

## Ergonomi för instrumentalister och sångare 7,5 högskolepoäng (hp)

Ergonomy for instrumentalists and singers (ECTS credits)

Grundnivå / First cycle

Kursen gäller fr.o.m. höstterminen 2015.

### Beslut och riktlinjer

Kursen läses som fristående kurs.

### Behörighet och förkunskapskrav

Behörig till kursen är den som har grundläggande högskolebehörighet. I urvalet prioriteras sökande med högre utbildning och erfarenhet som instrumentalist eller sångare.

### Syfte

Kursen syftar till att utveckla kunskaper om ergonomisk kroppsanvändning och ergonomiskt förhållningssätt som grund i musicerande och pedagogisk verksamhet.

### Mål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna

- redogöra för hur kroppens byggnad och funktion stödjer ett ergonomiskt arbetssätt
- visa ett medvetet förhållningssätt i både hållning, rörelse och musikaliskt agerande
- tillämpa en hållbar kroppsanvändning
- redogöra för ergonomiska frågor av betydelse för det egna agerandet i pedagogiska situationer
- föra ett resonemang kring de ergonomiska sambanden mellan kropp och spel-övning-framträdande.

### Innehåll

Kursen behandlar följande moment:

- Hållbar kroppsanvändning
- Aktiv avspänning
- Funktionell anatomi
- Ergonomisk hållbarhet för sång och instrumentalspel

### Genomförande

Studentens närvaro och aktiva deltagande i kursens genomförande krävs för examination. Undervisningen bedrivs i form av grupplektioner och observationer.

### Examination

Studenten ska med godkänt resultat genomföra kursens förelagda uppgifter och fullgjort samtliga examinationer enligt gällande examinationsplan. Examinationsplanen delges av kursledaren vid kursstart.

Kurs skall examineras senast tre år efter att studenten genomgått kursen.

### **Betyg**

Som betyg ges Godkänd eller Icke godkänd.

### **Kursvärdering**

Studenten får inflytande i undervisningen genom att det kontinuerligt under pågående kurs ges möjlighet till återkoppling och reflektion över kursens innehåll och genomförande. Studenten gör en individuell kursutvärdering kopplat till kursplanen vid kursens avslut, vilket ligger till grund för återkoppling mellan kursledaren och studenterna samt mellan kursansvariga och högskolans ledning.

### **Appendix**

Terminsplan, examinationsplan och litteraturlista med aktuell obligatorisk och rekommenderad kurslitteratur delges av kursledaren senast vid kursstart.