

GUÍA DOCENTE

ASIGNATURA: TÉCNICA CORPORAL	
CURSO ACADÉMICO: 2023-2024	MATERIA: FORMACIÓN MUSICAL COMPLEMENTARIA
ESPECIALIDAD: PEDAGOGÍA, INTERPRETACIÓN	TIPO: OBLIGATORIA DE ESPECIALIDAD
RATIO: 1/15	CURSO: 1º
CRÉDITOS ECTS: 4	HORARIO LECTIVO SEMANAL: 1,5H
WEB / BLOG:	

EQUIPO DOCENTE

DEPARTAMENTO: PEDAGOGÍA
PROFESORADO: ELISA ASÍN SENOSIAIN

DESCRIPTOR

Conocimiento teórico-práctico de algunas técnicas de relajación y movimiento (Técnica Alexander, Método Feldenkrais...). Artrología, miología y osteología aplicadas al músico. Necesidades del sistema muscular y óseo relacionadas con el peso y el control de las extremidades, así como a su respiración evitando interferencias en el sonido. Tecnoopatías del músico. Trabajo sobre el miedo escénico a través de procedimientos basados en métodos neuromusculares. Trabajo específico sobre expresividad musical y el movimiento consciente en escena, desde la base del control primario o central del aparato locomotor, y el control mental ante el estímulo del concierto.

CONTEXTUALIZACIÓN

BLOQUE FORMATIVO AL QUE PERTENECE:

Materia obligatoria de especialidad: Formación instrumental complementaria.

UBICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS:

PRIMER CURSO

CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA FORMACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL:

En la asignatura se atiende al rendimiento del intérprete enseñando el uso eficaz y eficiente de uno mismo en cuanto al cuerpo, la mente y la emoción y la interrelación de estos aspectos. La consciencia sobre ello es indispensable para un desarrollo profesional saludable, en tanto en cuanto la carrera musical es exigente y demandante tanto a nivel corporal como mental y emocional. El objetivo en esas circunstancias es mantener y/o mejorar el rendimiento, la ilusión y el disfrute en la carrera profesional: evitando lesiones, entrenando la mente, cuidándose emocionalmente y atendiendo a la expresividad.

PRERREQUISITOS

RECOMENDACIONES SOBRE LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

No se requieren

CONDICIONES DE ACCESO:

No existen

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA:

Controlar la respiración como técnica de relajación y armonizarla con el movimiento.

- Adquirir un conocimiento teórico- práctico sobre diferentes técnicas corporales.
- Adquirir técnicas corporales instrumentales: relajación, concentración, flexibilidad, desinhibición y sensibilización.
- Perfeccionar el equilibrio, la destreza y la precisión corporal.
- Reconocer e integrar el movimiento orgánico. Conocer la biomecánica de los centros de movimiento.
- Aprender conceptos de anatomía básicos.
- Desarrollar la capacidad de observación propia y ajena. Percibir las desalineaciones corporales durante la ejecución instrumental y en la cotidianidad.
- Entender el origen de las principales lesiones asociadas a un mal uso del propio cuerpo y conocer la manera de evitarlas aplicando principios de ergonomía.
- Adquirir hábitos de vida saludables que favorezcan el desempeño de la actividad musical.
- Conocer la importancia del lenguaje corporal y la presencia escénica en la interpretación. Ser capaz de transmitir y proyectarse.
- Fortalecer la confianza individual.

COMPETENCIAS GENERALES:	COMPETENCIAS TRANSVERSALES:	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:
CG8, CG24	CT2,CT3	CEI4,CEI10

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

--

CONTENIDOS

1. Técnicas de relajación y respiración. Armonía de la respiración con el movimiento. Consciencia corporal.
2. Ejercicios de movimiento orgánico. Biomecánica. Respuesta natural a los impulsos del cuerpo.
3. Práctica y utilidad de diferentes técnicas corporales en la vida del músico: Alexander, Feldenkrais, Movimiento Orgánico, Yoga, Pilates, Expresión corporal...
4. Posiciones anatómicas básicas. Estudio de las propias alineaciones y desalineaciones de los ejes en la postura de práctica del instrumento musical propio.
5. Tecnoopatías comunes de los músicos.
6. El uso eficaz y eficiente del propio cuerpo. Economía energética. Palancas corporales.
7. Principios de ergonomía. Entrenamiento en corrección postural.
8. Anatomía básica: articulaciones, grupos musculares. Funcionamiento del aparato locomotor.
9. Ejercicios específicos para cada instrumento de calentamiento y estiramiento. Importancia de su ejecución.
10. Recomendaciones de hábitos saludables de vida y de estudio o ensayo: el descanso, la condición física, la alimentación.
11. Estudio del acto de caminar. Presencia escénica.
12. Comunicación no verbal, la importancia del lenguaje corporal.
13. Expresión corporal: Liberación de emociones y su manifestación durante la interpretación.
14. Pérdida del miedo escénico.
15. El saludo y los desplazamientos en escena.

Distribución temporal:

1er cuatrimestre: Durante todo el curso se trabajarán paralelamente todos los contenidos, si bien en el primer cuatrimestre se hará más hincapié en los contenidos de los puntos 1 a 8.

2º cuatrimestre: Durante todo el curso se trabajaran paralelamente todos los contenidos, si bien en el segundo cuatrimestre se hará más hincapié en los contenidos de los puntos 9 a 15.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍA:

La metodología del curso se basa en clases teórico- prácticas y prácticas. En este último caso se tratará de proporcionar una formación centrada en el alumno, para poder hacer un mejor seguimiento de su evolución personal individual por un lado y como participante del grupo por otro.

TIPOS DE ACTIVIDADES:

- Exposición de la fundamentación teórico- práctica de cada tema abordado.
- Manejo de fuentes de información (bibliografía de referencia y aportes del alumnado).
- Revisión de conceptos sobre anatomía y relevancia en la práctica.
- Prácticas corporales de movimiento (movimiento orgánico, Alexander, yoga, Pilates...) dirigidas por la profesora.
- Ejercicios sobre la expresividad musical y comunicación en escena.

- Práctica autónoma de los ejercicios propuestos por la profesora (calentamientos para cada instrumento...).
- Aplicación de las técnicas corporales a la interpretación musical.
- Ejercicios individuales de investigación tanto teóricos como prácticos. Puesta en común de los trabajos.
- Recopilación y/o proceso de información para su puesta en común en clase.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Controla la respiración como técnica de relajación y la armoniza con el movimiento, utilizando su cuerpo sin tensiones superfluas.
- Conoce las diferentes técnicas de cuidado corporal y es capaz de elegir la más adecuada a sus características personales.
- Demuestra la adquisición de técnicas corporales instrumentales: relajación, concentración, flexibilidad, desinhibición y sensibilización que favorecen el control de la mente y el cuerpo, y reconoce la importancia del correcto uso de su cuerpo en su actividad diaria.
- Muestra equilibrio, destreza y precisión corporal.
- Utiliza su cuerpo de manera orgánica e integrada y demuestra conocimiento de la biomecánica de los dos centros de movimiento: cintura escapular y cintura pélvica.
- Demuestra capacidad de observación propia y ajena en la percepción de desalineaciones corporales respecto a la posición anatómica o neutra durante la ejecución instrumental y reconoce hábitos corporales perjudiciales.
- Conoce las funciones de las distintas partes del cuerpo y su importancia en el día a día de la práctica musical.
- Conoce el origen de las principales lesiones asociadas a un mal uso del propio cuerpo y la manera de evitarlas, siendo consciente de los riesgos de un mal uso del propio cuerpo así como de principios básicos de ergonomía para evitarlos.
- Demuestra capacidad de análisis crítico de sus hábitos y de adecuación de los mismos a las recomendaciones alimenticias, de actividad física y ergonomía estudiadas.
- Reconoce la importancia del lenguaje corporal y la expresión en la interpretación y demuestra capacidad para usar el cuerpo con significado.
- Demuestra capacidad para transmitir y exponer su mensaje con coherencia en su lenguaje corporal y para expresarse durante la interpretación musical.
- Es capaz de transmitir y expresar por escrito experiencias y conocimientos adquiridos con precisión y domina el vocabulario específico asociado a los contenidos de la asignatura.
- Elabora reflexiones y procesos sobre temas de la asignatura y las expresa oralmente con propiedad y adecuación.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Trabajos teórico-prácticos de realización individual y/o grupal.
2. Pruebas prácticas de realización personal en clase.
3. Observación por parte de la profesora de la ejecución en las clases.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Trabajo de cuatrimestre. (80%).
 - Uno por cuatrimestre.
 - Es necesario aprobar (calificación de 5 sobre 10) para mediar con los demás apartados.
 - De entrega obligatoria.
 - El retraso en su entrega descontará un punto (-1) por cada día de retraso, hasta un máximo de 2 días, a partir de los cuales se considerará "no presentado".
2. Tareas y preguntas de clase semanales (20%):
 - Cuatro por cuatrimestre con un valor ponderado de 0,5 puntos sobre 2 cada una. De entrega voluntaria.
 - Podrán consistir en resúmenes orales o escritos sobre las clases, investigación sobre un tema en concreto para su presentación en clase, realización de fichas de anatomía, ejercicios de autoobservación y práctica de Técnica Corporal, comprensión y realización de ejercicios prácticos- teóricos, etc. Pueden ser mandadas nominativamente o realizarse por iniciativa propia.
 - Las tareas se considerarán entregadas y serán por tanto evaluadas cuando se entreguen por escrito en la plataforma Classroom antes del vencimiento de la fecha indicada en la misma y además se comenten oralmente por el alumnado en la clase correspondiente (a menos que se indique lo contrario).

Para la nota final, ambos cuatrimestres median al 50% siempre y cuando se haya obtenido un mínimo de 4 sobre 10 en

cada uno y se haya obtenido un 5 sobre 10 en el trabajo de cada cuatrimestre. Para aprobar el curso es necesario obtener un 5 sobre 10.

Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

CRITERIOS MÍNIMOS PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA:

1. Contenidos teórico- prácticos impartidos en clase: relación técnicas de relajación y respiración, principios de ergonomía, anatomía básica, diferentes técnicas corporales.
2. Evolución práctica positiva en: posiciones anatómicas básicas, movimiento orgánico y otras técnicas corporales, corrección postural, consciencia corporal, uso eficaz y eficiente del propio cuerpo durante la interpretación, expresión corporal y expresividad durante la interpretación.
3. Actitud positiva hacia el aprendizaje.

SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS QUE HAN PERDIDO LA EVALUACIÓN CONTINUA:

En caso de pérdida de la evaluación continua, se deberá aprobar un examen que contará el 100% de la nota final.

▪ Características del examen:

Examen teórico: 50% Comprende:

- Preguntas teóricas sobre los contenidos de la asignatura
- Ejercicios de reflexión teórico-prácticos.

Examen práctico: 50% Comprende:

- Prueba de interpretación con su instrumento donde se valorará la ejecución en cuanto a técnica corporal se refiere y en la que además se harán preguntas sobre los contenidos de la asignatura aplicados a la ejecución de su instrumento.
- Realización y/o reproducción de ejercicios prácticos de técnica corporal y preguntas relacionadas con ellos.

- Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En caso de pérdida de la evaluación continua, se deberá aprobar un examen que contará el 100% de la nota final.

▪ Características del examen:

Examen teórico: 50% Comprende:

- Preguntas teóricas sobre los contenidos de la asignatura
- Ejercicios de reflexión teórico-prácticos.

Examen práctico: 50% Comprende:

- Prueba de interpretación con su instrumento donde se valorará la ejecución en cuanto a técnica corporal se refiere y en la que además se harán preguntas sobre los contenidos de la asignatura aplicados a la ejecución de su instrumento.
- Realización y/o reproducción de ejercicios prácticos de técnica corporal y preguntas relacionadas con ellos.

- Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA, BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA, REPERTORIO Y RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS:

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Benito Vallejo, J. B. (2001). *Cuerpo en armonía: leyes naturales del movimiento*. Barcelona, España: Ed. Inde.
- Benito Vallejo, J. B. (2017). *Educar-nos para la ternura*. Málaga, España: Ed. Corona Borealis.
- Berg, K (2013). *Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos. Evitar el dolor y prevenir lesiones*. Madrid, España: Ed. Tutor.
- Brennan, R. (2017). *Cómo respirar. Mejora tu respiración para la salud, la felicidad y el bienestar*. Barcelona, España: Ed. Plataforma
- Brennan, R. (2017). *La Técnica Alexander: Métodos y ejercicios para coordinar cuerpo y mente*. Barcelona, España: Ed. Blume.
- Brennan, R. (2012). *La técnica Alexander: una guía completa para la salud, la postura y la forma física*. Barcelona,

España: Ed. Kairós.

Brennan, R. (2001). Manual de la Técnica Alexander. Badalona, España: Ed. Paidotribo.

Brennan, R. (2011). Mind&Body. Stress Relief with the Alexander Technique. Dublin, Ireland: Ed Thorsons.

Brennan, R. (2004). The Alexander Technique Manual. London, Great Britain: Ed. Connections.

Calais-Germain, B. (2009). Anatomía para el movimiento: El gesto respiratorio. La respiración. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.

Calais-Germain, B. (2009). Anatomía para el movimiento I: Introducción al análisis de las técnicas corporales. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.

Calais-Germain, B. (2009). Anatomía para el movimiento II: Bases de ejercicios. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.

Conable, Bárbara & William (2001). Cómo aprender la Técnica Alexander. Barcelona, España: Ed. Obelisco.

Covey, Stephen R. (2019). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona, España: Ed. Espasa

García, R. (2016). Técnica Alexander para músicos. Barcelona, España: Ed. Robinbook.

Motos, Teruel, T. y Aranda, L. G. (2001). Práctica de la expresión corporal. Ciudad Real, España: Ed. Ñaque.

Rosset i Llobet, J. y Fabregas Molas, S. (2005). A tono: Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Badalona, España: Ed. Paidotribo.

Sardá Rico, E. (2003). En forma: ejercicios para músicos. Barcelona, España: Ed. Paidós.

Velázquez, A. (2013). Cómo vivir sin dolor si eres músico. Barcelona, España: Ed. Robinbook.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Bihannic, P. Relajación para músicos. Bressuire Cedex, France: Ed. J. M. Fuzeau.

Carnegie, D. (1995). El Camino Fácil y Rápido Para Hablar Eficazmente. Buenos Aires, Argentina: Ed. Sudamericana.

Guix, X. (2005). Mientras me miran. Habla en público sin perder la calma. Barcelona, España: Ed. Granica.

Guix, X. (2011). Ni me explico, ni me entiendes. Los laberintos de la comunicación. Barcelona, España: Ed. Urano.

Hansen, J. T. (2015). Netter. Cuaderno de anatomía para colorear. 2ª edición. Barcelona, España: Ed. Elsevier Masson.

Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid, España: Ed. Fundamentos.

Rebel, G. (2002). El lenguaje corporal: lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación. Madrid, España: Ed. Edaf.

Reyero, J. (2016). Hablar para convencer. Madrid, España: Ed. Pearson Educación.

Ridocci, M. (2005). Creatividad corporal. Ciudad Real, España: Ed. Ñaque.

REPERTORIO

RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS

Los recursos materiales necesarios principales se proporcionan en clase. En caso de necesitarse otro material se indicará con suficiente antelación.

Es necesario asistir a clase con ropa adecuada para actividad física y con la previsión de que se trabajará sin calzado la mayor parte del tiempo. Además, se necesita una toalla o similar para colocar sobre la esterilla.