

Apšilimai Aktoriui - A.P.P.L.E. Meninis Ugdymas 2006

Mokiniams, norintiems gauti maksimalią naudą iš aktorinio darbo, reikia išsiugdyti aktorinius įgūdžius dar prieš juos naudojant pagrindinėje pamokoje. Aktoriai apšilimai išugdo šiuos įgūdžius, apšildant penkis esminius įrankius: kūną, balsą, vaizduotę, susitelkimą ir bendradarbiavimą. Sprendžiant dėl tinkamų apšilimo užsiėmimų, įsitikinkite, kad yra sąsaja tarp užsiėmimų naudos ir būsimos pagrindinės pamokos. Kai mokiniai susipažįsta su apšilimo užsiėmimais, Sutikimo Ritualas ir Apšilimai sudėjus kartu turėtų užimti ne daugiau negu 5 - 7 minutes. Jie parengia pamokai, bet niekada neturėtų apimti visos pamokos.

Gilūs Įkvėpimai Susikaupimui

Pradėkite bendrai padarydami kelis gilius įkvėpimus. Sakykite, „Įkvėpkite per nosį ir iškvėpkite per burną.“ Parodykite tai atlikdami švelnų, bet girdimą iškvėpimą. Jei vaikų iškvėpimas bus per greitas ir stiprus, sakykite, „Šį kartą iškvėpkite labai švelniai.“ Šis paprastas priminimas – pridėjus gilaus kvėpavimo treniruotę – dažniausiai sudrausmina mokinius, kurie tiesiog kvailioja. Pakartokite kvėpavimus kelis kartus.

Grįžkite prie „Įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną“ jei pajuntate, jog klasė per pamoką praranda susitelkimą ar tampa triukšminga. Kvėpavimas sustabdo kalbėjimą tik akimirkai, bet dažniausiai to pakanka vėl sutelkti mokinių dėmesį pamokai.

Kai pabaigsite kvėpavimo pratimus, pereikite prie Sutikimo Ritualo, pagrįsto Sean Layne iš The Kennedy Center, Washington, DC darbu.

Sutikimo Ritualas

1. Įkvėpkite per nosį, iškvėpkite per burną.
2. Įsivaizduokite, kad jūsų plaštakos yra liftas. Liftas nusileidžia žemyn.
3. Dabar kilkime. Sustokite čia (ties juosmeniu). Tai primena mums, kad aktoriai naudojami savo *kūnu*.
4. Vėl kilkime aukšty. Sustokite čia (ties burna). Giliai įkvėpkite. Tai primena mums, kad aktoriai naudojami savo *balsu*.
5. Kilkime į patį viršų (mojuokite aukštai išskeltomis rankomis). Tai primena mums, kad aktoriai naudojami savo *vaizduote*.
6. Aktoriai susikaupia (rankos prie smilkinių), jie bendradarbiauja (rankos ant kaimynų pečių).

Kartokite judesius tyliai. Jei kas sutrukdo Sutikimo Ritualą, pasakykite „Atsiprašau. Turime pradėti iš naujo.“ ir pradėkite iš naujo. Trukdantys mokiniai, kuriems nepatinka Sutikimo Ritualo kontroliuojanti aplinka, tikrai nenorės kartoti Ritualą vis iš naujo ir greitai prisijungs prie grupės.

Pirmas Apšilimas: Aukštas – Žemas – Storas – Plonas: Lanksčių Kūnų ir Stiprių Balsų Ugdymas

Sakykite „Atkartokite mano judesius ir garsus.“ Pakelkite rankas virš galvos ir atsistokite ant pirštų galų, sakydami „Aukštas“ užtikrintu ir tvirtu balsu.

Tada atsitūpkite ant žemės rankomis pridengdami galvą (jei esite lankstūs atsisėskite sulenkę kojas per kelius po savimi) ir pakeltu balsu sakykite „Žemas.“ Jei vaikai reaguoja minimaliai, sakykite „Ar galite tapti dar mažesniais? Ar galite būti maži kaip kiaušinis? Maži kaip sėkla?“

Tada atsistokite praplėtę kojas ir rankas į šonus plačiai kiek tik įmanoma ir ramiu balsu sakykite „Platus“. Galiausiai atsistokite sustingę ir žiūrėdami į vieną tašką, kojas stipriai prispaudę vieną prie kitos, o rankas prispaudę prie šonų. Pakeltu ir plonu balsu sakykite „Plonas.“

Nustačius tokią leksiką, ji gali vėliau būti naudojama per pagrindines pamokas mokinių paskatinimui imtis labiau išraiškingų kūno formų.

Būgnų Žaidimas: Kūno ir Balso Valdymas

Praneškite „Mes žaisime Būgnų Žaidimą. Aš grosiu šiuo būgnu (parodykite). Kai išgirsite būgnų ritmą, eikite pagal jį. Bet kai būgnas nustos groti, jūs taip pat sustokite. Šiame žaidime negalima kalbėti ir liesti vieni kitus. Pasiruošę? Pradedam.“ Šiam žaidimui naudokite švelnų būgną arba netgi plastikinį puoduką. Kuo tylėsnis garsas, tuo tyliau visi vaikščios, kad išgirstų!

Pirmus kartus žaidimą žaiskite be nuobaudų. Kaip aptarėme anksčiau, gali atsirasti vaikų, kurie peržengs žaidimo ribas. Tai ženklas, kad šie mokiniai nekontroliuoja savo kūnų. Jei tai pastebėsite, įveskite naują taisyklę. „Šį kartą jei prakalbėsite – iškrisite. Jei prisiliesite prie ko nors – iškrisite.“ Įsitikinkite, kad mokiniai laikosi jūsų žaidimo taisyklių. Jei vaikas iškrenta, jis neturėtų sėdėti ilgiau negu kelias minutes. Tada tyliai patikrinkite mokinių. „Ar žinai kodėl iškritai?“ Jie turėtų atsakyti tiksliai ir jei tai padaro, gali grįžti į žaidimą. Jei mokinia nesugeba atsakyti kodėl iškrito ar kaip jie pakeis savo elgesį, švelniai priminkite jiems tai, bet dar kelis etapus plaikite sėdėti, kol vėl paklausite dėl elgesio.

Pratimo papildymas (iš Royal Shakespeare Kompanijos): Sakykite „Dabar pridėsime kai ką. Įsivaizduokite, kad jus kažkas tempia už nosies. Kaip jūs eitumėte?“ Vardinkite skirtingas kūno dalis, kaip „Veda už klubų....ausies....bambos.“ Šis pratimo papildymas paskatina vaikus judinti kūną mažiau numanomu, bet labiau kūrybišku būdu.

Stok, Eik, Pašok, Plok: Kūno Valdymas, Klausymas ir Susitelkimas

Šį žaidimą sukūrė Mary Johnson iš Royal Shakespear Kompanijos. Sakykite „Paskliskite po kambarį. Kai aš sakau Stok, jūs sustojate. Kai aš sakau Eik, jūs vaikštote po kambarį. Kai aš sakau Pašok, jūs pašokate vieną kartą. Kai aš sakau Plok, suplokite vieną kartą. Negali būti jokių pašnekesių ar prisilietimų tarpusavyje. Pasiruošę, Dėmesio, Pirmyn!“

Po kiek laiko sakykite „Neblogai. Atrodo jūs jau pasiruošę šio žaidimo pasunkinimui. Pažaiskime jį atvirkščiai. Šį kartą kai sakysiu Stok, jūs eikite. Kai pasakysiu Eik, jūs sustokite. Kai pasakysiu Pašok, jūs suplokite. Kai pasakysiu Plok, jūs pašokite. Pairsuošę, Dėmesio, Pirmyn!“

Mary mano, kad paparašius mokinių sąmoningai pereiti iš kairės loginės smegenų pusės į kairę kūrybinę pusę, jie kūrybiškiau galvos per pagrindinę teatro pamoką.

Padaryk Man.....: Sustiprina Komandinį Darbą, Bendradarbiavimą, Vaizduotę, Fizinę Išraišką ir Darbo Našumą

Šis užsiėmimas paprašo mokinių savo kūnus panaudoti fizinių objektų sukūrimui ir jų atvaizdavimui. Jauni vaikai iki šešerių metų šį žaidimą gali žaisti nepriklausomai. Vyresni gali žaisti grupėmis po penkis ar mažiau.

Sakykite „Mes pakeisime savo kūnų formas, kad jie atrodytų kaip kiti daiktai. Pavyzdžiui, aš sakysiu „Jūs turite vieną minutę padaryti man _____. Aš pasakysiu kai laikas baigsis. Tada sustinkite vietoje ir pažiūrėsime ką kiekvienas padarė.“ Pademonstruokite. „Jei aš sakysiu „Jūs turite minutę padaryti man medį,“ jūs galite padaryti ką nors panašaus į medį.“ Atsistokite medžio pozoje.

Vardinkite objektus, kuriems padaryti reikia skirtingų kūno formų. Pavyzdžiui medžiui reikia aukštos pozos, bet akmeniui reikia žemos. Šuniui reikia keturių kojų, o gėlė gali būti pavaizduota arba kaip platus žiedas, arba kaip aukštas ir plonas stiebas. Jei įmanoma naudokite objektus iš šio užsiėmimo teksto. Jei daugelis mokinių padaro tą pačią formą, sakykite „Jūs turite minutę padaryti man kitoki(ą) _____.“

Lygiai

Šokėjai naudoja žemus, vidutinius ir aukštus lygius įdomių reginių sukūrimui. Pabandykite pažaisti Būgnų Žaidimą ir iššaukti skirtingus lygius. Statydami mokinius vaizdingui ar kitam scenos paveikslui, nepamirškite įvertinti lygių.