

Tanssi - Nykytanssi/moderni tanssi

Tanssin valmentavat opinnot 1

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin ilon ja nauttii omasta liikkeestään
- Oppilas suhtautuu myönteisesti omaan kehoon ja sen haastamiseen
- Oppilas on aloittanut tutustumisen kehon terveelliseen ja turvalliseen linjaamiseen ja harjoittamiseen

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas kunnioittaa omaa ja muiden kehollista ilmaisua ja tanssia
- Oppilas ymmärtää opettajan ohjeita ja pyrkii refleктоimaan omaa tekemistään opettajan ohjeiden perusteella
- Oppilas osaa toimia ryhmässä opettajan antamien ohjeiden mukaan

Taito ja taide

- Oppilas osallistuu tunneille aktiivisesti
- Oppilas harjoittelee valitsemaansa tanssilajiin motorisia ja ilmaisullisia taitoja
- Oppilas opettelee tunnistamaan musiikista erilaisia tunnelmia ja rytmejä
- Oppilas rohkenee tuottaa omaa liikettä
- Oppilas on tietoinen, että on olemassa erilaisia tanssilajeja ja pohtii omia mieltymyksiään
- Oppilas on käynyt katsomassa tanssiesitystä
- Oppilas ymmärtää, että tanssi on yksi taiteenlajeista

Esiintyminen

- Oppilas ymmärtää tanssin esittävänä taidemuotona

Tanssin valmentavat opinnot 2

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas osaa ilmaista tanssin tuottamaa iloa ja löytää tanssitunneista elämyksen hetkiä
- Oppilas on edistynyt oman tanssivan kehon hahmottamisessa
- Oppilas on motivoitunut kehittämään oman kehonsa liikkuvuutta ja voimaa ja hallitsemaan tapoja vaikuttaa kehon hyvinvointiin ja terveyteen
- Oppilas alkaa ymmärtää, mitä on tähän asti oppinut ja mihin tarvitaan vielä lisää harjoitusta

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas ymmärtää opettajan ohjeita ja pystyy jo korjaamaan omaa tekemistään niiden perusteella
- Oppilas alkaa ymmärtää tanssituntiin kuuluvaa tapa- ja opiskelukulttuuria

- Oppilas ymmärtää suuntiin liittyviä ohjeita
- Oppilas harjoittelee vastaanottamaan ja antamaan palautetta
- Oppilas opettelee sanallistamaan ja jakamaan kokemuksiaan tanssista

Taito ja taide

- Oppilas ymmärtää pitkäjänteisen harjoittelun merkityksen
- Oppilas on tutustunut tanssin eri lajeihin ja syventänyt ymmärrystään tanssin alkeista
- Oppilas harjoittelee liikkumista suhteessa musiikkiin (esim. eri jakoihin, tempoihin ja rakenteisiin)
- Oppilas uskaltaa ilmaista tanssilla erilaisia tunteita ja ymmärtää, että tanssissa voi käyttää eri aisteja
- Oppilas rohkenee tuottaa omaa liikettä ja käyttää sitä ryhmätyöskentelyssä
- Oppilas on aloittanut tutustumisen parin tai ryhmän kanssa improvisoimiseen
- Oppilas on tutustunut tanssiin erilaisissa konteksteissaan (sosiaalinen, etninen, taide jne)
- Oppilas on saanut kokemuksia tanssitunnilla muiden taiteenlajien integroimisesta opetukseen.

Esiintyminen

- Oppilas ymmärtää tanssin esittävänä taidemuotona ja on osallistunut tanssiesitykseen
- Oppilas on saanut tilaisuuksia omien tanssituotosten toteuttamiseen

Tanssin perusopinnot 1

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin iloa ja elämyksiä yksilönä ja ryhmässä
- Oppilas alkaa hahmottaa kehon yhteyksiä (keskusta - ääreisosat, pää - "häntä", ylä - ala, oikea - vasen, ristikkäisyhteydet)
- Oppilas on tutustunut hengityksen ja liikkeen yhteyteen
- Oppilas on alkanut ymmärtää lämmittelyn merkityksen ja hänellä on keinoja sen toteuttamiseen
- Oppilas osaa nimetä itselleen muutaman tavoitteen tanssin harjoitteluun

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas osallistuu oppimistilanteeseen aktiivisesti ja ymmärtää oman roolinsa ryhmän jäsenenä
- Oppilas on alkanut ymmärtää omaa ja muiden erityislaatuista liikkujina ja yksilöinä
- Oppilas on harjoitellut rakentavan vertaispalautteen antamista ja saamista

Taito ja taide

- Oppilas on valmis ottamaan vastaan uusia haasteita ja on motivoitunut harjoitteluun
- Oppilas on aloittanut tutustumisen pääalajinsa perusliikkeistöön
- Oppilas on tutustunut erilaisiin liikelaituihin (voima - keveys, rentous - kannatus... jne)

- Oppilas on alkanut hahmottaa itsensä kolmiulotteisessa tilassa ja tasoissa
- Oppilas on alkanut kiinnittää huomiota musiikin rytmikkaan ja jakoisuuksiin
- Oppilas innostuu mielikuvitusta vaativista tehtävistä
- Oppilas on harjoitellut parin tai ryhmän kanssa kontaktissa tapahtuvaa liikettä
- Oppilas on saanut tietoa siitä, miten oma tanssilaji on osa tanssitaiteen kehitystä ja historiaa ja ymmärtää, että oman päälajin sisällä on erilaisia tyyliuuntauksia

Esiintyminen

- Oppilas on alkanut ymmärtää esiintymistilanteisiin valmistautumisen merkitystä
- Oppilas ymmärtää esiintymistilanteisiin liittyvien tunteiden (esim. jännityksen) merkityksen ja harjoittelee esiintyessään omien tunteiden esiintuomista
- Oppilas on tutustunut oman, pienimuotoisen komposition luomiseen

Tanssin perusopinnot 2

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin iloa ja elämyksiä yksilönä ja ryhmässä
- Oppilas on syventänyt oman liikkeensä aistimista ja hahmottaa sitä kautta liikettä paremmin
- Oppilas on oppinut käyttämään monipuolisemmin kehon liikeketjuja ja yhteyksiä
- Oppilas ymmärtää kehonhuollon (venyttely, lihaskunto, kestävyys) merkityksen osana tanssiharjoittelua
- Oppilas on alkanut ymmärtää terveellisten elämäntapojen (uni, ruokailu, sosiaaliset suhteet, palautuminen) merkityksen osana tanssiharjoittelua

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas ymmärtää omaa ja muiden erityislaatuisuutta kehollisina ilmaisijoina ja tanssijoina
- Oppilas alkaa ymmärtää oman roolinsa ryhmähengen ylläpitämisessä (toisten huomioonottaminen ja kannustaminen) ja tanssin ilon ylläpitäjänä
- Oppilas antaa tilaa toisille ja suhteuttaa oman liikkumisensa tilaan ja toisten liikkumiseen
- Oppilas on kehittynyt tanssikokemuksen sanallistamisessa sekä vertaispalauatteen antamisessa ja saamisessa
- Oppilas osaa ilmaista oman mielipiteensä näkemästään koreografiasta tai tanssiteoksesta.

Taito ja taide

- Oppilas on oppinut ottamaan vastuuta oman harjoittelumotivaationsa ylläpitämisestä pitkäjänteisesti
- Oppilas on tutustunut päälajinsa perusliikkeistöön ja tunnistaa liikkeitä nimeltä
- Oppilas on omaksunut erilaisten liikelaatujen hallintaa ja painonkäyttöä
- Oppilas on oppinut hahmottamaan itsensä ja ryhmänsä tilassa ja ajassa (esim. muodostelmat ja ajoitukset)
- Oppilas hyödyntää mielikuvitustaan ja kehittää heittäytymiskykyään tanssiessaan
- Oppilas on saanut tanssikokemuksia erilaisissa ympäristöissä (esim. luonto)
- Oppilas on päässyt kokeilamaan jotain toista tanssilajia

- Oppilas on tutustunut näyttämötaiteiden erilaisiin ilmaisumahdollisuuksiin

Esiintyminen

- Oppilas on saanut kokemuksia erilaisista esiintymistilanteista ja -ympäristöistä
- Oppilas on alkanut ottaa vastuuta omasta osuudestaan esityskokonaisuudessa
- Oppilas osaa valmistautua esiintymistilanteisiin (esim. esiintymisasu, maskeeraus, kampaus)
- Oppilas alkaa hahmottaa katseen ja fokuksen merkityksen liikkeessä ja esiintymisessä
- Oppilas on saanut tilaisuuksia omien tanssiensa toteuttamiseen ja esiintuomiseen

Tanssin perusopinnot 3

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin iloa ja elämyksiä yksilönä ja ryhmässä
- Oppilas syventää tietämystään liikeketjusta ja hahmottaa liikettä rentouden ja jännityksen näkökulmasta
- Oppilas osaa nimetä muutamia tavoitteita omaan harjoitteluun ja löytää keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilaan luottamus ryhmään on vahvistunut monenlaisten ryhmän yhteisten kokemusten kautta
- Oppilas osaa työskennellä ryhmässä erilaisissa kompositiotehtävissä
- Oppilas osaa antaa itseohjautuvasti positiivista palautetta tanssikavereille
- Oppilas osaa vaihtaa ajatuksia ja keskustella näkemästään tanssista

Taito ja taide

- Oppilas ymmärtää kehonhuollon (venyttely, lihaskunto, kestävyys) merkityksen osana tanssiharjoittelua
- Oppilas on syventänyt osaamistaan lajinsa perusliikkeistöstä ja osaa nimetä liikkeitä
- Oppilas osaa hyödyntää kehon painoa ja painovoimaa ja hahmottaa jalkaterän painopisteitä tanssiessaan
- Oppilas osaa käyttää tilaa monipuolisesti (tasot, suunnat, muodostelmat, tila suhteessa muihin tanssijoihin)
- Oppilas on tutustunut musiikkiin monipuolisesti (eri tyyllilajit, erilaiset rytmitykset, liikkeen fraseeraus suhteessa musiikkiin)
- Oppilas on työstänyt omaa liikettä sisältävää koreografiaa ryhmän kanssa
- Oppilas ymmärtää oman roolinsa ryhmätehtävien valmiiksi saattamisessa
- Oppilas osoittaa mielenkiintoa myös muihin tanssilajeihin kuin omaan pääaineeseensa
- Oppilas on saanut kokemuksen eri taiteenlajien yhdistämisestä

Esiintyminen

- Oppilas osaa korjata tekemistään esiintymistilanteessa tapahtuvien yllättävien tilanteiden sattuessa ja pyrkii jatkamaan esitystä loppuun asti

- Oppilas on alkanut löytää keinoja esiintymisen herättämien tunteiden (esim. jännitys) hallitsemiseksi
- Oppilas on alkanut kehittää ilmaisuaan esiintymistilanteissa
- Oppilas on kiinnostunut omaa liikettä vaativista harjoituksista ja suhtautuu innostuneesti omien koreografioiden luomiseen ja esittämiseen

Tanssin perusopinnot 4

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin iloa ja elämyksiä yksilönä ja ryhmässä
- Oppilas osaa pohtia omia vahvuuksiaan ja haasteitaan tanssijana ja suuntamaan harjoitteluaan niiden pohjalta
- Oppilas hahmottaa jo hieman anatomian alkeita (luinen rakenne ja lihakset)
- Oppilas syventää kehotietoisuuttan aistiensa kautta (miltä ja missä liike tuntuu jne.)
- Oppilas ymmärtää monipuolisen ruokavalion merkityksen tanssiharjoittelun tukena

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas osallistuu oppimistilanteeseen aktiivisesti ja on positiivisessa vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa
- Oppilas on kehittynyt rakentavan palautteen antamisessa muille ryhmäläisille ja osaa nimetä toisten liikkeessä arvostamia asioita
- Oppilas on kokeillut tanssikokemuksensa muistiinkirjoittamista osana itsereflektiota (oma kokemus - saatu palaute)

Taito ja taide

- Oppilas on tietoinen erilaisista kehonhuoltomenetelmistä (esim. pilates, jooga jne.) tanssiharjoittelun tukena
- Oppilas ymmärtää laajennuksen/supistuksen ja loitonnuksen/lähennyksen erot ja on alkanut hahmottaa kehon tukipuolen ja tekevän puolen merkityksen liikkeessä
- Oppilas on kokeillut erilaisia tapoja tulkita musiikkia ja fraseerata liikettä (valmiit laskut, oma ajoitus, ilman musiikkia, musiikkia "vasten" jne)
- Oppilas on alkanut ymmärtää oman improvisoidun liikkeensä mahdollisuuksia kommunikoida ja resonoida toisen tanssijan liikkeen kanssa
- Oppilas on tutustunut toisen kulttuurin tanssilajiin
- Oppilas on syventänyt tietämystään oman lajinsa erityispiirteistä

Esiintyminen

- Oppilas on alkanut hahmottaa millaisia henkilökohtaisia keinoja esiintymistilanteeseen valmistautuminen vaatii (itselle sopiva lämmittely ja keskittymistapa jne.)
- Oppilas uskaltaa heittäytyä esittämänsä koreografian maailmaan ja ymmärtää fokuksen ja eläytymisen merkityksen esiintymisessä
- Oppilas on alkanut hahmottaa millaisista eri elementeistä oman koreografian luominen muodostuu (esim. liike, ääni, puvustus, valot, rekvisiitta)

Tanssin perusopinnot 5

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas löytää tanssin iloa ja elämyksiä yksilönä ja ryhmässä
- Oppilas pystyy tunnistamaan kehon yhteyksiä kokonaisvaltaisessa liikkumisessa
- Oppilas on saanut tietoa kehon anatomiasta ja ymmärtää tiedon pohjalta kehojen yksilöllisyyttä
- Oppilas on tutustunut erilaisiin kehonhuoltotekniikoihin ja osaa hyödyntää niitä tanssiharjoittelussaan
- Oppilas osaa arvioida kuinka oman työskentelyn määrä ja laatu vaikuttavat kehittymiseen

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas on oppinut huomioimaan ryhmän jäsenten yksilöllistä kehollista ilmaisua
- Oppilas ottaa oma-aloitteisesti vastuuta ryhmätilanteissa tehtävänantojen valmiiksi saattamiseksi
- Oppilas harjoittelee kirjallisen palautteen antamista ja/tai vastaanottamista
- Oppilas on käynyt katsomassa ammattilaisen tekemän tanssiteoksen, tutustunut siitä kirjoitettuun arvioon ja pohdiskellut omaa näkemystään teoksesta

Taito ja taide

- Oppilas osaa kuunnella ja haastaa kehoaan sopivalla ja riittävällä harjoittelulla kehittyäkseen tanssijana
- Oppilas on alkanut tutustua päälajinsa haastavampaan liikemateriaaliin ja liiketermistöön
- Oppilas osaa käyttää erilaisia liikelaatuja tarkoituksenmukaisesti
- Oppilas osaa haastaa itseään käyttämään rohkeutta, luovuutta ja mielikuvitusta tanssissa
- Oppilas ymmärtää improvisoidun liikkeen mahdollisuuksia oman liikekielen etsimisessä
- Oppilas on tutustunut erilaisiin tapoihin työstää koreografiaa (esim. liikelähtöinen, teema/tarina, musiikki, kantaa ottava jne)
- Oppilas on saanut tietoa tanssikentän opiskelumahdollisuuksista
- Oppilas ymmärtää monitaiteisuuden merkityksen tanssiteoksessa

Esiintyminen

- Oppilas osaa valmistautua itsenäisesti ja itselle sopivalla tavalla esiintymistilanteisiin ja kokee esiintymisen mielekkäänä
- Oppilas uskaltaa tuoda esiintymiseensä omaa tulkintaa koreografiassa haetun ilmaisun ja roolihahmonsa kontekstissa
- Oppilas on saanut mahdollisuuden tanssiteoksen eri elementtejä sisältävän taiteellisen prosessin toteuttamiseen

Tanssin syventävät opinnot 1

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas nauttii liikkumisesta ja oman kehonsa haastamisesta
- Oppilas ymmärtää omaa kehoaan ja sen erityistarpeita kokonaisvaltaisessa liikkumisessa
- Oppilas osaa ottaa vastaan palautetta ja kehittää oppimistaan saadun palautteen pohjalta
- Oppilas osaa ylläpitää omaa harrastusmotivaatiotaan
- Oppilas osaa pitää kehostaan huolen terveillä elämäntavoilla (lepo, ravinto jne)

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas on kokeillut tanssin ohjaamista parille tai ryhmälle ja pohtinut sitä kautta vuorovaikutuksen ja yksilöllisyyden merkitystä kehollisessa kokemuksessa
- Oppilas osallistuu tanssitunnin vuorovaikutukseen kommunikoimalla oma-aloitteisesti ryhmän ja opettajan kanssa
- Oppilas ymmärtää tanssin peruskäsitteitä ja käyttää niitä kommunikoidessaan tanssitunnilla tai tanssia katsoessaan
- Oppilas osaa analysoida itsensä ja muiden liikettä ryhmässä ja hahmottaa itsensä ja muut suhteessa tilaan
- Oppilas kykenee antamaan palautetta liikkeen teknisistä, ilmaisullisista ja luovuutta vaativista tekijöistä

Taito ja taide

- Oppilas ymmärtää miten liikelaatu vaikuttaa liikkeen ilmaisuun ja visuaalisuuteen
- Oppilas hahmottaa kuulemansa musiikin rakenteita ja löytää rytmin musiikista, sekä tunnistaa erilaisia musiikkityylejä
- Oppilas uskaltaa tuoda itsensä tanssiessaan esiin ilmaisullisesti ja teknisesti sekä kontaktia vaativissa tilanteissa
- Oppilas syventää ajatteluaan perusharjoitteissa ja ymmärtää harjoituksen merkityksen (esim. uudet lähestymistavat liikkeen oppimiseen)
- Oppilas osaa käyttää sisäänpäin ja ulospäin suuntautuvaa fokusta sekä vaihdella niiden välillä
- Oppilas ymmärtää energiatason säätelyn merkityksen iikkeessä
- Oppilas alkaa löytää itselleen ominaisen liikkumistyylin, jota vahvistaa tanssitunneilla
- Oppilas asettaa omia oppimistavoitteita ja työskentelee niiden eteen itsenäisesti sekä pitkäjänteisesti
- Oppilaalla on keinoja hallita jännittäviä tilanteita (esiintymiset, koetanssit jne)
- Oppilas hakeutuu omatoimisesti taide-elämysten pariin sekä tutustuu joihinkin merkittäviin tanssiteoksiin

Esiintyminen

- Oppilas osaa tuoda esiin syventävien opintojen tanssiteknistä osaamistaan esiintymistilanteessa
- Oppilas osaa soveltaa ilmaisuaan ja rooliaan tanssiesityksessä
- Oppilas osaa muokata ja suunnitella omia liikesarjoja
- Oppilas tunnistaa koreografian peruselementit (tasot, laadut, suunnat, kuviot ja ajoitukset)
- Oppilas ymmärtää harjoittelun ja toiston merkityksen koreografian työstämisessä

Tanssin syventävät opinnot 2

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas osaa lämmitellä ja jäähdytellä omalle keholle sopivalla ja tarpeellisella tavalla
- Oppilas osaa rentoutua ja tietää, millaiset harjoitukset toimivat rentoutumista edistävänä (esim. hengitysharjoitus)
- Oppilas ymmärtää omia voimavarojaan ja tiedostaa milloin voi lisätä tai vähentää treenimäärää, sen kestoja tai vaativuutta
- Oppilas ymmärtää hengityksen ja liikkeen yhteyden, sekä pystyy hyödyntämään hengitystä liikkuessaan
- Oppilas pystyy reflektoimaan omia vahvuuksiaan ja haasteitaan tanssijana vahvistaen realistisen itsetuntemuksen ja omanarvontunnon kehittymistä
- Oppilas osaa ylläpitää omaa motivaatiotaan ja suhtautuu kärsivällisesti motivaatiota haastaviin kausiin (esim. loukkaantuminen, sairastuminen)
- Oppilas opettelee suodattamaan saamaansa palautetta ja suhteuttamaan sitä omiin tavoitteisiinsa
- Oppilas ymmärtää anatomiset perusasiat kehon luisesta rakenteesta ja nivelten sekä lihaksien mahdollisuuksista tanssissa

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas on tietoinen erilaisista oppimistyyleistä ja harjoittelee tunnistamaan itselle tyypillistä oppimistapaa
- Oppilas on aktiivinen tanssitunnin vuorovaikutuksessa ilmentäen sitä esim. kysymysten ja omien ideoiden jakamisen kautta.
- Oppilas toimii vastuullisesti ja muita ryhmän jäseniä huomioiden
- Oppilas osaa sanallistaa kokemuksiaan tanssiteoksesta tanssin peruskäsitteistöä hyödyntäen
- Oppilas osaa hahmottaa itsensä ryhmän jäsenenä ja tilassa
- Oppilas osaa antaa palautetta tanssiteknisistä, ilmaisullisista ja luovuutta vaativista tekijöistä palautteen saajan yksilöllisyyttä huomioiden

Taito ja taide

- Oppilaalla on ymmärrystä erilaisista liikelaaduista ja hän osaa hyödyntää niitä tietoisesti tanssiessaan
- Oppilas suhtautuu positiivisesti erilaisten musiikkityylien käyttöön opetustilanteessa ja esitystä harjoiteltaessa
- Oppilas uskaltaa haastaa itseään heittäytymään ja olemaan ilmaisussaan rohkea
- Oppilas uskaltaa tuoda itsensä ja omat vahvuutensa esiin niin ilmaisullisesti kuin teknisesti sekä ottaa kontaktia yleisöön
- Oppilas on edistynyt suhteessa tanssin perusopintoihin ja syventää tanssille ominaisia teknisiä ja ilmaisullisia valmiuksia
- Oppilas kykenee luomaan omaa liikettä ja tuomaan esille itselleen ominaista liikekieltä sekä ilmaisua tanssiessaan
- Oppilas on motivoitunut itsenäiseen työskentelyyn myös tanssituntien ulkopuolella
- Oppilas kykenee astumaan omalle epämukavuusalueelleen ja työstämään tavoitteellisesti myös sellaista materiaalia, jonka hän hallitsee jo hyvin

- Oppilas on tutustunut tanssialan jatko-opiskelumahdollisuuksiin ja ollessaan kiinnostunut alan opinnoista osaa arvioida, millä tavalla oma motivaatio, tekniset taidot sekä luovuus mahdollistavat tanssialalle hakeutumisen tai mitä pitäisi vielä työstää
- Oppilas ymmärtää tanssin olemusta ja suhdetta muihin taiteisiin ja yhteiskuntaan

Esiintyminen

- Oppilas ymmärtää esiintymiseen liittyvät perusasiat ja kantaa vastuun omista/ryhmän asioista (esim. varaa riittävästi aikaa valmistautumiseen, huoltaa esiintymisasun ja ottaa itsenäisesti selvää mahdollisista muutoksista)
- Oppilas hahmottaa koreografian peruselementit ja osaa ohjausta saadessaan valmistaa koreografian
- Oppilas ymmärtää sisällän tai teeman merkityksen koreografiassa ja kokeilee rohkeasti erilaisia lähtökohtia koreografian luomiseen
- Oppilas on saanut kokemuksia ja tietoa muun muassa äänen ja visuaalisuuden merkityksestä tanssiteoksen osatekijöinä

Tanssin syventävät opinnot 3

Hyvinvointi ja kehollisuus

- Oppilas kokee tanssin positiivisena ja tärkeänä harrastuksena, josta voi olla ylpeä
- Oppilas osaa lämmitellä ja jäähdytellä omalle keholle sopivalla tavalla ja ymmärtää sen vaikutuksen kykyyn liikkua
- Oppilas osaa rentoutua ja löytää oma-aloitteisesti itselle sopivia rentoutumisharjoituksia
- Oppilas tiedostaa omat voimavaransa ja osaa kuunnella niitä sekä suhteuttaa voimavarojaan treenimäärään (lisätä, vähentää)
- Oppilas ymmärtää hengityksen ja liikkeen yhteyden ja hyödyntää itseohjautuvasti hengitystä liikkeessään
- Oppilas ymmärtää kokonaisvaltaisen kehosta ja mielestä huolehtimisen (esim. lepo, ravinto) merkityksen tanssissa kehittymiselle ja osaa ehkäistä tanssivammoja terveillä elämänvalinnoilla
- Oppilas ymmärtää kehon rakenteen ja perusteet nivelten, luiden ja lihasten osalta sekä ymmärtää niiden mahdollisuudet omassa kehossaan
- Oppilas ymmärtää oman kehollisen, ilmaisullisen ja luovan potentiaalinsa tanssissa
- Oppilas osaa ottaa vastaan palautetta ja kehittää työskentelyään saadun palautteen ja omasta kehollisesta kokemuksestaan tekemiensä havaintojen perusteella

Vuorovaikutus ja kulttuurinen osaaminen

- Oppilas ymmärtää erilaisia oppijoita ja tunnistaa oman oppimistapansa sekä pystyy hyödyntämään sitä erilaisissa oppimistilanteissa tai -ympäristöissä
- Oppilas uskaltaa ottaa vetovastuuta ryhmätehtävissä
- Oppilas osallistuu tanssitunnin vuorovaikutukseen aktiivisesti ja osaa kommunikoida vastuullisesti ja selkeästi ryhmän ja opettajan kanssa
- Oppilas toimii vastuullisesti muita huomioiden ryhmän/oppilaitoksen jäsenenä
- Oppilas osaa pohtia tanssikokemusta/tanssiteosta kirjallisesti tanssin peruskäsitteitä hyödyntäen

- Oppilas osaa antaa itseohjautuvasti positiivista palautetta palautteen saajan yksilöllisyys huomioiden

Taito ja taide

- Oppilas ymmärtää eri liikelaadut ja integroi niitä tarkoituksenmukaisesti perustaitoihinsa
- Oppilas hahmottaa kuulemansa musiikin rakenteita ja löytää liikkeiden oikean ajoituksen ja rytmin eri jakoisista musiikeista, sekä tunnistaa erilaisia musiikkityylejä
- Oppilas uskaltaa heittäytyä ja haastaa itselle tyypillistä ilmaisua
- Oppilas saavuttaa harjoittamilleen tanssilajeille ja tyyleille ominaiset tekniset ja ilmaisulliset perusvalmiudet
- Oppilas osaa hyödyntää oman liikkeen luomisen taitoa ja itselle ominaista liikkumistyyliä pyrkiessään omiin tavoitteisiinsa
- Oppilas osaa työskennellä itsenäisesti ja omalla ajalla kohti tavoitteitaan ja ylläpitämään omaa osaamistaan myös tanssituntien ulkopuolella
- Oppilas on oppinut löytämään ja harjoittamaan itselleen sopivia keinoja jännittävien ja stressaavien tilanteiden hallintaan
- Oppilas kykenee itseohjautuvasti työskentelemään omalla epämukavuusalueellaan ja osoittaa kypsää motivaatiota myös sellaisen materiaalin työstämiseen, jonka hallitsee jo hyvin
- Oppilas on tietoinen tanssialan jatko-opiskelumahdollisuuksista ja ymmärtää omia mahdollisuuksiaan edetä tanssin kentällä
- Oppilas on tutustunut omatoimisesti kirjoitettuihin arvioihin tanssiteoksista ja pohdiskellut omia näkemyksiään niistä

Esiintyminen

- Oppilas on tietoinen omista vahvuuksistaan ja tuo ne esiin näyttämöllä sekä on kontaktissa yleisöön
- Oppilas hahmottaa koreografian peruselementit ja osaa itseohjautuvasti valmistaa koreografian opettajan tuella
- Oppilas ymmärtää harjoittelun ja toiston sekä oman teknisten ja ilmaisullisten taitojen merkityksen koreografian työstämisessä
- Oppilas on tehnyt syventävien opintojen lopputyön esim. oman koreografian muodossa