

## Profiil

Entusiastlik ja kogunud kehalise kasvatuse õpetaja üle **9-aastase** kogemusega Eesti üldhariduskoolides. Kirg liikumise edendamise ja noorte tervisliku eluviisi kujundamise vastu. Kogunud treeneri kogemusega võistlusspordis, spetsialiseerunud kergejõustiku ja korvpalli valdkondades.

## Kogemus

**Kehalise kasvatuse õpetaja / Treeningukoordinator**, Pärnu Ühisgümnaasium, Pärnu

sept 2019 – Praeguseni

Töötan gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetajana, õpetades 7.–12. klasside õpilasi ning koordineerides kooli sportlikku tegevust ja võistkondi.

- Õpetan keskmiselt **22 õppetundi nädalas**, hõlmates **420 õpilast** aastas erinevatest vanuseastmetest
- Juhendanud kooli korvpallivõistkonda, mis on võitnud Pärnumaa meistrivõistlustel **3 kuldmedalit** järjest
- Käivitasin kooli hommikuse liikumisprogrammi, mis tõstis osalusaktiivsust **68%** esimesel aastal
- Arendasin kehalise kasvatuse tunnikava, integreerides digitehnoloogia (liikumisandurid, Polar Vantage mõõtesüsteem) – premeeriti Haridusministeeriumi **innovatsiooniauhinnaga** 2022. aastal
- Korraldanud aastas **4 üldkoolisportlikku üritust**, sealhulgas sügis- ja kevadkross, milles osaleb üle **500 õpilase**

**Kehalise kasvatuse õpetaja**, Tallinna Kadrioru Saksa Gümnaasium, Tallinn

sept 2015 – aug 2019

Õpetasin kehaline kasvatus gümnaasiumis, rakendades kaasaegseid pedagoogilisi meetodeid liikumishuvi äratamiseks erinevate vajadustega õpilaste seas.

- Kohendasin kehalise kasvatuse programmi **12 erivajadustega õpilasele**, tagades kaasatuse ja individuaalse arengu
- Juhtisin kergejõustikuringi, mille õpilased saavutasid Eesti koolide meistrivõistlustel **7 esikoha** nelja aasta jooksul
- Arendasin välja talvise sisekäimla kehalise kasvatuse programmi, mis kasvas **120 osaleja** huviringiks
- Osalenud Tallinna linna kehalise kasvatuse metoodilises tööühmas, kaasa aidanud ainekava uuendamisse

**Nooremtreener / Abitreener**, Pärnu Spordikool, Pärnu

juuni 2013 – aug 2015

Töötasin nooremtreenerina kergejõustiku ja üldarengu rühmades, juhendades 10–17-aastaseid noorsportlasi põhikursuse ja kergejõustiku alustes.

- Treeninud **45 noorsportlast** kergejõustiku erialadel, kellest **8** esindas Pärnut üle-eestilisel tasandil
- Korraldanud **suviseid sportlikke laagreid**, milles osales 60–80 last igal aastal

## Haridus

**Magistrikraad erialal Liikumis- ja sporditeadused – õpetajakoolitus**, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2011 – juuni 2013

Spetsialiseerumine kehalise kasvatuse didaktikas ja sporditreeninguteoorias. Magistritöö: „Liikumisaktiivsuse seos õpilaste akadeemilise sooritusega põhikooli kontekstis.“

**Bakalaureusekraad erialal Kehalise kasvatuse ja spordi õpetaja**, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2008 – juuni 2011

Põhiõpe liikumisteadustes, pedagoogikas ja spordivaldkondades. Õpetamispraktika Tartu Forseliuse Koolis ja Viljandi Gümnaasiumis.

## Oskused

Kehalise kasvatuse metoodika, Sporditreening, Kergejõustik, Korvpall ja meeskonnamängud, Liikumisprogrammide arendamine, Erivajadustega õpilaste kaasamine, Esmaabi ja spordivigastuste ennetamine, Digitaalsed liikumisanalüüsi tööriistad, Ürituste korraldamine, Meeskonnatöö ja koordineerimine

## Sertifikaadid

**Kehalise kasvatuse õpetaja – kutsetunnistus tase 7**, Kutsekoda

juuni 2017 – juuni 2017

**Esmaabi koolitaja sertifikaat**, Eesti Punane Rist

apr 2022 – apr 2025

## Keeled

Eesti keel (emakeel), Inglise keel (B2), Vene keel (A2)

## Projektid

**Digitaliseerimisprojekt – Pärnu Ühisgümnaasium**

juuni 2022 – juuni 2023

Koordineeris digitaalset transformatsiooni uute tööriistade ja süsteemide juurutamisega. Projekt vähendas manuaalseid protsesse **30%** ja parandas andmekvaliteeti kogu organisatsioonis.

## Soovitajad

**Kristjan Port**, Spordipedagoogika professor, Tallinna Ülikool, kristjan.port@tlu.ee, +372 5234 5678

**Maret Pihu**, Koolijuht, Tallinna Reaalkool, maret.pihu@real.edu.ee, +372 5345 6789

## Huvitegevus

**Vabatahtlik nõustaja, Eesti IT-ettevõtete Liit**

jaan 2020 – det 2023

Panustas vabatahtliku erialase nõustamisega ja osales organisatsiooni juhtimises ning ürituste korraldamises.