

**Tallinna Kopli Ametikool  
 Tasemeõppe õppekava „Puhastusteenindaja abiline“**

| <b>VALIKÕPINGUTE MOODULITE RAKENDUSKAVA</b>   |  |                            |                 |
|---|--|----------------------------|-----------------|
| <b>Sihtrühm</b>   | Hariduslike erivajadustega õpilased, kes on õppinud lihtsustatud- või toimetulekuõppes   |                            |                 |
| <b>Õppevorm</b>   | Statsionaarne koolipõhine õpe  |                            |                 |
| <b>Mooduli nr</b>   | <b>Mooduli nimetus</b>   | <b>Mooduli maht (EKAP)</b> | <b>Õpetajad</b> |
| 1   | <b>Toitumine ja toitlustamine</b>  | <b>16, sh praktika 4</b>   | Erki Palits     |
| Nõuded mooduli alustamiseks   | Nõuded puuduvad  |                            |                 |
| Mooduli eesmärk   | Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime lihtsamate tervislike toitude valmistamisega ja laua katmisega.  |                            |                 |
| Õpiväljundid  | Hindamiskriteeriumid   |                            |                 |
| 1. Mõistab tervisliku toitumise vajadust ja seoseid tervisega<br>2. Tunneb toiduainete gruppe ja käitlemise nõudeid<br>3. Kavandab oma tööd ja eeltötleb toidutoorme nõuete kohaselt<br>4. Valmistab erinevast toormest kuumi ja külmi toite ja jooke<br>5. Katab laua ja serveerib toidu | Juhendamisel õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tervisliku toitumise püramiidi</li> <li>• kirjeldab levinumaid toitumisvigasid ja neist tulenevaid tervisehäireid</li> <li>• nimetab taldrikureegli komponente</li> <li>• nimetab erinevaid toiduainete gruppe ning toite, mis neist valmistatakse</li> <li>• demonstreerib toiduainete nõuetekohast käitlemist praktilises tegevuses.</li> <li>• valib toiduaineid toiduhügieeni põhimõtteid järgides (säilivusaeg, toiduaine välimus jm)</li> <li>• koostab ja vormistab lihtsama päevamenüü</li> <li>• kavandab oma tööd vastavalt menüüle ja/või korraldustele</li> <li>• eeltötleb säästlikult toidutooret, kasutades asjakohaseid võtteid ja vahendeid, järgides toiduhügieeni nõudeid ja tööohutust</li> <li>• valmistab erinevast toormest lihtsamaid kuumi ja külmi</li> </ul> |                            |                 |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• käitleb toiduaineid säästlikult ja järgib toiduhügieeni nõudeid</li> <li>• puhastab köögiseadmeid ja töövahendeid vastavalt kasutusjuhendile ja hoiab korras oma töökoha</li> <li>• katab vastavalt sündmusele erinevaid laudu</li> <li>• serveerib toite ja jooke etiketi reegleid järgides</li> <li>• valmistab ette toidukorvi ja pakib toidud kaasa</li> <li>• hindab oma töö tulemust</li> </ul>  |
| Teemad, alateemad | <p><b>Tervislik toitumine.</b> Toitumise tähtsus. Toidupüramiid. Taldrikureegel. Levinumad toitumisvead. Toitumisega seotud tervisehäired.</p> <p><b>Hügieen ja toiduained.</b> Isiklik hügieen. Toiduhügieen. Toiduainete grupid. Toiduainete kasutamine ja säilitamine. Toiduainete käitlemine.</p> <p><b>Töö kavandamine.</b> Menüü ja selle koostamine. Töö kavandamine vastavalt menüüle.</p> <p><b>Köök.</b> Koduköök ja suurköök. Erinevad ruumid ja sisustus. Töökoht, tööpinnad. Köögi korrashoid.</p> <p><b>Töövahendid ja -seadmed.</b> Mehaanilised ja elektrilised töövahendid ja seadmed. Kasutusjuhendid. Tööohutus.</p> <p><b>Eeltöötlemine.</b> Tööohutus. Eeltöötlemisvõtted: sorteerimine, pesemine, koorimine, tükeldamine. Toiduainete säästlik kasutamine</p> <p><b>Külm- ja kuumtöötlemine.</b> Külmtöötlemine: hakkimine, tükeldamine, vahustamine, purustamine, riivimine, vasardamine, segamine. Kuumtöötlemine: keetmine, praadimine, küpsetamine, hautamine, aurutamine, röstimine, grillimine. Tööohutus.</p> <p><b>Külmad toidud.</b> Võileivad. Võileivakatted. Suupisted. Erinevad toorsalatid, segatud salatid ja salatikastmed. Soolaste ja magusate külmtoitude valmistamine.</p> <p><b>Kuumad toidud.</b> Kuumad võileivad. Pudrud. Supid. Praed. Vormiroad. Kuumad magustoidud.</p> <p><b>Joogid.</b> Külmad joogid: vesi, morss, mahl, piim, keefir, kokteil. Kuumad joogid: tee, kohv, kakao.</p> <p><b>Läbivad teemad toiduvalmistamisel.</b> Toiduainete säästlik kasutamine. Isiklik hügieen. Ergonoomilised töövõtted. Toidu ja jookide maitsestamine. Degusteerimine. Nõude ja seadmete puhastamine ja pesemine. Köögis tekkivate jäätmete sorteerimine. Töö tulemuste hindamine.</p> <p><b>Laua katmine.</b> Laudade liigid: selvelaud ja söögilaud. Lauapesu: laudlina, lauakate, salvrätikud. Lauanõud. Söögiriistad. Joogiklaasid. Kohvitassid. Etikett. Laua katmine vastavalt menüüle ja sööjate arvule. Lauakaunistused.</p> <p><b>Toidu ja joogi serveerimine.</b> Serveerimisnõud ja -vahendid. Etikett. Hügieen. Toidu ja joogi serveerimine.</p> <p><b>Toidu kaasa pakkimine.</b> Toidukarbid. Termosed. Ühekordse kasutusega nõud. Toidu säilitamise põhimõtted. Toidu pakkimine.</p> |

|   |   |                     |             |
|---|---|---------------------|-------------|
| Iseseisev töö   | 3 EKAP = 78 h<br>Juhendamisel õpimapi koostamine ja täiendamine: toiduvalmistamine, retseptid, laua katmine, nõude pesemine, menüü koostamine. Tagasiside vanematelt / tugisikult   |                     |             |
| sh praktiline töö   | 9 EKAP = 234 h  |                     |             |
| sh praktika   | 4 EKAP = 104 h<br>Praktikaülesanded hõlmavad õpiväljundeid 2-5.   |                     |             |
| Õppemeetodid  | Praktiline töö. Õppekäik. Õpimapp. Rollimäng ja simulatsioon. Mõistekaart. Õppefilm. Juhendamisel eneseanalüüs.   |                     |             |
| Hindamine   | Mitteeristav, hindamine toimub kujundava hindamisena.   |                     |             |
| sh hindekriteeriumid  | puuduvad  |                     |             |
| sh hindamismeetodid   | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis. Juhendamisel õpimapp kui valitud tööde esitus. Juhendamisel eneseanalüüs.  |                     |             |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine   | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, sh sooritab praktika, hinnates juhendamisel oma tööd ja selle tulemust. Esitleb juhendamisel oma õpimappi ja selle edaspidiseid kasutusvõimalusi.   |                     |             |
| Õppematerjalid  | <p>Masso, Salme. Rahvaste toite. 1987. Tallinn, Kirjastus Valgus</p> <p>Pastak, Helmi. Toit - tervise varaait. 1967. Tallinn, Kirjastus Valgus</p> <p>Issako, Lilian. Köögiviljad ja maitsetaimed. 1989. Tallinn, Kirjastus Valgus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2012">http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2012</a></li> <li>• <a href="http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2013">http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2013</a></li> </ul> <p>M. Suitsu, 2009. Säätlikult ja suupäraselt</p> <p>J. Norman, 2010. Suur kokaraamat</p> |                     |             |
| Mooduli nr  | Mooduli nimetus   | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad    |
| 2   | <b>Kodumaianduse alused</b>   | <b>9</b>            | Erki Palits |
| Nõuded mooduli alustamiseks   | Nõuded puuduvad   |                     |             |
| Mooduli eesmärk   | Õpetusega taotletakse, et õpilane väärtustab ennast ja oma tervist, kodu ja perekonda, peab lugu eesti rahva traditsioonidest ning suhtub lugupidavalt teistesse inimestesse.   |                     |             |
| Õpiväljundid  | Hindamiskriteeriumid  |                     |             |
| 1. Väärtustab Eesti rahvuskultuuri<br>2. Väärtustab ennast, oma kodu ja perekonda<br>3. Osaleb perekondlike | <p>Juhendamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab Eesti Vabariigi riiklikke tähtpäevi ja riigipühasid ning osaleb nende tähistamisel</li> <li>• kirjeldab Eesti rahvussümboolikat</li> <li>• nimetab olulisemaid rahvakalendritähtpäevi ja osaleb nende tähistamisel</li> </ul>   |                     |             |

|   |   |
|---|---|
| <p>sündmuste/ühistegevuste ettevalmistamisel ja läbiviimisel</p> <p>4. Väärtustab tervislikke eluviise läbi erinevate liikumisviiside</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tutvub eesti folklooriga: muinasjutud, muistendid, vanasõnad</li> <li>• nimetab oma lemmikud eesti muusikast, lauljad, heliloojad</li> <li>• tutvub muusikaliste mõistetega (rütm, tempo, meloodia)</li> <li>• nimetab eesti rahvamuusika üritusi ja toob välja nende erinevusi</li> <li>• toob näiteid peretraditsioonidest, kirjeldab oma tegevusi pereliikmena</li> <li>• nimetab inimese elukaases toimuvaid muudatusi ning seob need oma pereelga</li> <li>• koostab oma tulevase kodu plaani, lähtudes oma unistuste kodust</li> <li>• kirjeldab oma perekonna ühistegevusi ja enda osa nende ettevalmistamisel ja läbiviimisel</li> <li>• valmistab perekondliku ürituse kutse ja kaardi kas käsitööna või arvutil</li> <li>• kasutab erinevaid liikumisviise, sh rütmiline ja tantsuline liikumine muusika saatel</li> <li>• osaleb rahvatantsus, seltskonnatantsus, laulumängudes omandab teadmisi, oskusi ja kogemusi tervislikuks eluviisiks liikumiskogemuse kaudu</li> </ul>  |
| <p>Teemad, alateemad</p>  | <p><b>Eesti rahvuskultuur.</b> Rahvakalender ja aastaajad. Tähtpäevad ja riiklikud pühad. Komed ja tähistamine. Eesti rahvapärismus, folkloor: muistendid, vanasõnad, muinasiutud.</p> <p><b>Eesti muusika ajalugu ja tänapäev.</b> Eesti rahvamuusika: regilaul, rahvapillid ja pillimuusika. Eesti muusika- ja tantsutraditsioonid, sh laulu- ja tantsupidu. Eesti muusika ajalugu ja tänapäev; heliloojad, helilooming, nt M. Härma, V. Tormis, E. Tubin, H. Eller, A. Pärt. Erinevad muusikainstrumendid. Rahvuskooper Estonia, teater Vanemuine.</p> <p><b>Mina. Perekond. Kodu.</b> Elukaar. Täiskasvanulik käitumine. Soorollid. Tunded (sõprus, armastus) ja suhted. Minu pere. Pereliikmed. Sugupuu. Perekonnad (registreeritud või laulatatud abielu, vabaabielu, külalisabielu, visiitabielu, üksikvanemaga pere ja lastetu perekond). Rollid pereelus.</p> <p>Kodu loomine ja sisustamine. Ruumi kujundamine.</p> <p><b>Perekondlikud sündmused.</b> Sünnipäevad ja perekondlikud tähtpäevad. Pulmad. Matused. Lapse sünd. Ristimine. Esimene koolipäev. Kooli lõpetamine. Kutsed. Kaardid.</p> <p><b>Ühistegevused peres.</b> Matkamine, reisimine. Sugulaste kokkutulekud. Kultuuriürituste küllastamine. Talgud (suurpuhastused, kartulivõtmise jm).</p> <p><b>Tervislikud eluviisid.</b> Liikumisharjumus. Erinevad liikumisviisid (kõndimine, jooksmine). Jalutuskäigud. Taimse materjali kogumine (ravimtaimed, puulehed, kõrkjad jm). Rütmiline liikumine muusika saatel. Osalemine liikumisüritustel (spordipäevad, diskod). Rahvatants ja rahvalik tants (Voortants, Kaera-Jaan jm). Seltskonnatants (Kalle-Kusta, Suzanna jm). Rahvalikud laulumängud (Me lähme rukist lõikama. Laevamäng, Lambamäng jm).</p> |
| <p>Iseseisev töö</p>  | <p>1,5 EKAP = 39 h</p> <p>Juhendamisel õpimapi koostamine ja täiendamine: perekondlikud üritused, nende ettevalmistamine, kodused tähtpäevad, tähtpäevad koolis; oma tulevase kodu plaani koostamine; kutse ja kaardi koostamine käsitööna või arvutil</p>  |
| <p>sh praktiline töö</p>  | <p>6 EKAP = 156 h</p>   |
| <p>sh praktika</p>  | <p>-</p>  |

|  |  |                         |             |
|--|--|-------------------------|-------------|
| Õppemeetodid   | Praktiline töö. Õppekäik. Õpimapp. Rollimäng ja simulatsioon. Mõistekaart. Õppefilm. Analüüs (juhtumi- ja eneseanalüüs).   |                         |             |
| Hindamine  | Mitteeristav, hindamine toimub kujundava hindamisena.  |                         |             |
| hindekriteeriumid  | puuduvad   |                         |             |
| hindamise meetodid   | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis. Õpimapp kui valitud tööde esitus. Juhendamisel eneseanalüüs   |                         |             |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine  | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, hinnates juhendamisel oma tööd ja selle tulemust. Esitleb juhendamisel oma õpimappi ning edaspidiseid kasutusvõimalusi.  |                         |             |
| Õppematerjalid   | <p>Tampere, H. Eesti rahvapillid ja rahvatantsud. 1975. Tallinn, Kirjastus Eesti Raamat</p> <p>Kirjandusmuuseumi kogumistö. Rahvapärimate koguja 10. 1976. Tartu, ENSV Teaduste Akadeemia Fr. R. Kreutzwaldi nim. Kirjandusmuuseum</p> <p>Aassalu, Heino; Luht, Pill; Torop, Kristjan. Valimik XX sajandi I poole seltskonnatantse. 2010, Tallinn Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus</p> <p>Viires, Ants; Vunder, Elle. Eesti rahvakultuur. 1988, 2008. Eesti, Eesti Entsüklopeediakirjastuse AS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2012">http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-jaoks/oppematerjalid-2012</a></li> <li>• <a href="http://www.kool.ee">www.kool.ee</a></li> </ul> |                         |             |
| Mooduli nr   | Mooduli nimetus  | Mooduli maht (EKAP)     | Õpetajad    |
| 3  | <b>Kinnistu hooldamine</b>   | <b>3, sh praktika 2</b> | Erki Palits |
| Nõuded mooduli alustamiseks  | Nõuded puuduvad  |                         |             |
| Mooduli eesmärk  | Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime kinnistu hooldamisega ja jäätmete käitlemisega nõudete kohaselt.   |                         |             |
| Õpiväljundid   | Hindamiskriteeriumid   |                         |             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hooldab kinnistu piirides paiknevaid haljastuid ja aiarajatisi</li> <li>2. Eristab jäätmete käitlemise liike ja võimalusi</li> <li>3. Kasvatab ja hooldab ilutaimi, sh ka maitsetaimi</li> </ol> | <p>Juhendamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valib tööks vajalikud vahendid valmistab ette, kasutab ja puhastab töövahendid ja haljastusmasinad ohutusnõudeid järgides</li> <li>• töötab haljastusmasinate ja tööriistadega ennast säästvalt ja ohutusnõudeid järgides</li> <li>• teeb kinnistul vastavalt aastaajale haljastustöid, nagu muru hooldamine, puude ja põõsaste hooldamine, istutuslade hooldamine, taimmaterjali talveks ettevalmistamine, teekatete hooldamine</li> <li>• hooldab ergonoomiliselt ja säästlikult lihtsamaid aiarajatisi,</li> </ul>  |                         |             |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>nagu korrastab, puhastab ja värvib verandasid, pinke, terrasse kujusid jm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sorteerib kinnistul tekkivad jäätmeid (olme-, pakendi-, papp- ja paberi-, bioloogilised ja ohtlikud jäätmed) ja komposteerib selleks sobivad jäätmed</li> <li>• hooldab kinnistul kasvavaid ilutaimi, ja eristab maitsetaimed</li> <li>• toob näiteid maitsetaimede kasutamise kohta</li> </ul>   |
| Teemad, alateemad           | <p><b>Kinnistu hooldamine.</b> Tööohutus kinnistu hooldamisel. Kinnistu hooldamisel kasutatavate tööriistade ja -masinate kasutamine ja hooldamine. Murude, istutusala, puude, põõsaste ja hekkide hooldamine. Külmaõrnade taimede katmine talveks. Varjutamine. Teekatete hooldamine. Krundipiirete hooldamine. Treppide hooldamine. Müüride hooldamine. Terrasside, aiaväli, pottide-konteinerite hooldamine. Aiarajatiste ja skulptuuride hooldamine.</p> <p><b>Keskkonnahoid kinnistu hooldamisel.</b> Orgaaniliste jäätmete käitlemisviisid. Hooldustöödel tekkivate jääkide (jääd, kemikaalid, plasttaara, värvid, puhastusvahendid) käitlemine.</p> <p><b>Ilutaimede hooldamine ja kasutamine.</b> Taimede suhted keskkonnaga (vesi, õhk, valgus, toitained). Ilutaimed (suvikud, püsikud, puud ja põõsad) ja nende hooldusnõuded. Maitsetaimed, nende kasvatamine ja kasutamine.</p> |
| Iseseisev töö               | 0,5 EKAP = 13 h<br>Juhendamisel kinnistu olukorra hindamine ja hooajaliste haljastustööde tegemine.  |
| sh praktiline töö           | 1 EKAP = 26 h  |
| sh praktika                 | 2 EKAP = 52 h<br>Õpiväljundite 1-2 kinnistamine  |
| Õppemeetodid                | Praktiline töö. Praktika. Iseseisev töö. Juhendamisel õpimapp. Meeskonnatöö. Õppimisvestlus. Õppekäik. Rollimäng. Mõistekaart. Ülesannete lahendamine. Mitmete elementide kompleksne harjutamine.  |
| Hindamine                   | Mitteeristav hindamine. Hindamismeetodite ja -kriteeriumide aluseks on tööandja poolt tunnustatud puhastusteenindaja abilise kutse hindamisstandard.   |
| sh hindakriteeriumid        | puuduvad   |
| hindamismeetodid            | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis  |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel läveni tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, on sooritanud praktika, hinnates juhendamisel oma tööd ja selle tulemust.   |
| Õppematerjalid              | Kennisvarahooldajate liit. 2008. Kennisvarahooldaja käsiraamat <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-">http://haridusinfo.innove.ee/et/kutseharidus/oppija-toetamine-kutseoppes/hev-kutseoppes/kohandatud-oppematerjalid-pysivate-opiraskustega-kutseoppija-</a></li> </ul>   |

| Mooduli nr   | Mooduli nimetus  | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad    |
|--|--|---------------------|-------------|
| 4  | <b>Tekstiilitöö</b>  | <b>3</b>            | Erki Palits |
| Nõuded mooduli alustamiseks  | Nõuded puuduvad  |                     |             |
| Mooduli eesmärk  | Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime juhendamisel lihtsamate tekstiilesemete valmistamisega ning kogeb oma võimeid ja saab eduelamuse loovas praktilises tegevuses.   |                     |             |
| Õpiväljundid   | Hindamiskriteeriumid   |                     |             |
| 1. Sooritab ettevalmistustöid tekstiiliesemete valmistamiseks<br>2. Valmistab lihtsamaid tekstiiliesemeid<br>3. Sooritab füüsilisi harjutusi töövõime säilitamiseks ja parandamiseks | <p>Juhendamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaleb õppekäikudel näitustele ja muuseumidesse, avaldab oma arvamust õppekäigu ühises arutelus</li> <li>• lõikab mudeli järgi lõiked tekstiileseme valmistamiseks</li> <li>• aurutab ja triigib lõiked, sobitab need tekstiilile</li> <li>• eristab erinevaid tekstiilmaterjale, nagu puuvill, vill, siid</li> <li>• valmistab loovalt tekstiileseme, kasutades asjakohaseid töövahendeid</li> <li>• järgib tekstiilieseme valmistamisel ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse nõudeid</li> <li>• hoiab töötamisel eeskuju järgi tervislikku kehaasendit ja kokkulepitud töörütmi</li> <li>• teeb eeskuju järgi kaasa harjutusi kätele ja kehale</li> </ul>  |                     |             |
| Teemad, alateemad  | <p><b>Õppekäigud.</b> Erinevad tekstiilitöoga seotud ametid. Töökeskkond ja -tingimused. Erinevad tööd ja töövahendid.</p> <p><b>Ettevalmistustööd.</b> Erinevad materjalid (paber, nõör, lõng, tekstiil). Triikimine. Aurutamine. Mudeli järgi lõikamine. Joonlaud, mõõdulint. Mõõtmistööd. Mõõdu märkimine riidele. Kavandamine. Kavandi kandmine materjalile.</p> <p><b>Erinevad tekstiilmaterjalid.</b> Puuvill, vill, siid. Looduslikud ja sünteetilised materjalid ja nende kasutusvõimalused. Villa erinevad kasutamisevõimalused, sh rahvakunstis. Viltimine. Õmblusmaterjalid ja nende erinevad kasutamisevõimalused. Kodusisustustekstiilid ja nende kasutamisevõimalused.</p> <p><b>Mina ja minu keha.</b> Kehaosad ja nende nimetused. Liigutuste juhtimine ja suunamine. Lihtsad korduvad harjutused kätele, õlgadele ja seljale. Pingete äratundmine oma kehas. Ergonoomilised tööasendid.</p> |                     |             |
| Iseseisev töö  | 0,5 EKAP = 13 h<br>Joonistamise- ja värvimisülesanded. Muuseumite kodulehtedega tutvumine. Kaasaegsete tekstiilide äratundmine, vaatlemine ja kirjeldamine   |                     |             |
| sh praktiline töö  | 3 EKAP = 78 h  |                     |             |
| sh praktika  | -  |                     |             |
| Õppemeetodid   | Praktiline töö. Õppekäik. Juhendamisel õpimapp. Mõistekaart. Arutelu. Juhendamisel eneseanalüüs.   |                     |             |

|   |  |                     |             |
|---|--|---------------------|-------------|
| Hindamine   | Mitteeristav, hindamine toimub kujundava hindamisena.  |                     |             |
| sh hindekriteeriumid  | puuduvad   |                     |             |
| sh hindamise meetodid   | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis. Juhendamisel õpimapp kui valitud tööde esitlus. Juhendamisel õppekäigu analüüs.   |                     |             |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine   | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, hinnates juhendamisel oma tööd ja selle tulemust.  |                     |             |
| Õppematerjalid  | Eesti rahvarõivad. Melanie Kaarma, Aino Voolmaa. 1981. Tln., Eesi Raamat<br>Eesti tikand. Mustrilehed. Irina Tammiss. Elo Lutsepp. 2010. Varrak<br>Viltimine ja villa võlu. Jorie Johnson. 2009. Tornikiri Käsitöö. Katherine Sorrell. 2006. Varrak<br>Kompositsiooniõpetus. Eve Kärner. 2006. TEA<br>Nagu päikene taevas. Aili Vint. 2000. Ilo Tallinn<br>Huovutus ja huopatyöt. Brown, V. 2004. Helsinki WSOY<br>Stage costume. Kidd, Mary K. 1996. London, A & B Black  |                     |             |
| Mooduli nr  | Mooduli nimetus  | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad    |
| 5   | <b>Värvus- ja kunstiõpetus</b>   | <b>3</b>            | Erki Palits |
| Nõuded mooduli alustamiseks   | Nõuded puuduvad  |                     |             |
| Mooduli eesmärk   | Õpetusega taotletakse, et õpilane märkab ja väärtustab ilu ning kogeb eduelamust ja loomisrõõmu, kasutades juhendamisel kunsti võimalusi ja erinevaid materjale vabaks eneseväljenduseks.  |                     |             |
| Õpiväljundid  | Hindamiskriteeriumid   |                     |             |
| 1. Sooritab ettevalmistustöid kunstialasteks loovtöödeks<br>2. Valmistab lihtsamaid kunstialaseid loovtöid<br>3. Sooritab füüsilisi harjutusi töövõime säilitamiseks ja parandamiseks | <p>Juhendamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osaleb õppekäikudel näitustele ja muuseumidesse, avaldab oma arvamust õppekäigu analüüsil ühises arutelus</li> <li>valib kunstialasteks loovtööks töövahendid, valmistab ette tööpinna ja riietub asjakohaselt</li> <li>valib teema ja valmistab kavandi lähtuvalt teemast</li> <li>valmistab kunstialase loovtöö, kasutades erinevaid materjale</li> <li>eristab ja nimetab erinevaid värvusi</li> <li>järgib loovtöö valmistamisel ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse nõudeid</li> <li>hoiab töötamisel eeskujuga järgi tervislikku kehaasendit ja kokkulepituid töörütmi</li> <li>teeb eeskujuga järgi kaasa harjutusi kätele ja kehale</li> <li>hindab oma tööd ja töö tulemust, hoiab korras oma töökoha, -vahendid ja -materjalid</li> </ul> |                     |             |



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Teemad, alateemad           | <p><b>Tähelepanu- ja vaatlusharjutused.</b> Looduse ja looduspiltide vaatlus. Taimed, loomad, inimesed – vaatlus ja ilu märkamine. Sarnaste esemete eristamine kuju, värvuse, suuruse järgi. Ajaline järjestamine: päevarütm ja aastaajad piltidel. Kompositsiooniharjutused. Punkt, joon, pind, mahulisus.</p> <p><b>Ettevalmistustööd.</b> Tööpind. Töövahendid. Töörõivad, enda välimuse korrashoid töö ajal ja peale töö lõpetamist. Kavandamine.</p> <p><b>Õppekäigud.</b> Muuseumid ja näitused kui õpikohad. Erinevad kunstiliigid. Kunstnikud. Erinevate materjalide kasutusvõimalused.</p> <p><b>Värviõpetus.</b> Põhivärvused. Lihtsa toonirea koostamine. Soojad ja külmad värvid. Heleda ja tumeda värvuse eristamine. Näpuvärvidega maalitud meeleolupildid. Esimese astme värvid: kollane, punane, sinine; teise astme värvid: oranž, violetne, roheline; kolmanda astme värvid saadakse segamise teel. Värvuseta värvid. Koloriit.</p> <p><b>Väljendusvõimalused.</b> Joonistamine. Töövahendid: grafiit- ja värvipliiatsid, kriit ja rasvakriit. Proportsiooniõpetus. Vaatlus ja analüüsimine. Idee realiseerimine. Kujundlik mõtlemine ja üldistamine. Looming kui eneseväljendus ja suhtlemisvõimalus. Oma töö eksponeerimine</p> <p><b>Materjalid ja tehnikad.</b> Lihtsad trükitehnikad. Looduslikud materjalid, nende kasutamine. Erinevad pabermaterjalid. Pabermosaik. Ruumi kujundamine ja kaunistamine vastavalt tähtpäevale. Materjalid: erinevad paberid, erinevad pintsliid, veetops ja vesi. Guaššvärvid ja nende kasutamine. Paberid: hele ja toonitatud paber, struktuurne paber, majapidamisepaber.</p> <p><b>Töökoha, töövahendite ja –materjalide korrashoid.</b> Värvide ohutu kasutamine ja säilitamine. Vajalike töövahendite ja -materjalide korrashoid, peale tööd oma kohale asetamine.</p> <p><b>Mina ja minu keha.</b> Kehaosad ja nende nimetused. Liigutuste juhtimine ja suunamine. Lihtsad korduvad harjutused kätele, õlgadele ja seljale. Pingete äratundmine oma kehas. Ergonoomilised tööasendid.</p> |
| Iseseisev töö               | Pooleliolevate tööde lõpetamine; juhendamisel värvimisülesanded   |
| sh praktiline töö           | 3 EKAP = 78 h   |
| sh praktika                 | -   |
| Õppemeetodid                | Praktiline töö. Õppekäik. Juhendamisel õpimapp. Analüüsi arutelu. Juhendamisel eneseanalüüs.  |
| Hindamine                   | Mitteeristav, hindamine toimub kujundava hindamisena.   |
| sh hindekriteeriumid        | puuduvad  |
| sh hindamismeetodid         | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis. Valminud tööde esitlus. Õppekäigu analüüsi arutelu   |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, teostab juhendamisel lihtsama kunstialase loovtöö.  |

|   |   |                     |             |
|---|---|---------------------|-------------|
| Õppematerjalid  | Kollane sinine nagu päike taevas. Aili Vint 1980<br>Kaunistusi jõuludeks. Fiona Watt 2004<br>Üldine kunstiajalugu. Jaak Kangilaski 1997<br>Kompositsiooniõpetus. Eve Kärner 2006<br>Joonistamise ja maalimiskursus. Angela Grai 2007<br>J. Miller. Värvid. Inspireeriv stiil klassikast kaasajani. 2000<br>A. Racinet. RACINET'S Full-Color Pictorial History of Western Costume. Värvimisraamat „Kaunid õied läbi sajandite“ 2017<br>Geomeetrilised puslemõistatused 2017  |                     |             |
| Mooduli nr  | Mooduli nimetus   | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad    |
| 6   | <b>Kehaline kasvatus</b>  | <b>6</b>            | Erki Palits |
| Nõuded mooduli alustamiseks   | Nõuded puuduvad   |                     |             |
| Mooduli eesmärk   | Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime oma tegevusvõime tugevdamise ja suurendamisega läbi kehalise aktiivsuse.  |                     |             |
| Õpiväljundid  | Hindamiskriteeriumid  |                     |             |
| 1. Väärtustab liikumisaktiivsust praktilise kogemuse kaudu<br>2. Osaleb liikumistunnis vastavalt individuaalsele kehalisele võimekusele | <p>Juhendamisel õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omab huvi liikumistegevustes osalemiseks kehakultuuri baasoskuste saavutamiseks</li> <li>• arendab oma kehalisi võimeid ja tahtemadusi läbi praktilise harjutamise</li> <li>• kujundab õiget kehahoiakut ja head rühti rühmatöös saadud positiivse kogemuse kaudu</li> <li>• arendab oma kehamotoorikat, saavutades liikumisvilumuse</li> </ul>   |                     |             |
| Teemad, alateemad   | <p><b>Kehakultuur ja selle tähtsus tervisele.</b> Erinevad spordialad. Eesti olümpiavõitjad, tuntumad sportlased</p> <p><b>Puhtus ja hügieen.</b> Treeningrõivaste ja -jalanõude kasutamine, hoidmine ja puhastamine. Enesehügieen.</p> <p><b>Liikumistegevused.</b> Võimlemise ja tantsu treeningharjutused, tantsusammude ja - liikumiste ning terviktantsude õppimine (individuaalselt, paaris, rühmas). Ruumitaju ja koordineerimise arendamine läbi tantsutegevuse. Pallimängud, harjutused rõngastega jt vahenditega.</p> <p><b>Võimlemine ja tants.</b> Põhivõimlemine, sh kehasoendusvõimlemine. Võimlemis- ja tantsuharjutuste lähteasend ja sooritamine, sh sirutusharjutused, lihasharjutused ja venitusharjutused. Aeroobne võimlemine.</p> <p>Kehahoiaku jälgimine igapäevaelus. Kehahoiakut korrigeeriv</p> |                     |             |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>võimlemine, sh rühi- ja tasakaaluharjutused. Üld- ja peenmotoorika harjutused. Kehatunnetusharjutused. Võimlemine vahendiga /pall, rõngas, võimlemiskepp, akrobaatikapall/. Osavusharjutused vahendiga.</p> <p><b>Kehakultuuriga tegelemiseks vajalikud omadused.</b> Sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime. Tähelepanu- ja keskendumisoskus. Kaaslastega arvestamine. Pingutus- ja lödvestusoskus. Koormustaluvus. Orienteerumine ruumis, välitingimustes, liikumise suunad.</p> <p><b>Sotsiaalsed oskused ja koostöö.</b> Ülesande juhise arusaamine, eneseväljendusoskus. Distsipliin ja käitumine. Koostööoskus paaris- ja rühmaülesannetes: tants, pallimäng jm. Enda ja oma soorituste hindamine</p> |
| Iseseisev töö               | 1 EKAP (praktiline töö) = 26 h<br>Hommikuvõimlemine. Jalutuskäik. Võimalusel osaleb rahvaspordiüritusel. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisev harjutamine.  |
| sh praktiline töö           | 6 EKAP = 156 h  |
| sh praktika                 | -   |
| Õppemeetodid                | Praktiline töö  |
| Hindamine                   | Mitteeristav, hindamine toimub kujundava hindamisena  |
| sh hindekriteeriumid        | puuduvad  |
| sh hindamismeetodid         | Praktiline töö. Vestlus praktilise töö kontekstis   |
| Kokkuvõtva hinde kujunemine | Kokkuvõttev hinne kujuneb õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel, kui õpilane osaleb aktiivselt õppeprotsessis, hinnates juhendamisel oma tööd ja selle tulemust  |
| Õppematerjalid              | Manocciha, Pat "Üldtreeningu anatoomia. Soojendus-, venitus- ja jõuharjutused". 2002. Tallinn, 2012 TEA Kirjastus<br><a href="file:///C:/Users/Kersti2732/Downloads/TV_Tugi_liikumiselundkonna_hindamine_Saima_Kuu.pdf">file:///C:/Users/Kersti2732/Downloads/TV_Tugi_liikumiselundkonna_hindamine_Saima_Kuu.pdf</a>  |