


# SCENARIUSZ LEKCJI

*po obejrzeniu filmu*

Grupa wiekowa: **szkoła ponadpodstawowa**

Szanowni Państwo

Oddajemy w Wasze ręce materiały dydaktyczne do filmu „Houria", propozycji o inspirującym potencjale wychowawczym. Wzruszająca historia tytułowej młodej tancerki pokazuje młodzieży, czym jest pasja, jak wygląda realizacja celów i marzeń. Nieszczęśliwe przeżycia bohaterki mogą stać się punktem wyjścia do rozważań dotyczących radzenia sobie z problemami, pokonywania trudności i odkrywania samego siebie.

Wraz z Barbarą Przerwą, pedagożką i edukatorką muzealną o specjalizacji tanecznej, przygotowałyśmy scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą, odwołujący się do ważnych zagadnień związanych z kondycją psychiczną młodzieży. Pokazujemy w nim, jaki potencjał może mieć arteterapia, skupiając się na choreoterapii, czyli terapii tańcem. Naszym założeniem było pokazać, jak taniec i szeroko pojęty ruch, pomagają w wyrażaniu emocji i poszukiwaniu siebie.

Scenariusz mogą Państwo wykorzystać w całości lub ograniczyć się do zaproponowanych ćwiczeń, oswajając młodych ludzi z działaniami związanymi z ruchem, przyczyniając się tym samym do zainspirowania ich do pochylenia się nad tematem oswajania swojego ciała, samopoznania i autorefleksji. To nie tylko może pomóc w budowaniu własnej wartości, ale również doskonali umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji.

Niewątpliwie dużą wartością scenariusza jest część dotycząca krótkiej historii tańca, przemian dotyczących tej dziedziny sztuki, pokazując tym samym, że współczesne trendy szczególnie uwzględniają emocjonalny charakter tańca współczesnego i intuicyjną improwizację.

Zapraszamy Państwa i młodzież do kina! Obejrzyjcie „Hourię" i pochylcie się nad zagadnieniami związanymi z ciałem, ruchem i emocjami. To nie tylko kwestie ważne dla dojrzewających uczniów, ale potencjał dla nas wszystkich. Jak powtarzała słynna tancerka i choreografka Pina Bausch: „Tańczcie, tańczcie, inaczej jesteśmy zgubieni".

**Anna Równy**

trenerka edukacji filmowej, administratorka facebookowej grupy „RÓWNY o FILMIE dla NAUCZYCIELI", tworzy materiały dydaktyczne, prowadzi również szkolenia dla nauczycieli, doskonalące pracę z filmem jako narzędziem dydaktycznym i wychowawczym

„Houria" to niezwykle poruszający film, nagradzanej reżyserki Mounii Meddour, który podejmuje wiele ważnych wątków z życia kobiet w Algierii. Poprzez losy głównej bohaterki i bliskich jej kobiet wchodzimy w świat głębokiej miłości siostrzanej, niezwykłych przyjaźni, ale i trudnych wyborów i jeszcze trudniejszych do przeżycia konsekwencji podjętych decyzji.

Film opowiada o marzeniach młodej, utalentowanej tancerki, która pragnie zrobić światową karierę w balecie. Wytrwale ćwiczy, czasami ponad siły, aby móc zrealizować swoje pragnienia. Dodatkowo pracuje jako sprzątaczka, a wieczorami obstawia nielegalne walki baranów. Po jednej z nich zostaje brutalnie napadnięta przez sfrustrowanego rywala, który stracił pieniądze w przegranej walce. Po odzyskaniu przytomności w szpitalu dociera do Hourii, że ma w wielu miejscach połamaną nogę, że już raczej nie będzie tańczyć i do tego traci głos, ale nie poddaje się i ponownie podejmuje walkę o swoje marzenia. W trakcie rehabilitacji zbliża się do grupy kobiet, podobnie jak ona skrzywdzonych i poranionych. Trafia w środowisko kobiet głuchych, co niesie ze sobą zaskakujące wyzwania, które rozbudzą w naszej bohaterce nowe pasje, przyniosą jej spełnienie i wiarę w sens życia.

„Houria" to wzruszający obraz walki młodej dziewczyny z przeciwnościami losu. Film ten dotyka delikatnych kwestii pracy nad przeżytymi traumami i terapeutycznymi zaletami tańca. Poprzez ruch autentyczny, gesty spontaniczne zaczerpnięte z języka migowego i taniec intuicyjny, Houria opowiada nam o swoim cierpieniu, złości, ale i sile charakteru. To pochwała uzdrawiającej mocy tańca, kobiecej czułości i troskliwości.

Załączony scenariusz lekcji pozwoli Państwu przeprowadzić spotkanie, w czasie którego dotkniecie bardzo intrygującego tematu wyrażania emocji poprzez ruch autentyczny i taniec intuicyjny. Wykorzystane w materiałach metody opieram na moim długoletnim doświadczeniu w pracy nad świadomością ciała. Zaproponowane ćwiczenia ruchowe pozwolą Państwu i uczniom odkrywać i eksplorować wartościowe cechy improwizacji tanecznej, która może być niezwykle pomocna w wyrażaniu uczuć. Zachęcam Państwa do podjęcia wyzwania „poruszenia" wyobraźni, emocji i ciała.

**Barbara Przerwa**

animatorka kultury o specjalizacji tanecznej, pedagożka i edukatorka muzealna na stanowisku kustosza w Muzeum Narodowym we Wrocławiu (w tym w Pawilonie Czterech Kopuł), gdzie prowadzi autorskie cykle oparte na tańcu intuicyjnym do dzieł sztuki



*Temat:*

# *Taniec jako medium do poszukiwania w sobie siły i odkrywania emocji– „Houria”.*

**Autorki:**
Anna Równy i Barbara Przerwa

**Grupa odbiorcza:** szkoła ponadpodstawowa / godzina wychowawcza

**Czas trwania:** 45 min, godzina wychowawcza;

**Cele lekcji:**

Uczeń/ uczennica:

- rozwija wrażliwość estetyczną,
- nabywa wiedzę dotyczącą historii tańca i jego znaczenia w kulturze,
- zostaje zainspirowany do uczestnictwa w kulturze tanecznej,
- rozwija świadomość interkulturową, ciekawość i otwartość wobec innych kultur,
- nabywa wrażliwość społeczną i empatię,
- dokonuje opisu emocji bohatera filmowego,
- kształtuje zdolności dostrzegania cudzych emocji,
- rozwija świadomość własnego ciała.

**Metody i formy pracy:**

- praca indywidualna, w grupach, z całą klasą;
- praca z kartami pracy;
- „burza mózgów";
- mapa myśli;
- ćwiczenia ruchowe.

**Środki dydaktyczne:**

- karty pracy;
- kartki A4, kolorowe kredki;
- dostęp do internetu, rzutnik multimedialny, ekran/ tablica interaktywna.

**Przygotowanie do lekcji:**

Lekcja poprzedzona jest obejrzeniem filmu *Houria* w reż. Mouni Meddour.

## Przebieg zajęć:

### 1. FAZA WSTĘPNA

Nauczycielka/nauczyciel rozpoczyna lekcję od ogólnych rozważań dotyczących odbioru filmu przez młodzież. Zadaje pytania pomocnicze:
Co Was najbardziej zaskoczyło?
Co Was najbardziej poruszyło?
Uczniowie przedstawiają swoje przemyślenia i odczucia.
Nauczycielka/nauczyciel zadaje pytanie:
Gdyby do postaci tytułowej bohaterki dopisać termin ZMIANA, to do czego w charakterystyce tej postaci, jej postępowaniu/zachowaniu, można odnieść to słowo? („burza mózgów"). Przykładowe odpowiedzi uczniów mogą np. wiązać się zarówno ze zmianą bohaterki spowodowaną traumatycznym przeżyciem, ale również mogą dotyczyć zmiany w tańcu i sposobie poruszania się Hourii, jej ekspresji.

### 2 . FAZA REALIZACYJNA

Nauczycielka/nauczyciel zapowiada, że lekcję poświęci zagadnieniom związanym z rolą tańca w życiu człowieka. Stawia problem do rozważenia: Czym może być taniec w życiu codziennym? (mapa myśli). Ochotnicy zapisują swoje propozycje na tablicy. Można założyć, że odpowiedzi uczniów dotyczyć będą: rozrywki, sztuki, relaksu, uspokojenia, rozładowania złej energii, pobudzenia zmęczonego ciała, rodzaju aktywności fizycznej, sposobu wyrażania własnej ekspresji, itp.
Nauczycielka/nauczyciel proponuje wykonanie prostego ćwiczenia ruchowego przy ławkach.

Ćwiczenie ruchowe 1. – **Badamy jakości w ciele** – ćwiczenie ma na celu uświadomić uczniom różnicę pomiędzy dyscypliną tańca klasycznego a swobodnym ruchem intuicyjnym.
Proszę wstać, wciągnąć brzuch oraz wyprostować plecy. Jedną ręką proszę trzymać się ławki lub krzesła i powoli stanąć na palcach, jednocześnie podnosić jedną rękę do góry tak jak robią to baletnice, następnie proszę stanąć mocno na nogach, spontanicznie opuścić obie ręce i spróbować pomachać nimi swobodnie. Proszę powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

Nauczycielka/nauczyciel zadaje następujące pytania:
Jakie emocje towarzyszyły Wam przy wykonywaniu poszczególnych ruchów?
W której sekwencji ruchu czuliście powiew wolności?

Nawiązując do powyższego ćwiczenia nauczycielka/nauczyciel w kilku zdaniach przekazuje uczniom podstawowe wiadomości o historii tańca i najważniejszych zmianach, jakie dokonały się w XX wieku, ze szczególnym uwzględnieniem emocjonalnego charakteru tańca współczesnego i intuicyjnej improwizacji (Patrz: **Załącznik dla nauczyciela**).

Nauczycielka/nauczyciel zwraca uwagę, na kolejne ważne zagadnienie: Czy można tańczyć bez muzyki? Czy można tańczyć tylko do swoich przeżyć i emocji? I tu dotykamy problemu osób głuchych i ich kodu komunikacyjnego opartego na gestach.

Nawiązując do filmu, nauczycielka/nauczyciel skupia uwagę uczniów na mowie ciała, która jest bardzo jasnym komunikatem naszego samopoczucia, przypominając jednocześnie, że główna bohaterka właśnie poprzez intuicyjny ruch i gesty dłoni wyrażała w tańcu swoje emocje. Houria na bazie mowy ciała i języka migowego opracowała choreografię tańca dla siebie i swoich przyjaciółek. Jaki był cel zajęć prowadzonych przez Hourię? Jaki był ich efekt? Nauczycielka/nauczyciel prosi uczniów o odwołanie się do treści filmu „Houria".

Nauczycielka/nauczyciel proponuje uczniom ćwiczenie ruchowe.

Ćwiczenie ruchowe 2. – **Emocje poruszają** – ćwiczenie ma na celu uświadomić uczniom, jak niezwykle cennym narzędziem do pracy nad emocjami może być taniec intuicyjny. Wstępnie można je wykonać w ławkach, aby zachęcić uczniów do ćwiczenia, warto podkreślić, że może to być bardzo mały ruch, tylko samych dłoni. Dla grup bardziej otwartych na pracę z ciałem proponujemy ćwiczenie poza ławkami, tak, aby mogli zaangażować całe ciało.

Proszę wykonać następujące sekwencje:

- poruszyć dłońmi/ciałem w spokojnym, trochę smutnym geście/ruchu
- twoje dłonie/ciało zaczynają się denerwować
- gesty/ruch dłoni/ciała przybierają na sile, dłonie zaciskają się w pięści i wygrażają/ruchy ciała są odważne i ekspresyjne
- dłonie/ciało opadają z sił, są zrezygnowane, słabe
- dłonie/ciało szuka pocieszenia w łagodnym ruchu, pojawia się dotyk z czułością
- intensywność gestu/ruchu się wzmacnia, dłonie/ciało poruszają się swobodnie i coraz bardziej radośnie.

Po zakończonym ćwiczeniu nauczycielka/nauczyciel rozmawia z uczniami o ich odczuciach.

## FAZA PODSUMOWUJĄCA

Nauczycielka/nauczyciel podsumowuje lekcję, mówiąc, że terapię tańcem i ruchem nazywa się choreoterapią (z ang. dance movement therapy – DMT), jest techniką należącą do szerokiego nurtu arteterapii (terapii poprzez sztukę). Do arteterapii zaliczamy również: muzykoterapię, biblioterapię, filmoterapię, teatroterapię, a także techniki z użyciem: rysunku, rzeźby, sztuk użytkowych, zdobnictwa i dekoratorstwa.
Zadaje pytanie uczniom, czy stosowali w swoim życiu któreś metody i techniki arteterapii? Pozwala na swobodne wypowiedzi.

Na zakończenie lekcji nauczycielka/nauczyciel proponuje samodzielną pracę z **Kartą pracy nr 1** z poleceniami. Uczniowie wykorzystują czyste kartki A4 i kolorowe kredki. Po pięciu minutach młodzież przedstawia efekty swojej pracy.

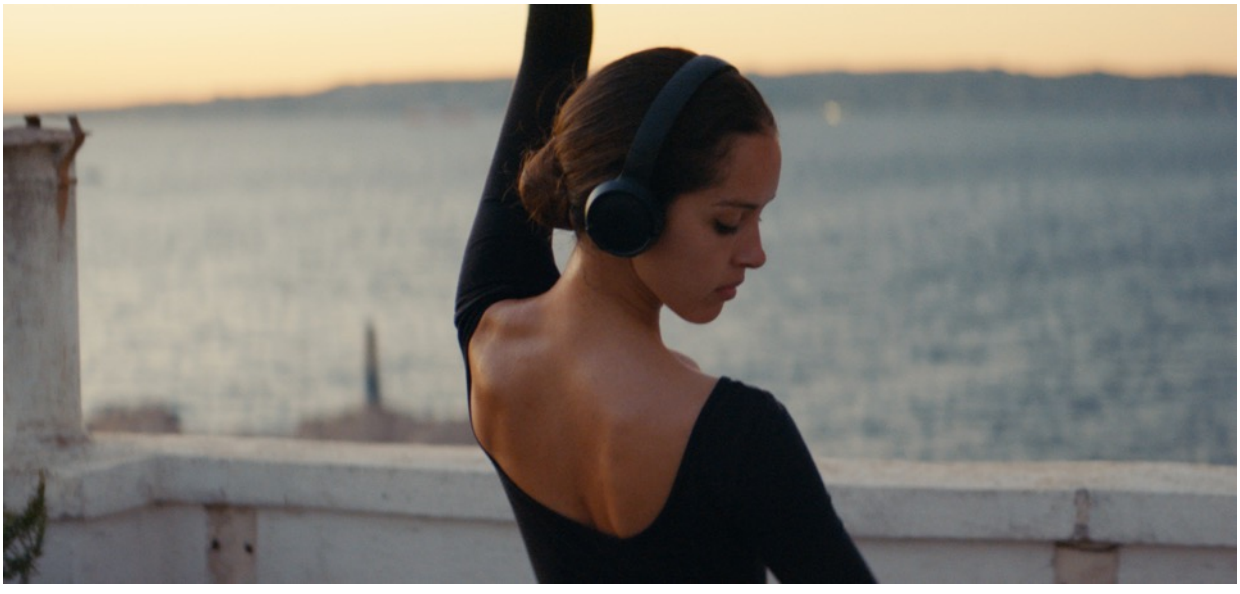
Praca domowa (dla ochotników) – nauczycielka/nauczyciel rozdaje **Kartę pracy nr 2**. Zaznacza, że to zadanie dla chętnych. Warto na kolejnej lekcji wychowawczej odnieść się do wykonanego samodzielnie zadania i poprosić o podzielenie się refleksjami uczniów, którzy wyrażą na to ochotę.

**Załącznik dla nauczyciela**

Materiały można wyświetlić na tablicy interaktywnej/ekranie.

Rys historii tańca w kontekście filmu *Houria*

1. Taniec jest nieodłącznym elementem życia człowieka od czasów prehistorycznych. Na przestrzeni wielu wieków i w różnych kulturach spełniał rozmaite role. Ludzie tańczyli m.in. w celach rytualnych, wyróżniamy tańce błagalne i dziękczynne, a także ku chwale różnych bóstw i bogów. W wielu plemionach praktykowano tańce wojenne i tańce uzdrawiające.
2. Jednocześnie u części kultur taniec zaczął mieć o wiele więcej wspólnego z życiem duchowym i emocjonalnym. Posiadał swoisty charakter magiczny, pozwalał osiągnąć ekstazę, tego typu taniec bardzo często wykonywała cała społeczność. Służył integracji, pojednaniu się z przodkami, ważne było to, że gromadził wiele osób we wspólnym ruchu.
3. Już w czasach starożytnych wyraźnie wyróżnia się taniec, który nazywamy popisowym, występujący jako np. rozrywka dla władców. Wyjątkowo ruchowo utalentowani ludzie zaczynali się popisywać swoimi umiejętnościami tanecznymi i robili to w celach zarobkowych, dla nietańczących widzów. W taki właśnie sposób powstał zawód tancerki/tancerza.
4. Od starożytności po czasy współczesne tańczy się we wszystkich grupach społecznych, dlatego dziś wyróżniamy tańce dworskie, ludowe i tańce towarzyskie.
5. Osobną historię ma taniec popisowy – zwłaszcza we Francji widowiska taneczne przeszły szereg przeobrażeń, stając się w baroku baletem dworskim o wysokim poziomie artystycznym.
6. Kolejny ważny przełom nastąpił w czasach oświecenia, dla których wzorem był antyk, poszukiwano w nim odniesień do klasycznych ideałów piękna ruchu tanecznego. Podczas klasycyzmu poziom techniki tańca został po raz kolejny podniesiony, tworząc podstawy tańca klasycznego.
7. W drugiej połowie XIX wieku najważniejszym ośrodkiem baletu stała się Rosja. Przysłużył się temu słynny, pochodzący z Francji baletmistrz Marius Petipa oraz kompozytor Piotr Czajkowski. W filmie, który obejrzeliście bohaterka wraz z koleżankami ćwiczy fragment choreografii wspaniałego baletu „Jezioro łabędzie".





8. Przełom XIX i XX wieku to okres licznych eksperymentów, myśli i reform. Balet klasyczny rozwijał się i jak widzimy jest popularny i zachwyca nas do dziś. Jednak bardzo wysokie wymagania, jakie postawiono tancerzom klasycznym, zaczęły się spotykać z krytyką i próbami poszukiwań alternatywnych form tanecznych, które w rezultacie doprowadziły do istnienia wielu kierunków tanecznych, rozwijających się równolegle.



9. W kontekście filmu *Houria* warto przywołać postać słynnej amerykańskiej tancerki Isadory Duncan, która była pionierką tańca nowoczesnego. Przez swój swobodny, intuicyjny taniec wyrażała własne myśli i emocje. Odrzuciła baletki, rozpuściła włosy, założyła luźną tunikę! Głosiła uwolnienie ciała tancerki z rygorów baletu klasycznego i stworzyła oryginalny i niepowtarzalny styl tańca. Z filmową bohaterką łączy ją także trauma, którą próbowała przerobić w tańcu. W 1913 roku Isadora Duncan straciła dwójkę dzieci, które utonęły w Sekwanie. Po tym dotkliwym przeżyciu przygotowała pokaz taneczny, w którym poprzez bardzo ekspresyjny ruch i autentyczne gesty opowiadała o swoich dramatycznych przeżyciach, żalu, żałobie, smutku, jakie mogą się pojawić w sercu każdej osoby, która straci kogoś bliskiego.





## Karta pracy nr 1

Przeczytaj poniższe polecenia i wykonaj zadania:

- Dłonie rysując, także mogą tańczyć. Sprawdź jakie linie, kreski, plamy barwne narysowałaś/narysowałeś, tworząc swój wizerunek.
- Jeśli lubisz szybki i dynamiczny taniec, podskoki, obroty - zastanów się, jak można to narysować? Jaki charakter będzie miał rysunek przedstawiający spokojny, melancholijny ruch?
- Weź kredki w obie dłonie i jednocześnie „wtańcz" nimi swoje emocje na kartce papieru. W ten sposób stworzysz plastyczny zapis tańca i uczuć.

## Karta pracy nr 2 (do domu)

Odpowiedz na poniższe pytania. Służą one budowaniu świadomości swojego ciała, a także autodiagnozie, w jakiej kondycji jest Twoje ciało. Narysuj swoją sylwetkę i wpisz w poszczególne części ciała, jakie emocje, odczucia w nich przechowujesz. Wnioski być może zainspirują Cię do podjęcia działań związanych z terapią tańcem i ruchem. Jeśli masz zaufaną osobę dorosłą (rodzic, psycholog, pedagog) porozmawiaj z nią o tym, co wyszło z samodzielnego ćwiczenia.

- Czy istnieją tematy i/lub emocje, które wiążesz z określonymi obszarami lub częściami ciała? Wyszukaj kolor kojarzący ci się najbardziej z tymi odczuciami i zaznacz te miejsca w sposób, jaki uważasz za najwłaściwszy.
- Czy doświadczyłeś/-łaś przewlekłych bólów, sensacji w ciele, nieprzyjemnych odczuć, stanów wyczerpania, zawrotów głowy, słabości, napięcia, złego samopoczucia lub innych objawów fizycznych?
- Jak się czujesz ze swoim ciałem? Które jego części lubisz i akceptujesz? Które odrzucasz i uważasz za gorsze?
- Czy masz jakieś blizny lub skaleczenia? Także wskutek samookaleczenia? Czy chcesz je zaznaczyć na rysunku?

Pytania zaczerpnięte zostały z książki Thomasa Stegemanna, Marion Hitzeler, Monici Blotevogel, *Arteterapia dla dzieci i młodzieży*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2015, s. 174.