



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

<b>CENTRO</b>
ESCUELA SUPERIOR DE MUSICA FORUM MUSIKAE
<b>NOMBRE ASIGNATURA</b>
Cuidado corporal e higiene postural aplicada al músico II
<b>DEPARTAMENTO</b>
COMPOSICIÓN Y ASIGNATURAS TEÓRICO - PRÁCTICAS
<b>JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA</b>
<p><b>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</b></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						
<b>Apellidos y nombre</b>			<b>Departamento</b>			
Paula Jiménez Queipo			COMPOSICIÓN Y ASIGNATURAS TEÓRICO PRÁCTICAS			
<b>Cuerpo:</b>			<b>Especialidad</b>			
Situación administrativa						
Destino definitivo		Comisión de servicios		Expectativa de destino		Interino
<b>Formación específica</b>						
<p><b>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)</b></p> <p><b>Título Superior de Música</b> – 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><b>Máster de Interpretación</b> – Fagot – en la Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst de Mannheim. Profesor: Ole K. Dahl.</p> <p><b>Licenciada en Magisterio Musical</b> – Especialidad de Música – Universidad Complutense de Madrid (UCM).</p> <p><b>Máster de Formación del Profesorado</b> – Universidad Internacional de Valencia (VIU).</p> <p><b>Diplomada como Instructora de MatPilates y Pilates Terapéutico</b> por la Federación Española de Pilates y Fitness, Pilates&amp;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 Musicae

**TITULACIÓN:** Grado en Música en la especialidad de Interpretación

**ASIGNATURA:** Cuidado corporal e higiene postural aplicada al músico II

### 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

<b>Especialidad/ itinerario/instrumento</b>	Todas las especialidades
<b>Materia</b>	Optativa
<b>Periodo de impartición</b>	Cuatrimestral
<b>Número de créditos</b>	3
<b>Departamento</b>	Composición y asignaturas teórico-prácticas
<b>Requisitos previos</b>	Haber cursado Cuidado Corporal e Higiene Postural Aplicada al Músico I
<b>Idioma/s en los que se imparte</b>	Español

### 2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA DOCENCIA

<b>Apellidos y nombre</b>	<b>Correo electrónico</b>
Paula Jiménez Queipo	p.jimenezqueipo@gmail.com

### 3. COMPETENCIAS

<b>Competencias transversales</b>
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
<b>Competencias generales</b>
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 ( en su caso)	Tema
I.Principios básicos	Tema 1. Los principios básicos sobre los que cimentar la rutina correcta de cuidado e higiene corporal. Repaso de los conocimientos aprendidos en el nivel I.
II. Mente-cuerpo	Tema 2. Análisis de las disciplinas deportivas que ayudan a la organización muscular y favorecen la interpretación.
	Tema 3. El equilibrio mente-cuerpo como elemento fundamental para la buena interpretación.
	Tema 4. Aprender a establecer rutinas de entrenamiento corporal e incorporarlas al estudio diario.
III. Higiene postural	Tema 5. El fortalecimiento y la elongación muscular como elementos fundamentales. Tren superior: pectoral, cintura escapular, y extremidades superiores.
	Tema 6. El fortalecimiento y la elongación muscular como elementos fundamentales. Tren inferior: pelvis, caderas y piernas.
IV. Actividad física	Tema 7. El diseño de rutinas de calentamiento en función de la actividad interpretativa.





aplicada a la práctica instrumental	Tema 8. El diseño de rutinas de estiramiento en función de la actividad interpretativa. Tema 9. Ejercicios de fortalecimiento y elongación. Full body.
V. Hábitos saludables aplicados al lugar de ensayo.	Tema 10. Aplicación de principios de cuidado corporal e higiene postural en el lugar de trabajo. Ejercicios para practicar durante los ensayos.

## 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 discente 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

### 7.1. 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.





## 7.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### 7.2.1 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)

