



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2020

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 tveggja til fimm 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 sunnudaginn 20. september.

Námsmat

1. Mæting í gönguferðir	70%
2. Þrautseigja, 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.

Farið verður í fimm göngur. Þrjár göngur verða farnar eftir skóla á föstudögum en tvær göngur verða farnar á laugardegi. Föstudagsgöngurnar verða 1-2 klst langar en laugardagsgöngurnar verða 3-5 klst. Lagt verður af stað frá lðu í allar göngur og þurfa nemendur að vera á eigin bíl til að komast að göngustað. Í ljósi aðstæðna er ekki æskilegt að of margir sameinist í hvern bíl og nota á grímu í bílferðum með öðrum ef bílferðin tekur meira en 15 mínútur. Ekki þarf að vera með grímu í göngunni, aðeins í bílferðum til og frá göngu. Á föstudögum verður farið af stað kl. 15:00 en í laugardagsgöngurnar verður farið af stað kl 10:00. Alltaf verður farið af stað frá lðu en nemendum er heimilt að mæta beint á göngustað en þá þarf að tilkynna það til kennara.

Líkleg fjöll eru:

Föstudagur	4. september	Mosfell í Grímsnesi	(10%)
Föstudagur	11. september	Kambagatið við Hveragerði	(10%)
Föstudagur	18. september	Ingólfsfjall	(10%)
Laugardagur	19. september	Hátindur í Grafningi	(20%)
Laugardagur	26. september	Reykjadalur og Ölkelduháls	(20%)

Annað

Mæta þarf í a.m.k. þrjár göngur til að eiga möguleika á að standast áfangann. Fyrsta gangan er léttust, næsta næst léttust og svo framvegis. Þeir sem eru óöruggir um eigin getu ættu því ekki að sleppa fyrstu göngunni.

Í ljósi aðstæðna er mikilvægt að forðast snertingar og nágvígi við aðra í gönguferðum. Mikilvægt að taka tilliti til annara.

Þessi áætlun getur tekið breytingum í samræmi við tilmæli sóttvarnalæknis