

## GUÍA DOCENTE

<b>ASIGNATURA:</b> TÉCNICA CORPORAL	
<b>CURSO ACADÉMICO:</b> 2020-2021	<b>MATERIA:</b> Formación instrumental complementaria
<b>ESPECIALIDAD:</b> Interpretación y Pedagogía	<b>TIPO:</b> Obligatoria de la especialidad
<b>RATIO:</b> 1/15	<b>CURSO:</b> 1º
<b>CRÉDITOS ECTS:</b> 4	<b>HORARIO LECTIVO SEMANAL:</b> 1,5 horas
<b>WEB / BLOG:</b>	

### EQUIPO DOCENTE

<b>DEPARTAMENTO:</b> Pedagogía
<b>PROFESORADO:</b> Elisa Asín Senosiáin

### 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. Tecnopatías 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:

Técnica corporal y movimiento

#### 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.

### 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

## 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...
4. Posiciones anatómicas básicas. Estudio de las propias alineaciones y desalineaciones de los ejes en la postura de práctica del instrumento musical propio.
5. Tecnopatías 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. Recomendaciones de hábitos saludables de vida y de estudio o ensayo: el descanso, la condición física, la alimentación.
10. Ejercicios específicos para cada instrumento de calentamiento y estiramiento. Importancia de su ejecución.
11. Estudio del acto de caminar. Presencia escénica.
12. Comunicación no verbal, la importancia del lenguaje corporal. Expresión de emociones durante la interpretación.
13. Pérdida del miedo escénico.
14. 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 7.

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 8 a 14.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍA:

La metodología del curso se basa en clases teóricas (en menor proporción) 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.

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Trabajos teórico-prácticos de realización individual.
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 de autorreflexión sobre postura y hábitos (50%).
2. Tareas y preguntas de clase semanales (30%): 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.
3. Trabajo en clase (20%):
  - Materiales requeridos e indumentaria apropiada (MI).
  - Actitud (A): Iniciativa, trabajo en equipo, disponibilidad para el trabajo, escucha, puntualidad.
  - Participación (PA): Aportaciones planteadas de manera argumentada y fundada en conocimientos, adquiridos o no en esta asignatura (no exclusivamente opiniones).

Aspectos prácticos a tener en cuenta:

- Es necesario obtener un mínimo de un 5 sobre 10 en el apartado 1 (trabajo de cuatrimestre) para realizar la media con los demás apartados y aprobar la asignatura.
- Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.
- Los trabajos de cuatrimestre, para ser considerados presentados, deben entregarse:
  - en el día de clase del alumno/a (en cualquiera de los grupos), bien de su mano o de la de un compañero/a. 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".
  - impresos y a ordenador.
- La entrega de tareas y preguntas de clase semanales (sean orales o escritas), sólo podrá hacerse por el propio alumno/a en su hora de clase, puesto que consiste en su participación en esa clase. Fuera de esta clase, la tarea se considerará "no presentada".

#### 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, 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 la convocatoria extraordinaria el sistema de evaluación consistirá en 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:

Enlace externo: [https://drive.google.com/file/d/1KomhtLGr3mZd8fWAttpcBgcxqTWK\\_D0M/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1KomhtLGr3mZd8fWAttpcBgcxqTWK_D0M/view?usp=sharing)