

Seniorkursus Vork, Efterår 2014

Kompendium: Forklaring [mangler]

Instruktører: Lars Riber, Andreas Emil Nesgaard & Amalie Kyndesen



Indhold:

1. Gruppens kendetegn
2. Aktiviteter
 - a. *Forberedelsesopgave*
 - b. *Broen og Appelsinen*
 - c. *Legobyggeleg*
 - d. *Ideudvikling/Brainstormmetoder*
 - e. *Storm P*
 - f. *Tidsestimat og talløb*
 - g. *Udfordringer a la Børnefælden*

- h. *Red anden - transporter vand med lange arme*
 - i. *Running Dinner*
 - j. *Byg et menneske*
 - k. *Byg en gaffabåd*
 - l. *Refleksløb*
 - m. *Spaceteam*
 - n. *A-Bome/ Mr. Y's hær*
3. Links

1. Gruppens kendetegn

PG/Personlig genstand: Måtte bruges i alle aktiviteter. Skabte identitet og fysisk kendetegn til gruppen både udadtil og internt i gruppen.

Armbånd med tal: Brugte til fordeling af tjanser.

Stressvækninger: En kendt og konstant udfordring med det formål af stresser fysisk og psykisk.

Konsensusleg: Havde til formål at få gruppen til at tænke ens og dermed lære hinanden at kende

Temaramme: Havde til formål at give aktiviteterne mening - en grund til hvorfor vi en dag skulle lave kaffe på en besværlig måde og en anden dag skulle lave samarbejdsøvelser.

2. Aktiviteter

- a. Forberedelsesopgave

Forberedelsesopgave: Et kinderæg skal kastes op i luften og lande på jorden. Udtænk og forbered et affyringsaggregat, der kan kaste kinderægget så langt som muligt. Du behøver ikke have bygget affyringsaggregatet hjemmefra, men det er vigtigt at du har forberedt et gennemtænkt koncept. Du vil få tid til at forberede, bygge og teste affyringsaggregatet endeligt ved ankomst på Vork, hvor der også vil være mulighed for at supplere med flere materialer. Du vil blive bedømt på din ide samt længde på kastet.

A) Eneste kriterie er, at en elastik skal være den primære affyringsfunktion.

B) Eneste kriterie er, at du skal stå min 2 m væk fra kinderægget, når affyringsaggregatet affyres.

C) Eneste kriterie er, at affyringsaggregatet max må være 50 cm højt

D) Eneste kriterie er, at affyringsaggregatet skal bestå af mindst to ud af de tre følgende materialer: træ, plastik eller metal. Flere materialetyper må også gerne anvendes.

b. Broen og appelsinen

Broen og appelsinen

Opgaven:

Byg den længste bro, der kan holde til en appelsin, der ligger på midten. Broen skal bygges af aviser og tape.

1. fase

Gruppen skal planlægge, hvordan de vil bygge broen. De skal finde ud af, hvordan broen skal se ud, fordeling af opgaver mv.

Materialer: papir og blyant

2. fase

Broen skal bygges ca 15 – 20 m fra der hvor gruppen sidder. Gruppens medlemmer skal på skift løbe hen og bygge på broen. Hvert medlem har 1 minut til at løbe hen til broen, bygge og løbe tilbage. De må ikke komme tilbage til de andre i gruppen, men skal sætte sig et andet sted.

Når hele gruppen har været ved broen og bygge skal den være færdig.

Lederen af øvelsen holde øje med tiden, og at ingen bygger mere end 1 minut.

Variation: Lad gruppens medlemmer komme tilbage til gruppen efter 1 omgang, men sætte sig et andet sted efter 2. runde.

3. fase

Opmåling af hvilken bro, der var længst.

Opfølgning og evaluering af gruppens arbejde: kommunikation, planlægning og arbejdsform.

c. Lego byggeleg

Lego byggeleg

En legofigur skal kopieres i en eksakt kopi, men skal bygges gennem tre led: Et område med en person der forklarer hvordan figuren ser ud, et andet område, hvor en person videreleverer informationer fra den første person til en person i tredje område, som er den, der skal bygge kopien af figuren.

Legofigur	Person 1	Person 2	Person 3	Kopi bygges
-----------	----------	----------	----------	-------------

Der vælges på forhånd tre roller;

1. en der kan se figuren, men ikke bygge
2. en der kan viderelevere beskeder men hverken se eller bygge
3. en der kan bygge men ikke se

Områderne omsættes med en sådan afstand, at figuren kun kan ses af person 1, og at person 3 ikke kan høre, hvad person 1 siger til person 2. De tre personer må kun bevæge sig inden for deres afmærkede område.

Når person 3 tror, at figuren er kopieret, gives der besked og figuren afleveres til bedømmelse. Er figuren ikke eksakt kopieret gives denne besked uden yderligere informationer om, hvad der var forkert eller rigtigt.

Afvikles flere hold på samme tid, så sørg for at legofigurerne er forskellige. Det hold der først får kopieret figuren har vundet.

Opfølgning:

Snak om hvilke begrænsninger hver rolle havde - hvad var udfordringerne? Hvordan kan denne samarbejdsøvelse overføres til andre sammenhænge? Hvordan kan kommunikation forbedres til en anden gang?

d. Brainstorming

Generelt om brainstorming

- Alle ideer er velkomme!
- Ingen ideer kommenteres inden for det tidsrum man brainstormer i!
- Man glemmer alle regler, og gør præcist hvad man vil, bare man får ideerne ud.

Traditionelle

2 minutter

Ved at sætte tid på og sidde hver for sig at skrive idéer, tvinges disse frem.

Find på en aktivitet til et FDF-møde - vælg selv klasse, fx den klasse, du evt. er leder eller lederassistent for.

Når tiden er gået, fortæller deltagerne sine idéer til de andre i gruppen. Opgaven er nu på holdet at kombinere hinandens idéer til en ny fælles idé. Det er målet, at den nye aktivitet består af en idé fra hver af deltagerne på holdet.

ABC

Gå gennem alfabetet og find på en idé for hvert bogstav.

Idecirkel

Hver person har et papir og skriver sit problem i toppen. Papirerne sendes rundt og hver person skriver en linje med en løsning eller en kommentar. Når alle papirerne er udfyldt, sendes de tilbage til ejermanden. Denne vælger 2-3 løsninger ud, der skrives på bagsiden af papiret. Derefter diskuteres de forskellige løsninger i gruppen, indtil der findes noget, der kan bruges. Evt. foldes papirerne løbende således, at man kun kan se den seneste idé, når man modtager et papir.

Negativ brainstorming

Hvad skal vi gøre, for at det bliver alt andet end en god weekendtur?

Vend så tingene modsat og få noget godt ud af det.

Det er lettere at finde på 1000 ting, der kan gøre din hverdag sværere, end det er at finde på 1000 ting, der kan gøre din hverdag lettere. Ved at bruge negativ brainstorming kommer man i tanke om nogle problemer, som man ofte glemmer ved planlægning. Disse kan man så tage hånd om på forhånd.

Sæt på mål og udskift mål - fx vi vil på den sjoveste sommerlejr

Hvert år vil vi gerne have den *sjoveste* sommerlejr. Ved at prøve udskifte tillægsordet *sjoveste* kan man komme frem til originale sommerlejre, der skiller sig ud og vil blive husket. Teknikken kan også bruges i andre sammenhænge.

Bevægelse

Speed-braining

Walk'n'talk

Gå en tur i par og tal om det, I skal løse. Det at bevæge sig og tage sig tid til at tale, får snakken og idéerne i gang. Teknikken er god at bruge, når man har været i gang med noget planlægning i et stykke tid og er ved at gå lidt død i det.

Stop-dans rundt om ting

Deltagere danser i en cirkel om en masse ting. Når musikken stoppes tager hver deltager to ting, løber lidt væk og skriver en idé ned. Når man har fundet på en idé lægger man sine to ting ind på midten igen og danser videre.

Materialer

Rodekassen

Find en kasse med en masse ting eller gå på tur i materialerummet. Ved at se på ting dukker idéer op om, hvad tingene kan bruges til.

Brain Battle

Find på poster til et FDF-løb

Deltagerne sidder i hold om et bord med en masse forskellige ting på. Det gælder om at være det hold, der finder på flest poster til et FDF-løb ved at kombinere mindst to af tingene. Hvert hold har et papir at skrive idéer på. Idéerne behøver ikke være helt konkrete.

Efter tiden er gået, tælles der op, hvor mange idéer hvert hold har fået. Derefter sendes papirerne rundt i en cirkel, så hvert hold får et papir med et andet holds idéer. Holdene får nu tid til at vælge idéer ud fra de andres papir og konkretiserer dem. Til sidst fortæller holdene hinanden, hvilke konkrete poster, de har fået lavet.

Tape Face

Tape hinandens ansigter ind, så I ser helt fjollede ud. Dette løsner op for stemningen og der er rum for pjat og skører idéer. Teknikken kan også bruges i mødesammenhænge, hvor der fx skal evalueres. Hvis et møde trækker ud og mange sidder og hænger, så få liv i selskabet med tape face.

Evaluering

Hvordan virkede de forskellige brainstorming-teknikker for jer? Hvad virkede særligt godt. Er der forskel på, hvad de forskellige teknikker egner sig til?

- e. Storm P - byg med flest materialer og færrest materialer

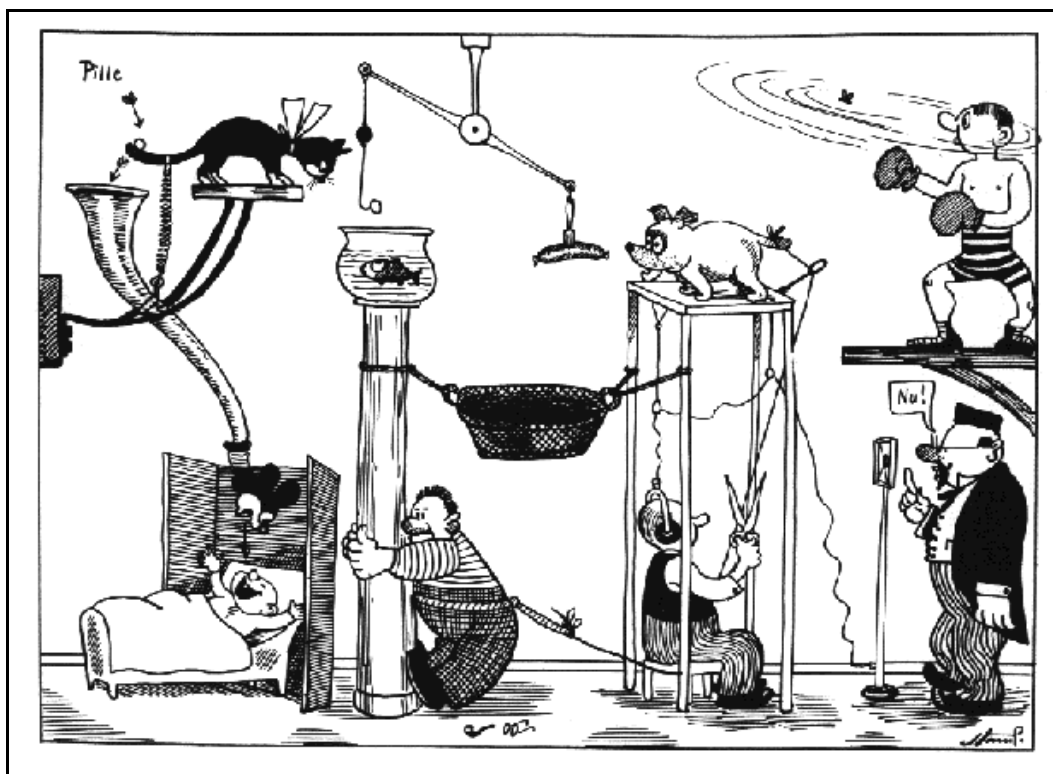
Storm P - byggeprojekter

Byggeprojekter kræver god tid, hvis løsningerne skal blive ordentlige. Sørg for at give tid til alle faser:

Ideudvikling/planlægningsfase: fx 15 min

Byggefase: fx 1,5 time

Test/evalueringsfase: 30 min.



f. Tidsestimering og talløb

Gætte tid = tid til at løse opgave.

De bliver placeret i et rum, hvor der ingen hjælpemidler er. De skal gætte på hvornår, der er gået 30 minutter. Hvis de kommer ud af rummet enten for tidligt eller for sent trækkes det fra de 30 minutter de har til at løse den efterfølgende opgave. Vælger holdet fx at gå ud efter 20 minutter, har de gættet 10 minutter forkert og får 20 minutter til at løse opgaven. Går de ud efter 32 minutter, har det gættet 2 minutter forkert og får 28 minutter til at løse den efterfølgende opgave.

Tælle til 100

Vi hænger 100 små sedler op i et afgrænset område. Hvert tal har også et bogstav. Man starter med at slå med en terning (brug evt bare mobiler til terning, find en app) tallet angiver hvilket, der skal findes. Når man har fundet tallet skal man komme tilbage og fortælle bogstavet også. Er bogstavet korrekt kan man slå med terningen igen og lægge tallet oveni det eksisterende tal. Det giver et nyt tal, der skal ud at findes og sådan fortsætter det indtil et hold først når 100 eller tiden er gået.

Dokumenter til "Tælle til 100"

- [Poster, der printes og opsættes](#)
- [Kontrolark, der printes eller åbnes på computer](#)

- g. Udfordring: high fives og stå ved kurven og hold tingen

Hvert hold bestående af 3-4 personer skal ved hjælp af skjult kamera få enten flest mulig high fives af en person, en person til at passe deres kurv i brugsen eller få en person til at holde noget for en i længst muligt. Man må selvfølgelig ikke fortælle personen man laver skjult kamera på om opgaven da det handler om at improvisere og overbevise personen om at man har brug for "hjælp"

- h. Transportere vand med lange arme/ få en and til at flyde op

Red anden



Hvert hold får opgave stillet som lyder: I skal få anden op af spanden ved at fylde den med vand. I må ikke komme tættere på spanden end 2m (markeret område omkring spanden).

Holdene får derefter 5 min lave en plan om hvordan de vil løse opgaven.

Materialerne til at løse opgaven bliver alle lagt ud på en række så holdene kan se hvad der er til rådighed. Når alle hold er klar til at vælge materialer må de købe rettigheden til at være 1, 2 og 3 vælger af materialer. Når 1, 2 og 3 vælger er fundet, har holdene skiftevis 10 hver til at vælge et materiale. Indtil at de har alt hvad de mener de skal bruge. Skal de betale for hvad de har valgt.

Betalingen foregår ved at alle hold kan vælge at betale 5 ispinde (kan ændres efter behov). Et hold kan vælge at snyde de andre ved ikke at betale og derved skal de andre hold betale 10 ispinde hver. En fra hver hold går frem

og på samme tid signalere man om man vil betale eller ikke betale (man kan bruge en sten eller noget andet som kan skjules i hånden). Er der mere end et hold som ikke vil betale, skal de prøve igen indtil alle betaler eller et hold snyder de andre.

Når materialerne er betalt kan opgaven begynde.

Evalueringspunkter: Det er en god ide at snakke om hvordan ens plan blev lavet og om den blev ændret som materialerne blev valgt. Om ens løsning var optimal når nu man så de andres.

i. Running Dinner

Running Dinner

Madlavning på farten!

Spænd et trangiasæt fast på en rullevojn. Der må kun laves på maden når vognen ruller. Sæt evt. et tidspunkt maden skal være færdig på, så der er et mål, der skal nås. Skal sværhedsgraden være lavere, så fjern kriterierne om ankomsttidspunkt/servering af maden.



Opskrift på Amalies ruskumsnusk til 2 sultne personer:

Ingredienser:

1 pakke frisk pasta

0,75 pakke mornay sauce
1 pakke bacon i tern
250 g kylling
0,5 teske muskatnød revet
1 frisk chili
1 øko citron - skrællen og saft efter smag
1 fed hvidløg
3 spsk soyasauce i stedet for salt
Div. grøntsager fx
løg
gulerødder
majs
broccoli
tomat
spinat
porrer

evt. sød chilisaucе til at komme på bagefter

Kød steges af og sættes til side
Hvidløg og løg finthakkes og svitses på panden med krydderier
Grøntsager der skal have længere tid tilsættes (gulerødder, porrer etc)
Kød og mornaysauce tilsættes og retten simrer

Kog pasta

Tilsæt grøntsager der kun skal varmes kort (majs, spinat, tomat etc)
Rør evt. pasta sammen i hele retten hvis det skal være rigtig snusket ellers server ved siden af. Husk at smage til med salt/soya og peber.

j. Kunstprojekt - byg et menneske

Kriterier:
Skal kunne stå selv
Tidsramme
Må bruge hvad der kan findes i naturen
Ekstra materialer kan tilkøbes - evt. med pris bestemt af lykkehjul

k. Byg en gaffabåd og se hvor meget den kan bære.

Holdleder udtænker plan, vælger materialer men må ikke røre materialerne selv under byggefasen, kun få andres hænder til at bygge. De må ikke vide, hvad der bygges.

2 minutter i himlen / ubåden

l. Refleksløb

Refleksbånd kan købes billigt i Stof 2000 og reflekser kan laves nemt selv ud af fx ispinde, vinpropper eller hvad der lige findes.

m. Space team - finalen

Udviklet efter inspiration af Space team - en spil app

Ønskes materiale på det, så kontakt Amalie@kyndesen.com

n. A-bombe / dræb Mr. Ys hær

Historien:

Vi skal forhindre Mr. Ys hær i at samle fire grundstoffer til at bygge en A bombe. Desværre er området allerede forgiftet af disse farlige grundstoffer og for at kunne opholde sig i området skal man bære maske, og ens syn bliver sløret grundet alle gasserne. Skulle man miste sin maske kan man ikke blive ved med at trække vejret.

Materialer:

30 stk. Masker (15 stk røde & 15 stk blå markerede)

30 stk. sløringsbriller

3 spande med sodavandsdåser i tre farver: rød, gul og blå (

3 spande med poser med jord

3 spande med tænding (tændstikker)

3 spande med vandballoner

Regler:

2 hold ("Forklaring mangler" vs. "Verdensherredømmet") = 2 "baser" ved: Fodboldbanen tæt ved vejen

Bakken mod naboen (ud for bålhytten)

Alle skal iføres masker og briller.

De overskydende masker er "liv" og holdes tilbage i "basen"

Der er ca 12 stk. Af hvert element. Det handler om at få så mange elementer hjem som muligt, dog skal MIN. 1 af hvert element være i hus ved afslutning for at gennemfører!

En gruppe deles i 4 typer af løbere. Kun en løber med samme navn som elementet kan bære netop dette.

Jordløber

Luftløber

Ildløber

Vandløber

1 løber kan kun bære 1 element ad gangen.

Der må kun hentes fra en "element base" 1 gang pr. Hold.

Dvs. hvis man ønsker tre stk. (max 3) af et element, SKAL man være 3 løbere af elementets type der løber til elementbasen på samme tid.

Man kan tage modstanderens masker. Man kan kun besidde 1 maske ud over sin egen.
Tager man en maske, skal man løbe retur til sin "base" og afleverer. ALLE kan tage masker. Dette foregår som reel kamp = Der henstilles til at passe på hinanden.
Mister man sin maske skal man skaffe en ny; dette en af de resterende fra starten. Når der ikke er flere masker, kan man ikke hente materialer samt fange masker fra andre, dog kan man stadig løbe rundt som observatør for holdet.
Mister man sin maske imens man har elementer i hænderne, kan man fortsætte hjem og afleverer disse, men ikke fortsætte bagefter uden maske. Efter 1 times spil lukker baserne. Der kan IKKE afleveres et element i en base efter tiden er gået.

o. **3 retters snobrødsmenu**

Forretssnobrød: blinissnobrød m. rødløg, creme fraiche og rogn
Hovedretsnobrød: pizzasnobrød m. revet ost, krydderier, løg der æltes ind i dejen, skinke kan evt. vikles om pinden før dejen eller bacon kan vikles udenom snobrød. Når snobrøddet er gennembagt fjernes pinden og en ostehaps og ketchup smaskes ned i hullet.
Dessersnobrød: revet chokolade, M&Ms, kokos, kakao, skumfiduser, syltetøj, sukker, is - eller hvad man nu lige har lyst til æltes i dejen og bages.

3. Links

Persontypetest: <http://www.jobindex.dk/persontypetest>

Partneryoga: Søg efter billeder på google

Belbins 9 teamroller: <http://potential.dk/belbins-9-teamroller/>

Ideudviklingsideer: <http://www.innovationsguiden.dk/ideer>

Dokumenter til "Tæl til 100"

Poster, der printes og opsættes:

<https://www.dropbox.com/s/dmbbuvkj5o0pe2/POSTER.doc?dl=0>

Kontrolark, der printes eller åbnes på computer:

<https://www.dropbox.com/s/34p8kttrblca18o/TAL%20L%C3%98B%20OVERSIGT.xls?dl=0>