



## Program autorskich warsztatów realizowanych w ramach projektu pn.

### „Mistrz uczniem”

W związku ze specyfiką grupy, która wynika z rozbieżności wiekowej zajęcia warsztatowe realizowane w ramach projektu będą syntezą działań z zakresu współczesnych form tańca oraz innych, wspomagających technik ruchowych zorientowanych na wzmocnienie rozwoju postawy twórczej w obszarze ekspresji psychoruchowej uczestników zajęć.

Wiodącym założeniem projektu jest także proces edukacyjny polegający na transmisji wzorów kulturowych od uczestników zajęć do nauczyciela, który zapoznaje się z dziedzictwem kulturowym Regionu Kozła. Dzięki temu prowadzący jest nie tylko zewnętrznym edukatorem, lecz może niejako „od środka” rozpoznawać środowisko, aktywnie uczestniczyć i być partnerem w całości realizowanego przedsięwzięcia.

Podsumowaniem pracy warsztatowej będzie przygotowanie etudy utrzymanej w konwencji teatru tańca z wykorzystaniem technik intermedialnych, która zostanie zaprezentowana publiczności pod koniec trwania projektu.

#### Ogólne cele zajęć:

- celem nadrzędnym jest holistyczny, wszechstronny rozwój psychoruchowy uczestników zajęć;
- kształtowanie świadomości ciała;
- rozwój estetyki;
- wzrost wiedzy o kulturze i sztuce;
- wzmocnienie prospołecznych postaw poprzez integrację, współpracę, wspólne określanie celów i osiąganie ich;
- korekcja wad postawy będących konsekwencją nieprawidłowego ustawienia kręgosłupa i miednicy;
- nabycie umiejętności niezbędnych do autoprezentacji, wzrost pewności siebie poprzez przygotowanie do występu scenicznego;
- rozwój umiejętności tanecznych opartych ściśle na technice tańca współczesnego, modern, contemporary, underground oraz technik wspomagających takich jak Pilates, metoda Feldenkreisa oraz technika Aleksandra;
- wzmocnianie mechanizmów poznawczych będących odpowiedzialnymi za rozwój postawy twórczej, otwartość na nowe doświadczenia, innowacyjność w myśleniu;
- trening twórczości oraz rozwijanie naturalnych predyspozycji do kreatywnej samorealizacji;

### **Tematyka zajęć:**

Tematyka zajęć jest bezpośrednio związana z metodyką tańca współczesnego, który jest symbolicznym językiem teatru tańca, a także z twórczą kreacją ruchu, postaci – projektu tanecznego oraz zamysłu choreograficznego, który będzie realizowany.

### **Forma zajęć:**

Zajęcia przyjmą formułę warsztatową realizowaną 1 raz w miesiącu w wymiarze 3X60min., prowadzoną zgodnie z zasadami dydaktyki i metodyki nauczania tańca współczesnego i teatru tańca, a także formę pracy z grupą twórczą i kreacji ruchu, co ma pomóc w osiągnięciu celu jakim jest stworzenie projektu teatru tańca – obejmującego swoim zakresem „język” kultury symbolicznej.

### **Ogólne założenia programowe:**

Grupa będzie pracować na bazie technik/koncepcji ruchowych:

- tańca współczesnego
- contemporary
- physical dance/theatre
- contact improvisation

Zajęcia adresowane są do młodzieży i dzieci o poziomie początkującym, którzy nie mieli jeszcze kontaktu z tańcem współczesnym, zaczynającym dopiero poznawanie różnorodnych technik tanecznych.

Uczestnicy zajęć będą nabywać umiejętności taneczne, a także poprzez ruch wzmacniać ciało i poprawiać koordynację psychoruchową. Będą także uczyć się podstaw zachowania scenicznego oraz podstawowych zadań aktorskich w planie scenicznym.

Grupa będzie realizować podstawowe, nieskomplikowane etudy choreograficzne, których finał przeznaczony będzie do prezentacji przed publicznością.

Na zajęciach nacisk będzie położony głównie na wszechstronny rozwój taneczny uczestników, który może im pozwolić na dalszą, pogłębioną edukację w zakresie sztuki tańca współczesnego.





Promowany będzie także rozwój postaw prozdrowotnych uczestników zajęć. Ogólna koncepcja zajęć ukierunkowana jest na wszechstronny, holistyczny rozwój uczestników projektu i organizację pracy, która sprzyja osiągnięciu założonych celów.

Opracowanie: dr Marek Zadłużny



Daty spotkań	Opis zajęć
24.02.2014r. 3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogólnorozwojowa rozgrzewka prowadzona w technice tańca współczesnego: ćwiczenia na środku sali oraz w liniach, wzmacnianie mięśni posturalnych i praca z centrum ciężkości;</li> <li>- zabawy taneczno-integracyjne;</li> <li>- nauka podstawowych, technicznych połączeń choreograficznych zbudowanych na bazie techniki tańca modern oraz contemporary;</li> <li>- ćwiczenia przestrzenno-koordynacyjne;</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające rozwój świadomości ciała; swobodne improwizacje ruchowe z wykorzystaniem metod obrazów mentalnych oraz ruchu autentycznego;</li> <li>- nauka tańca folklorystycznego oraz przyśpiewek z Regionu Kozła;</li> <li>- relaksacja oraz ćwiczenia rozciągające;</li> </ul>
24.30.2014r. 3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzewka poprzez swobodne improwizacje ruchowe, praca z wykorzystaniem obrazów mentalnych;</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające – wzmacnianie mięśni centrum (mięsień prosty brzucha, skośne brzucha, równoległoboczny, mięśnie wewnętrzne pleców oraz prostownik grzbietu tworzące gorset mięśniowy tłoczni brzusznej) techniką Pilates;</li> <li>- ćwiczenia kształtujące świadomość ciała – Metoda Feldenkreisa oraz Metoda Aleksandra – ustawianie obręczy barkowej oraz miednicznej, praca z ośrodkiem ciężkości;</li> <li>- technika tańca współczesnego – pęd, przestrzeń, kierunki, dynamika;</li> <li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li> <li>- praktyka, ćwiczenie choreografii;</li> <li>- relaksacja oraz ćwiczenia rozciągające;</li> <li>- rozmowa o temacie etiudy, myśli przewodniej, pomysłach;</li> </ul>
28.04.2014r. 3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogólnorozwojowa rozgrzewka prowadzona w technice tańca współczesnego: ćwiczenia na środku sali oraz w liniach, wzmacnianie mięśni posturalnych i praca z centrum ciężkości;</li> <li>- ćwiczenia kreatywne, budowa scen ruchowo-teatralnych;</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające rozwój świadomości ciała; swobodne improwizacje ruchowe z wykorzystaniem metod obrazów mentalnych oraz ruchu autentycznego</li> <li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li> <li>- relaksacja oraz ćwiczenia rozciągające;</li> </ul>
19.05.2014r. 3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia rozgrzewające, ogólnorozwojowe, zabawy z tańcem i ruchem;</li> <li>- praca nad warsztatem teatralnym i ruchowym - teatr tańca – budowa etiudy;</li> <li>- ćwiczenia kształtujące świadomość ciała – Metoda Feldenkreisa oraz Metoda Aleksandra – ustawianie obręczy barkowej oraz miednicznej, praca z ośrodkiem ciężkości;</li> <li>- kreacja ruchu – twórcza ekspresja ruchowa oraz współczesne metody ruchowej improwizacji współczesnej;</li> <li>- nauka tańca folklorystycznego oraz przyśpiewek z Regionu Kozła;</li> <li>- rozciąganie w parach;</li> </ul>



Mistrz Uczniem

<b>23.06.2014r.</b> <b>3h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ćwiczenia rozgrzewające, ogólnorozwojowe, zabawy z tańcem i ruchem;</li><li>- praca nad warsztatem taneczno-teatralnym – budowa etiudy;</li><li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li><li>- rozciąganie w parach;</li><li>- rozmowa o wakacjach, dyskusja i próba utrwalenia wiadomości, z dotychczasowego okresu pracy;</li></ul>
<b>29.09.2014r.</b> <b>3h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ogólnorozwojowa rozgrzewka prowadzona w technice tańca współczesnego: ćwiczenia na środku sali oraz w liniach, wzmacnianie mięśni posturalnych i praca z centrum ciężkości;</li><li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li><li>- praca kreatywna nad budową etiudy, ustawienia poszczególnych scen;</li><li>- praca w grupach oraz realizacja twórczych zadań indywidualnych;</li><li>- relaksacja oraz ćwiczenia rozciągające;</li></ul>
<b>20.10.2014r.</b> <b>3h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gry i zabawy taneczne prowadzone w formie rozgrzewki;</li><li>- praca nad kompozycją etiudy podsumowującej projekt – budowa poszczególnych scen, przejścia z muzyką oraz „czyszczenie” i przygotowanie/próby do występu scenicznego;</li><li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li><li>- Rozmowa i dyskusje, przygotowanie do występu, ustalenie kostiumów itp.</li><li>- Relaksacja oraz ćwiczenia rozciągające;</li></ul>
<b>24.11.2014r.</b> <b>3h</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ćwiczenia rozgrzewające, ogólnorozwojowe, zabawy z tańcem i ruchem;</li><li>- praca nad dopracowaniem etiudy podsumowującej projekt – budowa poszczególnych scen, przejścia z muzyką oraz „czyszczenie” i przygotowanie do występu scenicznego;</li><li>- zabawy z lokalnym folklorem oraz nauka przyśpiewek z Regionu Kozła;</li><li>- Rozmowa o wątpliwościach i dyskusje o etiudzie, finalne przygotowanie do występu;</li><li>- Rozmowa ewaluacyjna podsumowująca działania projektowe;</li></ul>

Opracowanie: dr Marek Zadłużny

