

VALIKAININE AINEKAVA

Aine nimetus	Matkamine - aktiivne vaimu ja ihu värskendamine (juuni) Kanuumatk
Läbiviija	Erika Šefer-Müller Olen aastaid laste ja noorte kehalist kasvamist mitmekülgsest arendanud ja toetanud, töötades õpetajana gümnaasiumites nii Järvakandis, Raplas kui ka Saksamaal Rintelis. Juba koolipõlves meeldis mulle matkata ratastel ja süstadega (kajakkidega). Huvi matkamise vastu jätkus ja süvenes ülikoolipäevil, tegelesime matkaspordiga (kategooriamatkad). Suuskadel sai käidud Väikses-Kaukasuses, Uraalides ja Kuznetski Alataus, jalgsi Karakummi kõrbes, kajakkidega Koiva jõel. Viimaste aastate tippsündmuseks oli 2017. aasta suvel mööda Via Claudia Augusta rada (roomlaste kaubatee, mis ühendas Põhja-Itaaliat Kesk- Saksamaaga) Alpide ületamine. Kuid ka Eestis on ülivahva matkata, näiteks RMK matkaradadel ja osaledes Roheliste matkaretkedel.
Aine maht ja õppekorraldus	21 75-minutilist tundi valikainete nädala jooksul märtsis kontakttundide arv: 18 iseseisvate tööde arv: 3 Osalejate arv: minimaalne 12 ja maksimaalne 20 õpilast (sel juhul saab matka korraldada kahes grupis)
Eesmärgid	Kursusega taotletakse, et õppija: • mõistab ja kogeb, et aktiivne füüsiline tegevus looduses aitab vaimul puhata; matkamine ja looduses viibimine tekitavad positiivseid mõtteid ja häid tundeid; • märkab ja väärtustab ümbritsevat keskkonda, loodust; • mõistab ja hindab looduses (erinevatel vahenditel) liikumisega seotud riske ning esmaabi andmise oskuste omandamise tähtsust; • mõistab, hindab ja väärtustab meeskonnatöö ja füüsilise pingutuse kaudu saadud kogemuse enda ja kaaslaste isiksuseomadusi.

Aine lühikirjeldus	Matkamine kui aktiivne vaba aja veetmise ja puhkamise vorm ja kui sportlik tegevus normatiivide (raskusastmete) täitmisega. Matkaliigid: jalgsi-, jalgratta-, suusa-, vee- (aerudega alustel), mägi- ja automatkad. Ohutus matkal. Planeerimine on turvalise matka eelduseks: kaart ja/või GPS-seade, riietus: „Ei ole olemas halba ilma, on vaid sobimatu riietus!”; jalatsid, varustus ning selle kasutamise oskus (telgid, magamiskotid, pealambid jne), vee tähtsus, janu kustutamine ning hügieen, toidu valmistamine looduses, väliköök, tule tegemine oskuslikult ja ohutult, kaitse päikese ja putukate eest. Turvaline käitumine matkal olles. Kui siiski juhtub midagi: 112 teavitamine, esmaabi. Keskkonnakaitse. Meie loodusrikkuste märkamine, tundmaõppimine ja hoidmine. Matkasihtkohtade valik: koduümbruse tundmaõppimisest maailmaavarustesse ehk „Enne Pariisi minekut käi ära Nuustakul!” Igäiheõigus ja looduses liikumine; mida võib ja mida ei või teha. Liikumine eramaal. Kus telkida? Kus võib lõket teha? Kus võib seeni ja marju korjata? Käitumine veekogude ääres ja looduskaitsealal.
Õpitulemused	Kursuse lõpul õppija: • mõistab, et puhkuseks sobib mõõdukas füüsiline tegevus looduses ning kasutab matkamist ka edaspidi „akude laadimiseks”(tal tekib huvi uute seikluste ja väljakutsete järele ehk ta nakatub „matkapisikusse”); • õpib käituma loodust säästvalt ning hoiab ja kaitseb loodust ka edaspidi; • oskab planeerida matka ning väärtustada meeskonnatööd; • oskab vähendada matkal ettetulevaid riske, grupiga looduses turvaliselt käituda ning vajadusel anda esmaabi; • oskab hinnata kvaliteetset matkavarustust ning valida endale sobiva (sealhulgas jalanõud ja riietus); • oskab süüdata lõket ning sellel ka toitu valmistada.
Väljundid	Õpilased sooritavad kanuuga ühe ööbimisega matka (näiteks Põltsamaa jõel).
Hindamine	Õpilane (grupitöö kuni 2 liiget) - teeb esitluse läbitud matka kohta, reflekteerides õpitu kasutamist konkreetsel matkal.
Õppekirjandus	1. Esmaabi: http://www.redcross.ee/et/materjalid.html 2. Tõnu Jürgenson „Seljakotiga looduses. Matkaselli taskuraamat” (2012) Raamat on ka saadaval e-raamatuna https://www.apollo.ee/e-raamat-seljakotiga-looduses-matkaselli-taskuraamat.html
Soovituslik kirjandus	1. Tõnu Jürgenson „Matkates neljal aastaajal” (2007) 2. Kõikvõimalikud reisiraamatud!
Vajalikud materjalid ja	Tore oleks telk ja paar magamiskotti + istematid (kui osalejatel endil pole)

nende ligikaudsed kulud	
Muud aine läbiviimisega kaasnevad kulud	• õpilaste transport matka alguspunkti ja lõpppunktist tagasi • esmaabipakend • toit matkal (koolilõuna kaasa) Kool tasub transpordikulud matka alguspunkti ja tagasi. Õpilase omaosalus: 25 eurot (kanuu rent)