**AINEKAVA**

**SEIKLUSÕPE**

1. **Seiklusõppe pädevus**

Seiklusõppe eesmärgiks on võimaldada õppijal omandada teadmised, oskused ja hoiakud matkamise, reisimise, turismi ja vaba aja veetmisel. Valikaine tulemusel õpilane:

1) oskab planeerida, teostada matkamist;

2) omab teadmisi ja oskusi matkatarvete kasutamisel;

3) oskab iseseisvalt rakendada omandatud teadmisi ning oskusi erinevates matkasituatsioonides

4) on loodussõbralik ja tegutseb loodust säästvalt;

5) vastutab enda ja kaasõpilaste turvalisuse eest ning tuleb toime ohuolukordades;

6) töötab oma tervist, kaaslasi ja keskkonda säästes;

7) oskab teha eetilisi ja seaduspäraseid valikuid, ning on vastutusvõimeline;

8) õpib ja on valmis meeskonnatööks.

1. **Ainevaldkonna kirjeldus**

Seiklusõppe tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.Valikaine kaudu seostatakse füüsiline tegevus vaimsega (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute kõne abil analüüsimine), seega aktiveeritakse vaimset tegevust. Seiklusõppe tundides mängitakse läbi teatud liiki matkad ja tegevused matkal, esmaabi osutamine. Orienteerumise ja liikumismängudesse põimuvad tundides õpitud osaoskused.

Seiklusõppe tundides kujundatakse õpilaste liikumisharjumusi ning positiivset hoiakut tervisesporti kui ühte võimalusse tervisliku ning täisväärtusliku elu elamiseks. Tegevusi sooritades õpetatakse õpilasi tunnetama oma keha, arendatakse üldmotoorikat, koordinatsiooni, jõudu, vastupidavust, kiirust ja osavust. Tundidesse on lülitatud oskusharjutused, mis on seotud matkategevusega. Kõiki harjutusi sooritatakse vastavalt lapse arengule imiteerimise, näidise või instruktsiooni järgi koostegemisel. Jõukohaste harjutuste valik võimaldab õpetada õpilasi uusi mängulisi tegevusi ja liikumisest rõõmu tundma. Sobivate õppemeetoditega innustatakse õpilasi arendama oma kehalisi võimeid ning regulaarselt kehaliselt aktiivne olema.

1. **Üldpädevuste kujundamine**

Seiklusõppe tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Teadmisi liikumisest/sportimisest edastatakse seiklusõppe tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Seiklusõpet korraldades arvestatakse õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone ning olemasolevaid tingimusi.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus**

Seiklusõpe tähtsustab liikumist, tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus**

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama ja ka ennast kehtestama. Seiklusõpe kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

**Enesemääratluspädevus**

Seiklusõppe kaudu kujundatakse oskust hinnata oma võimeid , suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi. Praktilised kogemused ja isiklikult olulised asjad jäävad enim meelde ning selle eelduseks on oma tegevuse mõtestamine.

**Õpipädevus**

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

**Suhtluspädevus**

Lisaks valdkondlikele teadmistele ja nendega seotud oskustele omandatakse seiklusõppe sotsiaalseid oskuseid ning teadmisi. Seiklusõppes on olulisel kohal oskussõnavara tundmine ja kasutamine, eneseväljendusoskuse arendamine ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

**Matemaatika, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus**

Matemaatikapädevuse kujunemist toetavad matemaatikale omase keele, seoste ja meetodite kasutamise oskus, õpitakse analüüsima seiklusõppega seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Ettevõtlikkuspädevus**

Kehaline kasvatus kujundab õpilases oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust**.**

**Digipädevus**

Seiklusõppes rakendatakse digivahendeid internetist vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed, kasutama mobiilside rakendusi. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1. **Seiklusõppe lõiming teiste ainevaldkondadega**

**Keel ja kirjandus sh vöörkeeled**

Seiklusõpetuses omandab õpilane spordi- ja liikumisalase oskussõnavara, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas. Seiklusõpetuses on võimalik toetada numbrite loendamise, kehaosade nimetuste, suundade

(otse, paremale, tagasi jne) omandamist  .

Suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kujundamine on seiklusõpetuse  lahutamatu osa. Võõrkeelte pädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides/liikumismängudes/ kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

**Matemaatika**

Füüsiline tegevus ja liikumine aitavad kaasa ühikute ja mõõtmissüsteemidega seotud põhimõistete omandamisele. Ühe matemaatikas käsitletava tegelikkuse mudeli ehk kaardi järgi orienteerumise oskust õpitakse nii kehalise kasvatuse kui ka seiklusõpetuse tundides. Järjepidevus, täpsus ning kõige lihtsama ja parema lahenduskäigu leidmine on nii matemaatika kui ka spordi lahutamatu osa.

Õppeaine kõigi osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (mõõtühikud, koordinaadid)

**Loodusained**

Õppeaine toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel, kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses ja loodusainetes.

**Sotsiaalained**

Õppeaines omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

**Tehnoloogia**

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

**Kunstiained**

Õpilaste tähelepanu juhitakse liikumis ja kehakultuuri kujutamis- ja avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, kujundatakse valmisolekut leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ümbritsevas keskkonda.

1. **Läbivate teemade rakendamine**

Seiklusõppe tundide kaudu antakse teadmisi tervislikest eluviisidest, tervislikust toitumisest ja ohutustehnika nõuetest.

**Tervis ja ohutus**

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng**

Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**

Innustatakse õpilasi organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (nt omaalgatuslikud võistlused, matkad, liikumismängud).

**Kultuuriline identiteet**

 Seiklusõppe tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

**Teabekeskkond**

Seiklusõppe tunnis kasutatakse erinevaid teabeallikaid, sh internet vajaliku info leidmisel.

**Tehnoloogia ja innovatsioon**.

Tundides kasutatakse mobiilirakendusi, mis aitavad antud ülesande õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmist. Väärtused ja kõlblus. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks. Esmaabivõtted ja abi otsimine. Seikluskasvatuse tundides äratatakse õpilaste huvi Eesti looduse ja matkamise vastu, suunatakse lapsi iseseisvaks tegevuseks matkamise ja liikumismängude valdkonnas.

**Seiklusõpetuse rõhuasetused 4.-5. klassis**

Seiklusõpetuses õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on liikumise oskuste kujundamise teenistuses. Rõhutamist vajab, et selles etapis alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimist ja see on seostatud üldise liikumisharjumuse saavutamiseks. Õpilasi õpetatakse kuulama ja täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine). Õpilasi innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste, harjutustega, liikumise, matkategevusega. Väga tähtis õpilaste motiveerimine süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks. Uute tegevuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalemotsionaalsele arengule. Õpilasi suunatakse osalema ühistegevustes, tekkivaid konflikte rahulikult lahendama ja kaaslasi abistama. Seiklusõpetuse toel kujundatakse ka selle kooliastme üldpädevustest oskus eristada oma tegevuses põhjust, tagajärge ja eesmärki. Pannakse alus õpilase tahtejõu, aususe, abivalmiduse ja sihikindluse kujunemiseks. Õpilane peaks kinnistama õpitu erinevatest liikumisviisidest ja harjutuste sooritamisest. Õpilaste liikumissoovi ja -rõõmu tekkimiseks ja säilimiseks on vajalik positiivne õpikeskkond.

**4. klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Jalgsi-ja suusamatkad. Kepikõnd. Laagriplatsi ja lõkkeplatsi ettevalmistamine. | Oskab:1. liikuda grupis matkarajal;
2. joonistada lihtsamat objekti pealtvaates;
3. osutada esmaabi lihtsamate haavade puhul, puhastada ja siduda haavasid;
 |
| Esmaabi traumade ja haigestumiste korral.Ilmakaared looduses. Sõlmed ja sidumine.Luure- ja orienteerumismängud.Looduskaitse.Orienteerumine kooli ümbruses.Lihtsama kaardi joonistamine ja lugemine, leppemärkide tundmine. | 1. pöörduda abi saamiseks täiskasvanute ja 112 poole;
2. teha mõnda vajalikku sõlme;
3. ületada silda, liikuda reljeefsel maastikul;
4. teha, täita rühmas ülesandeid, teha koostööd;
5. lugeda lihtsamat salakirja;
6. püstitada abiga telk;
7. mängida lihtsamaid õpitud mänge.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**5. klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Jalgsi- jalgratta- ja suusamatkad. Telgi püstitamine.Laagriplatsi ja lõkkeplatsi ettevalmistamine, ohutusreeglid. Esmaabi traumade ja haigestumiste korral.Ilmakaared ja kompass.Sõlmed.Looduskaitse.Orienteerumine kooli ümbruses. | Oskab:1. liikuda grupis matkarajal;
2. teha lõket;
3. osutada esmaabi lihtsamate haavade ja sporditraumadepuhul;
4. puhastada ja siduda haavu;
5. pöörduda abi saamiseks täiskasvanute ja 112 poole;
6. teha mõnda vajalikku sõlme;
7. keeta vett ja teha lihtsamat kiirtoitu;
 |
| Lihtsama kaardi lugemine, leppemärkide tundmine.Salakiri.Ob[jektide piltlik ettekujutus. Pildist kaardiks](#1#1).[Kaardi värvid ja lihtsamad tingmärgid](#2#2).[Liikumine mööda joonorientiire](#4#4).[Kompassi kasutamine kaardi orienteerimiseks.](#5#5)[Ilmakaared](#5#5). | 1. täita rühmas ülesandeid, teha koostööd;
2. lugeda ja koostada salakiri;
3. püstitada iseseisvalt telk;
4. lugeda kergemat kaarti;
5. kasutada kompassi;
6. koostab jutukese;
7. teab ja tunneb kaardi tingmärke.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.

**Seiklusõpetuse rõhuasetused 6. klassile**

Arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumusi, arvestades lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse õpilaste iseseisvuse (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll) arendamist. Pööratakse tähelepanu õpilaste tervislike eluviiside põhitõdede tundmisele ja järgimisele, kaaslaste füüsiliste võimete erisuste mõistmisele ja selle arvestamisele ühistegevustes, samuti kehakultuuriga tegelemiseks vajalike tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujundamisele. Väga oluline on individuaalne lähenemine positiivse enesehinnangu kujunemisel. Tunnis omandatud oskuste ja teadmistega suunatakse õpilasi iseseisvale harjutamisele läbi liikumiskultuuri omandamise Tutvustatakse matkamise kultuuri, esmaabi, ühistegevuse olemust ja nõudeid.

**6. klass**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Õpitulemused** |
| Jalgsi-, jalgratta-, ja suusamatk.Telgi püstitamine.Laagriplatsi ja lõkkeplatsi ettevalmistamine, ohutus,Esmaabi traumade ja haigestumiste korral.Ilmakaared ja kompass.Sõlmede sidumine.Looduskaitse.Orienteerumine kooli ja Paalajärve ümbruses.Erinevate lihtsamate kaartide lugemine, leppemärkide tundmine ja liikumine kaardiga.Salakiri, koostamine.[Objektide piltlik ettekujutus.](#1#1) [Kompassi kasutamine kaardi orienteerimiseks, ilmakaared](#5#5). [Kõrgusjooned, mõõtkava, teevalik](#6#6).QR koodi kasutamine. | Oskab:1. liikuda grupis matkarajal;
2. teha lõket;
3. osutada esmaabi lihtsamate haavade ja sporditraumade puhul;
4. puhastada ja siduda haavu;
5. pöörduda abi saamiseks täiskasvanute ja 112 poole;
6. teha mõnda vajalikku sõlme;
7. keeta vett ja teha lihtsamat kiirtoitu;
8. täita rühmas ülesandeid, teha koostööd;
9. lugeda ja koostada salakiri;
10. püstitada iseseisvalt telk;
11. lugeda kergemat kaarti;
12. kasutada kompassi;
13. koostada jutukest;
14. püstitada ja kokku panna telki;
15. teab ja tunneb kaardi tingmärke.
 |

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku ja kooli õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust ainekava õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse mitteeristavalt vastavalt kooli hindamisjuhendile.