



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2015

ÍPRÓ2ÚF02 Útivist og fjallgöngur

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga verður gengið á fjöll í nágrenni skólans. Aðeins verður fjallað um útbúnað á fjöllum, rötun og umgengni um náttúruna. Farið verður í fimm fjallgöngur. Miðað er við að göngurnar séu um þriggja tíma langar.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- Klæðnaði sem hentar til útivistar í íslensku veðri
- Öryggisatriðum í sambandi við fjallgöngur
- Gönguleiðum á nokkur fjöll í nágrenni skólans

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- Glíma við útiveru í mismunandi veðuraðstæðum.
- Takast á við aðstæður sem reyna á lofthræðslu.
- Vinna saman í hópi, vera hvetjandi og sýna tillitsemi með öðrum göngufélögum.

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta:

- Metið eigið þol og styrk með tilliti til fjallgangna.
 - Notað fjallgöngur sér til ánægju og heilsubótar.
-

Verkefnaskil

Fjallaðu um klæðnað sem henta til fjallgöngu og útivistar. Upplýsingar er hægt að finna á netinu og í útivistarbókum. Þessu verkefni á að skila í síðasta lagi 20. september.

Námsmat

1. Mæting í gönguferðir	70%
2. Þrautsegja, þolinmæði, samstaða o.fl	20%
3. Verkefni	10%.

Nemendur verða að mæta í a.m.k. þrjár gönguferðir til þess að eiga möguleika á að standast áfangann.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Einn stuttur fundur verður í upphafi annar. Mæting miðvikudaginn 26. ágúst kl 10:30 í lðu.

Farið verður í fimm göngur. Þrjár göngur verða seinnipart föstudags og tvær göngur verða farnar á laugardegi. Föstudagsgöngurnar verða 1-2 klst langar en laugardagsgöngurnar verða 4-5 klst. Lagt verður af stað frá lðu í allar göngur. Þar verður sameinast í bíla og þeir sem þiggja far með öðrum leggja til klink (500 kr) í bensínpening fyrir hverja ferð. Á föstudögum verður farið af stað kl. 15:00 en í laugardagsgöngurnar verður farið af stað kl 10:00.

Boðið verður uppá eina uppbótargöngu fyrir þá sem missa af gönguferð af gildri ástæðu.

Líkleg fjöll eru:

Föstudagur	28 ágúst	Mosfell í Grímsnesi	(10%)
Föstudagur	11 september	Reykjafjall við Hveragerði	(10%)
Föstudagur	18 september	Óhefðbundin leið á Ingólfsfjall	(10%)
Laugardagur	26 september	Hengilsvæðið uppá Vörðu Skeggja	(20%)
Laugardagur	3 október	Reykjadalur – Ölkelduháls	(20%)