



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

ÍÞRÓ2JF02

Jökla- og fjallgöngur

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI)	asdisbjorg@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. Nemendur verða að fara 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: ÍÞRÓ1ÞH03 og ÍÞRÓ2ÞL03

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.	17.-21. ágúst		
35.	24.-28. ágúst	Undirbúningsfundur 24. ágúst kl 15:30 Undirbúningsganga 26. ágúst kl 15:00 Undirbúningsganga 27. ágúst kl. 15:30	
36.	31.-4. september	Gengið yfir Fimmvörðuháls	
37.	7.-11. sept.		Skil á verkefni
38.-51.	14. september- 10. desember	Áfanganum lokið og nemendur einbeita sér að öðrum verkefnum	

Sérreglur áfangans:

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða miðvikudaginn 26. ágúst kl. 15:00 og fimmtudaginn 27. ágúst kl. 15:30. Mæting í 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 innan við 45 mínútum.

Fimmvörðuháls, lagt af stað með rútu snemma morguns 31. ágúst, 1., 2. eða 3. september, hvaða dagsetning verður fyrir valinu fer eftir veðri. Gengið yfir hálsinn og farið heim með rútu strax eftir göngu.

Kostnaður: rúta **5000 kr.** Greiða þarf um leið og við förum í undirbúningsgöngurnar.

Námsmat:

Námsþáttur	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 og uppgjóri um ferðina þar sem þeir fjalla m.a. um sína upplifun af göngunni.	10%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 14. ágúst 2026

Ásdís Björg