

## **Valikkursus – matkamine looduses**

Valikkursus on mõeldud gümnaasiumile, maht on 35 akadeemilist tundi. Valikkursus läbitakse meeskonnatöö formaadis.

### **1. Kursuse lühikirjeldus**

Kursuse raames õpivad õpilased põhiteadmisi matkamisest. Meeskonnatööna planeerivad ning organiseerivad õpilased matka ise.

Valikkursus algab teoreetiliste ja praktiliste tundidega, mille raames tutvuvad õpilased erinevate matkaliikidega, õpivad leidma infot erinevate matkaradade kohta, tutvuvad Eesti ja Euroopa hea matka tavadega, õpivad matkamisega seonduvat terminoloogiat, tutvuvad erinevate navigeerimis- ja orienteerumisvõimalustega, tutvuvad matkamisvarustusega, õpivad andma esmaabi jms. Praktilistes tundides rakendavad teoreetilisi teadmisi ning parandavad oma füüsilist vormi.

Valikkursus lõpeb praktilise matkaga, kus eelnevalt õpitud teadmisi saab kinnistada praktiliselt ning terviklikult.

Kursuse sisu on paindlik, kuna igal koolil on võimalik valida matkatüüp vastavalt võimalustele, õpilaste võimekusele ja tahtele.

Valikkursuse läbimisel omandavad õpilased oskuse otsida, kasutada, analüüsida ja hinnata mitmesuguseid materjale ning kasutada infotehnoloogilisi vahendeid. Õpitav materjal esitatakse võimalikult eluliselt.

Valikkursuse edukaks läbimiseks on vajalikud ning piisavad põhikooli lõpetaja üldpädevused.

Kursus võimaldab kõikide gümnaasiumi riiklikus õppekavas § 4 toodud üldpädevuste loomuliku lõimimise õppetöösse nii teooria kui ka praktika kaudu. Õppeülesannetes luuakse elulisi näiteid ning olukordi. Õpitakse püstitama ülesandeid, nendele lahendust otsima ja tööd analüüsima. Praktilised ülesanded aitavad õpilastel loomulikult ja lihtsalt ülesandeid lahendada ja analüüsida.

Valikkursus võimaldab õppeainete vahelist lõimingut. Soovituslik on koostöö eri ainevaldkondade õpetajate vahel ning vajadusel mitme õpetaja, kooli personali või külalisesineja kaasamine kursuse läbiviimisel.

Valikkursuse raames toimub riikliku õppekava läbivate teemade rakendamine. Kursuse sisust ning ainevaldkonnast lähtuvalt pööratakse enam tähelepanu järgmistele teemadele: elukestev õpe, keskkond ja jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.

## 2. Üldistatud õpitulemused

Õpilane:

- tunneb matkamise terminoloogiat ja põhitehnikaid ning oskab neid tegevustes sihipäraselt kasutada;
- teab, kuidas kontrollida oma varustust, vajadusel kuidas ning kus hooldada;
- tunneb matkamise ohutusreegleid ja aitab tagada kaaslaste ohutust;
- oskab hinnata inimtegevuse tagajärgi erinevates looduslikes tingimustes;
- tunneb rühma suhetes toimimise põhireegleid;
- oskab leida teavet erinevatest allikatest ja kasutada seda;
- oskab ennast matkaks ette valmistada (nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt). Oskab hinnata oma suutlikkust, oma varustust.

## 3. Kursuse sisu, vajadusel mõistete loend ja praktilised tööd

Valikkursus algab teoreetiliste ja praktiliste tundidega, mille raames tutvuvad õpilased erinevate matkaliikidega, oskavad leida infot erinevate matkaradade kohta, õpivad Eesti ja Euroopa hea matka tavasid, õpivad matkamisega seonduvat terminoloogiat, tutvuvad erinevate navigeerimis- ja orienteerumisvõimalustega, tutvuvad matkamisvarustusega, õpivad andma esmaabi jms. Praktilistes tundidest õpivad meeskonnas matkamist ning tempo valikut.

Valikkursus lõpeb praktilise matkaga, kus eelnevalt õpituid teadmisi saab kinnistada praktiliselt.

Kursus sisaldab:

- infotundi ning meeskondade moodustamist;
- info leidmist (matkarajad, infopunktid, projektid);
- ülevaadet matkamisest (ajalooline ülevaade, matkamise hea tava, matkaorganisatsioonid);
- erinevate matkaliikide tutvustust, looduses liikumise võimalusi ja terminoloogiat;
- matkavarustuse tutvustamist (sh laagrisse jäämine);
- esmaabi õpetamist;
- menüü koostamise õpetamist (toidu valmistamise eripärad matkal);
- orienteerumise õpetamist (nii nutiseadmetega kui ka ilma);
- matka planeerimist;
- soovitusi füüsiliseks ja vaimseks ettevalmistumiseks;
- ööbimisega matkamist.

#### **4. Lahti kirjutatud õpitulemused (hindamiskriteeriumid)**

Kursuse läbimiseks on vajalik omandatud teadmisi rakendada matkal. Samuti on vajalik esitada kõik praktilised ja kirjalikud tööd.

Kursuse edukaks läbimiseks õpilane:

- teab matkamise terminoloogiat ja põhitehnikaid ning oskab neid tegevustes sihipäraselt kasutada;
- teab, kuidas kontrollida oma varustust ning kuidas ning kus seda hooldada;
- tunneb matkamise ohutusreegleid ja aitab tagada enda ja kaaslaste ohutust;
- oskab hinnata inimtegevuse tagajärgi erinevates looduslikes tingimustes;
- teab rühma toimimise põhireegleid;
- oskab leida erinevatest allikatest teavet ja seda sihipäraselt kasutada;
- oskab matkaks ette valmistuda (nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt), hindab oma suutlikkust, vastupidavust ning oma varustust.

#### **5. Lõiming (õppeaine põhikursuste ja teiste ainevaldkondade vahel)**

Lõiming järgmiste ainetega:

- kehaline kasvatus / liikumisõpetus (füüsiline ettevalmistus, liikumine, liikumiskiirus, seltskonnamängud);
- matemaatika (teekonna pikkused ja aeg jms);
- geograafia (kaart, kompass);
- inimeseõpetus ja psühholoogia (vaimne valmisolek, grupidünaamika, tahteomadused);
- eesti keel (projektide koostamised ja raha taotlemised);
- bioloogia (keskkond, ohutus, looduse hoidmine).

#### **6. Füüsiline keskkond**

Vastavalt vajadusele toimub osa õppest klassiruumis (või võimlas, aulas, matisaalis vms), tagatud peab olema internetiühendus ning vajadusel (tahvel)arvuti või nutiseadme kasutamise võimalus.

Õpikeskkond ei piirdu vaid klassiruumiga – praktilised tunnid võib läbi viia õues. Võimalusel võib ära kasutada paikkondlikke ressursse.

Õöbimisega matk võiks soovitatavalt toimuda looduses.