



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2020

ÍPRÓ2JF02 Jökla- og fjallgöngur

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir
Sverrir Geir Ingibjartsson

ABI
SGI

Áfangalýsing: Breytt vegna covid-19

Í þessum áfanga verður gengið yfir Fimmvörðuháls. 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 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 Innu 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.

Fjarfundur í Innu verður miðvikudaginn 26. ágúst kl. 10:25.

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða miðvikudaginn 26. ágúst kl. 16:00 og föstudaginn 28. 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 8. 9. eða 10. september, hvaða dagsetning verður fyrir valinu fer eftir veðri. Gengið yfir hálsinn og farið heim með rútu strax eftir göngu.

Kostnaður: rúta **3500 kr.** Greiða þarf um leið og við förum í æfingagöngurnar.

Sérreglur vegna covid-19

Þar sem farið verður með rútu frá Selfossi að Skógarfossi og aftur frá Básum á Selfoss verða allir bæði nemendur og kennarar að vera með grímu á leiðinni. Kennarar koma með grímur fyrir allan hópinn. Mikilvægt er að allir fari eftir leiðbeiningum um smitvarnir. Ekki þarf að vera með grímu á göngu, aðeins í rútu.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.