

o) ^ O | o)

(O | o ^ (o

o) ^ O | o)

Valikained 2026 jaanuari valikainenädal koolis

5.-9.01.26

Valikus on ained kolmest valdkonnast

- Valikained on mahult **1 kursus**, seal sees on auditoorne ja iseseisev töö.
- Valikaineid hinnatakse **AR/MA**.



Sotsiaalteadused ja kultuur

- 1. Meeldejääv õppimine** Tauri Tallermäa
- 2. "Sell me this pen,,** Jan-Erik Joost
- 3. Üritusturundus: mis mõju me loome?** Asso Soosalu
- 4. Filosoofia** Jürgen Rooste
- 5. Illustratsiooniprogrammiga kujunduse loomine** Helena Veidebaum
- 6. Keraamika** Riina Sander
- 7. Heelgeldamine** Kirsi Oagu, Anneli Tael UPT
- 8. Sisemise kunstniku äratamine** Emili Minaškin, Marissa Reiter UPT
- 9. Moeakadeemia-** Marin Mutle

Keeled

- 1. Ladina-Ameerika kultuur** Albert Calles Gallofre

Liikumine

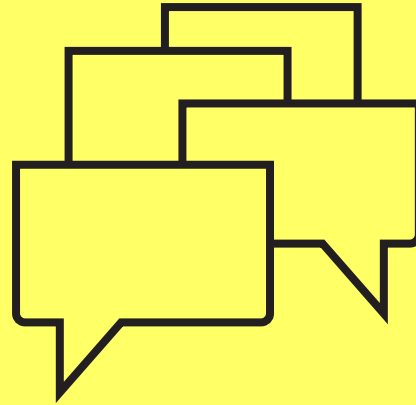
- 1. Jazz funk** Lisee Kalamees UPT
- 2. Jooga ja pilates - keha ja vaimu tasakaal** Johanna Maria Hansen, Grete-Liisa Pärnik UPT
- 3. Tai poksi baastehnikad ja vaimne arendamine** Richard Pottmann ja Morten Hinno UPT

Lisaks teiste koolide veebipõhised kursused

Tunniplaan

Meeldejääv õppimine	Tauri Tallermäa	E-R 9.00- 12.50, 13.00-14.15 iseseisev	228
"Sell me this pen"	Jan-Erik Joost	E-R 9.00- 13.30	227
Üritusturundus: mis mõju me loome?	Asso Soosalu	E-R 9.00-15.00, nende sees külastus	Auditoorium
Filosoofia	Jürgen Rooste	E ja R koolis, T-N õppekäigud	227
Ladina-Ameerika kultuur	Alber Calles Gallofre	E-N 8.30- 14.15, R iseseisev töö	150
Jazz- funk tants	Lisee Kalamees	8.30- 13.30	Tabasalu kool peeglisaal, riietume TBG garderoobis
Pilaates	Johanna Maria Hansen, Grete-Liisa Pärnik	8.30-13.30	Tabasalu kool joogasaal, riietume TBG garderoobis
Tai poks	Richard Pottmann ja Morten Hinno	8.30-13.30	Tabasalu spordihoone, riietume TBG garderoobis
Illustratsiooniprogrammiga kujunduste loomine	Helena Veidebaum	E-R 9.00- 11.30 ja 12.00-14.30	Arvutiklass 006
Heelgeldamine	Kirsi Oagu, Anneli Tael	E-R 8.30- 12.50 ja 13.00- 14.15 iseseisev või koos	211
Loovus ilma piirideta	Emili Minaškin, Marissa Reiter	E-R 8.30- 14.15	203 ja 201
Moeakadeemia	Marin Mutle	E-R 8.30- 14.15	210
Keraamika	Riina Sander	E,T 17.00- 20.00, N 10.30-13.30 ja 17.00- 19.30; 19;20.01 17.00- 20.00; 22.01 18.00-20.00	Tabasalu kunsti- ja muusikakool 307

SOTSIAALTEADUSED



Meeldejääv õppimine

Tauri Tallermäe liitus 2001.a Kiirlugemiskooli meeskonnaga ning aasta hiljem, pärast kohtumist 8-kordse mälu maailmameistri Dominic O'Brieniga, omandas tehnikad ja hakkas mälu treeninguid tegema.

Mälu teemad seonduvad esmalt tähelepanu ja keskendumisvõimega, mistõttu on üha suurem fookus läinud tänases kiires maailmas nende omaduste treenimisele. Lisaks süsteemne mõtlemine ja kordamine, suhtlemine ja müük, läbirääkimised ja enesekehtestamine, avalik esinemine, õppimine ja õpetamine.

Teemad:

- Õppimise olemus, meelde jätmise protsess,
- aju areng lapsest täiskasvanuni,
- mälu etapid ja tüüpilised mäluprobleemid,
- õppimise protsess, harjutamine ja tagasiside,
- eesmärk ja motivatsioon,
- emotsioonide mõju õppimisele, digitehnoloogia areng ja mõju õppimisele,
- edukust mõjutavad tegurid, meeldejätmise tehnikad.

Õpiväljundid:

- õppimisel pingutuse vajalikkuse mõistmine,
- oskus kasutada lihtsamaid õppimise ja mälutehnikaid,
- tagasiside vajalikkuse mõistmine edukaks õppimiseks,
- puhkamise (sh piisava une) vajalikkuse mõistmine.

Kursuse läbinud õpilane:

- on motiveeritum õpilane,
- mõistab nii õpilase kui õpetajad rolle paremini.

Kursuse läbinu saab ettekujutuse, mida peab tegema selleks, et sünniks hea lugu. Kuidas valmistuda intervjuuks, kuidas võita allika usaldust. kuidas end teemaga kurssi viia, mida panna tähele reportaaži või portreelugu tehes; missuguseid küsimusi küsida ja missuguseid mitte jne.

Kursuse käigus käiakse ka mõnes toimetuses kohal ja kohtutakse tegevajakirjanikega, kes räägivad oma tööst.

Kursuse läbimiseks on vajalik käia kohal, näidata üles huvi ja leidlikku meelt ja püüda kirjutada valmis kirjatööd, mis on teha antud. Kursuse edukalt läbinu saab arvestuse.

"Sell Me This Pen" – Müügi kunst igapäevaelus

Jan-Erik Joost on TBG vilistlane ja kogenud aktiivmüügi spetsialist Upselli taustaga, kes tegutseb igapäevaselt kinnisvara müügi ja vahendamisega.

Müük ümbritseb meid kõikjal – see ei tähenda ainult toodete müümist, vaid ka ideede, lahenduste ja iseenda esitlemist. Hea müügi- ja suhtlemisoskus annab eelise koolis, tööl ja igapäevaelus.

Sellel kursusel õpid enesekindlalt suhtlema, mõjuma eksperdina ja suunama vestlust soovitud tulemuseni. Saad teada, kuidas inimesi positiivselt mõjutada, vastuväiteid käsitleda ja edukalt “müüa” – olgu selleks toode, teenus, idee või sinu oskused tööintervjuul.

Teemad:

- Müük igapäevaelus – kuidas me kõik midagi müüme, isegi seda teadvustamata
- Müügipsühholoogia – kuidas inimesed otsuseid teevad ja kuidas neid suunata
- Enesekindlus ja esmamulje – kuidas mõjuda usaldusväärselt ja kindlalt
- Kehakeel ja häälekasutus müügis – kuidas jätta õige mulje ka sõnadeta
- Müügi 4 etappi: kontakt, kaardistamine, lahendus, tehing – kuidas vestlus edukalt lõpuni viia.
- Vastuväidetega toimetulek – mida teha, kui vastus on „ei“
- Storytelling müügis – lugude jutustamine aitab edukamalt müüa.
- Läbirääkimised ja kompromissid – kuidas saavutada win-win lahendusi

- Müügipraktika ja rollimängud – õpitu koheselt rakendamine päriselus

Kursuse läbinud õppija:

- Mõistab müügi rolli igapäevaelus ja oskab seda teadlikult kasutada
- Suudab luua usaldusväärse ja veenva esinemisviisi
- Oskab ületada vastuväiteid ja juhtida vestlusi eesmärgipäraselt
- Kasutab kehakeelt ja häälekasutust oma mõjususe suurendamiseks
- On enesekindlam tööintervjuudel, esinemistel ja suhtlemisolukordades
- Oskab viia müügivestluse algusest lõpuni ning rakendada õpitud müügitehnikaid praktikas
- Tunneb uhkust kursuse läbimise üle ning näeb selgelt enda arengut ja enesekindluse kasvu

Kursuse läbimise eelduseks on:

- Valmisolek astuda mugavustsoonist välja.
- Soov ületada piiravaid uskumusi ning osaleda kursuse viimasel päeval toimuval väliüritusel, mis paneb proovile sinu enda müügiioskuse ja tahtejõu.
- Aktiivne osavõtt õppetööst
- Praktilise müügiharjutuse sooritamine
- Kodutööde tegemine ja aktiivne kaasamõtlemine

NB! (Valikainesse toimub eelisjärjekorras eelregistreerimine neile, kes ei saanud seda võtta I semestril)

Üritusturundus: mis mõju me loome?

Asso Soosalu - sündmusturundusagentuuri Orangetime tegevjuht, **Marianne Helena Rammo** - Tabasalu Gümnaasiumi kultuuri- ja kommunikatsioonijuht.

Kas üritusega saab muuta mõtteviisi, käitumist või kogukonda? Sellel kursusel uurime, kuidas sündmustest saab elamus ja mis mõju need loovad.

Aine eesmärk on arendada õppijate oskust luua sündmusi, mis loovad väärtust ja mõju – olgu see emotsionaalne, sotsiaalne või turunduslik. Kursuse käigus tutvuvad õppijad üritusturunduse rolliga tänapäeva kommunikatsioonis, õpivad kavandama elamuspõhiseid sündmusi ideest teostuseni ning analüüsima nende mõju sihtrühmale ja ühiskonnale.

Teemad:

- **Mis on üritusturundus?** – roll turunduskommunikatsioonis ja brändi kuvandis.
- **Elamusepsühholoogia** – miks inimesed mäletavad sündmusi?
- **Kontseptsiooni loomine** – idee, sõnum, sihtrühm, eesmärgid.
- **Ürituse planeerimine ja korraldus** – logistika, ajakava, eelarve, riskijuhtimine.
- **Ürituse turundamine** – sotsiaalmeedia, PR, koostööpartnerid ja mõjutajad.
- **Kogemuse disain ja storytelling** – kuidas sündmusest saab lugu.
- **Ürituse mõju hindamine ja analüüs.**
- **Praktiline projekt:** rühmatööna oma ürituse kontseptsiooni loomine ja esitlemine.
- **Kursuse läbinud õpilane:**
- mõistab, kuidas üritusturundus toetab brändi ja kommunikatsiooni eesmärke;

- oskab analüüsida sihtrühma ja luua neile sobiva elamuskontseptsiooni;
- teab ürituse planeerimise etappe (idee → eelarve → teostus → tagasiside);
- oskab koostada ürituse turundus- ja kommunikatsiooniplaani; mõistab partnerite, sponsorite ja meediaga suhtlemise põhimõtteid;
- oskab hinnata ürituse mõju ja tulemuslikkust.

Õppemeetodid:

- Lühiloengud ja inspiratsioonitunnid
- Arutelud ja töötoad
- Külalisesinejad turundus- ja ürituskorralduse valdkonnast
- Praktiline grupiprojekt (oma ürituse idee ja teostusplaan)

Hindamine ja kursuse lõpetamise tingimused: arvestatud / mittearvestatud

Kursuse läbimiseks on vajalik:

- projektikirjeldus: sündmuse sisu ja eesmärk, korralduse ja sündmuse ajakava, eelarve, koostööpartnerite (kiri + turundusplaan), meeskonna jaotus ja ülesannete jagamine, turundusplaan kogu sündmusele, kujundatud plakat, pressiteade, sponsorkiri.
- projekti kaitsimine
- aktiivne osalus tundides

Sissejuhatus filosoofia põhiprobleemidesse

Juhendaja on kirjanduse õpetaja ja luuletaja **Jürgen Rooste**.

Filosoofia ei ole lihtsalt targutamine või heietamine, see on kunst leida ja esitada õigeid küsimusi (sest mõnigi kord on vastused me käeulatusesst nagunii veidi väljas). Kunsti ja teaduse kõrval, vahel neid omavahel ühendades, on filosoofia üks inimkonna tööriistu omaenda olemasolu mõistmisel, eksistentsi vaatlemisel või koguni põhjendamisel...

Valikkursuse raames:

- Loeme kokku viit mõõdukas pikkuses teksti/artiklit/esseed filosoofia-ajaloo põhiprobleemidest, ja arutleme nende üle (s.t et üks neist tuleb läbi lugeda juba algatuseks, enne esimest kohtumist, selle teksti saavad registreerunud kätte juba detsembri keskpaigas).
- Kolmel päeval toimuvad tunnid Tallinnas, eri kohtades, kus kohtume ka mõne olulise inimesega,

kes meiega oma vaateid filosoofiast jagab.

- Lisaks on kursuse alguses pikem sissejuhatav loeng filosoofiaajaloo olemusest, põhiküsimustest (+ materjalid) ning kursus lõppeb kokkuvõtva seminariga, ühise aruteluga.

Kursuse edukaks läbimiseks

- peab lugema kõiki tekste,
- osalema aruteludel ning
- lisaks kirjutama 6000-8000 tähemärgi pikkuse lõpuessee (tähtaeg nädal peale viimast seminari), mille teemad pakub õppejõud kursuse jooksul välja.

Illustratsiooniprogrammiga kujunduste loomine

Helena Veidenbaum on omandanud kraadi EKA ja TTÜ Disaini ja tootearenduse ühisõppekaval. Ta on töötanud projektijuhina, produtsendina ja teenuseomanikuna. Praegu töötab vabakutselise produtsendina ja on külalisõppejõud.

Kursusel omandad baasteadmised ja oskused, kuidas kujundada **Adobe Illustratoriga** ning kuidas pilti ja kirja kombineerida nii, et saaksid seda sotsiaalmeedias, trükistel, esitlustel ja kodulehel kasutada. Õpid läbi praktiliste harjutuste ja kujundusülesannete.

Kursuse maht: 1 AP sissejuhatav kursus 6.-8. jaanuaril 2025 koolis kohapeal ja lisaks iseseisev töö. Kursusele tuleb II semestril jätkukursus.

Teemad:

- Kompositsiooni, tüpograafia ja värvusõpetuse baaspõhimõtted, mille tundmine aitab luua silmale visuaalselt ilusaid kujundusi.

- **Kujundusprogrammi peamised tööriistad** - kuidas luua tööpõhi- kuidas valida font'i, värvi, pilti - kuidas luua ikoone, piktogramme ja muid graafilisi elemente - kuidas luua logo, plakatit, õnnitluskaarti vms - kuidas salvestada faili jagamiseks

Õpiväljundid:

- Kursuse läbinud õpilane oskab kasutada *Adobe Illustrator* kujundusprogrammi
- On omandanud baasteadmised kompositsioonist, tüpograafiast ja värvusõpetusest ning on julgus ja võime iseseisvalt oma kujundusoskusi edasi arendada.

Kursuse läbimiseks on vajalik: - osavõtt õppetööst, tunniharjutuste kaasa tegemine, kodutööde esitamine - valitud kujunduse loomine Adobe Illustratori programmiga

Õppeainesse mahub maksimaalselt 15 õpilast.

Õppevahendid: arvuti koos Adobe Illustrator kujundusprogrammiga (kui Sul on oma arvuti olemas, võid ka seda kasutada).

Keraamika

Õpetaja **Riina Sander** on pühendunud kunstiõpetaja ja annab keraamikat Tabasalu kunstikoolis.

Kursuse jooksul katsetame erinevaid tehnikaid ja töövõtteid. Õpid planeerima, visandama ja disainima oma loomingut, et arendada nii käelist osavust kui ka esteetilist tundlikkust. Valmistame praktilisi töid kõrgkuumussavist ning kasutame keraamikaahjus kõrgkuumusglasuure ning põletusprogrammi. Õpetaja lähtub õpilase soovist ja loovusest.

Tarbekunst ja õpilase vaba valiku teema lähtudes tehnikast.

Eesmärgiks on valmistada 2-3-4 keraamikatööd: plaatimistehnikas, sissevajutamistehnikas (tarbeese) ja üks süvendiga vorm (kruus, kann jne.) Pisiplastikat saab ühendada eelnevate tehnikatega.

Õpiväljundid:

- Tunneb materjale ja tehnikaid.
- Arendab loovust ja tehnilisi oskuseid.
- Mõistab glasuurimise ja põletusprotsesse.
- Oskab kavandada ja tunneb tööohutust.
- Mõistab kunstilise väljenduse ja loomeprotsessi omapära.

Praktilistest töödest valmib koolis näitus.

Kursuse läbimiseks on vajalik: Igal korral valmib sul klassiruumis üks keraamikatöö. Arvestada tuleb keraamilise kõrgkuumussavi omadustega. Keraamikatööd läbivad kaks põletusprogrammi: eelpõletuse (peale nädala aja õhu käes kuivamist) ja glasuuripõletuse.

Valikaine toimub Tabasalu muusika-ja kunstikoolis.

Heegeldamise ABC

Anneli Tael ja Kirsi Oagu on TBG 11. klassi õpilased, keda ühendab huvi käsitöö ja loomingulise tegevuse vastu.

Kursus on mõeldud kõigile õpilastele, keda huvitab käsitöö ja loov eneseväljendus.

Oodatud on nii algajad, kes soovivad heegeldamist proovida esimest korda, kui ka kogenumad, kes tahavad arendada oma oskusi ja õppida uusi tehnikaid.

Eelteadmised ei ole vajalikud.

Aine eesmärk on arendada õpilaste loovust ja käelist osavust heegeldamise kaudu, tutvustada heegeldamise põhitõdesid, töövõtteid ja ajalugu ning julgustada iseseisvalt kavandama ja ellu viima oma käsitööprojekti.

Käsitletavat teemasid:

- Heegeldamise ajalugu
- Heegeldamise põhitehnikad ja –võtted
- Heegeldamise tähised, skeemid ja lühendid
- Piltskeemide lugemine ja mustrite mõistmine

- Heegeldusprojekti kavandamine ja teostamine
- Uued tehnikad ja loovad lähenemised edasijõudnutele

Kursuse läbinud õpilane:

- tunneb heegeldamise põhisilmuseid ja oskab neid rakendada
- mõistab heegeldamise skeeme, lühendeid ja tähiseid
- teab heegeldamise ajaloost ning erinevatest tehnikatest
- oskab kavandada ja teostada heegeldusprojekti, arvestades materjali, töövahendite ja ajaressursiga

Kursuse läbimiseks on vajalik:

- aktiivne osalemine vähemalt 80% tundides
- isikliku heegeldusprojekti kavandamine ja valmistoote esitamine.

Sisemise kunstniku äratamine

Emili Minaškin on Tabasalu Gümnaasiumi G24 õpilane. Huvitub loovusest ja eneseväljendusest. Usub, et igaüks on loominguline omal moel ning kunsti kaudu saab avastada midagi uut nii enda kui ka maailma kohta.

Marissa Reiter on Tabasalu Gümnaasiumi G24 õpilane. Huvitub kunstist ja loomingust. Valikaine raames tahab ta luua vaba õhkkonna, kus igaüks saab julgelt katsetada erinevaid kunstitehnikaid.

Valikaine sobib neile, kes tahavad arendada oma loovust ja täiendada praktilisi kunstioskusi. Tutvume erinevate kunstistiilidega ja paneme need praktiliselt proovile. Tunnid on lõbusad, pingevabad ja loomingulised – keskendumisele katsetamisele ja kunsti nautimisele.

Teemad:

- **Impressionism:** maalimine
- Fookus: värvid ja valgus, looduse “mulje”.
- **Popkunst:** joonistus ja värvid
- Fookus: erksad värvid, koomiksistiil, igapäevased asjad.
- **Abstraktne kunst:** värvide, joonte ja vormide kasutamine

ilma kindla kujutluseta reaalsusest.

- Fookus: värv, liikumine ja vabadus.

Kursuse läbinud õpilane:

- tunneb mõnda tuntumat kunstnikku ja nende tausta.
- oskab eristada erinevaid kunstiliike ja praktikas neid kasutada.

Valikaine läbimiseks on vaja:

- vähemalt 90% kohalolek tundides
- aktiivne osalemine ja praktiliste ülesannete sooritamine.

Moeakadeemia

Marin Mutle on Samm Korraga algatuse tiimiliige ning EKA moekorralduse tudeng.

Moeakadeemia on inspireeriv ja praktiline valikkursus, mis annab õpilastele võimaluse avastada moemaailma erinevaid tahke ja arendada oma loomingulist väljendusoskust. Kursuse käigus tutvume materjalidega, räägime tekstiilivaldkonna kitsaskohtadest ning teadlikust tarbimisest. Lisaks saadakse praktiline kogemus moetrendide analüüsimisel, stilistikast, sketchide joonistamises, brändi loomisest ning moefotode tegemisest. Kursus pakub ainulaadset võimalust õppida moe kohta nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt, arendades samal ajal oma stiilitunnetust ja teadmisi moetrendidest. Kursuse käigus on võimalik luua endale portfoolio ülikooli kandideerimiseks.

Teemad:

- Materjalid ja nende hooldamine
- Moefoto, stilistika
- Rohepesu ja brändide jätkusuutlikkus
- Brändi loomine
- Moejoonistamine
- Karjäärivõimalused moevaldkonnas

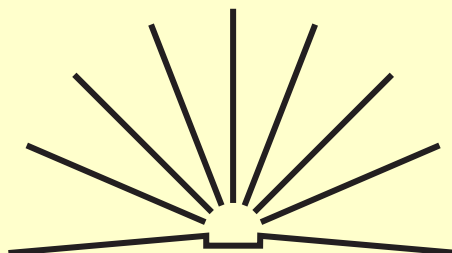
Kursuse läbinud õppija:

- Tunneb moemaailma põhialuseid, tekstiiliprügi probleemi suurust ning oskab hinnata selle mõju tänapäeva ühiskonnale ja kultuurile.
- Teab erinevaid tekstiilmaterjale ja nende omadusi ning oskab neid materjale hooldada ja kasutada. Oskab hinnata, mida eelistada, mida vältida.
- Oskab hinnata teise ringi riiete väärtust ja teadliku tarbimise põhimõtteid.
- Oskab analüüsida moetrende ja mõista moe rolli meedia ning turunduse kontekstis.
- Suudab luua moe sketch'e ja arendada oma visuaalseid ideid läbi joonistamise.
- Omandab algteadmised värvianalüüsi ja stiliseerimise võtete kohta ning oskab neid rakendada.
- On tutvunud erinevate karjäärivõimalustega moevaldkonnas.
- On saanud algteadmised, kuidas luua enda brändi.

Kursuse läbimiseks on vajalik:

Kohalkäimine 80%, 20% aktiivsus tunnis ehk tunnitööd.

KEELED



History of Latin America

Albert Calles Gallofre, Spanish teacher in Tabasalu Gümnaasium. Specialist in Spanish as a second language (ELE) and in History of Latin America.

There are no prerequisites for this course. The sessions will be held in English.

The course aims to be an introduction to the history of Latin America from its beginnings before the arrival of Europeans (pre-Columbian cultures) until the last years of the colonial period (late 18th century). The teacher will go through all those topics and at the end of each session the students will have the option to ask more about the topics.

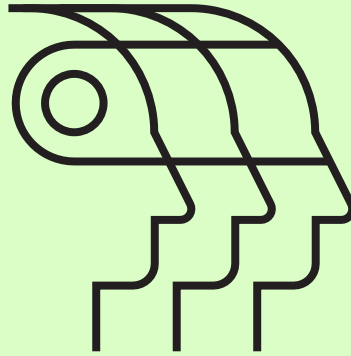
The topics will be:

1. First settlements in America
2. Mesoamerican cultures
3. Andean cultures
4. The conquest of America
5. The colonial period

Kursuse läbinud õpilane:

- Teab the basic and general information about the historical processes in America until the end of the XVIII century
- Saab aru the complex reality and variety of cultures and identities in Latin America
- Hindamine: Essay. The evaluation will be as Pass (AR) or Fail (MA).
- **Kursuse läbimiseks on vajalik:** A short essay (400 words) about one of the topics that we learnt in the course. The essay should contain the main important features of the chosen topic and also an explanation about why you choose that topic and personal opinions about the same. Should be uploaded on the system for the correction in a maximum of three days after the end of the course.
- From Monday to Thursday 4 lessons a day.

Liikumine



Jazz Funk

Lisee Kalamees on tantsimisega tegelenud peaaegu 8 aastat, ma soovin jagada oma teadmisi ja õpetada energilist ning enesekindlat tantsustiili nimega jazz funk.

See kursus aitab sul arendada kehahoiakut, väljendusoskust ja enesekindlust, ühendades jazzi tehnika ja funky liikumise.

Teemad:

- jazz funk'i põhiliigutused ja -kombinatsioonid,
- kehahoiaku ja isolatsioonide arendamine,
- rütmitunde ja muusikalise väljenduse tugevdamine,
- koreograafia õppimine ja tehnika
- enesekindlus ja tantsulise energia väljendamine.

Õpiväljundid:

- Kursuse läbimisel on õpilane omandanud jazz funk'i põhitõed ja suudab sooritada väiksemaid kombinatsioone.
- Õpilane oskab väljendada end muusika kaudu enesekindlalt ja omanäoliselt.
- Õpilane tunneb end mugavalt ning suudab ühendada tehnika ja isikupärase tantsulise väljenduse.

Kursuse läbimiseks on vajalik aktiivselt osaleda kõigis tundides ja harjutada iseseisvalt.

Jooga ja pilates - keha ja vaimu tasakaal

Juhendajad **Johanna Maria Hansen** ja **Grete-Liisa Pärnik** • Iseseisev töö – väike refleksioon peale igat päeva on TBG G2 õpilased. Oleme palju tegelenud pilatese, jooga ning mediteerimisega ning seepärast soovime neid kogemusi ka jagada.

Valikaine on mõeldud õpilastele, kes soovivad paremini tundma õppida oma keha ja vaimu, arendada keskendumisvõimet ja eneseteadlikkust. Õpime erinevaid pilatese, jooga, meditatsiooni- ning hingamisharjutusi, mis aitavad leida tasakaalu ja rahu igapäevaelus. Kursus sobib igas vanuses ja soost õpilastele, kes soovivad ennast arendada või lihtsalt veidi lõõgastuda. Eelnevaid kogemusi pole vaja.

Teemad:

- Pilatese algteadmised
- Jooga algteadmised ja põhimõtted
- Meditatsioon ja lõdvestumine
- Kehatunnetuse arendamine ja õige hingamine
- Praktilised treeningud (pilatese ja jooga harjutused matil)

Kursuse läbinud õpilane:

- Tunnetab oma keha paremini
- Oskab sooritada põhilisi pilatese ja jooga harjutusi
- Teab jooga ja pilatese algteadmisi
- Oskab kasutada õpitut oma igapäevaelus

Aine eesmärk:

- Aidata õpilasel parandada rühti, painduvust, vähendada stressi ning tugevdada keskendumisvõimet, pakkuda liikumisvõimalust sobival moel, mis toetab nii füüsilist kui vaimset heaolu.

Kursuse läbimiseks on vajalik osalemine vähemalt neljas tunnis, aktiivne kaasategemine ja iseseisvate ülesannete tegemine.

Tai poksi baastehnikad ja vaimne arendamine

Richard Pottmann on Tabasalu Gümnaasiumi 11. klassi õpilane, kellel on enam kui aasta jagu kogemust tai poksis ning kaks aastat poksis. On avatud uutele väljakutsetele ja soovib oma teadmisi teistega jagada.

Morten Hinno on Tabasalu Gümnaasiumi 11. klassi õpilane, kellel on enam kui 4 aasta jagu kogemust tai poksis. On avatud uutele väljakutsetele ja soovib oma teadmisi teistega jagada.

Tai poks on võitluskunst, mis arendab koordineerimist, jõudu, paindlikust ja vaimseid oskuseid mida kasutada igapäevaelus. Kursuse jooksul saab õpilane eeldada, et õpib põhilisi tai poksi kaitse- ja ründamistehnikaid, ning läbib mängulisi harjutusi, kus saab ka oma teadmised ja uued oskused proovile panna. Oodata saab ka tervise paranemist ja enesekindluse tõusu. Sobib kõigile, kellele meeldib sporti teha ja kes soovivad oma vaimseid ja füüsilisi oskusi arendada. Kursuse jooksul on tähtsus turvalisusel ja isiklikul arengul, mitte võistlusel.

Teemad:

- Tai poksi ajalugu, reliikvia ja kombed.
- Põhiasend ja liikumine.
- Käelöögid, jalalöögid ja kaitsetehnikad.
- Lähivõitlus.

- Stressi juhtimine ja vaimne tugevus.

Kursuse läbinud õpilane:

- Tunnetab paremini oma keha ja vaimu.
- Oskab kasutada põhilisi tai poksi tehnikaid.
- Teab rohkem tai kultuurist ja teab millal äsja õpitud oskusi rakendada päriselus.
- Saab aru võimalikest ohtudest ja mõistab, kuidas ka väljaspool saali tagada oma turvalisus ja vähendada vigastusohtu.
- **Kursuse läbimiseks peab** õpilane käima kohal vähemalt neljal päeval viiest (4/5) ja puudumise korral tegema meie poolt antud iseseisva töö.
- Igas tunnis osavõtt ja aktiivsus.

Märkused: See sobib ka algajatele võitluskunstides terviklikult kuna õpitakse pigem algtasemel ja rahuliku tempoga baastehnikaid, et tagada turvalisus.

Lisaks on sul võimalus teha valik veebipõhistest valikainetest teistest koolidest

Tartu Ülikooli teaduskool (2 AR, kool hüvitab tasu) <https://teaduskool.ut.ee/et/kursused>

[Aktiivse kodaniku ABC](#)

[Pillide tundmine: parmupillist orelini](#)

[Geenid - müüdid ja tegelikkus](#)

[Õiguse alused mittejuristile](#)

**Tallinna Ülikooli
õpilasakadeemia** <https://www.tlu.ee/akadeemia>

Kursuste nimekiri avaldatakse detsembri lõpus

TalTech Eksamikool (1 AR, kool tasu ei hüvita)
<https://taltech.ee/sisseastuja/ettevalmistus-riigieksamiteks>

EDUMUS algusega alates 7. jaanuarist (1 AR, tasuta) <https://school.edumus.ee/courses>

[Meditstiini ja tervishoiu alused](#)

[Mobiilirakenduste loomine algajatele](#)

[My Voice in the World: Vlogging & Social Media](#)

[Kuidas meedia meie vaimset ja füüsilist tervist mõjutab?](#)

[Tulevikuvalikute kursus: õppimine, töö ja eluoskused](#)

[Kasutajakeskne disain ja prototüüpimine](#)

[Kriminoloogia](#)

[Tõhusa õppimise ABC](#)

[Praktiline programmeerimine](#)

[Koostöö- ja suhtlemisoskused](#)