



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2018

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: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

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 inni í Innu í síðasta lagi 19. 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 29. ágúst kl. 10:25 í stofu 1 í lðu.

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða farnar fimmtudaginn 30. ágúst kl. 16:00 og föstudaginn 31. ágúst kl. 15:00. 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 miðvikudaginn 5. september. Gengið yfir hálsinn, gist í Básun og farið heim fimmtudaginn 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 31. ágúst.**

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.