕHIOSA 3 x 10 min

**VAHENDID:** *aeglane muusika (nt Traditional Instrumental Christmas Songs Playlist | Piano & Orchestra), siidirätikud, 2 erinevat värvi ringi*

Laps valib endale siidirätiku ja kükitab põrandale. Õpetaja tõstab üles esimest värvi ringi ja tõusevad tüdrukud ning liiguvad vabalt. Õpetaja tõstab üles teist värvi ringi ja tüdrukud vajuvad maha ja poisid tõusevad ja liiguvad. Õpetaja kombineerib märguannet: eraldi, koos, mitte ühtegi, vahetus kiiremini või aeglasemalt.

Kõik liiguvad. Õpetaja katkestab muusika. Lapsed lõpetavad liikumise. Õpetaja teeb muusikasse pause erineva aja tagant.

Lapsed paiknevad hajusalt ruumis, püsivad oma kohal algul seistes, siis istudes, siis pikali olles. Õpetaja ütleb kuhu siidirätik asetada: õlale, põrandale, turjale jne. Kogunetakse ringi, seistakse. Järgemööda päripäeva näitab ja ütleb iga laps siidirätiku asetamise koha.

## BOONUS 5 min

***"Tardun ja liigun"*** Kõik lapsed on liikumatult. Üks laps vaba. Keda puudutab, see pääseb liikuma. Kui taas last puudutatakse siis tardub paigale. Nii kordamööda liigun ja tardun. Õpetaja puudutus paneb ainult tarduma.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal liblikistes. Anna oma siidirätik paremal pool olevale lapsele..., tegevust korratakse seni kuni iga laps saab oma rätiku tagasi. Õpetaja teeb viis plaksu ja selle jooksul antakse siidirätik edasi, 5 plaksu ja siidirätik antakse teisele poole tagasi...

*https://www.youtube.com/watch?v=9DlD7-TykIU

# TUNNIKAVA 4

**TEEMA:**
**KEHA *keha kujud***
**RUUM *tasand***

FOOKUS

- Koordinatsioon, loovus, koostöö
- Laps saab aru mõistest "kuju"
- Laps püüab kasutada oma kuju loomisel madalat ja kõrget tasandit

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tervitus. Näita kus on sinu pea, kukal, kand, puus, otsmik jne

## PÕHIOSA 3 x 10 min

**VAHENDID:** *Kelluke, pildid talviste välitegelustega*

Hajusalt põrandal paigal seistes. Tehakse koos. Kuju võtmine kõrgel tasandil ja madalal tasandil. Vajadusel õpetaja selgitab, pöörab tähelepanu.

Laps leiab endale paarilise. Liigutakse üksinda mööda ruumi kõndides. Õpetaja helistab kellukest, laps leiab oma paarilise ja võtab temaga kujusse nii, et puutuvad teineteist. Õpetaja ütleb tasandi kus kuju moodustada.

Lapsed paiknevad ruumis hajusalt. Õpetaja näitab pilti ühele lapsele korraga. Laps püüab väljendada oma liikumisega pildil nähtud tegevust. Kellukese helina peale jääb kujusse.

## BOONUS 5 min

***"Ahvi ja arva!"*** Lapsed kahes gurpis. Õpetaja näitab esmalt ühele grupile pilti talvise tegevusega. Seejärel püüavad lapsed tegevust liigutustega matkida. Teised prooviva ära arvata, mis tegevust tehakse. Seejärel teeb sama teine grupp ja nii kordamööda.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tõuse püsti ja jookse kohapeal nii kiiresti kui saad, liigu kohapeal aegluubis. Tegevust korrata. Põrandal istudes väike tundi kokkuvõttev vestlus.

# TUNNIKAVA 5

**TEEMA:**
**JÕUD *kaal***

FOOKUS

- Koostöö, usaldus
- Mõisted "raske", "kerge"
- Laps tunnetab kehale mõjuvat jõudu

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tervitus. Tule sissepoole niipalju, et õlad puutuvad teise lapsega kokku.
Kallutame paremale poole ja vasakule poole. Proovime ettepoole kallutada. Mida tunned?

## TEGEVUS 3 x 10 min

**VAHENDID:** *taustaks rahulik muusika nt. *Winter Night , 2 erineva raskusega patja*

Lapsed võtavad paari. Üks laps lamab põrandale. Paariline püüab teda mööda põrandat edasi veeretada. Vahetavad. Üks laps istub põrandal ja paariline püüab teda püsti tõmmata. Vahetavad. Lapsed on püsti seljakutti ja püüavad teist endast eemale tõugata.

Lapsed tutvuvad 2 padja erineva kaaluga. Seejärel lapsed lebavad kõhuli põrandale. Õpetaja asetab ühe padja ühe lapse seljale ja teise padja teise lapse seljale. Laps arvab, kas tema seljal on raske või kerge padi. Kes õigesti arvab saab õiguse 1 kord asetada patja kellegi seljale. Mida kiiremini laps õigesti arvab ja põrandalt saab tõusta, seda parem.

Laps leiab ruumis koha. Kalluta keha raskus ühele jalale, teisele jalale. Seisa ühel jalal, kahel jalal, teisel jalal, lama põrandale... Kus tunned kehal raskust, pingutust?

## BOONUS 5 min

***"Joonistamine"*** Ringis põrandal istumine tihedalt üksteise selja taga. Eesistuva lapse seljale kätega joonistamine. Õpetaja jutustatab lugu ja annab vihjeid millal tugevamini ja millal nõrgemini seljale vajutada. Vahetus, joonistaja on nüüd ise paber.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal istumine tihedalt üksteise selja taga päripäeva suunatud nägudega. Eesistuva lapse seljale tehakse kätega 10 pikka paid. Vahetus. Sama teisele lapsele.

*Jazz Music https://www.youtube.com/watch?v=S-gxNYXogKU

# TUNNIKAVA 6

**TEEMA:**
**JÕUD *energia***

FOOKUS

- Keskendumine, tähelepanu, vastupidavus
- Mõisted "jõuline", "nõrk"
- Laps õpib oma keha energiat suunama

## SISSEJUHATUS 5 min

Ringis põrandal istumine. Jalad sirutatud ringi sisse. Tervitus. Istu liblikistesse. Löö tugevasti ühe käe rusikaga ette. Sama teise käe rusikaga, nüüd vaheldumisi. Mida tunned oma kehas? Tõsta käsi aeglaselt, sujuvalt, pehmelt üles ja alla. Mida tunned oma kehas?

## TEGEVUS 3 x 10 min

**VAHENDID:** *muusika madalas helistikus nt artist SIXTEEN TONS ja kõrges helistikus nt Yiruma- River Flows in You. Köis, varbsein, libisev vaibatükk 3 tk*

Millised loomad sammuvad raskelt (karu, elevant, jõehobu)? Kuula muusikat ja püüa sammuda nende loomade moodi. Karu sammub keskmisel tasandil, elevant kõrgel tasandil. *(Sixteen Tons)*

Millised loomad liiguvad kergelt, vaikselt (liblikas, hiir, kala)? Kuula muusikat ja püüa liikuda nende loomade moodi. Liblikas lendab kõrgel tasandil, hiir liigub keskmisel tasandil ja kala madalal tasandil. *(River Flows in You)*

Jookse varvastel üle põranda nii kiirelt kui saad. Marsi üle põranda plaksude rütmis. Liigu kergel hüpaksammul üle põranda. Liigu raskel hüpaksammul üle põranda plaksude rütmis. Kuidas tahad ise liikuda? Lapsed pakuvad variante liikumiseks kordamööda.

## BOONUS 5 min

***"Haalamine"*** Köis on seotud varbseina 3. pulga külge. Laps istub libisevale vaibatükile ja tõmbab ennast käte abil mööda köit varbseinani.

## LÕPETUS 5 min

Ringis põrandal seismine. Hüppa üles ja maandu suure mütsuga. Jookse hiirvaikselt kohapeal. Jookse kõva müdinaga kohapeal. Siruta end pikaks ja kükita pehmelt ja hääletult.

*https://www.youtube.com/watch?v=fzlT80jQ3lo
*'River Flows in You, https://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMu0