

Escuela Superior de Música Forum Musikae

Centro Privado autorizado

GUÍA DOCENTE DE (Higiene y cuidado postural avanzado)

**Titulación
Máster en Enseñanzas
Artísticas de
Interpretación musical e
investigación**

TITULACIÓN: Máster en Enseñanzas Artísticas de Interpretación musical e investigación

ASIGNATURA: Higiene y cuidado postural avanzado

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Obligatoria de la especialidad	
Carácter	Obligatoria	
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Instrumento Sinfónicos y piano	
Materia	INSTRUMENTO	
Periodo de impartición	Anual	
Número de créditos	3 ECTS	
Número de horas	Totales: 75	Presenciales: 30
Número mínimo de alumnos necesario para impartir la asignatura		
Departamento	Interpretación	
Prelación/ requisitos previos	Grado o titulación superior finalizada	
Idioma/s en los que se imparte	Español	

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre
VASSALO NEVES LOURENCO, MARÍA ANA

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 básicas
Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo
Competencias generales
Comprender de lo aprendido, su contexto y cómo aplicarlo en su vida profesional
Tratar situaciones complejas de forma creativa, con juicio crítico y tomando decisiones
Desarrollar habilidades de aprendizaje que le permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser, en gran medida, autónomo
Competencias específicas
Aplicar los conocimientos de nivel avanzado adquiridos en cualquier tipo de programa de concierto, sin necesidad de supervisión externa
Controlar cuerpo y mente al más alto nivel, tanto en el estudio diario como en la actividad profesional propiamente dicha. Disponer de las herramientas avanzadas que, por un lado, le permitan mantenerse físicamente en un estado óptimo y, por otro, le posibiliten una gestión y control emocional, para manejar el estrés en beneficio de su interpretación
Desarrollarse profesionalmente como intérprete en todo tipo de circunstancias y escenarios y sacar el máximo rendimiento de su talento
Competencias transversales
Dominar las herramientas, técnicas y artísticas, adquiridas durante el Máster
Aplicar de manera eficiente los conocimientos adquiridos a lo largo de toda su carrera académica
Alcanzar un grado de madurez profesional suficiente como para poder desempeñar su carrera de manera independiente y sin necesidad de supervisión
Disponer de un espíritu autocrítico objetivo para la mejora constante a lo largo de su carrera profesional
Valorar el trabajo bien hecho y el esfuerzo, y respetar el talento y trabajo ajeno
Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional
Dominar las herramientas, técnicas y artísticas, adquiridas durante el Máster

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Entender de manera teórica los problemas posturales del músico, incluido el conocimiento del control postural, así como técnicas de relajación.

Con esta asignatura se pretende conocer la psicología del músico y la metodología para controlar la ansiedad escénica; también para mantener el nivel de concentración, la

relajación y el dominio del escenario, con el objetivo de conseguir una puesta en escena al más alto nivel.

Ser músico implica tener más riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos por el propio ejercicio profesional. Además, en numerosas ocasiones, se desconoce la forma de prevenir este tipo de lesiones. Por ello, la realización de esta asignatura permitirá al estudiante del Máster, 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.

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 el cuidado corporal del músico. Además, la práctica de técnicas de higiene postural y reorganización muscular implica, también, ejercicios de relajación, respiración y conexión mente-cuerpo, por lo que se mejoran la propiocepción, la concentración, la precisión y el control físico y mental del músico, aspectos fundamentales en la práctica escénica

6. CONTENIDOS

1. Los principios básicos sobre los que cimentar la rutina correcta de cuidado e higiene corporal.
 2. Análisis de las disciplinas deportivas que ayudan a la organización muscular y favorecen la interpretación.
 3. El equilibrio mente-cuerpo como elemento fundamental para la buena interpretación.
 4. Aprender a establecer rutinas de entrenamiento corporal e incorporarlas al estudio diario.
 5. El fortalecimiento y la elongación muscular como elementos fundamentales.
 6. El diseño de rutinas de calentamiento en función de la actividad interpretativa.
 7. El diseño de rutinas de estiramiento en función de la actividad interpretativa.
- Aplicación de principios de cuidado corporal e higiene postural en el lugar de trabajo.

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Horas presenciales	a:30 horas
Horas no presenciales	b:45 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	a +b = 75 horas

8. METODOLOGÍA

Actividades teóricas Actividades prácticas

Para lograr que los y las estudiantes alcancen las competencias establecidas, llevaremos a cabo una metodología constructivista, que persigue un aprendizaje significativo y autónomo. El estudiante o la estudiante es el protagonista de su aprendizaje y el profesor o

	profesora actúa como guía para aportarle herramientas que le permitan lograr las metas establecidas. — La comunicación con el alumnado se realizará utilizando 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 a una comprensión del saber escéptica y crítica. El profesor o profesora ofrecerá 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.
--	---

9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades prácticas	- Participación y rendimiento en clase – 10% - Prácticas – 50% - Exámenes – 40%
------------------------------	---

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas Actividades prácticas Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	- 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 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

Para poder optar al sistema de evaluación continua el estudiante o la estudiante deberá cumplir con el porcentaje de asistencia obligatorio, que en ningún caso puede ser inferior a un 80 % del total de las horas de actividad con presencia del profesor. Se realizarán un total de cuatro prácticas y de dos exámenes (uno por semestre).

9.3.1. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación tendrán en cuenta los diferentes tipos de necesidad según cada caso individual. Estas adaptaciones se realizarán en el mes de septiembre, cuando el centro tenga constancia de los alumnos o alumnas en esta situación y sus necesidades concretas. En ese momento, siempre antes del inicio de curso, se revisarán y se establecerán los criterios de evaluación y calificación que, de forma general, tendrán como base los que aparecen en el punto anterior.

9.4 SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CONVOCATORIAS

La convocatoria extraordinaria tendrá una sesión de evaluación que se celebrará en junio. El alumnado que concurra directamente a la convocatoria extraordinaria deberá presentar el programa anual completo.

- En aquellos casos en los que el estudiante o la estudiante no cumpla con los requisitos exigidos para la evaluación continua, se le realizará una audición final donde se incluya repertorio de todos los apartados o bloques de los contenidos de Guía Docente de la asignatura.