



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2023

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 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

Verkefni 1. Teygjuæfingar sem henta eftir fjallgöngur. Finndu myndir af 5-6 teygjuæfingum sem heppilegt er að nota eftir fjallgöngur. Lýstu teygjunum lauslega, segðu frá hvaða vöðvum þær teygja á, hve lengi þú vilt halda teygjunni og hve margar umferðir. 1-3 mega vinna þetta verkefni saman. **Þessu verkefni á að skila í síðasta lagi fimmtudaginn 24. ágúst. 5%**

Verkefni 2. Ferðasaga eftir eina gönguferð. a) Fróðleikur um fjallið, finndu eitthvað til að segja um fjallið/leiðina. b) Þín ferðasaga, frá upphafi ferðar til loka. Aðeins þarf að skrifa um eina gönguferð. Myndir mega gjarnan skreyta verkefnið. Þetta verkefni er einstaklingsverkefni. **Skiladagur er 1. október. 10%**

| | | |
|---------|--|------|
| Námsmat | 1. Mæting í gönguferðir | 75% |
| | 2. Þrautseigja, þolinmæði, samstaða o.fl | 10% |
| | 3. Verkefni | 15%. |

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.

| | | | |
|-------------|---------------|------------------------------------|-------|
| Föstudagur | 18. ágúst | Stuttur fundur kl. 14:35. Iðna 1. | |
| Fimmtudagur | 24. ágúst | Skil á verkefni 1 | (5%) |
| Föstudagur | 25. september | Silfurbergið í Ingólfsfjalli | (10%) |
| Föstudagur | 1. september | Grafningsháls úr Ölfusi í Grafning | (10%) |
| Föstudagur | 8. september | Reykjafjall við Hveragerði | (10%) |
| Laugardagur | 15. september | Búrfell í Grímsnesi | (20%) |
| Laugardagur | 22. september | Hengill | (25%) |
| Sunnudagur | 1. október | Skil á verkefni 2 | (10%) |
| Sunnudagur | 1. október | Einkunn fyrir frammistöðu í göngum | (10%) |

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. 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.

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 óruggir um eigin getu ættu því ekki að sleppa fyrstu göngunni.

Athugið að þessi áætlun er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 16. ágúst 2023

Sverrir Geir Ingibjartsson