



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2022

ÍPRÓ2JF02

Jökla- og fjallgöngur

| | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kennari: | Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) asdisbjorg@fsu.is Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 |
|---------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 33.-34. | 18.-26. ágúst | | |
| 35. | 29. ágúst – 3. september | Undirbúningsfundur 30. ágúst kl 15:30 Undirbúningsganga 31. ágúst kl 15:15 Undirbúningsganga 2. sept. Kl. 14:45 | |
| 36. | 5-9. september | Gengið yfir Fimmvörðuháls | |
| 37. | 12.-16. sept. | | Skil á verkefni |
| 38.-49. | 19. september- 6. desember | Áfanganum lokið og nemendur einbeita sér að öðrum verkefnum | |

Sérreglur áfangans:

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða miðvikudaginn 31. ágúst kl. 15:15 og föstudaginn 2. sept. kl. 14:45. 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 5., 6., 7. eða 8. september, hvaða dagsetning verður fyrir valinu fer eftir veðri. Gengið yfir hálsinn og farið heim með rútu strax eftir göngu.

Kostnaður: rúta **4000 kr.** Greiða þarf um leið og við förum í æfingagöngurnar.

Námsmat:

| Námsspáttur | Lýsing á námsmati | Vægi |
|-------------------|--------------------------|------|
| Undirbúningsganga | Ganga á Ingólfsfjall | 10% |
| Aðalganga | 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 17. ágúst

Ásdís Björg Ingvarsdóttir og Sverrir G Ingibjartsson