

GUÍA DOCENTE

ASIGNATURA: TÉCNICA CORPORAL

CURSO ACADÉMICO: 2024-2025

MATERIA: FORMACIÓN INSTRUMENTAL 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 observa el rendimiento del/ de la intérprete y el uso eficaz y eficiente de uno/a mismo/a. Se estudian para ello aspectos relativos a cuerpo, mente y emoción y a su interrelación. La consciencia sobre ello es indispensable para un desarrollo profesional saludable, en tanto en cuanto la carrera musical es exigente y demandante en las tres dimensiones. 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:

Con el fin de promover la accesibilidad y la atención a la diversidad, y en cumplimiento de la Disposición adicional primera del REAL DECRETO 631/2010, de 14 de mayo, y asimismo de la de la ORDEN FORAL 34/2014, de 24 de abril, en el caso de que un/a alumno/a con discapacidad reconocida curse esta asignatura, se adoptarán las medidas oportunas para su adaptación a las necesidades educativas detectadas, respetando, en todo caso, el desarrollo de las competencias previstas.

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 durante la interpretación musical.
- Fortalecer la confianza individual.

COMPETENCIAS GENERALES:

CG8, CG24

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

CT2,CT3

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

CEI4,CEI10

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al cursar esta asignatura, el alumnado:

- Conocerá el fundamento de diferentes técnicas corporales y la utilidad de su práctica para la vida profesional musical.
- Tomará consciencia de los hábitos que le perjudican en su cotidianidad y concretamente en la práctica instrumental.
- Desarrollará una consciencia que le permita reconocer su estado físico y mental para poder intervenir y reorientar si lo considera necesario.
- Aprenderá ejercicios físicos que le ayuden a ser más eficiente corporalmente y que fomenten la atención.
- Reconocerá los principios básicos de ergonomía y la anatomía básica aplicada a su propio cuerpo.
- Será capaz de identificar los riesgos laborales específicos de la profesión musical y las estrategias necesarias para una vida saludable.
- Se expresará con mayor libertad en el escenario liberando bloqueos.
- Trabajará en equipo, con iniciativa, escucha activa y asertividad.
- Identificará los diferentes grados de performatividad en la interpretación musical.

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. Tecno patías 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 trabajarán 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:

El alumnado que tenga menos de 10 faltas de asistencia será calificado por el sistema de evaluación continua.

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Exámenes escritos de carácter teórico y/o teórico- práctico.
2. Exámenes prácticos de realización individual.
3. Observación por parte de la profesora de la participación en las clases.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Exámenes escritos individuales (45%).

- Uno por cuatrimestre.
- De entrega obligatoria. En caso de no presentarse se calificará como 0.

2. Examen práctico individual (45%).

- Uno por curso, se realiza al final del segundo cuatrimestre.
- De entrega obligatoria. En caso de no presentarse se calificará como 0.

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

Está prohibida y será motivo de suspenso la comunicación y el intercambio de información con otros estudiantes durante los exámenes, a menos que se indique lo contrario.

Se prohíbe también el uso de dispositivos electrónicos durante los exámenes (teléfonos, tabletas, relojes, auriculares...) y cualquier manifestación de su activación será motivo de suspenso.

En caso de suspender una de las partes y/o obtener una calificación media menor de 5 por este motivo, se podrá hacer una única recuperación parcial de la parte suspendida en la convocatoria extraordinaria de junio.

3. Participación en clase (10%).

Se observará, en los diferentes momentos de la asignatura y a lo largo del curso: la iniciativa, disposición para trabajar, comentarios sobre materiales de clase, intervenciones en debates, ejecución de los ejercicios prácticos, aportación de materiales necesarios, vestimenta acorde a las necesidades, actitud respetuosa hacia las personas y los materiales y escucha activa, puntualidad... etc.

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 de aprender y compartir.

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

El alumnado que supere las 9 faltas de asistencia será evaluado mediante un examen que contará el 100% de la nota final.

- Características del examen:

Examen escrito: 50% Comprende:

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

Examen práctico: 50% Comprende:

- Prueba práctica con su instrumento. Durante la interpretación se valorarán los contenidos prácticos de la asignatura (como la ergonomía y la expresión corporal) y además se harán preguntas sobre los mismos en relación con 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 considerarán suspendidos.

Está prohibida y será motivo de suspenso la comunicación y el intercambio de información con otros estudiantes durante los exámenes, a menos que se indique lo contrario.

Se prohíbe también el uso de dispositivos electrónicos durante los exámenes (teléfonos, tabletas, relojes, auriculares...) y cualquier manifestación de su activación será motivo de suspenso.

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 escrito: 50% Comprende:

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

Examen práctico: 50% Comprende:

- Prueba práctica con su instrumento. Durante la interpretación se valorarán los contenidos prácticos de la asignatura (como la ergonomía y la expresión corporal) y además se harán preguntas sobre los mismos en relación con 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 considerarán suspendidos.

Está prohibida y será motivo de suspenso la comunicación y el intercambio de información con otros estudiantes durante los exámenes, a menos que se indique lo contrario.

Se prohíbe también el uso de dispositivos electrónicos durante los exámenes (teléfonos, tabletas, relojes, auriculares...) y cualquier manifestación de su activación será motivo de suspenso.

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 indi-

cará 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.