



Dans, trivsel og fællesskab



Beskrivelse

Undersøgelser tydeliggør desværre en voksende mistrivsel blandt vores børn og unge. Samtidig kan vi se at flere falder fra fællesskaberne i fritiden og synes det er svært at tale med klassekammeraterne om "de svære følelser".

Med dette forløb ønsker vi at kickstarte debat og tanker i klassen. Ideelt set kombineres viden med elevernes egne tanker og praktiske øvelser.

Forløbet finder sted på skolen og er henvendt to klasser samme dag. (2 x 90 min)

Forløbet (per klasse) består af 45 minutters oplæg og 45 minutters dans - med en kort pause imellem.

1) 45 minutters oplæg

- Med oplægget ønskes at hjælpe eleverne med at højne trivslen på klasseniveau, gennem snak og øvelser med fokus på hvordan vores tanker påvirker os, præstation, stress og fællesskaber.
- Camilla - som er oplægsholder og instruktør i en forening i Aalborg, tager udgangspunkt i sin viden om metakognitiv terapi, sine erfaringer fra interessefællesskaber i foreningslivet samt hendes coaching af internationale atleter og hold.
- Oplægget varierer mellem snak og praktiske øvelser.
- Oplægsholderen har behov for en projektor med HDMI og alle elever skal medbringe mobiltelefon til oplægget, da øvelserne vil foregå via Mentimeter.

2) 45 minutters dans

- Med de 45 minutters dans ønsker vi at præsentere eleverne for en mere ekspressiv og kropslig tilgang til kommunikationen med klassekammeraterne. Samt en mere praktisk tilgang til, hvordan vi påvirker os selv i et metakognitivt perspektiv, når vi skal indgå i en ny sportsgren. Hensigten er at hjælpe eleverne til selv i større grad at være i stand til at opsøge klassefællesskabet samt nye fællesskaber uden for skolen.
- Undervisningen vil desuden have fokus på, hvordan vi gør nye udfordringer mere håndgribelige, med dansen som eksempel, for på den måde at gøre denne tilgang overførbart i andre situationer for eleverne, og gøre (eksempelvis) skolegang og eksamener mere overskuelige.
- Hjerne (oplæg) og krop (dans) kobles sammen til slut, idet langt de fleste mennesker lærer bedre når både hjerne og krop aktiveres.

Formål

At synliggøre klassekammeraters tanker og følelser, og (forhåbentlig) gøre det lettere at tale sammen - også om de svære ting.

At højne trivslen i klassen.

At synliggøre vigtigheden af kropslig læring og interaktion - samt fællesskaber i fritiden.

Dato

Torsdag, 1 september, 2022 - 08:00

Gratis

Fredag, 2 september, 2022 - 08:00

Gratis

Tirsdag, 6 september, 2022 - 08:00

Gratis

Onsdag, 7 september, 2022 - 08:00

Gratis

Torsdag, 8 september, 2022 - 08:00

Gratis

Fredag, 9 september, 2022 - 08:00

Gratis

Mandag, 12 september, 2022 - 08:00

Gratis

Tirsdag, 13 september, 2022 - 08:00

Gratis

Onsdag, 14 september, 2022 - 08:00

Gratis

Torsdag, 15 september, 2022 - 08:00

Gratis

Fredag, 16 september, 2022 - 08:00

Gratis

Tirsdag, 27 september, 2022 - 08:00

Gratis

Onsdag, 28 september, 2022 - 08:00

Gratis

Fredag, 30 september, 2022 - 08:00

Gratis

Tirsdag, 4 oktober, 2022 - 08:00

Gratis

Onsdag, 5 oktober, 2022 - 08:00

Gratis

Fredag, 7 oktober, 2022 - 08:00

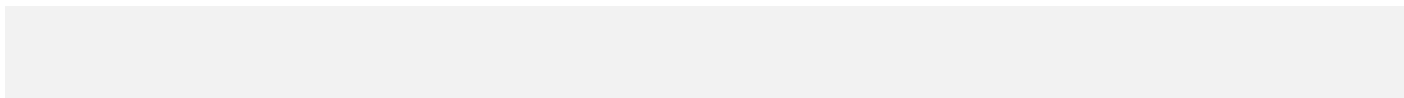
Gratis

Tirsdag, 11 oktober, 2022 - 08:00

Gratis

Onsdag, 12 oktober, 2022 - 08:00

Gratis



Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

28

Periode

31.08.2022 - 20.12.2022

Varighed

90 minutter

Vi ønsker at 2 klasser får glæde af tilbuddet samme dag. Når du har booket en dag er denne således reserveret til 2 klasser på din skole.

I udgangspunktet finder forløbet sted i tidsrummet 8.00 - 9.30 og 10.00 - 11.30. I kommentarfeltet kan du anmode om andre tidsrum, og så vil instruktøren vende tilbage hurtigst muligt med svar på om det kan lade sig gøre.

Du kan altid ændre i dine bookingdetaljer efter bookingen.

Dette forløb er gratis.

Emneområde

Tværfaglige tilbud
Trivsel og socialt samvær
Sundheds- og seksualundervisning
Idræt og bevægelse

Fag

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab
Understøttende undervisning
Idræt
Tema undervisning

Yderligere oplysninger til faciliteter

Forløbet foregår på skolen

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg