



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍÞRÓ2JF05

Jökla- og fjallgöngur

Kennari/kennarar:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is
-------------------	--

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga verður gengið á Hámund, hæsta topp Eyjafjallajökuls (1666m). Gönguleiðin er nokkuð brött og krefjandi og krefst því úthalds og þolinmæði. Gangan tekur í heildina um 11-13 klst og eftir göngu er haldið heim. Dagsetning göngu er 28., 29. eða 30. apríl, hvaða dagur verður fyrir valinu fer eftir veðri. Ætlast er til að nemendur fari í eina undirbúningsgöngu með kennara áður. Einnig verður farið yfir hvaða útbúnað þarf að hafa með í göngu sem þessa.

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 - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

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:

- Námsgögn frá kennara.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
4	19. janúar	Kynningar- og undirbúningsfundur fyrir Eyjafjallajökul kl. 15:30 í stofu 1 í Iðu.	
4	21. og 23. janúar	Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða farnar miðvikudaginn 21. janúar kl. 15:00 og föstudaginn 23. janúar kl. 14:30. Mæting í Iðu.	Ná lágmarkstíma að gestabókavörðu eða ekki lengur en 40 mín.
6	2. febrúar	Seinasti dagur til að greiða kostnað vegna rútu og leigu á jöklabúnaði eða 9000.- Ef ekki greitt er það tekið sem svo að nemandi ætli ekki að fara og verður skráður úr áfanganum.	
17	20. apríl	Undirbúningsfundur kl. 15:30 í stofu 1 í Iðu. Mjög mikilvægt að allir mæti.	
18	27., 28., 29. eða 30. apríl	Eyjafjallajökulsganga, lagt af stað kl. 6:00 frá Iðu og komið heim um kvöldið. Sama leið gengin upp og niður. Hvaða dagur verður valin fer eftir veðri.	
19	8. maí	Seinasti dagur til að skila ferðasögu.	Skil á ferðasögu.

Sérreglur áfangans:

Nemendur skili frásögn um ferðina þar sem þeir fjalla um sína upplifun af göngunni. Þessu verkefni á að skila í síðasta lagi 8. maí.

Ef verkefninu er ekki skilað á réttum tíma fær nemandi einkunnina 0 fyrir verkefnið.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
	Undirbúningsganga	10%
	Ganga á Eyjafjallajökul	50%
	Þrautsegja, þolinmæði, samstaða o.fl.	30%
	Ferðasaga	10%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar annar er mikilvægur hluti af náminu því þar færð þú:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 7. janúar 2026

Ásdís Björg Ingvarsdóttir