



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍÞRÓ2JF02
Jökla- og fjallgöngur

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir asdisbjorg@fsu.is

ABI

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 öðlast þekkingu og skilning 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.

Verkefnaskil

Nemendur skili frásögn um ferðina þar sem þeir fjalla um sína upplifun af göngunni. Þessu verkefni á að skila í síðasta lagi 9. maí.

EF VERKEFNUM ER EKKI SKILAÐ Á RÉTTUM TÍMA FÆR NEMANDI EINKUNNINA 0 FYRIR VERKEFNIÐ.

Námsmat	1. Undirbúningsganga	10%
	2. Ganga á Eyjafjallajökul	50%
	3. Þrautsegja, þolinmæði, samstaða o.fl	30%
	4. Verkefni	10%.

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI.

Einn tími verður bóklegur í upphafi annar. Mæting mánudaginn 20. janúar kl. 15:30 í stofu 1 í lðu.

Undirbúningsgöngur á Ingólfsfjall verða farnar miðvikudaginn 29. janúar kl. 15:00 og föstudaginn 31. janúar kl. 14:30. Mæting í lðu.

Undirbúningsfundur fyrir gönguna verður mánudaginn 7. apríl kl. 15:30.

Eyjafjallajökull, lagt af stað með rútu snemma morguns. Dagsetning göngu er 28., 29. eða 30. apríl, hvaða dagur verður fyrir valinu fer eftir veðri. Gengið upp á topp og sömu leið niður. Kostnaður: rúta og leiga á jöklabúnaði (fyrir þá sem ekki eiga) er 9000.-. Greiða þarf til kennara (Ásdís) í síðasta lagi mánudaginn 3. febrúar.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Selfoss, 13. janúar 2025
Ásdís Björg Ingvarsdóttir