

### 1. Dades generals de l'assignatura

- Nom de l'assignatura: Formació Corporal i Comunicació I.
- Tipus assignatura: Obligatòria.
- Impartició: Quadrimestral.
- Crèdits ECTS: 2 Valor total en hores: 60.
- Desglossament del nombre total d'hores de l'assignatura en:

Hores presencials lectives ( <i>classes col·lectives</i> ):	30
Estimació altres hores presencials ( <i>atenció personalitzada, activitats d'avaluació presencial....</i> ):	-
Estimació hores per treballs dirigits ( <i>no presencials</i> ):	15
Estimació hores per estudi i aprenentatge autònom:	15

- Docents: Raimon Àvila, Margarida Barbal, Luis García, Vika Kleiman, Ester Momblant, Mireia Mora.
- Departament: Educació i Mediació Artística

### 2. Prerequisits i orientacions prèvies per a cursar l'assignatura

Es recomana haver cursat algun crèdit de formació corporal en el grau mitjà.

### 3. Competències que es desenvolupen en l'assignatura

- Transversals:

CT3	Solucionar problemes i prendre decisions que responguin als objectius del treball que es realitza.
CT6	Realitzar autocrítica cap el propi fer professional i interpersonal.
CT7	Utilitzar les habilitats comunicatives i la crítica constructiva en el treball en equip.
CT15	Treballar de forma autònoma i valorar la importància de la iniciativa i l'esperit emprenedor en l'exercici professional.

- Generals:

CG2	Mostrar aptituds adequades per a la lectura, improvisació, creació i recreació musical.
CG7	Demostrar capacitat per a interactuar musicalment en diferents tipus de projectes musicals participatius.
CG8,	Aplicar els mètodes de treball més apropiats per a superar els reptes que es presentin en el terreny de l'estudi personal i en la pràctica musical col·lectiva.
CG12	Acreditar un coneixement suficient del fet musical i la seva relació amb l'evolució dels valors estètics, artístics i culturals.
CG13	Conèixer els fonaments i l'estructura del llenguatge musical i saber aplicar-los en la pràctica interpretativa, creativa, d'investigació o pedagògica.
CG17	Estar familiaritzat amb els diferents estils i pràctiques musicals que li permetin entendre, en un context cultural més ampli, el seu propi camp d'activitat i enriquir-lo.
CG19	Conèixer les implicacions pedagògiques i educatives de la música en diferents nivells.
CG21	Crear i donar forma al seus propis conceptes artístics havent desenvolupat la capacitat d'expressar-se a través d'ells a partir de tècniques i recursos assimilats.
CG23	Valorar la creació musical com l'acció de donar forma sonora a un pensament estructural ric i complex.

CG25	Conèixer i ser capaç d'utilitzar metodologies d'estudi i investigació que el capacitin per al continu desenvolupament i innovació de la seva activitat musical en el transcurs de la seva carrera.
------	--

• Específiques: PE4,

PE4	Adquirir domini tècnic i capacitat expressiva en la interpretació i en la conducció d'agrupacions vocals i instrumentals, com a base per a la improvisació, creació i experimentació amb el propi instrument, la veu i el cos en situacions concretes de d'ensenyament/aprenentatge musical.
PE8	Implicar-se activament en projectes educatiu-musicals a través del treball cooperatiu i assumir la responsabilitat de desenvolupar la professió educativa musical com a tasca col·lectiva.

#### 4. Resultats aprenentatge (*objectius generals*)

- (4) Adquirir un ús del cos adequat a les exigències de l'instrument escollit.
- (5) Aplicar de manera personalitzada a la interpretació totes les capacitats comunicatives adquirides.
- (7) Adquirir coneixement i domini del cos i de la pròpia personalitat.
- (8) Desenvolupar la capacitat d'expressió i comunicació mitjançant el ritme, el moviment corporal i la música.

#### 5. Objectius concrets de l'assignatura

- Experimentar i explorar a partir de la sensorialitat i la percepció.
- Integrar les experiències corporals amb la anatomia i la fisiologia
- Estimular, conèixer i desenvolupar la consciència psico-corporal.
- Reconèixer els hàbits corporal per actuar amb eficiència i economia d'esforç
- Valorar i treure partit de les qualitats comunicatives de la persona en situacions concretes.
- Formar la disponibilitat corporal com a instrument de cooperació, creació, expressió i comunicació.
- Conèixer i comprendre els fonaments d'algunes tècniques i pràctiques de treball corporal.
- Aprendre a conèixer, manegar i regular el cos i les emocions.

#### 6. Blocs temàtics (continguts de l'assignatura)

- Anatomia vivencial general i aplicada al professional de la música.
- Organització corporal dinàmica en relació a la gravetat, l'espai i el moviment.
- El gest respiratori; respiració espontània, organicitat i adaptació integrada a l'acció.
- Moviment intern espontani.
- Sistema osteo-articular i sistema nerviós. Mobilitat articular, coordinació, flexibilitat i tonicitat muscular.
- Capacitats perceptives i propioceptives. Consciència psico-corporal.
- Aprenentatge del "deixar de fer" per evitar interferències en la activitat musical.
- Economia d'esforç. Relació activitat-repòs, tensió-relaxament.
- Reconeixement d'hàbits corporals i exploració de noves maneres de percebre i de fer.
- Semiòtica del cos estàtic i dinàmic en la formació integral de les persones.
- Metacognició i coneixement personal. La cooperació.
- La música como estímul creatiu, expressiu i comunicatiu.
- Aproximació a alguns mètodes i corrents del treball corporal.

#### 7. Activitats d'aprenentatges i organització general de l'assignatura

- Metodologia de classe i activitats principals d'aprenentatge (presencials i no presencials)

L'assignatura s'imparteix en la modalitat horària d'una sessió setmanal de dues hores (15 sessions).

Es planifiquen activitats diverses al llarg del període lectiu amb un marcat caràcter experiencial i, per tant, presencial. Les dinàmiques de classe es basen en la pràctica i estan recolzades en els objectius i continguts

esmentats. Es proposen activitats individuals, en parella i en grup, així com treballs escrits referits a aquests aspectes. Es dedicarà especial atenció a la posada en comú de les experiències viscudes.

## 8. Avaluació acreditativa dels aprenentatges

• Criteris, sistemes i activitats d'avaluació i la seva relació amb la qualificació final.

Activitat o registre d'avaluació	Període o moment de realització	Pes en la qualificació final
Participació i implicació en totes les activitats proposades	Continuadament	Molt important
Pràctiques puntuals	Diverses, al llarg del quadrimestre	En funció de la pràctica
Treball escrit reflexiu	Contínuament	Molt important
Treballs individuals o en grup	Diverses, al llarg del quadrimestre	En funció de la pràctica
Evolució al llarg de les sessions	Contínuament i al final	Important

## 9. Fonts d'Informació bàsica

ALCÀNTARA, P. (1997). *Indirect procedures, a Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York: Oxford University Press.

ALEXANDER, G. (1989). *La Eutonía, un camino hacia a experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Paidós.

ANDERSON, B. 1984. *Estirándose. Cómo rejuvenecer el cuerpo*. Barcelona: Integral.

ÀVILA, R. (2011). *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*. Barcelona: (Diputació) Institut del Teatre.

BERTHERAT, T. (1987). *El cos té les seves raons*. Barcelona: La llar del llibre.

CALAIS-GERMAIN, B., (2002). *Anatomía para el movimiento. Volumes I i II*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

CALAIS-GERMAIN, B. (2006). *La respiración. El gesto respiratorio*. Barcelona. La Liebre de Marzo.

CONABLE, B. (2012). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona: Laertes.

FELDENKRAIS, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Paidós.

FELDENKRAIS, M. (1993). *El poder del yo. La autotransformación a través de la espontaneidad*. Barcelona: Paidós.

GARCIA MARTINEZ, R. (2012). *Optimiza tu actividad musical. La Técnica Alexander en la música*. : Impromptu.

GELB, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.

GELB, M. 1987. *El cuerpo recobrado*. Barcelona. Urano.

GREEN, B. I GALLWEY, T. (1986). *The inner game of music*. : Doubleday.

HEMSY DE GAINZA, V. (1985). *Conversaciones con Gerda Alexander. Vida y pensamientos de la creadora de la Eutonía*. Buenos Aires: Paidós.

HEMSY DE GAINZA, V. y KESSELMAN, S. (2003). *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*. Buenos Aires - México: Lumen.

HERRIGEL, E. (1991). *Zen en el arte del tiro con arco*. Buenos Aires: Kier.

KALMAR, D. (2005). *Qué es la expresión corporal*. Buenos Aires - México: Lumen.

KLEIMAN, V. (2016). *Herramientas para la práctica corporal diaria. El cuerpo como espacio de experiencias. Material 1*. Revista ODÁ, Nueva escena del movimiento. Edición Nro. 18. (p. 22-28).

LABAN, R. (1984). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.

MORA, M. (2012). *Canviar hàbits i prevenir trastorns musculoesquelètics. Introducció a la Tècnica Alexander aplicada a l'àmbit laboral*. Barcelona: Oficina de Prevenció de Riscos Laborals.

PDF en castellà: [http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-de-introduccion-a-la-tecnica-alexander-aplicada-al-ambito-laboral#.UvjL\\_mJ5M3k](http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-de-introduccion-a-la-tecnica-alexander-aplicada-al-ambito-laboral#.UvjL_mJ5M3k).

PDF en català: <http://prl.foment.com/es/publicaciones-prevencion-riesgos-laborales/guia-dintroduccio-a-la-tecnica-alexander-aplicada-a-lambit-laboral#.UvjMOWJ5M3k>.

STOKOE P y SCHÄCHTER, A. 1991. *La expresión corporal*. México: Paidós.