



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 lofthæðslu.
- 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

Segðu frá fjöllum og göngum sem þú ferð í

1. Nokkrir fróðleikspunktar um fjöllin
2. Hvernig voru aðstæður og þín upplifun í göngunni

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 fimmtudögum 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. Á fimmtudögum 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:

Fimmtudagur 25. ágúst	Mosfell í Grímsnesi	(10%)
Fimmtudagur 1. september	Kambagatið við Hveragerði	(10%)
Fimmtuagur 8. september	Ingólfssjall	(10%)
Laugardagur 17. september	Hátindur í Grafningi	(20%)
Laugardagur 24. september	Búrfell í Grímsnesi	(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.

Athugið að þessi áætlun er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 16. ágúst 2022
Sverrir Geir Ingibjartsson