
kataloog S23 K24

ainekood LAO635

nimetus

Professionaalne keha korrashoid

täpsustus

valikaine LA eriala MAG õppele

õppejõud

A.Ruusmaa

eeldusaine(d)

asem

2

t kokku

60.0

t asem

30.0

t näd

0.0

EAP kokku

4.00

LO

0.0

GR

60.0

IND

0.0

SEM

0.0

PR

0.0

kvorm

asem

EAP

eesmärk

Teada ja osata oma keha kui töövahendit tasakaalustatult ja ökonoomselt ning teadlikult töökorras hoida. Tundide käigus töötab tudeng harjutustikuga, mis tegeleb keha ja vaimu tasakaalustamisega, et saavutada järjepidev kontakt oma kehaga.

aine sisu

Sisaldab TRE (Trauma and Tension Releasing Exercise) meetodi iganädalasi tunde, mis on avatud kõikidele kursustele.

TRE treeningu meetod tegeleb keha ja vaimu tasakaalustatud korrashoiuga, lõdvestab lihaseid, alates süvalihastest, mis tagab lauljale vajaliku füüsilise elastsuse nii laulu kui tantsuaines, taastab keha kuhjunud vaimsetest ja füüsilisest pingetest, õpetab märkama ja tunnetama oma keha vajadusi.

I ja II semestril saadakse ja omandatakse teadmised keha toimimisest: keha kui terviku toimimine bioloogilisel tasandil, lihasmälu ja lihasnärv, neorugeeniline vibratsioon.

Omandatakse ja sooritatakse harjutustik ning õpitakse seda kasutama tunnis ja iseseisvalt professionaalses keskkonnas.

õpiväljundid

Aine läbinud tudeng on:

- omandanud teadmised TRE tehnika alusteooriast ning harjutustiku;
- oskab iseseisvalt jälgida oma kehas toimuvat ja seda analüüsida;
- oskab rakendada omandatud teadmisi ja kogemusi iseseisvalt oma professionaalsees töös.

hindamismeetodid

Mitteeristav hindamine. Arvestatakse tundides osalemist ja tehnika omandamist.

hindamiskriteeriumid

Õppeaine loetakse arvestatuks, kui üliõpilane on osalenud tundides 75% ja käitunud kollegiaalselt (teatanud

puudumistest, hilinejaid tundi ei lubata);

tudeng on õppinud vastutama iseseisvalt oma keha kui töövahendi korrashoiu eest kasutades selleks TRE tehnikat.

kirjandus / repertuaar

ainekava koostaja

A.Ruusmaa