

Curso 2025-2026

Escuela Superior de Música Forum Musikae

Centro Privado autorizado

GUÍA DOCENTE DE HIGIENE Y EDUCACIÓN POSTURAL I Y II

**Titulación
Grado Enseñanzas
Artísticas Superiores.
Especialidad
Interpretación**

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: SEPTIEMBRE 2025

TITULACIÓN: Grado Enseñanzas Artísticas Superiores de Música. Interpretación.
ASIGNATURA: Higiene y educación postural I, II

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Optativa
Carácter	Clase de enseñanza instrumental individual
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Interpretación / Itinerario A,B Y M.Moderna
Materia	Higiene y educación postural I, II
Periodo de impartición	Anual
Número de créditos	3
Departamento	Asignaturas teórico-Prácticas
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos
Idioma/s en los que se imparte	Español

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre	Correo electrónico del departamento
Vassalo Neves Lourenco, María Ana	ana.vassalo@forummusikae.com

3. RELACIÓN DE PROFESORES Y GRUPOS A LOS QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico del departamento
Vassalo Neves Lourenco, María Ana	ana.vassalo@forummusikae.com

4. COMPETENCIAS

Competencias transversales

CT_01 Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.
 CT_02 Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.
 CT_03 Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.
 CT_06 Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal.
 CT_08 Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.
 CT_09 Liderar y gestionar grupos de trabajo.
 CT_10 Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad.
 CT_11 Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada.
 CT_12 Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.
 CT_14 Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.

Competencias generales

CG_08 Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva.
 CG_19 Conocer las implicaciones pedagógicas y educativas de la música en distintos niveles.

Competencias específicas

- Elaborar, seleccionar, aplicar y evaluar actividades, materiales y recursos de enseñanza/aprendizaje musicales en función de las demandas de cada contexto educativo, siendo versátil en el dominio de los instrumentos y otros recursos musicales y aplicando de forma funcional las nuevas tecnologías.
- Adquirir dominio técnico y capacidad expresiva en la interpretación y en la conducción de agrupaciones vocales e instrumentales, como base para la improvisación, creación y experimentación con el propio instrumento, la voz y el cuerpo en situaciones concretas de enseñanza/aprendizaje musical.
- Diseñar, realizar y evaluar una investigación en educación musical, tanto de forma individual como formando parte activa de equipos de investigación.
- Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.
- Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocimiento del funcionamiento del cuerpo aumentando la conciencia corporal.
- Conocimiento de los principios de higiene postural, prácticas lesivas y lesiones más frecuentes dadas en la práctica instrumental.
- Conocimiento de ejercicios para incorporar antes y después de la práctica instrumental. Diferenciación entre calentamiento y estiramiento.
- Adquisición de técnicas de relajación para la mejora de la salud física y mental del músico.
- Adquisición de hábitos saludables en la organización corporal que permiten la mejora de la técnica instrumental.
- Desarrollo de la conciencia plena, la concentración, la propiocepción, la precisión y la conexión mente-cuerpo.
- Observación de los propios hábitos posturales en la interpretación, para la limpieza del movimiento en la práctica musical, evitando compensaciones musculares, movimientos innecesarios y tensiones incapacitantes.

6. CONTENIDOS

Bloque temático	Tema
I. Principios básicos	Tema 1. La respiración. Tipos de respiración. La respiración abdominal como elemento clave en la relajación y control corporal.
	Tema 2. Centro abdominal. El abdomen como foco energético del cuerpo.
	Tema 3. La pelvis. La posición de la pelvis para una buena colocación de la columna vertebral.
	Tema 4. La elongación. La postura expandida como principio básico en la búsqueda de la postura correcta.
II. Mente-cuerpo	Tema 5. Coordinación y control para alcanzar la precisión en los movimientos.
	Tema 6. Concentración, relajación y rutina para el trabajo eficaz y eficiente.
III. Higiene postural	Tema 7. El fortalecimiento y la elongación muscular como elementos fundamentales. Abdomen y espalda.
	Tema 8. Posturas lesivas en la práctica instrumental.
IV. Actividad física aplicada a la práctica instrumental	Tema 9. Calentamiento vs. Estiramiento.
	Tema 10. Ejercicios de fortalecimiento y elongación. Abdomen y espalda.

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Primer y segundo año

Tipo de actividad	Total horas
Actividades teórico-prácticas	a: 11 horas
Seminarios Masterclass	a: 18 horas
Realización de pruebas	a: 13 horas
Horas de trabajo del estudiante	b: 48 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	a + b = 90 horas

- La asistencia y participación activa del alumnado en todas las actividades programadas constituye un requisito imprescindible dentro del desarrollo de la asignatura. Todas las sesiones teórico prácticas, seminarios o masterclasses y pruebas, forman parte de las horas presenciales obligatorias establecidas en la planificación docente.
- En consecuencia, los estudiantes deberán permanecer durante la totalidad de dichas actividades, ya que su realización y seguimiento resultan esenciales para la adquisición de las competencias específicas y transversales de la materia, tales como la comprensión crítica del contexto histórico-musical, la capacidad de análisis y la comunicación efectiva de los contenidos trabajados.
- La no asistencia o el abandono injustificado de cualquiera de estas actividades — incluyendo los seminarios/masterclasses—, supondrá la pérdida parcial o total de las horas presenciales correspondientes, pudiendo afectar a la evaluación continua y a la calificación final, conforme a los criterios establecidos por el profesorado y las normas académicas del centro.

8. METODOLOGÍA

Para lograr que nuestros alumnos alcancen las competencias establecidas, llevaremos a cabo una metodología constructivista, que persigue un aprendizaje significativo y un aprendizaje autónomo. El alumno es el protagonista de su aprendizaje y el profesor actúa como guía para aportar herramientas que le permitan lograr las metas establecidas.

Para comunicarse con el alumno emplearé un método dialéctico y heurístico, para que el discente llegue al conocimiento a través de la experiencia, el razonamiento, la argumentación y la reflexión. Así como una comprensión del saber escéptica y crítica.

Vamos a adaptarnos al alumno y sus necesidades y características, ofreciendo una enseñanza flexible y activa, empleando la experiencia para que el docente alcance los conocimientos mediante el razonamiento y la reflexión, entendiendo el saber como algo en constante evolución.

El carácter práctico será predominante, pues es a través de la práctica y la experimentación como conseguiremos la atención y motivación necesarias para que haya aprendizaje.

9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Control diario de asistencia y participación en las actividades propuestas.

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer el funcionamiento del cuerpo aumentando la conciencia corporal.
- Conocer los principios de higiene postural, prácticas lesivas y lesiones más frecuentes dadas en la práctica instrumental.
- Conocer e incorporar ejercicios para antes y después de la práctica instrumental. Diferenciar entre calentamiento y estiramiento.
- Adquirir técnicas de relajación para la mejora de la salud física y mental del músico.
- Adquirir hábitos saludables en la organización corporal que permiten la mejora de la técnica instrumental.
- Desarrollar la conciencia plena, la concentración, la propiocepción, la precisión y la conexión mente-cuerpo.
- Observar de los propios hábitos posturales en la interpretación, para la limpieza del movimiento en la práctica musical, evitando compensaciones musculares, movimientos innecesarios y tensiones incapacitantes.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación en el presente curso seguirá un sistema de evaluación continua, entendida como un proceso integral y dinámico que abarca todo el desarrollo formativo del alumno. La participación activa y la asistencia regular a las actividades programadas es un requisito indispensable para su correcta implementación. Así, se exige la asistencia a al menos el 80% de dichas actividades, quedando esta registrada oficialmente. El incumplimiento de este requisito conlleva la pérdida del derecho a ser evaluado mediante la evaluación continua, pero no afecta al derecho del estudiante a optar por la evaluación final. En la convocatoria ordinaria, aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos de la evaluación continua serán evaluados conforme a los procedimientos específicos establecidos para estos casos. En caso de no superar la asignatura, el alumno tendrá la oportunidad de presentarse a la convocatoria extraordinaria en igualdad de condiciones con el resto de los estudiantes.

La calificación final se expresará en una escala numérica de 0 a 10, con un decimal, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 36/2010, de 2 de junio, que regula la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores de Música en la Comunidad de Madrid. Dicha calificación estará determinada por la ponderación de los diferentes aspectos evaluativos establecidos en los apartados correspondientes del programa de la asignatura, lo que asegura una evaluación justa y objetiva del rendimiento global del alumno.

9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Asistencia y participación (Necesario asistir y participar en al menos el 80% del total de las horas de clase).	10%
Realización de las prácticas	50%
Examen	40%
Total	100%

9.3.2. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua

Instrumentos	Ponderación
Examen	70%
Realización y evaluación de las prácticas	30%
Total	100%

9.3.3. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

Instrumentos	Ponderación
Examen	70%
Realización y evaluación de las prácticas	30%
Total	100%

9.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de discapacidad.

9.4 SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CONVOCATORIAS

- Misma ponderación de evaluación vista con anterioridad en los 3 casos posibles (con/sin evaluación continua y convocatoria extraordinaria)

10. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

10.1. Bibliografía general

Técnica

Título	Body Mapping for Musicians: What Every Musician Needs to Know about the Body
Autor	Barbara Conable
Editorial	GIA Publications
Título	The Alexander Technique Manual: Take Control of Your Posture and Your Life
Autor	Richard Brennan
Editorial	Connections Book Publishing

10.2. Bibliografía complementaria

Título	Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement
Autor	Carol A. Oatis
Editorial	Lippincott Williams & Wilkins
Título	Stretching Anatomy
Autor	Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen
Editorial	Human Kinetics