



**MEMORIA JUSTIFICATIVA PARA LA SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DE UNA
NUEVA ASIGNATURA OPTATIVA**

CENTRO
ESCUELA SUPERIOR DE MUSICA FORUM MUSIKAE
NOMBRE ASIGNATURA
Cuidado corporal e higiene postural aplicada al músico I
DEPARTAMENTO
COMPOSICIÓN Y ASIGNATURAS TEÓRICO PRÁCTICAS
JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA
<p>Se deberá hacer una breve descripción de las causas que motivan la propuesta, qué datos e informes objetivos la sustentan y cómo completan o complementan el perfil del egresado en términos de competencias</p>
<p>Según estudios del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, el 50% de los músicos profesionales sufre lesiones causadas por trastornos musculoesqueléticos provocados por posturas forzadas, movimientos repetitivos, sobreesfuerzos y compresiones nerviosas. Una afirmación que varios autores corroboran, como Antón y Vicente (2011), Montserrat García (2014) o la revista estadounidense de Ciencia y Medicina "Medical Problems of Professional Artist".</p> <p>Ser músico implica tener más riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos por el propio ejercicio profesional. Añadido a que este profesional, en numerosas ocasiones, desconoce la forma de prevenir este tipo de lesiones. Por ello, la realización de esta asignatura permitirá al estudiante del Grado en Música, futuro profesional, conocer el impacto que la práctica de su profesión provocará en su salud física y mental, así como, diferentes técnicas que le permitan prevenir dichas lesiones.</p> <p>La oferta de asignaturas optativas dentro de las enseñanzas superiores de música, tratará de responder a los diferentes intereses, motivaciones y necesidades del alumnado, con el fin de actualizar, completar o ampliar la formación del alumnado, contribuyendo al desarrollo de las capacidades transversales como a las propias de la especialidad.</p> <p>La presente asignatura cubre la necesidad de incorporar el conocimiento de conceptos posturales y conductuales del cuerpo, su organización en la práctica musical, las lesiones a las que estamos expuestos en nuestra profesión y la práctica de ejercicios para mejorar la higiene postural y cuidado corporal del músico. Además, la práctica de técnicas de higiene postural y reorganización muscular implican, también, ejercicios de relajación, respiración y conexión mente-cuerpo, por lo que se mejora la propiocepción, la concentración, la precisión y el control físico y mental del músico, aspectos fundamentales en la práctica escénica.</p>





PROFESOR RESPONSABLE DE LA DOCENCIA							
Apellidos y nombre				Departamento			
Paula Jiménez Queipo				COMPOSICIÓN Y ASIGNATURAS TEÓRICO - PRÁCTICAS			
Cuerpo:				Especialidad			
Situación administrativa							
Destino definitivo		Comisión de servicios		Expectativa de destino		Interino	
Formación específica							
Doctorado, másteres, cursos de formación especializados que, en su caso, avalen la preparación específica del profesor para la impartición de la asignatura propuesta (adjuntar cv)							
<p>Título Superior de Música – Especialidad de Fagot – en el Centro Superior de Música del País Vasco, Musikene. Profesores: David Tomás. Javier Aragón., Álvaro Prieto y Vicente Alario.</p> <p>Máster de Interpretación – Fagot – en la Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst de Mannheim. Profesor: Ole K. Dahl.</p> <p>Licenciada en Magisterio Musical – Especialidad de Música – Universidad Complutense de Madrid (UCM).</p> <p>Máster de Formación del Profesorado – Universidad Internacional de Valencia (VIU).</p> <p>Diplomada como Instructora de MatPilates por la Federación Española de Pilates y Fitness, Pilates&PersonalTraining Federation</p>							
CUPO DE PROFESORADO QUE CONSUME							
La nueva asignatura sustituye a una optativa que deja de ofertarse						SI	NO
En caso positivo, indíquese a qué asignatura optativa sustituye el número de créditos de dicha asignatura:							
Número de horas							
MEDIOS MATERIALES PARA LA IMPARTICIÓN							
<p>Sala diáfana para poder realizar de forma práctica ejercicios reconducción postural, fortalecimiento y elongación muscular.</p> <p>Cada alumno contará con su esterilla de trabajo y una banda elástica (Theraband).</p>							



GUÍA DOCENTE ABREVIADA DE LA ASIGNATURA OPTATIVA CUYA AUTORIZACIÓN SE SOLICITA

CENTRO: Escuela Superior de Música Forum Musikae

TITULACIÓN: Grado en Música en la especialidad de Interpretación

ASIGNATURA: Cuidado corporal e higiene postural aplicada al músico I

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Especialidad/ itinerario/instrumento	Todas las especialidades
Materia	Optativa
Periodo de impartición	Cuatrimestral
Número de créditos	3
Departamento	COMPOSICIÓN Y ASIGNATURAS TEÓRICO - PRÁCTICAS
Requisitos previos	Sin requisitos previos
Idioma/s en los que se imparte	Español

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico
Paula Jiménez Queipo	p.jimenezqueipo@gmail.com

3. COMPETENCIAS

Competencias transversales
Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente
Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal
Ser capaz de vincular la propia actividad musical a otras disciplinas del pensamiento científico y humanístico, a las artes en general y al resto de disciplinas musicales en particular, enriqueciendo el ejercicio de su profesión con una dimensión multidisciplinar.
Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional
Competencias generales
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.
Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.
Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.



Competencias específicas

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.

4. 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.

5. 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.





6. 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 aportarle herramientas que le permitan lograr las metas establecidas.

Para comunicarme 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.

7. EVALUACIÓN

8.

8.1. 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.





8.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

8.2.1 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%

7.2.2. 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%

7.2.3. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

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

7.2.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

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

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

