

CURSO DE “EXPRESIÓN CORPORAL”:

Objetivos

Aprender a utilizar el cuerpo como instrumento de percusión.
Desarrollar actividades de percusión corporal.
Utilizar el ritmo silábico para producir patrones rítmicos diferentes.
Aprender a utilizar las baquetas.
Optimizar los recursos de la percusión.
Aprender recursos para dinamizar el aula.

Contenidos

Percusión corporal.
Dinámicas de percusión corporal.
Ritmos: La percusión brasilera y ritmos africanos.
Recursos de la percusión.
Importancia de la técnica.

Metodología:

De acuerdo con los objetivos del curso, será activa e integradora, donde se pondrán en práctica los distintos conocimientos y técnicas estudiados.

CURSO DE “ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA ACTUACIÓN”

Objetivos:

Conocer las emociones asociadas a la actuación.
Aprender a fijar objetivos potenciadores
Aprender a usar técnicas de relajación.
Mejorar la calidad de la relajación muscular.
Conocer la importancia del lenguaje.
Aprender a usar las técnicas de racionalización cognitiva.
Conocer los cambios fisiológicos en situación de estrés.
Conocer la ansiedad escénica.
Conocer la importancia de la concentración.

Contenidos:

Técnicas de relajación para músicos.
Gestión de las emociones antes, durante y después de la actuación.
Técnicas de gestión de la ansiedad escénica.
Ejercicios de mantenimiento de la focalización.

Metodología:

De acuerdo con los objetivos del curso, será activa e integradora, donde se pondrán en práctica los distintos conocimientos y técnicas estudiados.