



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2015

ÍPRÓ3JF02 Jökla- og fjallgöngur

**Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir
Sverrir Geir Ingibjartsson**

**ABI
SGI**

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga verður gengið yfir Fimmvörðuháls með einni gistinótt í skála. Gönguleiðin er löng og krefjandi og því þurfa nemendur sem velja þennan áfanga að búað yfir úthaldi og þolinmæði. Ætlast er til að nemendur fari í eina undirbúningsgöngu með kennurum áður. Einnig verður farið yfir hvaða útbúnað þarf að hafa með í göngu sem þessa. Nemendur borga sjálfir kostnað fyrir gistingu, fæði og hluta af rútu.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvernig skipuleggja eigi lengri gönguferðir m.t.t. ferðaáætlunar, gönguleiðar og þátttakenda.
- Hvaða útbúnaðar er þörf í lengri gönguferðum og mikilvægi þess að hafa réttan útbúnað.
- Að aðstæður geta breyst án mikils fyrirvara t.d. veður og þarf að hafa það í huga þegar ferð er skipulögð.
- Mikilvægi þess að geta unnið í hóp og farið eftir þörfum hópsins.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Að vera þátttakandi í krefjandi gönguferð sem reynir á úthald, styrk og andlegt þol.
- Samvinnu sem stuðlar að tillitsemi og hvatningu.

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að nýta náttúruna til líkamsræktar og hafa kunnáttu til að útbúa sig rétt fyrir krefjandi aðstæður.

Verkefnaskil

Nemendur skili frásögn um ferðina þar sem þeir fjalla um sína upplifun af göngunni. Þessu verkefni á að skila í síðasta lagi 17. september.

EF VERKEFNUM ER EKKI SKILAÐ Á RÉTTUM TÍMA VERÐUR NEMANDI LÆKKAÐUR UM 0,5 VIÐ HVERN DAG SEM LÍÐUR UMFRAM SKILADAG.

| | | |
|---------|---|------|
| Námsmat | 1. Undirbúningsganga | 10% |
| | 2. Ganga yfir Fimmvörðuháls | 50% |
| | 3. Þrautsegja, þolinmæði, samstaða o.fl | 30% |
| | 4. Verkefni | 10%. |

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Einn bóklegur tími verður í upphafi annar. Mæting 25. ágúst kl. 14:50 í stofu 1 í lðu.

Undirbúningsganga á Ingólfsfjall verður farin miðvikudaginn 2. september kl. 16:00. Fimmvörðuháls, lagt af stað með rútu snemma morguns miðvikudaginn 9. september. Gengið yfir hálsinn, gisti í Básun og farið heim fimmtudaginn 10. september. Kostnaður: rúta, gisting og sameiginlegt grill á miðvikudagskvöldi er **8000 kr.** Greiða þarf þetta gjald til Ásdísar eða Sverris í síðasta lagi **miðvikudaginn 2. september.**

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar