



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2017

## 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 búa 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: ÍPRÓ1ÞH03 og ÍPRÓ2ÞL03**

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvernig skipuleggja eigi lengri gönguferðir m.t.t. ferðaáætlunar, gönguleiðar og þáttakenda.
- 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 18. 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 22. ágúst kl. 14:50 í stofu 1 í lðu.

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða farnar mánudaginn 28. ágúst kl. 16:00 og miðvikudaginn 30. ágúst kl. 16:00. Mæting við lðu. Nemendur velja hvorn daginn þeir mæta í undirbúningsgönguna. Til að við metum það svo að nemendur komist með yfir Fimmvörðuháls þurfa nemendur að ná að ganga að gestabókarvörðu á 45 mínútum. Fimmvörðuháls, lagt af stað með rútu snemma morguns þriðjudaginn 5. september. Gengið yfir hálsinn, gist í Básun og farið heim miðvikudaginn 6. september. Kostnaður: rúta, gisting og sameiginlegt grill á miðvikudagskvöldi er **9000 kr.** Greiða þarf þetta gjald til Ásdísar eða Sverris í síðasta lagi **föstudaginn 1. september.**

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.