



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap  
Musik

## Kursplan

### Musikutövandets och lärandets ergonomi V

<b>Kurskod:</b>	MIGIE5
<b>Kursens benämning:</b>	Musikutövandets och lärandets ergonomi V <i>Ergonomics for Musicians V</i>
<b>Högskolepoäng:</b>	15
<b>Utbildningsnivå:</b>	Grundnivå
<b>Successiv fördjupning:</b>	Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G1F)

#### Huvudområde:

#### Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2019-09-10 och gäller från vårterminen 2020 vid Karlstads universitet.

#### Behörighetskrav

Musikutövandets och lärandets ergonomi 1, MIGIE1, 7.5 hp och 2, MIGIE2, 7.5 hp eller Musikutövandets och lärandets Ergonomi 3, MIGIE3, 15 hp.  
Motsvarande bedömning kan göras.

#### Lärandemål

Delkurs 1: Identifikation, 7.5 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna

- beskriva och reflektera över hur psykisk-fysiska stimulus-responsreaktioner kan inverka på instrumentalspel, tal, sång eller annan aktivitet vid presterande situationer,
- beskriva tillvägagångssätt som syftar till att hindra att prestationskrav inverkar negativt vid presterande situationer och
- beskriva och reflektera över tillvägagångssätt som kan användas för förbättrad färdighetsträning och

scenisk framställning.

Delkurs 2: Analys och tillämpning, 7.5 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna

- analysera och tillämpa tillvägagångssätt för underlättande av färdighetsträning och scenisk framställning med utgångspunkt i mental och kinestetisk träning,
- analysera egna framträdanden med syfte att nå progression i tillvägagångssätt att hantera stress och nervositet vid presterande situationer,
- reflektera över olika metoder för att nå förbättrad prestation och
- tillämpa, motivera och utvärdera eget valda tillvägagångssätt som syftar till en egen strategi för förbättrad färdighetsträning och scenisk framställning.

### **Innehåll**

Kursen består av två delkurser.

Delkurs 1: Identifikation 7.5 hp

Under delkursen får studenten utveckla sin förmåga att identifiera och hindra oönskade psykisk-fysiska reaktionsmönster och stereotypa svarsbeteenden på pressade situationer genom Alexanderteknik. Studenten får uppöva förmågan att identifiera oönskade vanemässiga rörelsemönster och tankemönster genom Alexanderteknik och mental träning utifrån vald aktivitet.

Delkurs 2: Analys och tillämpning 7.5 hp

Under delkursen får studenten uppöva förmåga att kritiskt reflektera över orsak-verkan vid psykisk-fysisk påverkan vid pressade situationer, framträdande-situationer. Studenten får uppöva förmågan att analysera egna psykisk-fysiska svarsbeteenden bland annat genom filmade framträdanden och analys av egen loggbok. Studenten får uppöva förmågan att hindra oönskade vanemässiga rörelsemönster och tankemönster genom Alexanderteknik och mental träning anpassade för vald aktivitet. Studenten får arbeta för att utveckla en egen strategi för underlättande vid presterande tillfällen.

### **Kurslitteratur och övriga läromedel**

Se separat dokument.

### **Examination**

Målen för delkurs 1 examineras individuellt dels som muntlig redovisning på seminarium, dels genom skriftlig inlämningsuppgift.

Målen för delkurs 2 examineras individuellt genom praktisk gestaltning, muntlig redovisning på seminarium och skriftlig inlämningsuppgift.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

### **Betyg**

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

### **Kvalitetsuppföljning**

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

### **Kursbevis**

Kursbevis utfärdas på begäran.

**Övrigt**

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.