

Huvikooli Tartu Loodusmaja SEIKLUSLIK MATKARING õppekava CAMPING ADVENTURES

“Seiklusliku matkaringi” õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö erahuvikoolis Tartu Loodusmaja. Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, erakooliseadusest, huvikooliseadusest, Tartu Loodusmaja põhikirjast, SA Tartu Keskkonnahariduse Keskuse arengukavast, põhikooli ja gümnaasiumi riiklikust õppekavast.

Õppekava pikkus	6 aastat
Õppekava sihtrühma kirjeldus	7.- 12. klassi õpilased
Õppe maht	6 õppeaasta vältel kokku 630 akadeemilist tundi, igal õppeaastal 105 akadeemilist tundi
Õppegrupi suurus	6 -15 õpilast
Õppe keel	eesti keel, inglise keel

1. Üldosa

Õppekava peamine eesmärk on koostöös lastevanematega, lähtudes Loodusmaja missioonist, aidata kaasa õpilasel kujuneda vastutustundlikuks, keskkonda tervikuna tajuvaks inimeseks, kes:

- on teadlik, et inimene ei seisa loodusest eraldi, vaid on selle loomulik osa;
- on sõbralik, hooliv ja tähelepanelik kõigi olendite vastu;
- otsib tasakaalu inimese ja looduskeskkonna vahel, et meie hea elu ei toimuks järeltulevate põlvkondade arvelt;
- on teadlik, kuidas oma teadmisi ja oskusi rakendada ressursisäästlikult;
- leiab loovaid lahendusi erinevate keskkonnaprobleemide käsitlemisel;
- julgeb katsetada, eksida ja eksimisest õppida;
- tunneb rõõmu looduses viibimisest ning oma kogemuste ja teadmiste jagamisest;
- on algatusvõimeline ja julge eneseväljenduses;
- julgeb tegutseda nii meeskonnas kui ka üksinda.

Teiseks eesmärgiks on loodushuvihariduse ja üldhariduse omavaheline lõimimine, et õpilased leiaksid endale huvi- ja võimetekohase tegevusvaldkonna, millega siduda enda edasist haridusteed, sh luua tingimused, et õpilased omandaksid teadmisi, oskusi ja väärtushoiakuid, mis võimaldaksid jätkata isiklike õpiradu.

Kolmandaks eesmärgiks on erinevate õpikogemuste kaudu toetada:

- õpilaste looduse- ja keskkonnaalase kirjaoskuse omandamist;
- vaatlus- ja analüüsioskust läbi katsetamise ja keskkonna uurimise, kasutades erinevaid meetodeid ja vahendeid;
- Eesti ja maailma looduse mitmekesisuse tundma õppimist.

2. Õppekava õpiväljundid

Seiklusliku matkaringi õppekava läbinud õpilane:

- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda;
- suudab analüüsida ümbritsevat tegelikkust;
- oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning oskab õppida;
- oskab teha loodussäästlikke valikuid nii igapäevaelu küsimustes kui matkasid planeerides.

3. Õppesisu ja struktuur

3.1 Õpikogemuse kujundamise põhimõtted

Õppekava läbimise käigus erinevate õpikogemuste võimaldamisel järgitakse järgmisi põhimõtteid:

- kõikide meelte haaramine õppetegevusse

Lühikirjeldus: Õppe kavandamisel ja õpiolukordade loomisel kaasatakse õpilase erinevaid meeli. Erinevate meelte samaaegne kaasamine toetab loovuse avaldumist ja kinnistab õpilase teadmisi.

Õppetegevuste ülevaade:

- loodusnähtuste ja protsesside kogemise võimaldamine;
- märkamis- ja tähelepanuvõime arendamine;
- tähendus- ja mäluseoste tekitamine erinevate meelte ning nende kombineerimise abil.

- õpikogemuste varieerimine vastavalt õpikeskkonnale

Lühikirjeldus: Õppe kavandamisel ja õpiolukordade loomisel lähtutakse õpikeskkonna tingimustest. Erinevates keskkondades õppimine arendab õpilase kohanemisvõimet ning avardab tema maailmavaadet, luues võimalusi uute teadmiste saamiseks ning iseseisva mõtlemise arendamiseks (õuesõpe, tubane õpe, digiõpe jne).

Õppetegevuste ülevaade:

- erinevate keskkondade kogemine ja nendega kohanemine (tubane-, digitaalne-, õuekeskkond);
- keskkondadele iseloomulike tingimuste mõistmine ja seoste loomine.

- uurimispõhise õppe rakendamine

Lühikirjeldus: Aktiivõppe meetodite rakendamisel lõimitakse läbivalt mängu-, avastus- ja uurimusõppe metoodikat. Avastusõpet ja mängu seob "lähima arengu tsoon", kus õppija suudab saavutada eesmärged, mis tavaolekus jääksid kättesaamatuks.

Uurimusliku õppe põhiohk asetub protsessile, mille eesmärk on õppida läbi kogemuste, toetades tegevuste kavandamist ja tulemuste saavutamist.

Õppetegevuste ülevaade:

- mängu-, avastus- ja uurimusõppe metoodika rakendamise vormi valimine (toimub õpetaja ja/või grupi poolt lähtudes õpilaste iseloomust);
- uurimusõppe etappide rakendamine õppetöös.

- õpilasele õpetamise kogemuse võimaldamine

Lühikirjeldus: Õppetöö kavandamisel arvestatakse õpilaste soovide ja tähelepanekutega, luues eelnevalt turvaline ja uurimispõhine keskkond. Õppetöö kooliastmete kaupa loob õpilastele võimalused arendada koostööoskust ning õppida vastutama kui ka eest vedama õppeprotsessi.

Õppetegevuste ülevaade:

- meeskonnatöö rakendamine ja analüüs õppeprotsessis;
- õppeteemade valimine õpilaste koostööl.

- refleksiooni ehk tagasisidestamise rakendamine õpikogemuse loomuliku osana

Lühikirjeldus: Refleksioon on kogemuse mõtestamise ja õpitu kinnistamise meetod, mis sisaldab nii loogilist kui ka emotsioonide põhist tegevuste kirjeldamist ja seoste loomist. Refleksioon toimub kogu õppetöö vältel nii sõnaliselt, pildiliselt, heliliselt kui ka nende kombineeritud vormis ja mille valib õpetaja vastavalt õppegrupi iseloomule.

Õppetegevuste ülevaade:

- õpetaja juhitud refleksioon õpiväljundite saavutamise kohta;
- õpilaste eneserefleksioon õpiprotsessile.

3.2. Õppekava struktuur

Õppekava on jaotatud kaheks plokiks, vastavalt üldhariduse kooliastmetele ning moodulitest, mis on nii õppeprotsessi kui sisu kirjeldav üksus, kus iga mooduli tähtsus õppeprotsessis on ühe kaaluga.

III kooliaste (7-9.klass)

Eesmärgid:

- anda ülevaade inimese ja looduse suhtest ning tutvustada matkamist kui vabaaja veetmise ja looduse tundmaõppimise võimalust;
- edastada teoreetilisi teadmisi ja õpetada praktilisi oskusi matkamise ning looduses liikumise kohta;
- kasvatada vastutust keskkonna ees ja kujundada loodussõbralikku hoiakut.

Õpiväljundid:

- õpilane teab looduses liikumise võimalusi erinevatel aastaegadel ja eri paigus Eestis;
- oskab looduses liikudes käituda vastutustundlikult ja loodussäästlikult;
- oskab valida tingimustele ja vajadustele vastava matkavarustuse;
- oskab üles seada laagriplosi ja teha seda loodust säästvalt;
- suudab arvestada matkakaaslastega ja teha nendega koostööd;
- tunneb looduses ära mürgiseid ja söödavaid taimi ja seeni;
- oskab märgata ja ära tunda loomade tegutsemisjälgi;
- oskab planeerida matka kasutades selleks veebirakendusi, kaarte ja muid infomaterjale.

MOODULI NIMETUS	ÕPIVÄLJUNDID (Õpilane ...)
Matkamise olemus ja matkaliigid. Jalgsimatkad, räätsamatkad, jalgrattamatkad, matkamine kui vabaaja veetmise võimalus.	<ul style="list-style-type: none">- omab ülevaadet erinevatest võimalustest looduses aega veeta;- oskab välja tuua jalgsimatka, räätsamatka, jalgrattamatka eripära;- oskab hinnata oma pädevusi matkaliigiti.

<p>Matkavarustus. seljakott ja selle pakkimine, matkaköök ja selleks vajalik, magamisvarustus, esmaabikomplekt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab valida sobiliku matkavarustus sõltuvalt aastaajast; - oskab matkavarustust kasutada (telgi püstitamine, matkaköögi kasutamine jne); - oskab pakkida seljakotti.
<p>Meeskonnatöö. koostöö, konfliktide lahendamine, oskuste testimine ja tegevuse õnnestumise analüüs, Tartu loodusmaja üritustel osalemine, Eesti Matkaliidu üritustel osalemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - suudab arvestada erinevate matkakaaslaste vajadustega ja teha kompromisse, leida konsensust; - oskab oma kogemusi ja teadmisi põnevalt ja arusaadavalt esitada.
<p>Laagrisse jäämine. Laagri rajamine, telkide püstitamine, lõkke algatamine, matkatoitude valmistamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab vältida vett saastavat käitumist; - oskab algatada laagrilõket; - oskab valmistada lihtsamaid matkatoite; - oskab püstitada erinevaid telke ja rajada varjualust.
<p>Eesti loodus. Mürgised taimed ja seened, söödavad taimed, loomade tegutsemisjäljed, loomade elurütm, aastaajad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab vältida looduses kasvavaid mürgiseid taimi, taimeosaid ja seeni; - oskab määrata loomade tegutsemisjälgede alusel liike, teab loomade aastaajalist elurütmi ja oskab sellega metsas liikudes arvestada.
<p>Orienteerumine. Kaart ja kompass, looduses liikumine, suunas liikumine, suuna määramine, orienteerumisvõistlused</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab lihtsamal maastikul kaardi järgi liikuda; - oskab kasutada kompassi suuna määramiseks ja suunas liikumiseks.
<p>Looduskaitse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lähtub looduses liikumisel headest tavadest; - lähtub kaitsealadel liikudes seal kehtivatest piirangutest ja reeglitest.
<p>Matka planeerimine. Matka marsruudi kavandamine, matkamenüü koostamine, riskide hindamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab planeerida ühe- ja kahe päevaseid matku; - oskab koostada matkavarustuse nimekirja; - oskab koostada matkamenüü.

Matkatehnika. Sõlmed, matkatehnika võistlused, orienteerumisvõistlused, matkaks valmistumine/treenimine.	<ul style="list-style-type: none"> - oskab sõlmida seasõrga, kaheksa sõlme, paalisõlme ja neid matkal vajadusel kasutada; - on võimeline läbima tavapäraseid matkadistantse seljakotiga.
---	--

Refleksiooni eesmärgiks on õpilaste arengu toetamine, positiivse eluhoiaku ja sotsiaalsete oskuste kujundamine.

Refleksiooni läbiviimine:

- õpiprotsessi analüüs loovate tegevuste abil nt. loovmängud, -joonistamine;
- õpetajapoolne suuline tagasiside õppeprotsessi käigus ning individuaal- ja rühmatöös osalemise järel;
- õpilase enese suuline analüüs tööprotsessi käigus õpetaja poolse abistava suunamisega;
- konkursitel, konverentsidel ja võistlustel osalemine;
- õppeaasta lõpus kirjalik ülevaade saavutatud õpieesmärkidest (Stuudiumi keskkonnas).

Gümnaasium (10.-12.klass)

Eesmärgid:

- anda ülevaade inimese ja looduse suhtest ning tutvustada matkamist kui vabaaja veetmise ja looduse tundmaõppimise võimalust;
- edastada teoreetilisi teadmisi ja õpetada praktilisi oskusi matkamise ning looduses liikumise kohta;
- kasvatada vastutust keskkonna ees ja kujundada loodussõbralikku hoiakut;
- aidata kujuneda õpilasel hakkamasaavaks, vastutustundlikuks ja julgeks tulevikutegijaks.

Õpiväljundid:

- õpilane oskab teha loodussäästlikke valikuid nii igapäevaelu küsimustes kui matkasid planeerides;
- mõtleb praktiliselt, loovalt ja suudab kaasõpilasi inspireerida keskkonnasõbralikult käituma;
- oskab oma tegevusi eesmärgistada ja analüüsida nii ümbritsevat keskkonda, oma korraldatud ürituste õnnestumist ja tegevuste tagajärgi;
- on võimeline individuaal- kui ka grupitöös, suudab kanda vastutust;
- mõistab teoreetiliste kui ka praktiliste teadmiste tähtsust;

- mõistab inimtegevuse osa liikide hävimises ja bioloogilise mitmekesisuse kaitse olulisust ning suhtub vastutustundlikult enda tegevusesse looduskeskkonnas;
- teadvustab looduse, tehnoloogia ja ühiskonna vastastikuseid seoseid ning väärtustab säästva arengu tähtsust isiklikul, kohalikul, riiklikul ja rahvusvahelisel tasandil;
- väärtustab loodus- ja keskkonnahoidu;
- lahendab kohalikele näidetele tuginevaid keskkonnavalaseid dilemmaprobleeme, arvestades teaduslikke, majanduslikke ja eetilisi seisukohti ning õigusakte;
- analüüsib kriitiliselt kodanikuaktiivsusele tuginevaid loodus- ja keskkonnakaitselisi suundumusi ja meetmeid ning kujundab isiklikke väärtushinnanguid;
- oskab valida sobiliku matkavarustust lähtuvalt aastaajast ja matkaliigist;
- tunneb Eesti loodusmaastikku ja teab selle väärtusi. Lähtuvalt neist teadmistest oskab valida matkamiseks sobivaid piirkondi;
- omab praktilisi oskuseid ja teoreetilisi teadmisi looduses hakkama saamiseks.

MOODULID	ÕPIVÄLJUNDID (Õpilane ...)
<p>Matkamise olemus ja matkaliigid. Matkamise kui vabaaja veetmise võimalus, matkavõimalused Eestis ja välismaal, jalgsimatkad, rabamatkad, suusamatkad, talimatkad, veematkad, mägimatkad, eneseanalüüs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - omab ülevaadet erinevatest võimalustest looduses aega veeta; - oskab välja tuua jalgsimatka, räätsamatka, jalgrattamatka, veematka ja suusamatka eripärasid; - oskab hinnata oma pädevusi matkaliigiti; - oskab matkaliigist lähtuvalt leida informatsiooni matkaradade kohta Eestis ja välismaal; - oskab kasutada erinevaid interaktiivseid matka planeerimise rakendusi (AllTrails, A-GPS Tracker, Stellarium, Regio, Google Maps jne) ja orienteeruda maastikul.
<p>Matkavarustus. suvise ja talvise matka varustus, varustus veematkale, varustus suusamatkale, ronimisvarustus ja köied, matkaköök, seljakott ja selle pakkimine, magamisvarustus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab valida sobiliku matkavarustus sõltuvalt aastaajast; - oskab valida spetsiifilist matkavarustust sõltuvalt matkaliigist; - oskab matkavarustust kasutada (telgi püstitamine, matkaköögi kasutamine jne) ja selle eest hoolt kanda; - oskab jagada matkavarustuse soovitusi aastaajast ja matkaliigist lähtuvalt.

<p>Meeskonnatöö. Meeskonnamängud, meeskonna juhendamine, info edastamine, vestlusingid matkagrupiga, reflekteerimised, seikluskasvatus, matkatehnika võistlused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - suudab arvestada erinevate matkakaaslaste vajadustega ja teha kompromisse, leida konsensust; - oskab esitada kuulajatele oma kogemusi informatiivselt, põnevalt ja arusaadavalt, austades autoriõigusi; - suudab võtta grupis oma rolli ning täita oma ülesandeid efektiivselt ja teistega arvestavalt; - korraldada suhtlust erinevate sihtgruppide vahel ja juhendada nooremaid matkahuvilisi sarnaste oskuste omandamiseks; - kavandada väikeprojekte kogukonna kaasamiseks ja analüüsida ürituste õnnestumist.
<p>Laagrisse jäämine. Laagrivarustuse pakkimine, laagrikorraldus, laagrirajatiste püstitamine, laagripiaga valimine, laagripiaga säästlik kasutamine, veefiltreerimine, menüü koostamine, matkatoidu valmistamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - koostada laagri jaoks riskianalüüsi ja arvestada erinevate ohtudega looduses ning vastavalt sellele pakkida matkale kaasa esmaabivahendeid ja anda vajalikku esmaabi endast väiksematele ja suurematele; - seada üles laagrit, rajada vajalikke laagriehitisi (varjualune, tualett, looduslik külmkapp) ning kasutada tööriistu (saag, kirves) ehitamiseks; - oskab märgata puhta vee indikaatoreid, vett puhastada ja kasutada toidu valmistamiseks ning vältida vett saastavat käitumist; - oskab märgata puhta õhu indikaatoreid ja vältida õhusaastet tekitavat käitumist; - algatada lõket mitmel erineval moel (tikud, peegel, patarei, tulepulk) ja teab, kuidas hoiduda metsatulekahju tekitamisest ning kuidas metsatulekahju puhul käituda; - oskab koostada matkagrupile menüüd, arvutada toiteväärtust vastavalt läbitavale marsruudile ning toitu lõkkel ja priimusel valmistada.
<p>Eesti loodus. Mürgides taimed ja seened, ravimtaimed, taimede kasutamine, loomade tegutsemisjäljed, looduse elurütm, mageveekalad, Eesti maastikud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab määrata taimi ning vältida looduses kasvavaid mürgiseid taimi, taimeosasi ja seeni; - oskab korjata ravimtaimi, seeni, marju vastavalt hooajale, neist valmistada matkateed või –rooga; - määrata loomade tegutsemisjälgede alusel liike, teab loomade aastaajalist elurütmi ja oskab sellega metsas liikudes arvestada; - määrata peamisi mageveekalu, kala püüda ja

	<p>sellest matkal süüa valmsitada;</p> <ul style="list-style-type: none"> - tunneb Eesti maastikke ja teab nende väärtust ja võimalusi matkamiseks.
<p>Orienteerumine. Kaart, orienteerumine, kaardirakendused, GPS, matkaks vajalikud telefoni rakendused, kompass.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab erinevatel maastikel kaardi järgi liikuda; - oskab kasutada kompassi suuna määramiseks ja suunas liikumiseks; - oskab kasutada GPS-i ja erinevaid veebi- ja telefoni rakendusi marsruudi planeerimiseks.
<p>Looduskaitse. Kaitsealad ja nende piirangud, kaitsekorraldus eeskirjad, kaitsealade vajalikkus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lähtub looduses liikumisel kehtivatest piirangutest ja headest tavadest; - lähtub kaitsealadel liikudes seal kehtivatest piirangutest ja reeglitest; - oskab leida informatsiooni kaitsealade korralduse kohta.
<p>Matka planeerimine. Matkaplaneerimise tööriistad, matkamenüü koostamine, varustuse nimekirja koostmine, matka eelarve koostamine, toetuste otsimine matkade ja laagrite korraldamiseks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab planeerida ühe- ja mitmepäevaseid matku; - oskab koostada matkavarustuse nimekirja; - oskab koostada matkamenüü arvestades energiakulu ja inimeste arvu.
<p>Matkatehnika. Sõlmed, liikumistehnikad nõlvadel, matkatehnika võistlused, päästevõtted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oskab sõlmida seasõrga, kaheksa sõlme, paalisõlme, UIAA sõlme ja neid matkal vajadusel kasutada; - kasutada lihtsama mägi reljeefi liikumistehnikaid (kõies liikumine, kirka kasutamine, kassidega liikumine, julgestusjaamade tegemine); - testida oma sportlikku ja vaimset võimekust erinevate matkaliikide ja maastike raames.
<p>Riskijuhtimine matkal. Riskide hindamine, riskide maandamine, tegutsemine hädaolukorras, päästevõtted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - teab võimalikke ohte matkaliigiti ja oskab neid hinnata ja maandada; - suudab hädaolukorra puhul toimida efektiivselt ja mõistlikult.

Refleksiooni eesmärgiks on õpilaste arengu toetamine, positiivse eluhoiaku ja sotsiaalsete oskuste kujundamine.

Refleksiooni läbiviimine:

- õpiprotsessi analüüs loovate tegevuste abil nt. loovmängud, -joonistamine;
- õpetajapoolne suuline tagasiside õppeprotsessi käigus ning individuaal- ja rühmatöös osalemise järel;
- õpilase enese suuline analüüs tööprotsessi käigus õpetaja poolse abistava suunamisega;
- konkursitel, konverentsidel ja võistlustel osalemine;
- õppeaasta lõpus kirjalik ülevaade saavutatud õpieesmärkidest (Studiumi keskkonnas).