

| | |
|----------------------|---------------|
| Titill | Fjallahjól |
| Skammstöfun | FJAL2HJ02 |
| Námsgrein | Fjallamennska |
| Viðfangsefni | Fjallahjól |
| Prep | 2 |
| Einingafjöldi | 2 |

| | |
|----------------|---|
| Lýsing: | Námið er vettvangsnám þar sem farið er í ferðir úti í náttúrunni þar sem tekist er á við raunaðstæður. Megináherslan er fjallahjól. Farið er í grunnhugtök fjallahjólamennskunnar og hjólatækni. Nemandi þjálfast í að undirbúa og takast á við krefjandi aðstæður á fjallahjólum með tilliti til öryggis, og meta aðstæður m.a. út frá veðurskilyrðum og umhverfi. Lögð er áhersla á að nemandi verði sjálfstæður og þjálfist í að taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi öruggt leiðarval og öðlist yfirsýn og þekkingu á þeim búnaði sem þarf í fjallahjólalaferðum. Nemandi fær innsýn í fjallahjólábúnað og helstu viðgerðir og viðhald í óbyggðum. |
|----------------|---|

| | |
|-------------------|----------------------|
| Forkröfur: | 18 ára aldurstakmark |
|-------------------|----------------------|

| | |
|------------------------|---|
| Þekkingarviðmið | Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"> • notkun sérhæfðs búnaðar til fjallahjólamennsku • nauðsynlegum öryggis- og fjallahjólábúnaði • eigin styrkleikum og takmörkunum • mismunandi aðstæðum í fjalllendi á fjallahjólum • fjallahjólatækni • mismunandi fjallahjólábúnaði og fjallahjólatækni • mikilvægi hópstjórnunar • hagnýtri veðurfræði og náttúrufræði • skipulagi fjallahjólalaferða og þeim útbúnaði sem þarf til þeirra • rötun og leiðarvali í fjalllendi |
|------------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Leikniviðmið | Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: <ul style="list-style-type: none"> • meta veðurútlit og umhverfi með tilliti til fjallahjólalaferða • þekkja til mismunandi fjallahjólábúnaðar og hjóla í mismunandi aðstæðum • finna heppilegt samstarfsfólk og tengiliði við skipulag og undirbúning ferða • rata og velja leiðir í fjalllendi, meta áhættu og stýra þeirri hættu |
|---------------------|---|

| | |
|--------------------|--|
| Hæfniviðmið | Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: <ul style="list-style-type: none"> • ferðast af öryggi á fjallahjólum í mismunandi umhverfi • geta tekið ákvarðanir miðað við eigið líkamsástand, staðhætti og aðstæður • velja fjallahjólábúnað við hæfi út frá getu og áætlaðri notkun • nota viðeigandi öryggis- og viðgerðabúnað í fjallahjólalaferðum • útbúa raunhæfa ferðaáætlun fyrir styttri fjallahjólalaferðir • taka ákvarðanir í samráði við hóp ferðafélaga |
|--------------------|--|

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• nýta sér það sem sjá má af veðurspám og útliti• miðla fróðleik um náttúru landsins sem fyrir augu ber á ferðalagi• meta aðstæður á raunhæfan hátt• leggja mat á hættur og stýra mögulegum áhættuþáttum |
|--|---|

| | |
|----------------|--|
| Námsmat | Leiðsagnarmat á vettvangi og námsmappa |
|----------------|--|

| | |
|----------------------|---|
| Leiðbeiningar | Námsmatið er leiðsagnarmat sem unnið er með reglulegum samskiptum á milli nemenda og kennara, bæði í ferðunum sjálfum og fyrir og eftir ferðir. Gert er ráð fyrir fundum um námið í upphafi og lok dags á meðan á ferðum stendur. Nemandi skilar loggbók í lok ferðar og er hún hluti af námsmöppu. |
|----------------------|---|