

### 1. Dades generals de l'assignatura

- Nom de l'assignatura: Formació Corporal i Comunicació II
- 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 individuals, 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

Formació Corporal i Comunicació I.

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

- Competències transversals:

CT1	Organitzar i planificar el treball de forma eficient i motivadora.
CT2	Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.
CT4	Utilitzar eficientment les tecnologies de la informació i la comunicació.
CT6	Realitzar autocrítica cap el propi fer professional i interpersonal.
CT13	Buscar l'excel·lència i la qualitat en la seva activitat professional.

- Competències generals:

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.
CG19	Conèixer les implicacions pedagògiques i educatives de la música en distints nivells.
CG24	Desenvolupar capacitats per a l'autoformació durant la seva vida professional.
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.
CG26	Ser capaç de vincular la pròpia activitat musical a altres disciplines del pensament científic i humanístic, a les arts en general i a la resta de disciplines musicals en particular, enriquint l'exercici de la seva professió amb una dimensió multidisciplinària.

- Competències específiques:

CE4	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.
CE5	Ser capaç de desenvolupar una pràctica educativa-musical, com artista i formador musical, orientada a la comunitat.

CE8	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

- Desenvolupar la propiocepció i la consciència corporal.
- Conèixer i experimentar recursos individuals i de grup per a la comunicació escènica.
- Prendre consciència de l'actitud corporal amb l'instrument i desenvolupar eines per a la seva millora.
- Desenvolupar pràctiques psicofísiques saludables de suport a la pràctica musical professional.
- Aprendre a deixar anar tensions musculars no necessàries.
- Reeducar els hàbits posturals, de moviment, coordinació i equilibri en activitats tant de l'àmbit quotidià com del musical o pedagògic.
- Desenvolupar la capacitat d'atenció, intenció musical, moviment i coordinació corporal.
- Adquirir un ús psicofísic saludable i adequat a les exigències de l'instrument escollit.
- Adquirir consciència i control constructiu del propi cos i ment a l'hora de tocar l'instrument musical, dirigir l'orquestra, cantar o parlar.
- Assolir confiança i presència a l'escenari.

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

- Autoconsciència, autopercepció sensorial, relació amb el grup i amb l'instrument musical.
- L'interpret a l'escenari: gestió de la comunicació musical a través del so, presència, escolta, actitud i emoció en escena i en situació docent.
- Actitud corporal amb l'instrument i en context.
- Economia d'esforç, fluïdesa, coordinació del moviment per a la creació sonora i musical amb l'instrument.
- Exploració i relació creativa amb l'instrument.
- Recursos per a fer front a l'estrès, la tensió i la por escènica.
- Utilització de pràctiques psicocorporals regulars en el procés individual com a suport de la pràctica professional de la música.
- Metacognició i coneixement personal del/de la professional de la música.
- Coneixement bàsic del disseny corporal per funcionar amb la major eficàcia i naturalitat possible.
- Organicitat i adaptació de la respiració integrada a l'acció.
- Formacions instrumentals diverses: necessitats específiques.
- Promoció de pràctiques i actituds saludables.

#### 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 dos tipus de sessions: col·lectives i específiques d'aprofundiment.

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

Evenció 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.
- ÀVILA, R. (2011). *Moure i commoure. Consciència corporal per a actors, músics i ballarins*. Barcelona: (Diputació) Institut del Teatre.
- ÀVILA, R. (2018). *Cos i musica, Pràctiques conscients per a la millora de la interpretació musical*, Boileau.
- BROOKS, C. V.W. (2006). *Conciencia sensorial*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- BRUNEL, H. (1998). *Guia de relaxació per als qui no tenen temps*. Barcelona: Pòrtic
- CALAI-GERMAIN, B. (2002). *Anatomia para el movimiento*. Volums I i II. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- CALAI-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.
- DIMON, T. (2010). *Elementos del aprendizaje*. : Neo-Person.
- FELDENKRAIS, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio*. Barcelona: Paidós.
- FELDENKRAIS, M. (1995). *El poder del yo*. Barcelona: Paidós.
- FROMM, E. (2006). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- GARCIA MARTINEZ, R. (2012). *Optimiza tu actividad musical*. La Técnica Alexander en la música. : Impromptu.
- GARCIA MARTINEZ, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos: La "zona de confort", salud y equilibrio en la música*. : Robinbook.
- GELB, M. (1987). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.
- GREEN, B. i GALLWEY, T. (1986). *The inner game of music*.: Doubleday.
- HERRIGEL, E. (1991). *Zen en el arte del tiro con arco*. Buenos Aires: Kier.
- HEMSY DE GAINZA, V. y KESSELMAN, S. 2003. *Música y eutonía. El cuerpo en estado de arte*. Ed Lumen serie azul.
- KESSELMAN, S. 2005. *El pensamiento corporal. De la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Ed. Lumen serie roja.
- KLEIN-VOGELBACH, S., LAHME, A. i SPIRGI-GANTERT, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. : Akal Música.
- KLEIMAN, V. (2010). *La formació corporal en l'educació acadèmica dels músics*. *Revista musical Catalana*. Nro. 312.
- LABAN, R. (1986). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.
- LODES, H. (1990). *Aprender a respirar*. Barcelona: Integral.
- MAISEL, E. (1991). *La técnica Alexander*. Barcelona: Paidós.
- MASUNAGA, S. (1989). *Ejercicios de imagineria zen*. Madrid: Edaf, Nueva era.
- 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-lambito-laboral#.UvjMOWJ5M3k>.
- STOKOE, P. (1987). *Arte, salud y educación*. Buenos Aires: Humanitas.
- SCHINCA, M. (2010). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Wolters Kluwer.
- VISHNIVETZ, B. (1994). *Eutonía, educación del cuerpo hacia el ser*. Buenos Aires: Paidós.