

LÍKA 2EF01.

Fjallgönguáfangi. Löng ganga.

Áfanginn er valáfangi í kjarna á öllum brautum og er framhaldsáfangi.

Undanfarar:

Nemendur þurfa að hafa lokið eftirfarandi áföngum: LÍKA2AA01 og LÍKA2BB01, LÍKA2DF01 plús ein eining í líkamsrækt.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Lögð er áhersla á að byggja upp gönguþrek og úthald. Nemendur fræðast um hagnýta hluti sem tengjast gönguferðum og fjallgöngum og upplifi íslenska náttúru í góðum félagsskap.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Hreyfing, loftfírt þol, loftháð þol, úthald, styrkur, liðleiki.

Námsmat:

Áfanginn er utan við töflu. Lagt er af stað seinni part dags, gist í skála og gengið daginn eftir. Nemendur fá eina einingu fyrir gönguna og staðið. Greiða þarf kostnað vegna rútu og gistingar að hluta.