



Námsáætlun

ÍþRÓ2ga1,5 vorönn 2021

Kennari: Petrún Björg Jónsdóttir og Ingvar Arnarson

Markmið: Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hversu mikilvægt er að vera vel útbúin til útivistar
- helstu gönguleiðum á höfuðborgarsvæðinu / Garðabæ og nágrenni.
- Læra að nýta sér síma/samskiptatæki eða GPS tæki til útivistar og sem öryggistæki.

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- ganga sér til heilsubótar
- nýta sér útivistarsvæði í nágrenninu til heilsubótar
- bæta félagsfærni

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega líðan einstaklingsins
- vinna með öðrum og vera hluti af hópi

Vika	Yfirferð	
01. 24.-26. feb.	Ganga nr 1 frá FG kl. 15:20	
02. 1.-5. mars	Ganga nr 2 frá FG kl. 15:20	
03. 08-12. mars	Ganga nr 3 frá FG kl. 15:20	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Ganga nr 4 frá FG kl. 15:20	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Ganga nr 5 frá FG kl. 15:20	Miðannamat
29. mars-6. apríl		Páskafrí
06. 07.-09. apríl	Ganga nr 6 frá FG kl. 15:20	
07. 12.-16. apríl	Ganga nr 7 frá FG kl. 15:20	
08. 19.-23. apríl	Ganga nr 8 frá FG kl. 15:20	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Námsmatdagur	
10. 03-07. maí	Ganga nr 9 frá FG kl. 15:20	
11. 10.-14. maí	Ganga nr 10 frá FG kl. 15:20	Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí		Próf

Próf eru 19. og 20 maí. Sjúkrapróf 21. maí.

Tímaáætlun og lengd: Lagt er af stað á tilgreindum miðvikudögum kl. 15:20 frá FG.

Hver ganga gildir 160 mínútur og er milli 6 til 10 km að lengd.

Gönguleiðir verða valdar með tilliti til veðurs og birtu á göngudegi.



Farnar verða 10 gönguferðir á önninni. **Fylgist vel með auglýsingum á Innu og Facebook.** Tekið skal fram að skylt er að halda hópinn í öllum ferðunum. Almennar skólareglur gilda í gönguferðunum. Ef nemendur geta, vegna óviðráðnalegra orsaka, ekki mætt í göngu og hafa gilda fjarvist samkvæmt reglum skólans geta nemendur farið eina ferð á önninni á eigin vegum á Esjuna eða annað fjall sem kennari samþykkir. Nemandi þarf þá að skila mynd af sér við ákveðinn stað sem kennari ákveður með dagblað þess dags sem gangan er farin.

Fyrirhugaðar gönguleiðir verða háðar veðri og vindum og leið verður valin hverju sinni. T.d: Vífilstaðavatn- Heiðmörk, Gálgahraun, Kópavogsdalur, Hafnarfjörður endað í Firði, Reykjavík endað á Hlemmi, Arnarnes og Kársnes, Maríuhellar – Urriðaholt, Fossvogsdalur, Helgafell, Esja

Tekið skal fram að áætlun getur breyst vegna ófyrirséðra aðstæðna t.d veður.

Útbúnaður: Hlýr og góður skjólfatnaður til gönguferða, ásamt góðum skóm sem henta vel til göngu. Gott getur verið að hafa vatn meðferðis, smá nesti sem og hælserisplástur.

Mæting og virkni gildir 100% af annareinkunn.

Mætingar eru metnar samkvæmt neðangreindri töflu, en ástundun felst í virkni nemenda og framkomu.

10 göngur	10 í einkunn
9 göngur	8 í einkunn
8 göngur	6 í einkunn
7 göngur	5 í einkunn
6 göngur	4 í einkunn, (fall)

Athugið að 4 fjarvistir eru skráðar fyrir þær göngur sem ekki er mætt í.

Tryggingar: Í vettvangsferðum eru nemendur ekki tryggðir nema í gegnum heimilistryggingu eða frítímatryggingu. Það er því á ábyrgð nemenda að kanna gildi slíkrar tryggingar heima fyrir.

Petrún Björg Jónsdóttir og Ingvar Arnarson