



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

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 lofthræðslu.
- 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

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 2. október.** 10%

Námsmat	1. Gönguferðir	90%
	2. Verkefni	10%.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Fimmtudagur	20. ágúst	Stuttur fundur kl. 12:40.	Iða 1.
Fimmtudagur	27. ágúst	Silfurbergið í Ingólfsfjalli	(10%)
Fimmtudagur	3. september	Kambagatið	(15%)
Fimmtudagur	10. september	Ingólfsfjall	(15%)
Laugardagur	19. september	Hátindur í Grafningi	(25%)
Laugardagur	26. september	Vífilsfell	(25%)
Föstudagur	2. október	Skil á verkefni	(10%)

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 3-4 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. 16:00 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

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 17. ágúst 2026
Sverrir Geir Ingibjartsson