



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt Erasmus+ „Rozwijanie wybranych kompetencji kluczowych uczniów na lekcjach i w działalności pozalekcyjnej szkoły” NR 2024-1-PL01-KA220-SCH-000247484/2

KONSPEKT WARSZTATÓW TEATRALNYCH DLA MŁODZIEŻY

w ramach projektu Erasmus

Prowadząca: Marta Niedziółka

Data : 18.05.2026

Czas trwania: ok. 180 minut

Cel główny: Rozwijanie kompetencji społecznych

Cele szczegółowe: Integracja grupy, przełamanie barier wstydlivosti, rozbudzenie wyobraźni przestrzennej oraz nauka improwizacji na podstawie zadanych kryteriów.

Materiały: Kartki z hasłami (przygotowane wcześniej), kapelusz/pudełko, taśma malarska (opcjonalnie).

CZĘŚĆ I: INTEGRACJA I ROZGRZEWKA (ok. 50 minut)

Cel: Rozładowanie napięcia fizycznego, budowanie zaufania w grupie i koncentracja.

1. Gra: „Imię i ruch”

- **Przebieg:** Stoimy w okręgu. Każdy po kolei mówi swoje imię i dokłada do niego charakterystyczny ruch całego ciała (np. wyskok, ukłon, machnięcie ręką). Wszyscy pozostali uczestnicy natychmiast powtarzają chórem imię i ten sam ruch.
- **Wskazówka instruktorska:** Zachęcaj do jak najbardziej zwariowanych ruchów. Im śmieszniej na początku, tym mniej wstydu później.
- **W drugim etapie** dzielimy grupę na dwa zespoły, które stoją za parawanem z koca. Każda grupa wystawia przed koc jednego zawodnika.

Na hasło opuszczamy koc. Grupa która pierwsza wypowiedziała imię zawodnika otrzymuje go jako punkt. Wygrywa zespół, który zdobył więcej zawodników.

2. Powitania

- Chodzimy po sali i uśmiechamy się do siebie;
- Chodzimy po sali i patrzymy sobie w oczy;

- Chodzimy po sali i klepiemy się po ramieniu
- Chodzimy po sali i witamy się uściskiem dłoni podając swoje imię. Witając się z kolejnym uczestnikiem zabawy podajemy imię osoby, z którą się przed chwilą witaliśmy

2. Gra: „Elektryczne krzesło” (10 minut)

- **Przebieg:** Wszyscy chodzą dynamicznie po sali w różnych kierunkach, dbając o to, by wypełniać puste przestrzenie. Na hasło instruktora: „**STOP i liczba (np. 3)!**” uczestnicy muszą jak najszybciej połączyć się w grupy o wskazanej liczbie osób i... usiąść na podłodze plecami do siebie, tworząc jedno „krzesło”. Osoby, które nie znajdą grupy, wymyślają kolejną liczbę.
- **Wskazówka instruktorska:** To ćwiczenie świetnie przełamuje barierę dotyku i zmusza do szybkiej czujności.

3. Gra: „Pociągi”

Przebieg: Dobieramy się w grupy i tworzymy pociąg kładąc ręce na ramionach osoby przed sobą. Wszyscy mają zamknięte oczy oprócz ostatniej osoby, która kieruje ruchem pociągu dając sygnały

- klepnięcie w prawe ramię – pociąg skręca w prawo,
- klepnięcie w lewe ramię- pociąg skręca w lewo
- klepnięcie w oba ramiona- pociąg jedzie prosto
- zatrzymanie rąk na ramionach- stop

4. Zahipnotyzowana dłoń

Przebieg: Osoba A wystawia otwartą dłoń w odległości ok. 15 cm od twarzy osoby B. Osoba B staje się „zahipnotyzowana” – musi podążać swoją twarzą za każdym ruchem dłoni osoby A (góra, dół, obroty, kucanie). Po 3 minutach zmiana ról.

- **Wskazówka instruktorska:** Ćwiczenia uczą uważności na partnera scenicznego i odpowiedzialności za drugą osobę.

CZĘŚĆ II: TRENING WYOBRAŹNI I REKWIZYTU (ok. 60 minut)

Cel: Przejście od luźnej zabawy do abstrakcyjnego myślenia teatralnego.

1. Ćwiczenie: „To nie jest...”

- **Przebieg:** Siadamy w kręgu. Instruktor puszcza w obieg jeden prosty przedmiot (np. drewnianą łyżkę, zwiniętą gazetę lub chusteczkę). Zadaniem każdego uczestnika jest podejść na środek i pokazać ruchowo, czym ten przedmiot JEST, ale nie może być tym, czym jest w rzeczywistości.
- **Przykład:** Uczestnik bierze gazetę, przykładą do twarzy jak maskę gazową albo gra na niej jak na flecie. Mówi: „To nie jest gazeta, to jest flet”.

- **Wskazówka instruktorska:** Pilnuj, aby młodzież nie opowiadała o przedmiocie, tylko go **animowała** (używała w działaniu).

2. Ćwiczenie: „Fabryka Emocji”

Przebieg: Uczestnicy chodzą po sali. Instruktor rzuca hasła miejsc i emocji, a młodzież musi natychmiast zmienić sposób chodzenia, gestykulację i mimikę.

- *Przykłady:* „Idziecie przez głębokie błoto i czujecie obrzydzenie”, „Idziecie po kruchym lędzie i czujecie lęk”, „Idziecie po czerwonym dywanie i rozpiera was duma”.

3. Ćwiczenie FREEZE

Przebieg: Dwie osoby A i B ustawiają się względem siebie w jakimś kontekście, relacji. Kolejna osoba z grupy wymienia osobę A zmieniając pozę względem osoby B i tworząc nowy kontekst scenie. Następnie wymieniana jest osoba B itd.

W tym ćwiczeniu ważna jest zmiana charakteru scenek.

W drugiej części osoby A i B zaczynają grać scenkę, którą w pewnym momencie prowadzący zatrzymuje – stop klatka i następuje wymiana jednej osoby. Na znak prowadzącego nowa para zaczyna odgrywać nową sytuację.

4. Ćwiczenie „Maszyna”

Przebieg: W pierwszej części zadania grupa torzy maszynę. Osoby trybiki w maszynie dochodzą po kolei wykonując powtarzalny ruch, gest odgłos łącząc się z kolejnymi trybikami maszyny.

W drugiej części grupa podzielona na 5-6 zespołów. Każdy zespół otrzymuje zadanie stworzenia maszyny (maszyna witająca, żegnająca, maszyna do stwarzania dobrych snów, dobrego humoru itp.)

5. Ćwiczenie „Zdjęcie”

Przebieg: Dzielimy grupę na kilka zespołów. Każdy z nich otrzymuje hasło- miejsce i ustawia nieruchomą scenę do hasła

CZĘŚĆ III: TWORZENIE SCENEK – CZTERY KORONY (ok. 60 minut)

Cel: Wykorzystanie zdobytych narzędzi w praktyce i praca nad strukturą sceny.

Losowanie i przygotowanie (20 minut)

Dzielimy młodzież na 5-6 osobowe zespoły. Każdy zespół podchodzi do instruktora i losuje z czterech oddzielnych pojemników po jednej kartce z hasłem.

Przykładowy zestaw do wylosowania dla grupy:

- **OSOBA (Kim są postacie?):** Detektyw, Astronauta, Instatwórcza, Starsza pani.
- **PRZEDMIOT (Co jest centrum wydarzeń?):** Zepsuty budzik, Stary list, Złoty ząb, Niedojrzałe awokado.
- **UCZUCIE (Jaka emocja dominuje w scenie?):** Zazdrość, Euforia, Panika, Głęboka nuda.
- **MIEJSCE (Gdzie to się dzieje?):** Winda, Środek dżungli, Poczekalnia u dentysty, Sklep z dywanami.

Zadanie dla grup: Mają dokładnie 15 minut na stworzenie krótkiej (2-3 minuty) scenki etiudowej, która zawiera wszystkie cztery elementy. Każdy element musi być czytelny dla widza.

2. Prezentacje i Informacja Zwrotna (40 minut)

Grupy po kolei wchodzą na scenę. Przed pokazem **nie zdradzają**, co wylosowały.

- **Zadanie dla widowni:** Po obejrzeniu scenki reszta grupy musi odgadnąć: Kim były postacie? Gdzie się znajdowały? Jaki przedmiot grał główną rolę? Jakie uczucie nimi kierowało?

Podsumowanie

Na koniec siadamy w kręgu. Pytanie: „*Co było dzisiaj najtrudniejsze, a co sprawiło Wam największą frajdę?*”.

Ławta Niechciótka