

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused	2
1.1. Valdkonnapädevus	2
1.2. Ainevaldkonna kirjeldus	2
1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks	5
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine	5
1.6. Hindamine	7
1.7. Õppekeskkond	8
2. Ainekava	8
2.1. Õppeaine kirjeldus	8
2.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	9
2.3. Õpitulemused ja õppesisu kursuse kaupa	10
I kursus (G10)	10
III kursus (G 11)	15
IV kursus (G 11)	18
V kursus (G 12)	21

1. Üldalused

Ainevaldkonna õppeainete nimetus on Võnnu Keskkoolis liikumisõpetus. Nädalatundide maht on välja toodud Võnnu Keskkooli gümnaasiumi õppekava üldosas: viis kohustuslikku kursust. Peale kohustuslike kursuste peab kool pakkuma vähemalt kaks valikkursust, mis on leitavad valikainete all eraldi ainekavaga.

1.1. Valdkonnapädevus

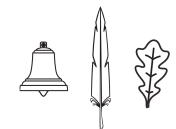
Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse



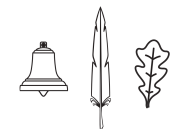
valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused. Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdkonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisoskusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

Liikumisoskused jagunevad järgmiselt:

- 1) edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega, sh pöörata tähelepanu veeohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis;
- 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, 2 rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne);
- 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, põrgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga;
- 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab oskust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides.

Tervis ja kehalised võimed. Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk on saada korrapäraselt tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehaliste

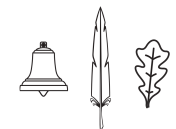


võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

Kehaline aktiivsus. Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

Liikumine ja kultuur. Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.



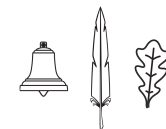
1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Ainevaldkonnas toetatakse kõigi riiklikus õppekavas nimetatud üldpädevuste arengut, käsitletakse läbivaid teemasid ning kasutatakse valdkonnaülese lõimingu võimalusi kooli eripära ja kooli õppekavas sätestatu põhjal. Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi, seejuures on teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi, luues ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust ning toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi eri olukordades rakendada.

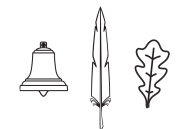
Õppes kavandatakse teadlikult aega üldpädevuse arendamise ja läbivate teemade käsitlemise kõrval ka liikumisega seotud kõrgemaid mõtlemisoskusi arendavatele ülesannetele, nagu analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega. Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja terviseseisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil. Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed. Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:



- 1) arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;
- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;
- 6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;
- 7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgselt, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaeetikat.

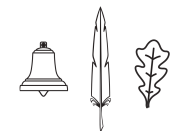


1.6. Hindamine

Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja Võnnu Keskkooli gümnaasiumi õppekava üldosas välja toodud hindamise alustest, mis kehtestab numbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Rakendatakse nii diagnoosivat, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning ainealased väärarusaamad ja spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele



kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppeeesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks tagab kool nõuetele vastava võimla, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ja liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekava

2.1. Õppeaine kirjeldus

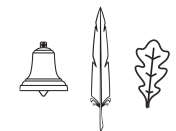
Õppeaine hõlmab viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava on üles ehitatud selliselt, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused on kooliastme lõpuks saavutatud ning neid arendatakse iga kursuse jooksul. Õppesisu valikul lähtutatakse ilmaoludest ning ruumi võimalustest (näiteks suustamine talvel, kettagolf sügis-kevadepool), aga ka piirkonnas toimuvatest sündmustest lähtuvalt (näiteks riiklike või rahvusvaheliste spordisündmuste külastamine). Võimalusel korraldatakse ka õppekäike Lõuna-Eestis (näiteks spordiklubide näidistrennid, Vooremäe terviserajad jms).

Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Väljaspool kooli omandatu arvestamise põhimõtted on kirjeldatud kooli õppekava üldosas. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

2.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Vastavalt riiklikule ainevaldkonna kavale, gümnaasiumi lõpetanud õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;

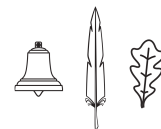


5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

2.3. Õpitulemused ja õppesisu kursuse kaupa

I kursus (G10)

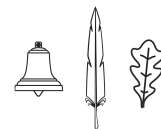
35 tundi	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumis- oskused	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasilikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 	<p>Kergejõustik - kaugushüpe, kõrgushüppe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, tõkkejooks, kuulitõuge, odavise. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p> <p>Orienteerumine maastikul ja linnas.</p> <p>Võimlemine - turiseis, tiritamm, hüppelt tirelid, toengud ja ripped, kätelseis, kaarsild, võimlemiskava esitamine/sooritamine. Erinevad tantsustiilid. Sulgpall Kettagolf</p>



	<p>12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <p>13) mõistab erinevate liikumisostuste toimet heaolule ja töövõimele.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;</p> <p>2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</p> <p>3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;</p> <p>4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</p> <p>5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</p> <p>6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<p>Kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud, maksimaalne jõud), kehaliste võimete tasakaal.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;</p> <p>2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p>	<p>Liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ja vajadusel suurendamine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral.</p>



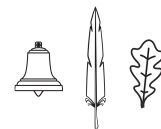
	<p>5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</p> <p>6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.</p>	
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;</p> <p>2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</p> <p>3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p> <p>5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	<p>Võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine.</p> <p>Koostab tantsulise liikumise lühikava või kombineeritud võimlemiskava.</p>
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Tasakaalu- ja hingamisharjutused. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja</p>



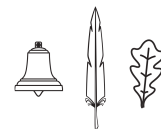
	<p>3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>kehatunnetusharjutuste abil.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.</p> <p>Jooga. Shindo venitusharjutused.</p>
--	---	--

II kursus (G 10)

35 tundi	Õpitulemused	Õppesisu
Liikumis- oskused	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;</p> <p>2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;</p> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;</p> <p>5) mängib sportmängu reeglite järgi;</p> <p>6) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;</p> <p>7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;</p> <p>8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;</p> <p>9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Pallimängud - korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki.</p> <p>Orienteerumine.</p> <p>Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine).</p> <p>Kergejõustik - Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Osalemine koolivõistlusel. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks.</p> <p>Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.</p>



	<p>11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p>	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane: 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; 5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<p>Kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud, maksimaalne jõud), kehaliste võimete tasakaal.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</p>	<p>Võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine. Koostab tantsulise liikumise lühikava või kombineeritud võimlemiskava.</p>



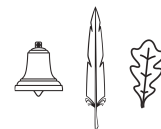
	<p>3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p> <p>5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>Tasakaalu- ja hingamisharjutused. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.</p> <p>Jooga.</p> <p>Shindo venitusharjutused.</p>

III kursus (G 11)

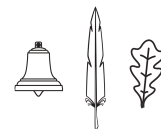
35 tundi	Õpitulemused	Õppesisu
----------	--------------	----------



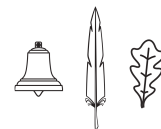
<p>Liikumis- oskused</p>	<p>Õpilane: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p>	<p>Kergejõustik - kaugushüpe, kõrgushüpe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, tõkkejooks, kuulitõuge, odavise. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Orienteerumine maastikul ja linnas. Võimlemine - turiseis, tiritamm, hüppelt tirelid, toengud ja ripped, kätelseis, kaarsild, võimlemiskava esitamine/sooritamine. Erinevad tantsustiilid. Sulgpall Ketta golf</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane: 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</p>	<p>Kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega,</p>



	<p>3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;</p> <p>4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</p> <p>5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</p> <p>6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<p>jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud, maksimaalne jõud), kehaliste võimete tasakaal.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;</p> <p>2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;</p> <p>3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;</p> <p>4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;</p> <p>5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;</p> <p>6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.</p>	<p>Liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ja vajadusel suurendamine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;</p> <p>2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud</p>	<p>Võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine. Koostab tantsulise liikumise lühikava või kombineeritud võimlemiskava.</p>



	<p>kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;</p> <p>3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p> <p>5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>Tasakaalu- ja hingamisharjutused.</p> <p>Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.</p> <p>Jooga.</p> <p>Shindo venitusharjutused.</p>

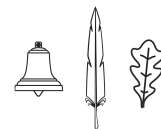


IV kursus (G 11)

35 tundi	Õpitulemused	Õppesisu
<p>Liikumis- oskused</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutusalaoskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele 	<p>Pallimängud - korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki. Orienteerumine. Taliad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine). Kergejõustik - Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Osalemine koolivõistlusel. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.</p>



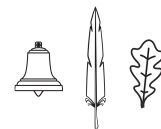
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; 5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi. 	<p>Kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud, maksimaalne jõud), kehaliste võimete tasakaal.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 	<p>Võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine. Koostab tantsulise liikumise lühikava või kombineeritud võimlemiskava.</p>



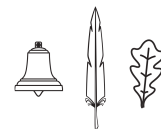
	<p>6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>Tasakaalu- ja hingamisharjutused. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil.</p> <p>Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.</p> <p>Jooga.</p> <p>Shindo venitusharjutused.</p>

V kursus (G 12)

30 tundi	Õpitulemused	Õppesisu
<p>Liikumisoskused</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;</p> <p>2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;</p>	<p>Kergejõustik - kaugushüpe, kõrgushüppe erinevad tehnikad, sprint ja pikamaajooks, tõkkejooks, kuulitõuge, odavise. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>



	<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutusalasid oskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.</p>	<p>Orienteerumine maastikul ja linnas. Võimlemine - turiseis, tiritamm, hüppelt tirelid, toengud ja ripped, kätelseis, kaarsild, võimlemiskava esitamine/sooritamine. Erinevad tantsustiilid. Sulgpall Kettagolf</p>
<p>Tervis ja kehalised võimed</p>	<p>Õpilane: 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist; 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</p>	<p>Kehaliste võimete testimine ja mitmekülgne arendamine, vastupidavustreening, jõutreening valdavalt oma keharaskusega, jõutreening lisaraskusega, erinevate jõuvõimete arendamine (plahvatusjõud, jõuvastupidavus, baasjõud, kiirus ja kiire jõud,</p>



	<p>5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<p>maksimaalne jõud), kehaliste võimete tasakaal.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p>	<p>Õpilane: 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.</p>	<p>Liikumispäeviku täitmine, kehalise aktiivsuse mõõtmise viisidega tutvumine, enda kehalise aktiivsuse analüüsimine ja vajadusel suurendamine, lihashooldus ja esmaabi liikumisega seotud traumade korral.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p>	<p>Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;</p>	<p>Võistlustel osalemine pealtvaataja ja võistlejana, mängude/tegevuste läbiviimine. Koostab tantsulise liikumise lühikava või kombineeritud võimlemiskava.</p>



	<p>5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;</p> <p>6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;</p> <p>7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;</p> <p>8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;</p> <p>9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;</p> <p>10) juhendab kaasõpilasi liikumises.</p>	
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;</p> <p>4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.</p>	<p>Tasakaalu- ja hingamisharjutused. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise. Jooga. Shindo venitusharjutused.</p>