

Narzędziownik

animatorki
innych
technik
i technologii
w edukacji i rozwoju

Prolog

Szukasz nowych pomysłów na integrację lub zaktywizowanie grupy? A może brakuje Ci warsztatu, aby kreatywnie spędzić czas np. z dziećmi ze świetlicy? Jeśli tak jak my na oba pytania odpowiedziałeś twierdząco, to ta publikacja jest właśnie dla Ciebie!

Narzędzownik animatora przygotowaliśmy podczas polsko - rumuńskiej wymiany, realizowanej w ramach unijnego programu „Erasmus+”. Przez dziesięć dni na własnej skórze eksperymentowaliśmy z różnymi formami animacji, które następnie opisaliśmy.

Narzędzownik składa się z trzech części. W pierwszym rozdziale znajdziesz gry i zabawy integracyjne. Ich opisy pomogą Ci przełamać pierwsze lody w grupie nieznających się nawzajem osób.

W części drugiej poznasz ćwiczenia, które sprawią, że będziesz bardziej świadomy tego, co możesz zrobić z własnym ciałem. Natomiast na koniec przygotowaliśmy zbiór przydatnych porad, jak nie mając dużego budżetu, zrobić wielką rzecz.

Zachęcamy także do obejrzenia etiudy wieńczącej nasz pobyt w Krakowie (<https://www.youtube.com/watch?v=Mg1CjMaYdnI>). Jej elementy odnajdziesz w tej publikacji. Z pozoru niepasujące do siebie zabawy i ćwiczenia połączylismy w całość, adaptując do przestrzeni scenicznej. Bo tak naprawdę wszystko rodzi się z nieograniczonego potencjału kreatywności, który w nas drzemie. IT'S ALL ABOUT CREATIVITY!

Prolog

Cauți noi idei pentru integrarea sau pentru mobilizarea grupului? Sau poate îți lipsesc atelierele pentru a petrece timpul creativ cu copiii din clasă? Dacă, la fel ca noi, ai răspuns pozitiv la ambele întrebări, această publicație este pentru tine!

Am pregătit Ghidul animatorului în timpul schimbului de experiență polono-român, realizat în cadrul programului european „Erasmus +”. Timp de zece zile, am experimentat pe propria piele diferite forme de animație, pe care le-am descris în acest ghid.

Ghidul are trei părți. În primul capitol vei găsi jocuri pentru integrare. Descrierea lor te va ajuta să spargi gheata în grupurile formate din persoane care nu se cunosc între ele.

În partea a doua vei găsi exerciții care îți vor permite să conștientizezi mai bine ceea ce poți face cu propriul tău corp. La final, în schimb, am pregătit o colecție de sfaturi utile, care să te ajute să faci lucruri mari fără un buget mare.

Te invităm, de asemenea, să vizionezi sceneta cu care am finalizat proiectul nostru de la Cracovia (<https://www.youtube.com/watch?v=Mg1CjMaYdnI>). Elementele ei se găsesc în această publicație. Am pus laolaltă în ea jocuri și exerciții care aparent nu se potrivesc între ele, adaptându-le la condițiile scenei. Adevărul este că totul se nasc din potențialul infinit al creativității, care dormitează în noi. IT'S ALL ABOUT CREATIVITY!

Mamy nadzieję, że ten przewodnik stanie się dla Ciebie inspiracją do twórczych działań nie tylko w środowisku różnorodnym kulturowo. Życzymy milej lektury! Anetta Buzuk, Julia Cabańska, Natalia Danilevski, Mateusz Dąbrowski, Miroslawa Drozdek, Cristian Fiscu, Maja Grabowska, Ionut Hapciuc, Miroslaw Hofman, Karolina Klukowska, Paulina Kmiec, Maria- na Kozminciuc, Mariana Marculeac, Sebastian Margoś, Julia Mścichowska, Cazimir Piotrovski, Agnieszka Revai, Diana Sabău Lupașc, Ania Sosińska, Ela Stępień, Paweł Szaturski, Adam Świderski, Bianca Ursache, Marek Zagórski, Piotr Zakrzewski, Cristian Zielonka – autorzy tekstu oraz Kasia Anuszewska – koordynatorka projektu „Voluntheatre”.

Voluntheatre: polsko-rumuńska wymiana młodzieży
Data: 2-12/05/2015

Miejsce: Kraków, Polska

Organizator: Dom Kultury „Zacisze” w Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy

Partnerzy: Związek Polaków w Rumunii, Rumuński Instytut Kultury w Warszawie, Śródmiejski Ośrodek Kultury w Krakowie
Patronat honorowy: Ambasada Rumunii w RP

Aveam speranță că acest ghid va deveni pentru tine inspirația pentru activități constructive, nu doar în mediul cultural eterogen.

Îți dorim lectură plăcută!

Anetta Buzuk, Julia Cabańska, Natalia Danilevski, Mateusz Dąbrowski, Miroslawa Drozdek, Cristian Fiscu, Maja Grabowska, Ionut Hapciuc, Miroslaw Hofman, Karolina Klukowska, Paulina Kmiec, Maria- na Kozminciuc, Mariana Marculeac, Sebastian Margoś, Julia Mścichowska, Cazimir Piotrovski, Agnieszka Revai, Diana Sabău Lupașc, Ania Sosińska, Ela Stępień, Paweł Szaturski, Adam Świderski, Bianca Ursache, Marek Zagórski, Piotr Zakrzewski, Cristian Zielonka – autoriii textelor, împreună cu Kasia Anuszewska – coordonatoarea proiectului „Voluntheatre”.

Voluntheatre: schimb de experiență polono-român
Data: 2-12.05.2015

LOC: Cracovia, Polonia

Organizator: Casa de Cultură „Zacisze” din Cartierul Targówek, Varșovia

Parteneri: Uniunea Polonezilor din România, Institutul Cultural Român de la Varșovia, Centrul Cultural Śródmieście din Cracovia
Patronat onorific: Ambasada României în Republica Polonă



Poznajmy się

Ustawiamy się, tworząc krąg. Po kolei przedstawiamy się, mówiąc swoje imię i pokazując dowolny gest lub figurę, np. drapanie się głowę z jednoczesnym podniesieniem lewej nogi. Następnie podajemy piłkę osobie po prawej stronie, która powtarza imiona i pozycje osób, które zaprezentowały się przed nią oraz dodaje swoje. Ważne jest, by jak najdokładniej naśladować wymyślone przez innych znaki, zachowując m.in. dynamikę ruchu czy ton głosu.

Aby bardziej skomplikować zabawę, możemy zaprosić do kręgu kilka osób oraz dyrygenta, który wskazując jedną osobę, daje sygnał pozostały do wypowiedzenia imienia i pokazania jej znaku rozpoznawczego. Dyrygent wskazuje wytypowane osoby najpierw po kolej, a później losowo. Po kilku minutach osoby ze środka wracają do koła, a ich miejsce zajmuje kolejna grupa.

Kurtyna

Dzielimy się na dwie (w miarę równe) grupy. Dwóch ochronników rozciera się między drużynami gruby, nieprzezroczysty materiał. Po opadnięciu kurtyny wybrane dwie osoby (po jednej z każdego zespołu) wstają i jak najszybciej muszą powiedzieć imię osoby, która stoi naprzeciwko. Przegrana osoba przechodzi do zwycięskiej grupy. Gra kończy się w momencie, gdy wszyscy biorący w niej udział znajdą się po jednej stronie kurtyny.

integracja poprzez gry i zabawy

oswojenie się z obecnością oraz wzrokiem nowo poznanych osób

zapamiętanie imion
budowanie zaufania
przełamywanie barier

SZOK poznania

integrarea prin jocuri
familiarizarea cu prezența și pri-
virea persoanelor nou cuno-
scute
reținerea numelor
construirea încrederii
spargerea barierelor

Să ne cunoaștem

Ne aşezăm în cerc. Ne prezentăm pe rând, spunându-ne numele și făcând un gest la alegere sau o mișcare, de ex. ne scăpinăm în cap, ridicând în același timp piciorul stâng. Apoi pasăm mingea persoanei aflate în partea dreaptă, care repetă numele și mișările persoanelor care s-au prezentat anterior, apoi se prezintă pe sine. Este importantă imitarea cât mai exactă a gesturilor inventate de ceilalți, păstrând dinamica mișcării sau tonul vocii.

Pentru ca jocul să fie mai complicat, putem să mai invităm în cerc câteva persoane, precum și pe diriginte, care, indicând o persoană, le dă un semnal celorlalți pentru a spune numele ei și a arăta semnul său distinctiv. Dirigintele indică persoanele la rând, apoi la întâmplare. După câteva minute, persoanele din interior se întorc în cerc, iar locul le este luat de următoarea grupă.

Cortina

Ne împărțim în două grupe (de preferință egale). Doi voluntari înțind între cele două echipe un material gros și opac. După cădere cortinei, două persoane alese (câte una din fiecare grupă) se ridică și trebuie să spună foarte repede numele persoanei aflate în fața lor. Cel care pierde trece în echipă câștigătoare. Jocul se termină atunci când toți participanții se află de aceeași parte a cortinei.

Bądź poważny

Ustawiamy się w dwóch rzędach – twarzami do siebie. Zamkamy oczy. Otwieramy je na klaśnieście prowadzącego. Między osobami stojącymi naprzeciwko toczy się pojedynek. Zachowując powagę, trzeba rozśmieszyć przeciwnika. W tej grze nie tylko kontrolujemy własne emocje, ale przede wszystkim uczymy się patrzeć innej osobie w oczy. Nawiązanie kontaktu wzrokowego buduje zaufanie i przełamuje bariery.

Kwiatek indywidualności

Uczestników dzielimy na zespoły, tak aby w każdym było od 4 do 6 osób. Na dużej białej kartce papieru rysujemy kwiatek. Każdy płatek symbolizuje jedną osobę z grupy. Można go podpisać swoim imieniem. W trakcie 15-minutowej rozmowy każda osoba zapieczętuję swój płatek stwierdzeniami, które są prawdziwe tylko dla niej (np. jeżdżę konno). Z kolei w środku kwiatka pojawiają się stwierdzenia wspólne dla wszystkich.

Zip – zap

Stańmy w kole. Wyobraźmy sobie, że obok naszych biader znajduje się piłka, którą na hasło zip! trzeba przekazać dalej, ruszając miednicą w prawo, a na zap! – w lewo. Dla utrwalenia tych zasad pierwsze okrążenie wszyscy powinni wykonywać wolno, przekazując tylko komendę zip. Następnie powinna odbyć się próba z komendą zap.

Po opanowaniu najprostszej wersji gry wprowadzamy kolejną komendę: bang! To słowo działa jak zapora. Sprawia, że fala, która została wysłana, odbija się. Wyobraźna piłka jakby zmienia kierunek.

Zabawę można także rozbudować o komendę pow! Na to hasło wybieramy osobę, która nie musi stać dokładnie obok nas, i poprzez kontakt wzrokowy oraz gest imitujący strzał w jej stronę przekazujemy falę. Osoba, która pomyli gest ze słowem lub zbyt późno zareaguje, odpada i czeka na koniec gry. Gdy w finale zostaną już tylko dwie osoby, następuje pojedynek na wzrok (kto pierwszy mrugnie) lub na minę (kto pierwszy się uśmiechnie).



Fii serios

Ne așezăm pe două rânduri – față în față. Închidem ochii. Îi deschidem la bătaia din palme a conducătorului. Între persoanele care stau față în față are loc un duel. Păstrând seriozitatea, trebuie să îl facem pe adversari să râdă. În acest joc nu doar ne controlăm emoțiile, ci mai ales învățăm să privim în ochi o altă persoană. Stabilirea contactului vizual creează încredere și sparge barierele.

Floarea individualității

Îl împărțim pe participanți în echipe, în aşa fel încât în fiecare echipă să fie între 4-6 persoane. Pe o foaie mare, albă, desenăm o floare. Fiecare petală simbolizează o persoană din grupă. Poate fi semnată cu propriul nume. În timpul unei conversații de 15 minute, fiecare persoană își umple petala cu afirmații care sunt reale doar pentru sine (ex. călăresc). În interiorul florii, în schimb, apar afirmații comune tuturor.

Zip – zap

Ne așezăm în cerc. Să ne imaginăm că lângă soldul nostru se află o minge, care la comanda zip! trebuie dată mai departe, mișcând bazinul în dreapta, iar la zap! – în stânga. Pentru consolidarea principiilor, primul tur ar trebui făcut încet de toți participanții, transmitând doar comanda zip. Următoarea încercare ar trebui să se facă la comanda zap.

După stăpânirea celei mai usoare versiuni a jocului, introducem următoarea comandă: bang! Acest cuvânt funcționează ca o barieră. Face ca unda trimisă să se întoarcă. Ca și când mingea imaginată își schimbă direcția. Jocul poate fi dezvoltat și prin comanda pow!

La acest semnal alegem o persoană, care nu trebuie să stea neapărat lângă noi, și prin contactul vizual și gestul care imită aruncarea în direcția ei, transmitem unda. Persoana care confundă gestul cu cuvântul sau reacționează cu întârziereiese din joc și așteaptă ca el să se termine. Când în finală rămân doar două persoane, are loc un duel vizual (cine clipește primul) sau un duel de mimică (cine zâmbește primul).

Samuraj

Ustawiamy się w kole. Składamy dłonie przed klatką piersiową, łokcie wysoko. Gra polega na wysyłaniu impulsu za pomocą kontaktu wzrokowego i komendy Ha! Osoba, która otrzymuje impuls, podnosi ręce do góry i krzyczy Hej! Z kolei gracze, stojący po jej lewej i prawej stronie, okrzykiem Ho! i ruchem ramion, przypominającym ścinanie drzewa, kończą sekwencję. Następnie ćwiczenie rozpoczyna się od osoby, która była „ścinana”. Odpada ten, kto nie wypowie słów i nie wykona gestów na czas. W finale, podobnie jak w grze Zip – zap, ostatnie dwie osoby toczą pojedynek.

Poplątaniec

Zadanie wymaga współpracy wszystkich członków grupy. Polega na rozwiązaniu różnych osób. Następnie otwieramy oczy i nie puszczając kolegów, próbujemy się rozplątać.

Piłka w parterze

Grupa dzieli się na zespoły trzyosobowe. Wyznaczamy bramki i obszar boiska, po którym zawodnicy poruszają się w podporze. Każda osoba może dotknąć piłki tylko raz (na jeden kontakt). Nie wolno też dotykać piłki rękami. Drużyna, która strzeli bramkę, wygrywa. Jeżeli w przeciągu pięciu minut nie dojdzie do strzelania gola, dwie drużyny schodzą z boiska. Gra wymaga współpracy wszystkich członków drużyny.

Galaktyka

Zabawa ma na celu budowanie grupy oraz pracę nad koncentracją i refleksem. Grupa stoi w kole, twarzą w kierunku środka, trzymając się za ręce. Jedna z osób puszcza dłoń sąsiada i rozpoczyna spiralny ruch grupy do środka koła. Reszta osób podąża za nią. Grupa z zewnątrz wygląda jak galaktyka, stąd też nazwa ćwiczenia. Inne skojarzenia to: ślimak, bączek. Gdy osoba prowadząca dojdzie do środka koła, zatrzymuje się. Za nią, z opóźnieniem, zatrzymuje się reszta. Po zbiciu się w złączą masę i zatrzymaniu, rozpoczyna się ruch w odwrotną stronę od osoby, która zamknęła ślimaka. Po ponownym utworzeniu pełnego obwodu koła pierwsza i ostatnia osoba łąpią się za ręce. Następnie zmienia się lider, który zrywa uchwyty i rozpoczyna kolejny raz ruch w kierunku środka.

Samuraiul

Ne poziționăm în cerc. Așezăm palmele în dreptul pieptului, coatele sus. Jocul constă în transmiterea unui impuls folosind contactul vizual și comanda Ha! Persoana care primește impulsul ridică mâinile sus și strigă Hei! La rândul lor, jucătorii din stânga și din dreapta ei strigă Ho! și printr-o mișcare a brațelor, care amintește de tăierea unui copac, încheie secvența. Următorul exercițiu începe de la persoana care a fost „tăiată”. Iese din joc cel care nu spune cuvintele și nu face gesturile la timp. În finală, la fel ca la jocul Zip – zap, ultimele două persoane se duelează.

Încâlcitul

Jocul necesită colaborarea tuturor membrilor grupului. Consta în descâlcitul „sforii”. Pentru a crea un „nod”, tot grupul se strânge într-un loc. Îmbrățișând-ne și având tot timpul ochii închiși, ne prindem de mâini. Este foarte important ca fiecare să prindă de mână două persoane diferite. Apoi deschidem ochii și, fără să le dăm drumul colegilor, încercăm să ne descâlcim.

Mingea la parter

Grupul se împarte în echipe de câte trei persoane. Stabilim poziile și zona terenului, pe care se vor deplasa jucătorii. Fiecare persoană poate să atingă mingea doar o dată (la un singur contact). Este interzis ca mingea să fie atinsă cu mâinile. Echipa care dă gol, câștigă. Dacă pe parcursul a cinci minute nu se dă niciun gol, ambele echipe ieșe de pe teren. Jocul necesită colaborarea tuturor membrilor echipei.

Galaxia

Jocul are ca scop formarea unei grupe și lucrul la concentrare și reflexe. Grupa stă în cerc, cu față spre centru, ținându-se de mâini. Una dintre persoane dă drumul mâinii vecinului și începe o mișcare în spirală, spre centrul cercului. Restul persoanelor o urmează. Din exterior, grupa arată ca o galaxie, de aici și denumirea jocului. Alte asocieri pot fi cu melcul sau titirezul. Când persoana care conduce ajunge în mijlocul cercului, se oprește. După ea, cu întârziere, se opresc și ceilalți. După ce se îngrämadesc și se opresc, începe mișcarea în sens invers, de la persoana care a închis melcul. După recrearea cercului, prima și ultima persoană se prind de mână. Apoi se schimbă liderul, care rupe cercul și începe din nou mișcarea spre centru.



Lustro

Łączymy się w pary. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy lustrem naszego partnera. Synchronicznie naśladujemy go. Kiedy on podnosi prawą rękę, my wykonujemy w tym samym tempie taki sam ruch lewą. Skupiając się na gestach i ruchu drugiej osoby, uczymy porozumiewać się z nią bez słów.

Wspólne kroki

Trzyosobowe grupy wymyślają, bez słów, swój chód. Im dziwniejszy, tym lepszy. Następnie zespoły wybierają liderów, którzy muszą nauczyć tego pozostałe grupy. Na koniec cała grupa synchronicznie powtarza wszystkie kroki. Ćwiczenie służy doskonaleniu porozumiewania się bez słów oraz szlifowaniu umiejętności pracy w zespole.

Nogi – morze

Grupa staje w kole. Następnie siada płasko stykając się ramionami, stopy kierując do wnętrza koła. Wtedy rozpoczyna się synchroniczny ruch od siadu płaskiego do zgięcia w kolanach i odwrotnie. Podczas zabawy wytwarza się dźwięk imitujący fale morskie.

Ćwiczenie można wzmacnić o dodatkowe elementy również wykonywane synchronicznie, np. podnoszenie tej samej ręki do góry. Dodając je, możemy stworzyć krótką scenkę.



Să ne cunoaștem

Ne aşezăm în cerc. Ne prezentăm pe rând, spunându-ne numele și făcând un gest la alegere sau o mișcare, de ex. ne scărpinăm în cap, ridicând în același timp piciorul stâng. Apoi pasăm mingea persoanei aflate în partea dreaptă, care repetă numele și mișcările persoanelor care s-au prezentat anterior, apoi se prezintă pe sine. Este importantă imitarea cât mai exactă a gesturilor inventate de ceilalți, păstrând dinamica mișcării sau tonul voii. Pentru ca jocul să fie mai complicat, putem să mai invităm în cerc câteva persoane, precum și pe diriginte, care, indicând o persoană, le dă un semnal celorlalți pentru a spune numele ei și a arăta semnul său distinctiv. Dirigintele indică persoanele la rând, apoi la întâmplare. După câteva minute, persoanele din interior se întorc în cerc, iar locul le este luat de următoarea grupă.

Cortina

Ne împărțim în două grupe (de preferință egale). Doi voluntari intind între cele două echipe un material gros și opac. După cădere cortinei, două persoane alese (câte una din fiecare grupă) se ridică și trebuie să spună foarte repede numele persoanei aflate în fața lor. Cel care pierde trece în echipa câștigătoare. Jocul se termină atunci când toți participanții se află de aceeași parte a cortinei.

Wędka

Ćwiczenie wykonujemy w parach. Pracujemy nad koncentracją, budowaniem relacji z partnerem oraz podążaniem za impulsem. Jedna z osób wysyła w kierunku kolegi impuls, przypominający pantomimiczne zarzucanie wędką. Podczas zarzucania dochodzi do nawiązania niecielesnego kontaktu. Biorący udział w zabawie muszą sobie wyobrazić coś na podobieństwo niewidzialnej nici ulokowanej w środku ciężkości ciała (miednicy) osoby odbierającej. Następnie osoba odbierająca jest przyciągana poprzez niewidzialną nić gestami osoby zarzucającej.

Ćwiczenie wzajemnościowe

Osoby w parach stają naprzeciw siebie rozluźnione i kolejno dotykają się bardzo lekko w różne miejsca. Ciało partnera odpowiada na dotyk, oddając się mu, ale w taki sposób, jakby było to silne popchnięcie. Po chwili ciało wraca do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie komunikowania się w parach

Parę łączą się za pomocą dloni. Następnie jedna z osób przyjmuje funkcję lidera i bez słów, jedynie za pomocą dloni prowadzi partnera. Całość przypomina taniec. Partnerzy mogą być połączeni rękami, plecami bądź czolem. Wykonując to ćwiczenie, pracujemy nad koncentracją, komunikacją i zrozumieniem ciała partnera.

Budowanie krótkiej scenki metodą kolażu
Każdy indywidualnie ma za zadanie opisać portret psychologiczny wymyślonej przez siebie postaci. Następnie czytamy to na głos. Lider wybiera pięć najciekawszych wypowiedzi. Najlepiej, jeśli przedstawiają one tzw. natręctwa. Następnie wybrane pięć osób prezentuje na zmianę wykreowane przez siebie postaci. Całość tworzy kolaż, przedstawiający osobliwe charakterystyki. Lider w zależności od poziomu uczestników ustala sposób i kolejność, w jaki uczestnicy mają wypowiadać swoje teksty. Zabawę można wzbogacić o interakcje z resztą grupy.

Relaksacja

Kładziemy się w na plecach, w kole, głowami do siebie. Nogi wyprostowane, ręce wzdłuż ramion. Ciało leży zrelaksowane. Staramy się odnaleźć wspólny oddech. Lider czuwa nad tym, aby w sali panowała cisza i nikt jej nie naruszał. W miarę potrzeby poprawia sylwetki. Podczas ćwiczenia można zasnąć. Tego typu relaksacja wycisza grupy z emocji i nadmiaru ruchu.



Undița

Executăm exercițiul pe perechi. Lucrăm la concentrare, la construirea relației cu partenerul, precum și la urmărirea impulsului. Una dintre persoane trimite în direcția colegului un impuls, amintind de pantomima aruncării undiței. În timpul aruncării, se ajunge la stabilirea contactului noncorporal. Participanții la joc trebuie să-și imagineze ceva asemănător unei ațe invizibile, situată în centrul de greutate al corpului (bazinului) persoanei care preia. Apoi persoana care preia este trasă cu ața invizibilă prin gesturile persoanei care aruncă.

Exerciții de reciprocitate

Persoanele, grupate pe perechi, stau față în față, relaxate, și se ating pe rând, foarte ușor, în diferite locuri. Corpul partenerului răspunde la atingere predându-se, dar ca și când ar fi o împingere puternică. După o clipă, corpul revine la poziția inițială.

Exerciții de comunicare în perechi

Perechile se unesc cu ajutorul palmelor, apoi una dintre persoane preia funcția de lider și fără vorbe, doar cu ajutorul palmelor, îl conduce pe partener. Totul seamănă cu dansul. Partenerii pot fi uniți cu ajutorul mâinilor, spatelui sau al frunții. Executând acest exercițiu, lucrăm la concentrare, comunicare și înțelegerea corpului partenerului.

Construirea unei scurte scenete prin metoda colajului

Fiecare, individual, are ca temă descrierea portretului psihologic al unui personaj imaginat. Apoi citim descrierea cu voce tare. Liderul alege cinci dintre cele mai interesante enunțuri. Cel mai bine ar fi ca ele să reprezinte comportamente obsesiv-compulsive. Cele cinci persoane alese prezintă pe rând pesonajele imaginatice. Totul creează un colaj, care prezintă caractere bizare. În funcție de nivelul participanților, liderul stabilește modalitatea și ordinea în care participanții trebuie să-și spună texte. Jocul poate fi îmbogățit prin interacțiunea cu restul grupei.

Relaxarea

Ne așezăm pe spate, în cerc, cu capetele îndreptate unul spre celălalt. Picioarele drepte, mâinile de-a lungul corpului. Corpul e relaxat. Ne străduim să ajungem la respirația comună. Liderul veghează asupra liniiștii din sală, pentru ca nimeni să nu o tulbere. Dacă trebuie, corectează siluetele participanților. În timpul exercițiilor se poate așpi. Acest tip de relaxare permite grupului calmarea după emoțiile trăite și excesul de mișcare.



Akrobacje

W parach. Jedna osoba stoi z lekko ugiętymi nogami. Druga, utrzymując cały czas kontakt wzrokowy z partnerem, podaje mu swoją prawą rękę z jego prawej strony. Następnie stawia prawą stopę na górnjej części prawego uda partnera. Starając się zachować równowagę dostawia lewą stopę na lewe udo partnera. W ten sposób para tworzy prostą figurę akrobatyczną. Na „trzy” osoba na górze zeskakuje na materac. Ćwiczenie kończy się wspólnym kontaktem wzrokowym.

W trójkach. Podobnie jak przy akrobacji w parach – tym razem dwie osoby stoją na materacu z ugiętymi nogami. Trzecia osoba stawia stopy na prawym udzie partnera nr 1 i lewym udzie partnera nr 2. Figurę tę można rozbudowywać dodając kolejne osoby w parterze i na piętrze.

Kołwrotek w parach. Jedna osoba staje na krótcej krawędzi materaca. Przed nią, na plecach i z wyciągniętymi do góry nogami leży druga osoba. Obie chwytają za staw skokowy partnera, tworząc kanciątą literę O. Następnie, bardzo powoli, osoba leżąca stawia ugięte nogi na materacu, a osoba, która wcześniej stała, robi „fikotka”. Ważne jest to, aby osoby w parze cały czas trzymały się za kostki. Kołwrotek zatrzymuje się wraz z końcem materaca.

Wykonując różnego rodzaju akrobacje, nie tylko poznajemy możliwości naszego ciała, ale przede wszystkim kształtuje poczucie równowagi oraz budujemy zaufanie do partnera. Ze względów bezpieczeństwa do wszystkich gimnastycznych zabaw używamy materaca.

Muzyka (z) ciała

Dzielimy większą grupę na mniejsze zespoły. Każdy z nich tworzy muzykę/rytm/piosenkę, używając jedynie swojego ciała i głosu. W wersji rozbudowanej można wykorzystać przedmioty, które znajdują się w pobliżu (np. buty) do wystukiwania rytmu.

Rytm i taniec

Ustawiamy się tworząc okrąg. Wszyscy wymysłamy rytm za pomocą kroków i klaśnięć. Następnie chętnie osoby wchodzą do wnętrza koła i proponują nowy układ klaśnięć i kroków, zgodny jednak z metrum proponowanym przez grupę. Dzięki temu ćwiczeniu uczymy się słuchać i kształtuje poczucie rytmu.

Acrobații

În perechi. Una dintre persoane stă în picioare, cu picioarele ușor îndoite. A doua, păstrând tot timpul contactul vizual cu partenerul, și întinde mâna dreaptă din partea dreaptă a partenerului. Apoi își aşază talpa piciorului drept în partea superioară a capsei drepte a partenerului. Străduindu-se să păstreze echilibru, adaugă apoi piciorul stâng pe coapsa stângă a partenerului. În acest fel, perechea creează o figură simplă de acrobație. La „trei”, persoana de sus sare pe saltea. Exercițiul se încheie cu un contact vizual comun.

În trei. La fel ca la acrobația în perechi – de această dată două persoane stau în picioare pe saltea, cu picioarele îndoite. A treia persoană își aşază ștăpile pe coapsa dreaptă a partenerului nr 1 și pe coapsa stângă a partenerului nr 2. Această figură se poate extinde adăugând persoane la parter și etaj.

Roata de tors în perechi. O persoană stă pe marginea mai îngustă a saltelei. În fața ei, pe spate și cu picioarele ridicate spre tavan, stă întinsă a două persoană. Ambele se prind reciproc de glezne, creând litera O ușor colțuroasă. Apoi, foarte încet, persoana care stă culcată pun picioarele îndoite pe saltea, iar persoana care a stat înainte în picioare face „rostogolirea”. Este important ca persoanele în perechi să se țină tot timpul de glezne. Roata de tors se oprește la capătul saltelei.

Executând diferite tipuri de acrobații, nu numai că ajungem să ne cunoaștem posibilitățile corpului, dar, cel mai important, ne educăm simțul echilibrului și construim încrederea în partener. Având în vedere siguranța, la toate jocurile de gimnastică utilizăm salteaua.

Muzica (din) corp

Împărțim o grupă mare în grupe mai mici. Fiecare dintre ele creează o muzică/un ritm/un cântec, folosind numai corpul și vocea. În versiunea mai amplă, se pot folosi obiectele din imediata apropiere (de ex. încălțările) pentru a bate ritmul.

Ritmul și dansul

Ne așezăm în cerc. Cu toții inventăm un ritm cu ajutorul pașilor și bătăilor din palme, apoi persoanele doritoare intră în interiorul cercului și propun un nou sistem de bătăi din palme și pași, în acord, totuși, cu ritmul propus de grupă. Datorită acestui exercițiu învățăm să ascultăm și ne dezvoltăm simțul ritmului.



Czułe chodzenie

Zaczynamy od spokojnego chodzenia po sali. Każdy próbuje poczuć ciężar własnego ciała i uspokoić swoje kroki. Następnie dodawane są elementy emocji (np. wielka radość, niezadowolenie itp.), które okazujemy osobie stojącej najbliżej nas.

Opanowane chodzenie

Stajemy w jednym rzędzie. Na komendę lidera rozpoczynamy marsz na drugi koniec sali. Ruch ma być tak wolny, że aż prawie niezauważany. Po dojściu do ściany grupa powraca tym samym tempem. Po powrocie do punktu początkowego ruch przyspieszany jest dwukrotnie i tak dalej – aż do momentu przejścia w bieg. Wykonując to ćwiczenie uczymy się współpracować z pozostałymi osobami.



Mersul sensibil

Începem de la mersul liniștit prin sală. Fiecare încearcă să simtă greutatea propriului corp și să-și temperize pași. Apoi se adaugă elementele emoțiilor (de ex. bucuria mare, nemulțumirea etc.), pe care le arătam persoanei aflate imediat lângă noi.

Mersul controlat

Ne așezăm în sir. La comanda liderului, începem marsul spre celălalt capăt al sălii. Mișcarea trebuie să fie foarte lentă, aproape neobservabilă. După ce ajunge la perete, grupa se întoarce mergând cu spantele, cu aceeași viteză. La întoarcerea în punctul inițial, dublăm viteza mișcării și aşa mai departe – până în momentul trecerii în alergare. Executând acest exercițiu, învățăm să colaborăm cu celelalte persoane.



Kilka dobrych rad dla osób, które chcą wyczarować piękne kostiumy, rekwizyty i scenografię, mając ograniczony budżet:

Kolorystyka dekoracji powinna odpowiadać klimatowi przedstawienia.

Zmieniając oświetlenie na scenie, możemy pokazać upływ czasu, pożar, noc itp.

Oryginalny i niebanalny efekt uzyskamy, używając czarnych kostiumów z elementami fluorescencyjnymi oświetlonymi ultrafioletem.

Kostium wiatru można wykonać z folii malarской i przyklejonych do niej taśmą dwustronną, połyskujących kawałków papieru bądź innych materiałów.

Folie malarską można wykorzystać także przy tworzeniu latającego dywanu, mgły, morsa czy płaszcza Królowej Śniegu.

Efektowne kostiumy powstają także przy użyciu farb do tkanin.

Niezastąpionym materiałem do przygotowania lalek, elementów scenografii (np. drzew) i innych rekwizytów (np. miecz, luneta) jest szary papier.

Duże wrażenie na widzach robią rekwizyty powiększone do nadrealnych wielkości, np. ogromna rękawiczka, stół czy krzesło.

Do stworzenia scenografii, rekwizytów czy kostiumów przydadzą się materiały takie jak: sznurek, folia malarśka, folia srebrna, gazeta, szary papier, bibuła, klej pattex, kartony, pudła sklepowe, taśma dwustronna, styropian, hak na sznurek do zawieszenia dekoracji, gąbka, gąbka florystyczna.

scenografia
kostiumy
rekwizyty
kukły
malowanie światłem
sztuka cieni



scenografie
costume
recuzită
păpuș
pictura cu lumină
arta umbrelor

Câteva sfaturi bune pentru persoanele care vor să realizeze costume frumoase, recuzită și scenografie, având bugetul limitat:

Coloritul decorului trebuie să corespundă caracterului spectacolului.

Schimbând iluminatul pe scenă, putem arăta trecerea timpului, un incendiu, noaptea etc.

Un rezultat original și special poate fi obținut prin utilizarea costumelor negre, cu elemente fluorescente, iluminate cu lumină ultravioletă.

Costumul pentru vânt poate fi făcut dintr-o folie de pictură și bucăți de hârtie strălucitoare, sau alte materiale, lipite pe ea cu bandă dublu-adezivă

Folia de pictură poate fi utilizată și la crearea covorului zburător, a căii, mării sau la mantia Crăiesei Zăpezilor.

Costumele de efect pot fi realizate și folosind vopsele pentru țesături.

Un material de neînlocuit în pregătirea păpușilor, elementelor de scenografie (de ex. pomilor) și a altor recuzite (de ex. sabia, luneta) este hârtia gri de ambalat.

O impresie puternică asupra publicului o face recuzita mărită la dimensiuni suprarealiște, de ex. o mănușă uriașă, o masă sau un scaun uriaș.

La crearea scenografiei, recuzitei sau a costumelor servesc materiale precum: șnurul, folia de pictură, folia argintie, ziarul, hârtia gri de ambalat, sugativă, lipiciul pattex, cartonul, cutiile de depozitare, banda dublu adezivă, polistirenul, cărligele prinse pe sfârșa pentru agățat decorul, buretele floral.



Kukły

W teatrze lalek główną rolę odgrywają kukły – aktorzy z papieru. Stworzymy je, mając do dyspozycji: szary papier, sznurek, włóczkę czesankową, kij lub tyczkę bambusową, wieszak i balon.

Jeden sposób wykonania lalki zakłada zrobienie korpusu z papieru, a drugi z nadmuchanego balonu. Mając centralną część kukły, tworzymy kończyny, głowę i elementy twarzy (nos, oczy, brwi, usta). Mogą one być dość realistyczne (np. wycięte z papieru pokolorowane oczy) lub bardziej metaforyczne (np. oczy wykonane z guzików). Chcąc nadać naszej papierowej postaci charakteru, stworzymy jej ubranie – także z papieru lub kolorowej krepiny.

Păpușile

În teatrul de păpuși, un rol important îl au păpușile pe băt – actorii de hârtie. Le creăm având la dispoziție hârtie gri de ambalat, șnur, fire de lână pieptănată, un băt sau o tulipină de bambus, un umeraș și un balon.

Una dintre modalitățile de creare a păpușii presupune realizarea corpului ei din hârtie, iar a doua - din balonul umflat. Având partea centrală a păpușii, creăm extremitățile, capul și elementele feței (nasul, ochii, sprâncenele, buzele). Ele pot fi destul de realiste (de ex. ochii decupați din hârtie colorată) sau mai metaforice (de ex. ochi realizăți din nasturi). Dorind să-i dăm păpușii noastre caracter, îi creăm îmbrăcămintea – la fel din hârtie sau din hârtie creponată colorată.





Papierowe kreacje

Kostium bajkowej postaci albo arcydzieło krawieckie haut couture? Co to dla nas?! Do stworzenia niepowtarzalnej kreacji wystarczy szary papier pakowy, tektura falista, bibuła, krepina, sznurek, spinacz, dziurkacz, nożyczki, taśma dwustronna, markery oraz ukryty w nas potencjał kreatywności.



Creații din hârtie

Costumul eroului de basm sau capodopera de croitorie haut couture? Nicio problemă! Pentru realizarea unei creații unice, e suficient să avem hârtie gri de ambalat, carton ondulat, sugativă, hârtie creponată, șnur, o agrafă, un perforator, o foarfecă, o bandă dublu adezivă, markere și potențialul creativ ascuns în noi.





Malowanie światłem

Z pomocą aparatu możemy nie tylko robić zdjęcia, ale także zarejestrować obrazy namalowane światłem. Do tego potrzebujemy: aparatu fotograficznego z długim czasem naświetlania, minimum 10 sekund, statywu, źródła światła.

My do naszej zabawy wykorzystywaliśmy latarki w telefonach komórkowych, ale równie dobrze sprawdza się zwykła latarka, dioda, ekran smartfona czy tabletu.

Chcąc stworzyć ciekawe wizualnie efekty (np. świetlne napisy) ustawiamy aparat na długi czas naświetlania. Stajemy (jedna lub więcej osób), w takiej odległości od obiektywu, by zmieścić się w kadrze. Poruszamy latarką, żeby uzyskać pożądany kształt (np. literę). W kadrze nie może być innych źródeł mocnego światła, a malujące osoby powinny być ubrane na ciemno.

Obrazy na ciele

Niektórzy aktorzy, grając w teatrze, nakładają maski, by wcielić się w inną postać. My proponujemy założyć maskę multimedialną. Aby wyglądać jak Aborygen nie potrzeba wielu zabiegów charakteryzatorskich. Wystarczy wyszukać w Internecie grafikę przedstawiającą rdzennego mieszkańców Australii i przy pomocy rzutnika, dokonać projekcji na twarz aktora.

Obrazami możemy pokrywać także inne części ciała. Efekt będzie lepszy, jeśli zdejmijemy ubranie. Z kolei żywy obraz możemy stworzyć, rzucając np. na plecy trzech siedzących obok siebie osób nagrania fraktali (*dostępne w serwisie YouTube: www.youtube.com/watch?v=V9EU1TcF1u4*).

Teatr cieni

Proste historie możemy opowiedzieć publiczności wykorzystując cienie. Aktora umieszcujemy pomiędzy ecranem a źródłem światła. Za ecran postuży nam prześcieradło albo duży arkusz białego papieru. Historię opowiadając ruchami naszego ciała można wzbogacić o projekcję obrazu lub nagrania, które oprócz cienia pojawią się na ekranie. Trzeba pamiętać, że wyświetlany obraz da się zmniejszyć lub powiększyć poprzez przybliżenie lub oddalenie projektora.



Pictura cu lumină

Cu ajutorul aparatului putem face nu doar fotografii, ci și înregistra imagini realizate cu ajutorul luminii. Pentru aceasta avem nevoie de: un aparat de fotografiat cu timp îndelungat de expunere, minim 10 secunde un trepied

o sursă de lumină

În jocul nostru, noi am folosit lanternele din telefoanele mobile, dar la fel de bună poate fi o lanternă obișnuită, dioda, ecranul smartfonului sau al tabletei. Dorind să creăm efecte vizuale interesante (de ex. inscripții luminoase), fixăm aparatul pentru expunere lungă. Ne așezăm (una sau mai multe persoane) la o asemenea distanță de obiectiv, încât să încăpem în cadru. Mișcăm lanterna pentru a obține forma dorită (de ex. o literă). În cadru nu pot fi alte surse de lumină puternică, iar persoanele care pictează ar trebui să fie îmbrăcate în culori închise.

Picturi pe corp

Unii actori care joacă în teatru își pun măști pentru a întruchipa un alt personaj. Noi propunem o mască multimedia. Pentru a arăta ca un aborigen, nu ne trebuie un machiaj complicat. E suficient să căutăm pe internet grafica reprezentând un băstinaș din Australia și cu ajutorul projectorului să facem proiecții pe față actorului.

Putem acoperi cu imagini și alte părți ale corpului. Efectul va fi mai bun dacă ne dezbrăcăm de haine. Putem crea și o imagine vie, proiectând de ex. pe spatele a trei persoane, așezate una lângă alta, înregistrările ale fractaliilor (disponibile pe site-ul YouTube, www.youtube.com/watch?v=V9EU1TcF1u4).

Teatru umbrelor

Putem relata publicului povești simple utilizând umbrele. Îl plasăm pe actor între ecran și sursa de lumină. Drept ecran ne servește un cearșaf sau o colă mare de hârtie albă. Povestea relatată prin mișcările corpului nostru poate fi îmbogățită prin proiecția unor imagini sau prin înregistrări, care apar pe ecran în plus față de umbără. Trebuie ținut minte faptul că imaginea proiectată se poate micșora sau mări prin apropierea sau depărtarea projectorului.



Erasmus+



Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Odzwierciedla ona jedynie stanowisko autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną. Publikacja bezpłatna.
Acestă publicație a fost realizată cu sprijinul finanțat de Comisia Europeană. Ea reflectă numai punctul de vedere al autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională a Programului Erasmus + nu sunt responsabile pentru informațiile pe care le conține. Publicație gratuită.