



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2021

ÍPRÓ2JF02
(Jökla- og fjallgöngur)

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)
----------	---

Áfangalýsing:

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: ÍPRÓ1ÞH03 og ÍPRÓ2ÞL03

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings 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.

Námsefni:

Námsgöng frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
34.	23.-27. ágúst -	Undirbúningsfundur 24. ágúst kl 15:30 Undirbúningsganga 26. ágúst kl 15:00 Undirbúningsganga 27. ágúst kl 15:00	
35.	30. ágúst – 4. september		
36.	6-10. september	Gengið yfir fimmvörðuháls	
37.	13.-17. september		Skil á verkefni
38.-50.	20. september- 18. desember	Áfanganum lokið og nemendur einbeita sér að öðrum verkefnum	

Sérreglur áfangans:

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða fimmtudaginn 26. ágúst kl. 15:00 og föstudaginn 27. ágúst kl. 15:00. Mæting við Iðu. 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 6. 7. 8. eða 9. 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 Básam 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.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Undirbúningsganga	Ganga á Ingólfsfjall	10%
Aðal ganga	Ganga yfir Fimmvörðuháls	50%
Samvinna	Þrautsegja, þolinmæði, samstaða o.fl.	30%
Verkefni	Nemendur skili frásögn um ferðina þar sem þeir fjalla um sína upplifun af göngunni.	10%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi 16. ágúst

Ásdís Björg Ingvarsdóttir og Sverrir G Ingibjartsson