

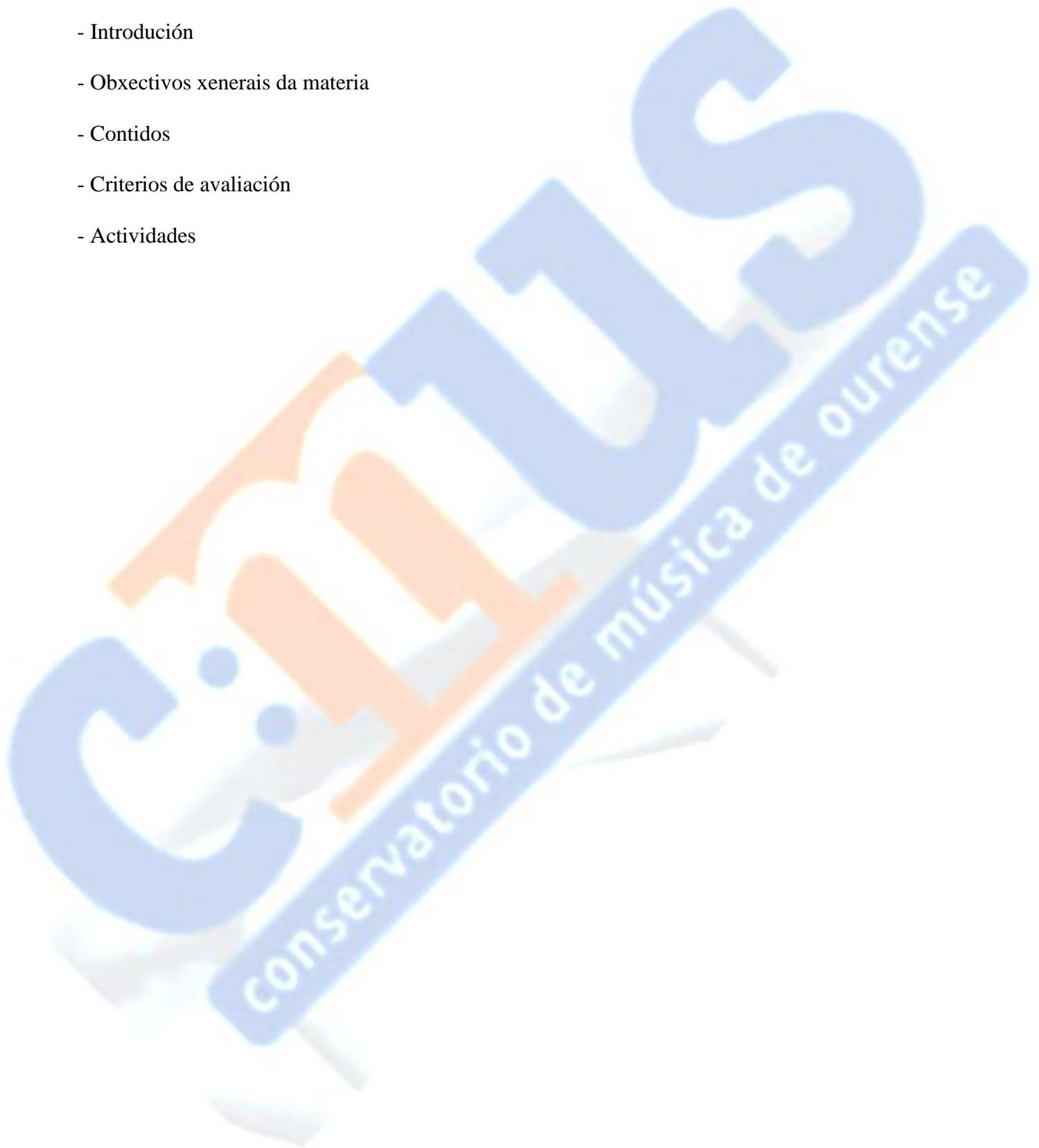
PROGRAMACIÓN
DA MATERIA
HIGIENE, RELAJACIÓN
E
EDUCACIÓN VOCAL

CURSO 2007- 08

Profesora: Ana I. Docampo Arocas

ÍNDICE

- Introducción
- Obxectivos xerais da materia
- Contidos
- Criterios de avaliación
- Actividades



INTRODUCCIÓN

Moi poucas profesións teñen o ?Don? de crear día a día e gozar e facer que os demais gocen desta creación.

A creatividade pódese desenvolver desde o punto de vista didáctico (impartindo clases) e desde o punto de vista do intérprete.

Desde o punto de vista didáctico é importante ter claro que se vai a utilizar a voz como medio de comunicación e esta voz ten que saberse empregar para non padecer enfermidades catalogadas como profesionais (nódulos, disfonías?) ou sufrilas co menor impacto posible; para iso necesítase unha hixiene e unha aprendizaxe vocal.

Desde o punto de vista do estudante ou profesional da interpretación existe un obstáculo moitas veces difícil de salvar, o medo escénico ou ?trac?, por outra banda por outra banda considerado normal como reflexo da responsabilidade adquirida. é decisivo, nestes casos, o autocontrol e a relaxación, de tal forma que aumenten os rendementos vitais e diminúan os erros. Baixo ningún concepto débese de menosprezar ou ridiculizar este medo. que tipo de intérprete sería unha persoa que non é consciente de que o feito de subir a un escenario é asumir un reto? Isto non impide que un mesmo goce co seu traballo e transmítalo mellor.

OBXECTIVOS

- a) Hixiene- Coñecemento do aparello fonador e prevención de posibles riscos que poidan prexudicalo.
- b) Relaxación- Tratar de chegar ao dominio das emocións a fin de desenvolver correctamente a interpretación musical ou a comunicación verbal ante un público.
- c) Educación vocal- Corrixir posibles erros de fonación (emisión, ortofonía, dicción) que poidan levar a lesións temporais ou irreversibles. Identificación da súa natureza e prevención das mesmas.

CONTIDOS

Hixiene a) Esquema do aparello de fonación, como é e como funciona?

Influencias físicas (trastornos máis frecuentes e como corríxilos).

Influencias psíquicas (enfermidades psicosomáticas)

b) Hixiene no neno, no adulto, hixiene en xeral e hixiene mental.

Relaxación Introducción á psicoloxía

Hipnosis. Definición.

Hipnosis e autohipnosis. Definición. Aplicacións. Diferenza entre

Ambas.

Técnicas principais e os seus máximos expoñentes (Jagot, Brid, Schultz, Jacobson, Caicedo?)

. control da tensión

. aumento da motivación

. superar a inseguridade

. para intérpretes: tocar mellor un fragmento musical

eliminación do pánico escénico

lograr meterse no papel a interpretar

. para o estudo: memorizar textos e ensinos con máis

facilidade

superar o temor aos exames

lograr un estudo menos aburrido

. converxencia de técnicas orientais e pensamento occidental (Silva: relaxación, visualización e creatividade.)

Exercicios de movemento corporal

Musicoterapia

Conclusión

Bibliografía

Educación vocal Diferenza entre voz falada e voz cantada

Exercicios de relaxación, respiración, emisión, resonancia, dicción, articulación e modulación enfocadas a voz falada e voz cantada

Posición corporal para cada caso

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

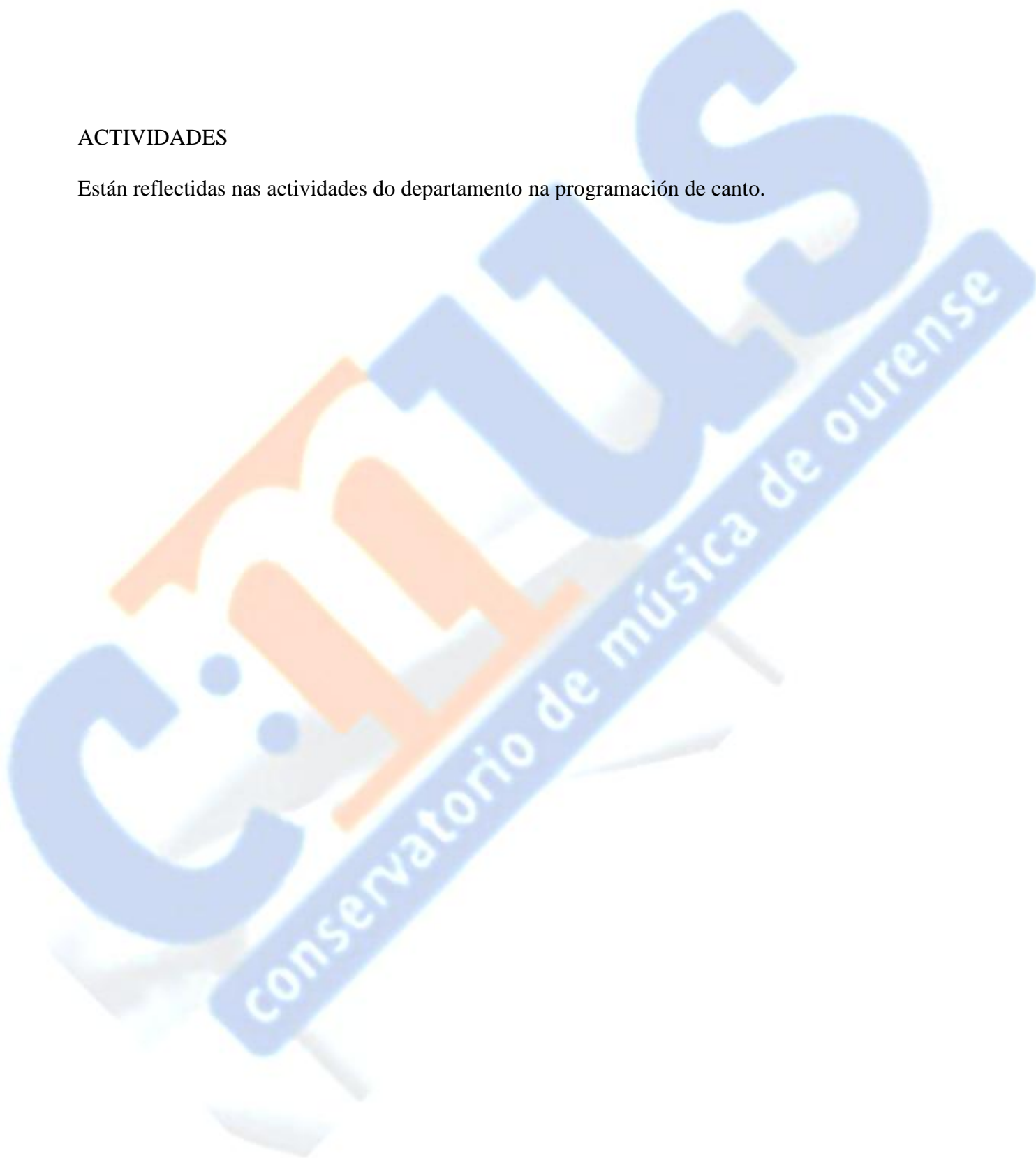
a) Explicar como é e como funciona o aparello de fonación. Explicación dos aspectos máis importantes da hixiene vocal e as súas repercusións cunha mala utilización.

b) Exposición das principais técnicas de relaxación. Realización de exercicios de relaxación. Realización de exercicios de movemento corporal e coñecer o emprego de audicións musicais destinadas á relaxación.

c) Realización de exercicios de relaxación, respiración, emisión, resonancia, dicción, articulación e modulación para voz falada e cantada.

ACTIVIDADES

Están reflectidas nas actividades do departamento na programación de canto.



UNIDADE DIDÁCTICA

Temporalidade: Unha clase colectiva semanal dunha hora.

Unidade temática: Relaxación

- Control do medo escénico
- Técnicas de memorización

Obxectivos específicos: Facer entender ao alumno a importancia do autocontrol

Obxectivos operativos: Estudo das distintas técnicas de relaxación

- Relaxación física
- Relaxación mental
- Método Silva de control mental
- Utilización de distintas técnicas de memorización

Experiencias e actividades: Realización de exercicios de relaxación

Utilización do ?biofeedback? como curiosidade.

Recursos didácticos: Colchóns, aparello de música.

Criterios de avaliación: Cuestións do exposto para comprobar o grao de desenvolvemento da clase.

