



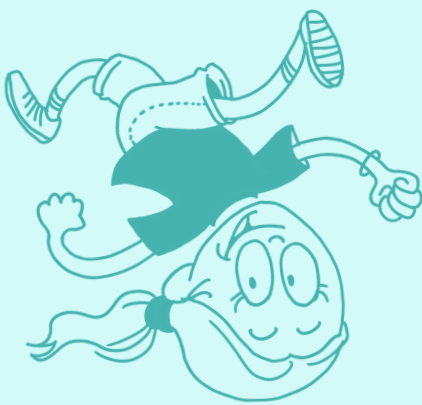
2024



PL LC3



LÆRINGSPROGRAM



FREDAG D. 10.MAJ

Kl. 15.15-16.00

LÆR
FOR
LIVET

TJEK IND I ZONEN

KL. 15.15-15.20

Formål: LK bliver fortrolige med dagens programindhold.

- Træneren fortæller hvilke øvelser der er på dagens PL program
- Herefter tjekker LK ind ved at skrive deres navn på en post-it og herefter sætte deres post-is på humørplanchen ud for den figur, der repræsenterer det humør, de tjekker ind med.

MATERIALER:
Humørtavle
Post its.



Bevægelse mellem poler

KL. 15.20-15.35

Formål: Introduktion til formiddagsprogrammets fokus: Fejltastisk.

- Træneren introducerer øvelsen.
- LK skal fordele sig på en linje mellem to 'poler' defineret ved RØD, GUL og GRØN efter trafiksignalprincippet.
- Træneren beder LK fordele sig, ud fra deres syn på udsagnet:
 - Vingummier er lækre end lakrids
 - Jeg er glad for at være her på campen
 - Jeg kan godt lide at prøve noget nyt
 - Når jeg laver fejl, bliver jeg nogle gange skuffet over mig selv
 - Når jeg laver fejl, siger jeg PYT og prøver igen
 - Jeg glæder mig til at prøve noget nyt på PL-campen
 - Træneren bygger bro til næste øvelse og understreger gennem LKs placeringer, at verden er nuanceret/kompleks, der er ikke kun et rigtig bud.

MATERIALER:
KOPI-ARK:
GRØN
GUL
RØD

Stjernesamlere

KL. 15.35-15.50

Formål: LK skal samarbejde om at skaffe så mange gentagelser (STJERNER) som muligt.



- Træneren introducerer øvelsen.
- Der er fire poster:
 - Sjippetov: Hvor mange sjiptov kan I sammen lave?
 - Fjer: Hvor sekunder kan I sammen holde fjer i luften?
 - Bold: Hvor mange kast kan I lave frem og tilbage uden at tabe bolden?
 - Ord: Hvor mange tillægsord kan I skrive/tegne?
- LK fordeles på de fire poster.
- På hver post har LK 2 minutter til at lave så mange gentagelser, som de kan.
- Et LK laver øvelsen og et andet LK hepper og støtter, når LK laver fejl. De skiftes når de bliver trætte. OBS nogle øvelser kræver at to LK deltager.
- Efter hver runde noteres antal gentagelser i holdets stjernetavle. Hver gentagelse giver en stjerne.
- Herefter starter ny runde.
- Alle LK skal igennem alle poster.

Opsamling på læringsintentionen

KL. 15.50-16.00

Formål: At LK kan sætte ord på hvad det vil sige at være fejltastisk, og hvordan de kan bruge fejltastisk som begreb, når de uvægerligt fejler i en læreproces.



- Træneren samler op på øvelsen ved at høre LK om deres refleksioner over øvelsen:
 - Var der nogle af øvelserne der var sværere end andre?
 - Hvad fik dig til at blive ved, når/ hvis du lavede en fejl?
 - Hvilke øvelser krævede mest vedholdenhed?
 - Hvordan virkede det for dig, at der var en som heppede på dig?
- Tjek ud på humørtavlen

LØRDAG D. 11.MAJ

Kl. 15.15-16.00

TJEK IND I ZONEN

KL. 15.15-15.20

Formål: LK bliver fortrolige med dagens programindhold.

- Træneren fortæller hvilke øvelser der er på dagens PL program
- Herefter tjekker LK ind ved at skrive deres navn på en post-it og herefter sætte deres post-is på humørplanchen ud for den figur, der repræsenterer det humør, de tjekker ind med.

MATERIALER:
Humørtavle
Post its.

GLIMMERFLASKEN

KL. 15.20-15.50

Formål: LK får visualiseret, hvordan det kan føles at komme fra high arousal til low og delt fælleserfaringer.



- Træneren viser glimmerflasken frem. Ryster den og stiller den på et bord.
- Træneren forklarer, at den tid det tager glimmeret at falde til bunds, kan symbolisere den tid, det tager at blive rolig igen, når man eks. Har været ked af det, bange, begejstret, nervøs, fjollet eller lign.
- LK får nu udleveret en tom flaske. Fylder den med vand, kommer pailletter og glimmer i, og et par dråber opvaskemiddel.
- LK sætter sig nu sammen med alle voksne i en cirkel, med hver deres glimmerflaske.
- Træner starter nu: "Jeg får glimmer på hjernen når....." (Eks. 'It ikke virker', 'Jeg skal tale engelsk', 'Når min striktrøje hænger fast i dørhåndtaget' osv.)
- I tager et par runder, hvor alle fortæller om oplevelser, der giver 'glimmer på hjernen'. Husk at alle skal ryste flasken, inden der fortælles.
- Nu skal LK vælge en episode som giver 'glimmer på hjernen' og tegner episoden på et papir. Det skal være en oplevelse, som de gerne vil dele med de andre.
- LK afleverer tegningen til træneren UDEN at skrive navn på.
- Nu snakker i sammen i zonen om de forskellige tegninger. Sæt sammen ord på, hvilke episoder, kan kan være tale om, og om de kan genkende 'glimmer' følelsen i situationen.
- Træneren spørger til de forskellige tegninger:
 - 'Kunne et fællesskab hjælpe til at glimmeret i hjernen forsvandt i denne situation'?
 - 'Hvordan?' Kom gerne med eksempler.

MATERIALER:

Kopiark:
glimmerflasken
Glimmerflasken
Tomme flasker
Opvaskemiddel
Pailletter
Glimmer
Vand (bare fra vandhanen)
Papir
Blyanter
Glimmerflaske-
forklaringsark

TJEK UD og stopdans

KL. 15.50-16.00

MATERIALER:
Humørtavle
Post its
Højttaler.

- LK tjekker ud på humørtavlen
- Der dances stopdans til 'Alt Det' af Thor Farlov

