



## Námsáætlun í ÚTIV3VA05 – haust 2026

### **Stutt lýsing á áfanganum:**

Valnámskeið sem felst í samþættingu útivistar og hreyfingar við vettvangsnám í náttúrufræðum. Markmið námskeiðsins er annars vegar að stuðla að heilsusamlegri hreyfingu og samveru og hins vegar að efla þekkingu og skilning á náttúrunni með því að skynja hana á eigin skinni. Námskeiðið á að vekja áhuga, efla skilning og hæfni til að njóta hreyfingar utandyra og kynnast fjölbreyttum möguleikum til útivistar í borginni og nágrenni hennar.

### **Kennslugögn:**

Útivistafatnaður og gönguskór . Hafa aðgang að hjóli, skautum og skíðabúnaði. Wikiloc (appa) og áttaviti.

### **Kennsluhættir:**

#### **Einingar og vinnutími**

Námskeiðið er 5 einingar. Gert er ráð fyrir að nemendur verji 80-110 klst. í námið. Í boði verða 6 stuttar síðdegisferðir, 4 heilsdagsferðir og 5 daga námsferð erlendis.

Vinnutími skiptist u.p.b. á eftirfarandi hátt:

4 styttri síðdegisferðir = 10-20 klst.

4 heilsdagsferðir = 30-40 klst.

Námsferð erlendis = 40-50 klst.

### **Kennarar:**

Lovísa og Helga Björk Árnadóttir

<b>Áætlun um yfirferð (með fyrirvara um breytingar)</b>			
<b>Vika</b>	<b>Dagsetning</b>	<b>Námsefni</b>	<b>Annað</b>
2	24. – 28. ágúst	Kynning á valfagi	
3	31. ágúst – 4. september	Ganga um Öskuhlíð og sjósund í Nauthólsvík	Klædd eftir veðri og sundföt
5	19. september	Ganga í Reykjadal Gengið frá Selinu upp Reykjadal og að heitri náttúrulegum.	Klædd eftir veðri, nesti, sundföt (valfrjálst)

7	28. september – 2. október	Hjólaferð um Reykjavík ca. 25-30 km.	Klædd eftir veðri, hjól og hjálmur
10	19. – 21. október	Ganga á Úlfarsfell	Klædd eftir veðri
13	14. nóvember	Ganga á Esjuna	Klædd eftir veðri, nesti
1	4. – 8. janúar	Ganga um Nauthólsvík og sjóbað í köldum sjó	Klædd eftir veðri og sundföt
4	22. - 23. janúar	Bláfjöll - Skíði	Skíðabúnaður
5	1.-5. febrúar	Skautar á Tjörninni	Klædd eftir veðri og skautar
8	27.-28. febrúar	Gönguskíði í Heiðmörk/Bláfjöll	Klædd eftir veðri og gönguskíðabúnaður
10	8.-12. mars	Utanlandsferð til Noregs	
14	5. – 9. apríl	Ganga að Helgufoss/Tröllafoss í Mosfellsdal	Klædd eftir veðri

Námamat:

Símat yfir skólaárið, mæting og virkni.

#### Athugið:

- Mikilvægt er að mæta í viðeigandi fatnaði
- Ekki er leyfilegt að nota síma nema með leyfi kennara
- Nemendum ber að fylgja skólareglum í tímum
  - <https://mr.is/skolinn/skolareglur/almennar-skolareglur/>

**Birt með fyrirvara um breytingar**