

Drejebog for aktivitetsdag

Indkøbsliste til aktiviteterne:

- 2 store tæpper
- Tusch (har skolen)
- Sprit (har skolen)
- Papir (har skolen)
- Tape (har skolen)
- Bog (har skolen)
- Kost (har skolen)
- Kaffekop(har skolen)
- Gaffel (har skolen)
- Taske (har skolen)
- Sko (har skolen)
- Hårelastik (har skolen)
- Forlængerledning (har skolen)
- Handske (har skolen)
- Gul nålespand (har skolen)
- Bold (har skolen)
- Vandflaske (har skolen)
- Sprøjte (har skolen)
- Nål
- Spaghetti 2 kg
- Skumfiduser 10 poser (en pr hold)
- Målebånd
- 2 kander med måleenhed (har skolen)
- 20 køkkensvampe
- 2 spiseskeer
- Hammer med lille hovede
- 5 poser 2 kg kartofler
- skærebræt
- Et rør der har ca. 25 i diameter evt kloakrør
- en håndbold med omkreds på 54-56 cm. (har skolen)
- 11 stk af 1 dl Piskefløde
- 5 piskeris (IKKE elpisker) (har skolen)
- 2 skåle. (har skolen)
- Affaldssæk
- Volleyball (har skolen)
- Et låg (cola låg eller andet) (har skolen)
- Fodboldmål

https://www.xxl.dk/goalz-fodboldmal-med-maltavle-240-x-170-x-85-cm-sort/p/1146556_1_style?gclid=CjwKCAjw7--KBhAMEiwAxfpkWKWcC5HzqXIN9tsFugpgVnDDJTt0iUjuHuTNvV-XEU4DSAsBn3T1rBoCBlgQAvD_BwE&gclid=aw.ds

1. Aktivitet - Kims legen/tæppe legen (der skal være en lærer)

- Der ligger 30 ting under et tæppe
- Der løber en fra holdet ned ad gangen de skal løbe ca. 10 meter, tæppet løftes op i 15 sek. og den person fra holdet skal huske så mange ting som muligt
- Når de 15 sek. er gået løber holdkammeraten ned til holdet og en ny holdkammerat løber der ned

Drejebog for aktivitetsdag

- Sådan fortsættes der indtil alle på holdet har været nede ved tæppet

Pointsystem:

- For hver ting man gætter rigtigt får man 1 point

Undtagelser:

- Hvis der kun er 7 på holdet, er der en der må løbe 2 gange, ligeledes som hvis der kun er 6, så er der to der må løbe 2 gange.

Ting der skal bruges:

- Tæppe

Tingene der ligger under tæppet:

1. Tusch
2. Sprit
3. Svamp
4. Papir
5. Tape
6. Bog
7. Kost
8. Kaffekop
9. Gaffel
10. Bold
11. Vandflaske
12. Sprøjte
13. Nål
14. Taske
15. Sko
16. Piskeris
17. Hårelastik
18. Forlængerledning
19. Handske
20. Gul nålespand

2. Aktivitet - Byg det højeste tårn med spaghetti og skumfiduser (der skal være en lærer)

- Holdet skal i fællesskab bygge det højeste tårn af rå spaghetti og skumfiduser på 10 min.

- Hvert hold har kun 1 pose at gøre godt med

- Hvis tårnet vælter startes der forfra

- Når de 10 min. er gået måler dommeren tårnet, husk at måle i mm. også

Pointsystem:

- Pointene uddeles når alle 10 hold har været igennem

- Højeste tårn får 10 point og sådan fortsættes der ned til 1 point.

Ting der skal bruges:

- Spaghetti

- Skumfiduser

- Målebånd

3. Aktivitet - Transporter vand med svamp (der skal være en lærer)

- En fra holdet tager køkkensvampen og fylder den med vand fra vandbaljen, som står ved startlinjen

- personen løber ned til kanderne som står 20 m. fra startlinjen og vrider så meget vand som muligt ud af køkkensvampen

Drejebog for aktivitetsdag

- Samtidig med man løber fra startlinjen og hen til kanderne, skal man balancere en rispose oven på hovedet, falder risposen ned skal man tilbage til start, og man må ikke fylde svampen igen.
- Når man har vredet svampen med vand, løber man tilbage og giver den til den næste, man skal stadig balancere risposen på hovedet når man løber tilbage.
- Sådan fortsætter det indtil alle har været igennem
- Hvis der mangler nogle på holdet, er der nogle andre på holdet som på løbe en ekstra gang.
- Holdet har har 10 min. til at få så meget vand i kanderne som muligt

Pointsystem:

- Det gælder om at have mest vand i beholderen når tiden er gået
- Det hold der har mest vand får 10 point
- og sådan fortsætter det

Ting der skal bruges:

- 2 kander med måleenhed på
- 20 køkkensvampe
- 2 spiseskeer
- 10 L. spand/gryde
- 2 risposer

4. Aktivitet - Kartoffelleg (der skal være en lærer)

Der er 1 kartoffel der bliver sendt ned i røret og personen skal så prøve at ramme den med hammeren. Hver person på holdet får 1 forsøg så 1 kartoffel pr. person.

Point system:

Snitter man kartofflen giver det 1 point, smadrer man kartofflen helt giver det 5 point.

Ting der skal bruges:

- Hammer med lille hovede
- 5 poser 2 kg kartofler
- Et rør der har ca. 25 i diameter evt kloakrør
- Plast Skærebret

5. Aktivitet - Skud på mål og ramme hullerne - håndbold (der skal være en lærer)

- Her er et mål med et stort lagen foran hvor der er skåret forskellige str. huller i. Jo mindre hullet er, jo flere point giver det.
- Alle på holdet har hver 2 skud med en håndbold.
- Man står ca. 7 meter fra (straffekast længde)
- Man bestemmer selv hvordan man kaster bolden.

Point system:

- Største hul: 2 point
- 2 største hul: 5 point
- 2 mindste hul: 10 point
- mindste hul: 15 point

Ting der skal bruges:

- et mål
- Stor træplade der skæres huller i og males point på.
- en håndbold

- <https://www.xxl.dk/goalz-fodboldmal-med-maltavle-240-x-170-x-85-cm-sort/p/114655>

Drejebog for aktivitetsdag

[6_1_style?gclid=CjwKCAjw7--KBhAMEiwAxfpkWKWcC5HzqXIN9tsFugpgVnDDJTt0iUjuHuTNvV-XEU4DSAsBn3T1rBoCBlgQAvD_BwE&gclid=aw.ds](https://www.sosunord.dk/6_1_style?gclid=CjwKCAjw7--KBhAMEiwAxfpkWKWcC5HzqXIN9tsFugpgVnDDJTt0iUjuHuTNvV-XEU4DSAsBn3T1rBoCBlgQAvD_BwE&gclid=aw.ds)

6. Aktivitet - 10 blandede spørgsmål af EUX-fag og SOSU-fag

- Holdet får 10 spørgsmål de i fællesskab skal svare på
- Man må ikke søge svarene på internettet

De 10 spørgsmål:

1. Hvor mange typer af diabetes findes der?

Svaret er: 2

2. Hvor lang tid tager EUX Velfærd uddannelsen, hvis grundforløbene ikke tæller med?

Svaret er: 3 år og 7 måneder

3. Hvad giver $3 + 7 * 12 / 2$?

Svaret er: 45

4. Hvor mange personer sidder der i folketinget?

Svaret er: 179

5. Nævn 5 ting som er en del af den naturlige aldring af kroppen.

Svarene kan være: nedsat syn, nedsat hørelse, nedsat balance, længere reaktionstid, mindre muskelmasse, stive led, læderhud, tynd hud, nedsat lungekapacitet, nedsat immunforsvar.

6. Hvornår starter aldringsprocessen?

Svaret er: omkring 30 årsalderen

7. Nævn 4 demens typer.

Svarene kan være: Alzheimer, vaskulær, blandet alzheimer og vaskulær, lewy body, frontallapdemens, parkinson med demens, mm.

8. Hvad er forskellen på en proton, neutron og elektron?

Svarene er

Byggesten til atomerne

Proton er positivt ladet, findes i atomkernerne i alle grundstoffer

Elektron er negativt ladet, findes i atomkernerne i alle grundstoffer

Neutron neutral i sin ladning, findes i atomkernerne i alle grundstoffer

9. Opskriv fotosyntesens kemiske formel?

Svar: $6 \text{CO}_2 + 6 \text{H}_2\text{O} \Rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6 \text{O}_2$

10. Hvor mange tatoveringer har Gitte Elten?

Svar: 2

Point system:

For hvert spørgsmål holdet gætter rigtig får de 1 point

7. Aktivitet - Piske piskefløde så hurtig som muligt (der skal være en lærer)

- Max 10 minutter til at piske.

- Personerne bestemmer selv, hvor meget de skal piske, men hver person fra holdet skal have pisket mindst en gang. Det er med et almindeligt piskeris. Piskefløden skal være pisket helt hård, så man kan vende skålen på hovedet uden det falder ud og først der stopper tiden.

Point system:

Holdet har 10 point til at starte med, for hvert minut mister man 1 point.

Drejebog for aktivitetsdag

Hvis fløden ikke er pisket hård og fløden falder ud får holdet 0 point.

Ting der skal bruges:

- 11 stk af 1 dl Piskefløde.
- 4 piskeris (IKKE elpisker).
- 2 skåle.
- Affaldssæk.

8. Aktivitet - volleyball (der skal være en lærer)

- Holdet stiller sig i en rundkreds, og skal spille bolden til hinanden, uden at bolden rører jorden. Det gælder om at få så mange afleveringer i træk som muligt på 6 minutter.
- Man må røre bolden 2 gange når man skal spille bolden videre, men det gælder kun for et point. Pointsystemet er beskrevet nedenunder.

Materialer:

Volleyball

Pointsystem:

Hver berøring af bolden giver 1 point.

9. Forflyt et plastiklåg vha. af spaghetti i munden (der skal være en lærer)

- Alle på holdet stiller sig på en række skulder mod skulder
- Alle får et stykke spaghetti hver.
- Alle putter deres stykke spaghetti i munden, hvor man i den ene ende af rækken starter med at sætte et låg på enden af en persons spaghetti, hvor den person så skal have transporteret låget over på den næste i rækkens spaghetti. Sådan fortsætter man indtil man er kommet igennem hele rækken uden og røre med hænderne. taber man låget starter man forfra.

Pointsystem:

- Læreren tager tid på hvor hurtigt et hold får låget igennem hele rækken (obs. man stopper ikke tiden eller starter den på ny hvis låget bliver tabt)
- Det hold der gør det hurtigst får 10 point, 2 hurtigst 9 point, 3 hurtigst 8 point osv.
- Læreren får et stykke papir ud hvor resultater skrives. efter alle hold har været igennem aktiviteten regner læreren pointene ud.

Ting der skal bruges:

- Spaghetti
- Et låg (cola låg eller andet)

10. Musikquiz (der skal være en lærer)

Sangene bliver afspillet en ad gangen. Holdet skal gætte titlen på sangen og komme med sit endelige svar til læreren hvor læreren skriver de samlede antal point på point papiret de får med ud til hver post.

Musikken:

<https://open.spotify.com/playlist/0eBPmgEHRIBjr0ww9nNTEB?si=e5e63f00fd5443ec>

20 Sange:

1. Hall of fame - The Script (feat will.i.am)
2. Waka Waka (this time for africa) Shakira
3. Party rock anthem LMFAO

Drejebog for aktivitetsdag

4. Summer of 69 - Bryan Adams
5. De første kærester på månen - TV-2
6. Dreng som mig - Johnny Deluxe
7. Dreng - Bamses venner
8. If today was your last day - Nickelback
9. Titanium - David Guetta
10. Fugle - Djämes braun
11. Can't hold us - Mackelmore
12. Stronger - Kanye West
13. Vi er ikke rigtige voksne - Bølle Bob
14. Tro på os to - SEB
15. Lidt i fem - Rasmus Seebach
16. Kun for mig - Medina
17. Gamle dreng - Johnny Hefty
18. Bohemian Rhapsody - Queen
19. Phønix - Ude af kontrol
20. Bad Guy - Billie Eilish

Point system

Holdet for 1 point for hver sang de gætter

Hvad skal vi bruge:

- Trådløs højtaler/radio
- Spotify premium (gerne en lærer der har det)
- Mobil/computer

Hold nr. og Navn Resultat Point

Hold 1

Hold 2

Hold 3

Hold 4

Hold 5

Hold 6

Hold 7

Hold 8

Hold 9

Hold 10