



Dansbalans

Educatie  in beweging
voor het Speciaal Onderwijs



Freeze & Move

Doelgroep: Midden- en bovenbouw, speciaal goed voor kinderen die meer structuur nodig hebben om te kunnen functioneren.

Duur: min. 4 Lessen van 1 uur.

Educatieve thema's: Energie- en impulsregulatie, lichaamscontrole, zelfvertrouwen, samenwerken.

Beschrijving: Veel kinderen in het SO hebben moeite om hun energie en impulsen te reguleren. Met Freeze & Move kunnen deze kinderen zich ontladen, zich met veel plezier uitleven én leren ze tevens hoe ze zichzelf weer onder controle krijgen. Door dit veel te herhalen leren kinderen stapje voor stapje de Freeze en Move “knop” zelf te bedienen. In deze lessen krijgen de kinderen korte, zeer gestructureerde opdrachten, die worden aangepast aan de concentratieboog van het moment. Lopende thema's op school kunnen in deze opdrachten verwerkt worden, zodat de cursus makkelijk integreerbaar is.

Beestenkracht

Doelgroep: Midden- en bovenbouw, speciaal goed voor kinderen die een gebrek hebben aan zelfvertrouwen.

Duur: min. 4 Lessen van 1 uur.

Educatieve thema's: Zelfvertrouwen, fysieke kracht, innerlijke rust, lichaamsbewustzijn.

Beschrijving: Dieren spreken kinderen aan, zowel om hun uiterlijk en karakter als om hun symbolische betekenis. Zo worden hier dieren en hun verhalen gebruikt als uitgangspunt voor Yoga- en dansopdrachten. De soepelheid van de Cobra, het uithoudingsvermogen van de Hond, de balans van de Kraanvogel, die op hun beurt weer van allerlei avontuurlijke figuren ontmoeten.... Een cursus waar kinderen van *groeien*.

Vladderdans

Doelgroep: Onderbouw

Duur: 3 tot 6 Lessen van 3/4 uur.

Educatieve thema's: Veiligheid, zelfvertrouwen, “houvast”.

Omschrijving: In deze cursus wordt gewerkt met verschillende stoffen, van zachte sjaals tot grote wollige lappen. Kinderen in het SO hebben vaak tactiele behoefte. De stoffen bieden de kinderen veiligheid en inspiratie. Ze geven de mogelijkheid stoom af te blazen, hun gevoelens vorm te geven en om te ontspannen. Dit motiveert tot samen bewegen en geeft een hoop plezier.



De Lijventrein:

Doelgroep: Onderbouw.

Duur: 4 Lessen van 3/4 uur.

Educatieve thema's: grove motoriek, verbinding taal-lichaam, inlevingsvermogen

Omschrijving: de kinderen worden “meegenomen” in de Lijventrein naar de bergen. Hiermee gaan ze naar de Springberg, de Huppelberg, de Kruipberg en de Rolberg. In deze cursus komen de basiselementen van dans op een speelse en creatieve manier aan bod. Ze leren welke lichaamsdelen ze hebben en wat ze ermee kunnen doen. Ook wordt aandacht besteed aan het talige aspect binnen de fysieke beleving. Basisbegrippen als klein en groot, voor en achter elkaar staan, door elkaar en om de beurt komen uitgebreid aan bod en worden verbonden met de lichamelijke ervaring.

Het Hekseneiland

Doelgroep: Onder- en middenbouw.

Duur: 4 tot 5 Lessen van ¾ uur

Educatieve thema's: Fantasie, zelfexpressie, thematisch vormgeven, samenwerken.

Omschrijving: Voor deze ene keer mag de klas mee naar het bijzondere Hekseneiland. Als de kinderen de toverdans goed uitvoeren, mogen ze mee naar de rest van het eiland op avonturendans. Op het eiland leren ze toveren, vliegen, ontmoeten ze hekseneieren en grasgeesten, gaan ze op bezoek bij de muziekrots en nog veel meer spannende dingen...

Let op: Deze cursus kan moeilijk zijn voor doelgroepen met een minder ontwikkelde fantasie of inlevingsvermogen.



Dansbalans

06 21862521

esther@dansbalans.nl

www.dansbalans.nl

“Esther geeft haar danscursus op zeer enthousiasmerende en inspirerende wijze, waardoor er heel veel positieve energie bij alle leerlingen ontstaat en plezier bij iedereen overheerst. Leerlingen worden op een duidelijke en persoonlijke wijze “aan de hand” genomen om hun talenten en gevoelens te ontdekken. Esther werkt op een zeer prettige wijze samen met de teamleden, waarbij ook opvalt dat zij snel en deskundig in staat is groepen, leerlingen en situaties op de juiste wijze in te schatten en zo nodig te analyseren.”

Hans Labots (directeur) en Mariska Buys (cultuurcoördinator), SBO Sint Paulusschool, Amsterdam