

Att känna kroppen i rörelse

självkänsla – empati – kommunikation



Dans med fokus på tillits- och samarbetsövningar, kroppsmedvetenhet, empati och kreativitet. Vi utgår från elevernas egna rörelser och kreativitet; med lekfullhet utforskas kroppens möjligheter till uttryck i en trygg och stimulerande miljö. Eleverna samarbetar för att lösa kreativa problem, hitta på egna rörelser och utveckla sitt rörelsespråk.

Det är när vi rör oss som vi tydligast förnimmar kroppen. När vi känner oss trygga att uttrycka oss i rörelse ökar vår självtillit, självkännedom och känslan av att vara hemma i den egna kroppen. Genom kroppen får vi tillgång till våra känslor; att observera och prova på andras rörelser banar vägen för att känna igen känslouttryck hos andra och utveckla empatisk förmåga.

Varje elevs unika uttryckssätt och rörelsespråk värdesätts, därigenom främjas självkänsla, kreativitet och acceptans av olikheter. Gemenskap och en känsla av tillhörighet främjas i samarbetsövningar och gruppövningar utan tävlingsmoment. Det handlar också om mod att uttrycka sig, om att ta plats eller ge någon annan fokus.

Vi kommer även att arbeta med att se dans och prata kring vad vi sett och upplevt. Jag kan ge idéer om hur ni kan arbeta vidare med exempelvis text eller bildskapande. Inom Skapande Skola kan projektet kopplas till skolämnet Livskunskap.

Emma Gran är koreograf och danspedagog utbildad på Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance i London (Master of Arts i koreografi) och på Danshögskolan i Stockholm, hon är även Mindfulnessinstruktör och arbetar med lekmetoden Original Play.

Målgrupp: åk 4-9

Lokal: större rum, helst gymnasal

Hemsida: www.emmagran.se

Mobil: 0736-50 03 71

E-post: info@emmagran.se