

<b>1 Dades d'identificació de l'assignatura</b> <i>Datos de identificación de la asignatura</i>					
Nom de l'assignatura <i>Nombre de la asignatura</i>	ENTRENAMENT CORPORAL PER A INTÈRPRETS <i>ENTRENAMIENTO CORPORAL PARA INTÉRPRETES</i>				
Crèdits ECTS <i>Créditos ECTS</i>	<b>2</b>	Curs <i>Curso</i>	1 er	Semestre <i>Semestre</i>	ANUAL
Tipus de formació <i>Tipo de formación</i> bàsica, específica, optativa <i>básica, específica, optativa</i>	OPTATIVA <i>OPTATIVA</i>	Idioma/es en que s'imparteix l'assignatura <i>Idioma/s en que se imparte la asignatura</i>			Valencià i castellà. <i>Valenciano y castellano.</i>
Matèria <i>Materia</i>	Itineraris: Instruments d'orquestra simfònica, cant i pedagogia. <i>Itinerarios: Instrumentos de orquesta sinfónica, canto y pedagogía.</i>				
Títol Superior <i>Título Superior</i>	Graduat o Graduada en música. <i>Graduado o Graduada en música.</i>				
Especialitat <i>Especialidad</i>	Interpretació. <i>Interpretación.</i>				
Centre <i>Centro</i>	Conservatori Superior de Música 'Òscar Esplà' d'Alacant. <i>Conservatorio Superior de Música 'Oscar Esplá' de Alicante.</i>				
Departament <i>Departamento</i>	Corda <i>Cuerda</i>				
Professorat <i>Profesorado</i>	Maria Teresa Soler Bataller				
e-mail <i>e-mail</i>	fisioterapiamaytesoler@gmail.com				

<b>1.1 Objectius generals i contribució de l'assignatura al perfil professional de la titulació</b> <i>Objetivos generales y contribución de la asignatura al perfil profesional de la titulación</i>
<p>L'alumnat ha après a tenir cura i tractar del seu instrument al llarg dels anys d'ensenyança d'aquest però, en moltes ocasions s'ha vist desatesa l'ensenyança de les cures, coneixements, consciència i control de l'instrument principal, el còs humà.</p> <p>En aquesta assignatura tenim com a objectiu que l'alumne/a trobe el camí per a assolir l'estabilitat còs-ment necessària en cada moment interpretatiu.</p> <p>Mitjançant una metodologia basada en diferents tècniques corporals, psicològiques i socials, a més de documents basats en l'evidència científica, l'assignatura servirà a l'alumnat per a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir una bona consciència corporal mitjançant la comprensió de la mecànica del moviment del còs humà.</li> <li>• Prevenir i alleujar les lesions més freqüents i recurrents, amb instrument i sense.</li> <li>• Millorar el coneixement del còs i la relació amb la pràctica musical i professional.</li> <li>• Desenvolupar la creativitat y potencial artístic.</li> <li>• Aprendre a reconèixer les emocions i pensaments propis.</li> <li>• Treball de la neuroplasticitat.</li> <li>• Treball mental, meditació, mindfulness...</li> </ul> <p>L'alumnat ha d'aprendre a tenir cura dels seus hàbits posturals de la vida diària, així com diferents eines per al control i reducció de l'estrés en pro de la millora de la concentració en la pràctica instrumental. L'assignatura contribuirà a formar al músic en la seua totalitat i ajudarà a traure el seu màxim potencial artístic.</p>

Alumnes amb necessitats educatives específiques:

1. En el marc de l'establert en la Llei 51/2003, de 2 de desembre, d'igualtat d'oportunitats, no discriminació i accessibilitat universal de les persones amb discapacitats, s'han d'acomplir les disposicions vigents en materia de promoció d'accessibilitat.
2. Les administracions educatives adoptaran les mesures oportunes para l'adaptació del pla d'estudis a les necessitat sde l'alumnat amb discapacitats.

*El alumnado ha aprendido a cuidar y tratar su instrumento a lo largo de los años de aprendizaje de este, pero en muchas ocasiones se ha visto desatendida la enseñanza de los cuidados, conocimientos, conciencia y control del instrumento principal, el cuerpo humano.*

*En esta asignatura tenemos como objetivo que el alumnado encuentre el camino para aslcanzar la estabilidad cuerpo-mente necesaria en cada momento interpretativo.*

*Mediante una metodología basada en diferentes técnicas corporales y documentos basados en la evidencia científica, la asignatura servirá al alumnado para:*

- *Adquirir una buena consciencia corporal mediante la comprensión de la mecánica del movimiento del cuerpo humano.*
- *Prevenir y aliviar les lesiones más frecuentes i recurrentes, con y sin el instrumento*
- *Mejorar el conocimiento del cuerpo y la relación con la práctica musical y profesional.*
- *Desarrollar la creatividad y potencial artístico.*
- *Aprender a reconocer las emociones y pensamientos propios.*
- *Trabajar la neuroplasticidad.*
- *Trabajo mental, meditación, mindfulness...*

*Los alumnos deben aprender a cuidar sus hábitos posturales y de la vida diaria, así como las diferentes herramientas para el control y reducción del estrés en pro de la mejora de la concentración en la práctica instrumental. La asignatura contribuirá en formar al músico en su totalidad y ayudará a sacar el máximo potencial artístico.*

Alumnos con necesidades educativas específicas:

1. En el marco de lo establecido en la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, se deberán cumplir las disposiciones vigentes en materia de promoción de la accesibilidad.
2. Las Administraciones educativas adoptarán las medidas oportunas para la adaptación del plan de estudios a las necesidades del alumnado con discapacidad.

## **1.2 Coneixements previs** Conocimientos previos

Requisits previs, mínims o necessaris per a cursar l'assignatura. Coneixements recomanats i/o relació amb altres assignatures de la mateixa titulació  
Requisitos previos, mínimos o necesarios para cursar la asignatura. Conocimientos recomendados y/o relación con otras asignaturas de la misma titulación

- Haver superat la matèria de Tecnica Corporal i Moviment I.

La dinàmica pedagògica del treball anirà adaptant-se als coneixements previs que presente cada alumne fins obtindre tots el mateix ritme de treball i coneixements.

*-Haber superado la materia de Técnica Corporal y Movimiento I.*

*La dinámica pedagógica del trabajo se irá adaptando a los conocimientos previos que presente cada alumno hasta obtener todos el mismo ritmo de trabajo y conocimientos.*

## 2 Competències de l'assignatura

### Competencias de la asignatura

Les competències venen establides en els plans d'estudis publicats en la corresponent orde de 2 de novembre de 2011. Es convenient detallar el grau de contribució de l'assignatura a l'adquisició i desenvolupament de cada competència (molt, prou, un poc, poc)  
*Las competencias vienen establecidas en los planes de estudios publicados en la correspondiente orden de 2 de noviembre de 2011. Es conveniente detallar el grado de contribución de la asignatura a la adquisición y desarrollo de cada competencia (mucho, bastante, algo, poco)*

#### COMPETÈNCIES TRANSVERSALS O GENÈRIQUES:

CT1- Organitzar i planificar el treball de forma eficient i motivadora.

CT2- Recollir informació significativa, analitzar-la, sintetitzar-la i gestionar-la adequadament.

CT3- Solucionar problemes i prendre decisions que corresponguen als objectius de treball que es realitza.

CT11- Desenvolupar en la pràctica laboral una ètica professional basada en l'apreciació i sensibilitat estètica.

CG3- Conèixer els principis bàsics, tant teòrics com pràctics, del funcionament del cos humà, amb l'objectiu de proporcionar una visió global i integradora del mateix.

CG4- Desenvolupar la capacitat per a entendre les característiques específiques de cada individu, aplicant tot allò en el desenvolupament i exercici professional.

CG5- Fomentar l'expressió i creació personal, integrant els coneixements teòrics, tècnics i pràctics adquirits, mostrant sinceritat, responsabilitat i generositat en el procés creatiu; assumint el risc, tolerant el fracàs i valorant de manera equilibrada l'èxit social.

CG24- Desenvolupar capacitats per l'autoformació al llarg de la seua vida professional.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

CE3- Conèixer l'anatomia, fisiologia i biomecànica del cos humà, les seues capacitats i limitacions com a vehicle d'expressió artística, així com les patologies més recurrents i la seua prevenció per a poder optimitzar la interpretació i la seua tasca creativa.

CE4(1)- Expressar-se musicalment amb el seu instrument/veu de manera fonamentada en el coneixement i domini de la tècnica instrumental i corporal, així com en les característiques acústiques, organològiques i en les variants estilístiques.

CE4(2)- Adquirir domini tècnic i capacitat expressiva en la interpretació i en la conducció d'agrupacions vocals i instrumentals, com a base per a la improvisació, creació i experimentació amb el propi instrument, la veu i el cos en situacions concretes d'ensenyança/aprenentatge musical.

CE10(1)- Conèixer les implicacions escèniques que comporta la seua activitat professional i ser capaç de desenvolupar les seues aplicacions pràctiques al seu àmbit de treball.

CE10(2)- Transmetre verbalment pensaments musicals ben estructurats, concrets i globals, de caràcter teòric, analític, estètic i crític.

CE11- Adquirir una personalitat artística singular i flexible que permeta adaptar-se a entors i reptes creatius múltiples.

#### COMPETENCIAS TRANSVERSALES O GENÉRICAS:

*CT1-Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.*

*CT2-Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.*

*CT3-Solucionar problemas y tomar decisiones que correspondan a los objetivos de trabajo que se realiza.*

*CT11-Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética.*

*CG3-Conocer los principios básicos, tanto teóricos como prácticos, del funcionamiento del cuerpo humano, con el objetivo de proporcionar una visión global e integradora del mismo.*

*CG4-Desarrollar la capacidad para entender las características específicas de cada individuo, aplicando todo ello en el desarrollo y ejercicio profesional.*

*CG5-Fomentar la expresión y creación personal, integrando los conocimientos teóricos, técnicos y prácticos adquiridos, mostrando sinceridad, responsabilidad y generosidad en el proceso*

creativo; assumint el risc, tolerant el fracàs i valorant de manera equilibrada l'èxit social.

CG24-Desarrollar capacitats per a l'autoformació a lo llarg de la seva vida professional.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

CE3-Conocer la anatomía, fisiología y biomecánica del cuerpo humano, sus capacidades y limitaciones como vehículo de expresión artística, así como las patologías más frecuentes y su prevención para poder optimizar su interpretación y su labor creativa.

CE4(1)-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.

CE4(2)-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.

CE10(1)-Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas en su ámbito de trabajo.

CE10(2)-Transmitir verbalmente pensamientos musicales bien estructurados, concretos y globales, de carácter teórico, analítico, estético y crítico.

CE11-Adquirir una personalidad artística singular y flexible que permita adaptarse a entornos y retos creativos múltiples.

<b>3 Resultats d'aprenentatge</b> <b>Resultados de aprendizaje</b>	
<b>RESULTATS D'APRENENTATGE</b> <b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETÈNCIES RELACIONADES</b> <b>COMPETENCIAS RELACIONADAS</b>
1.- Ser capaç de valorar la competència individual a nivell d'aptituds i qualitats físiques i expressives.	CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4,CG5, CG24, CE3, CE4 (2),CE4 (3)
2.- Conèixer i comprendre a nivell artístic bàsic els fonaments de la corporeïtat, com a substrat de la condició física i la qualitat de l'expressió, creació i comunicació artística.	CT2, CT8, CG3 (1), CE3, CE4 (2), CE4 (3)
3.- Conèixer i experimentar el significat del cos des d'un punt de vista anatòmic i expressiu. Comprendre el seu valor e la pràctica musical, així com sr conscient dels possibles beneficis i riscos que es deriven de la pràctica adequada o inadequada en les activitats corporals aplicades a la música.	CT2, CG3 (1), CG3 (2), CG5, CG24, CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3)
4.- Desinhibir la qualitat expressiva del cos i del moviment del músic.	CG3 (1), CG5, CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE11
5.- Utilitzar amb autonomia i adequació pràctiques d'ajustament postural, estiraments, segmentació-coordinació global i parcial del còs. En estàtic i dinàmic.	CT3, CT8, CG3 (1), CG3 (2), CE1, CE3, CE10
6.- Conèixer, utilitzar i aprofundir en l'aplicació de les tècniques de respiració i relaxació, en relació a la postura corporal i les dinàmiques del moviment relacionades a la pràctica musical.	CT2, CG3 (1), CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2)

7.- Incrementar les possibilitats motrius personals mitjançant el condicionament i millora de les capacitats físiques, projectades cap a l'afinació del gest corporal i musical.	CT2, CT3, CG3 (1), CG4, CG5, CG24, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE10
8.- Conèixer, experimentar i aplicar amb autonomia tècniques d'entrenament i preparació física vinculades a l'exercici de la pràctica musical, utilitzant estructures tècnic-expressives simples i complexes en progressió.	CT2, CT3, CT8, CG3 (1), CG5, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CG24
9.- Superar prejudicis, pors i inhibicions en la pràctica d'activitats corporals i musicals en diferents àmbits quotidians i escènics, amb la finalitat d'afavorir una adequada interpretació musical.	CG3 (2), CG5, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11
10.- Planificar i organitzar eines prèviament dissenyades i tutoritzades pel professor, encaminades a la millora de la condició física-expressiva en les activitats musicals, mitjançant un tractament sistemàtic i diferenciat.	CT2, CT3, CT8, CT11, CG3 (1), CG4, CG5, CG24, CE2, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11
11.- Identificar, experimentar i utilitzar a nivell tècnic i artístic l'ús de suports materials i didàctics als processos expressius i creatius.	CT2, CT3, CT8, CG5, CE1, CE2, CE4 (3), CE10
12.- Identificar, experimentar i utilitzar diferents poètiques corporals en l'expressió, creació i comunicació en l'educació corporal del músic.	CT2, CT3, CT11, CG3 (1), CG5, CE1, CE2, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11
13.- Planificar i organitzar processos creatius d'improvisació i composició tutoritzades pel professor.	CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE1, CE2, CE4 (1), CE4 (3), CE10
14.- Valorar de forma crítica i ajustada a la realitat les eines realitzades pels companys.	CT8, CT11, CG3 (2), CG4, CG5, CE2, CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11
15.- Ser capaç de crear una síntesi entre la comunicació no verbal, la percepció artística i la consciència del cos.	CT2, CT3, CT8, CG3 (1), CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE1, CE2, CE3, CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11
16.- Conèixer diferents teories que sustenten la formació corporal, en relació a la educació corporal del músic, com a mitjà de creació artística.	CT2, CT8, CG3 (1), CG24, CE3, CE4 (3), CE10

<p>17.- Obtindre i seleccionar informació utilitzant les font adequades, tractar-la de manera adequada i crítica, amb una finalitat prèviament establerta, i transmetre-la de manera organitzada, coherent i intel·ligible.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE4 (3), CE10</p>
<p>18.- Elaborar discursos orals i escrits amb correcció, propietat i creativitat per a reflexionar sobre els processos implicats en l'ús del llenguatge corporal i la contribució d'aquests a l'organització del propi pensament i la personalitat artística.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE4 (3), CE11</p>
<p>19.- Utilitzar amb esperit crític les noves tecnologies de la informació i la comunicació al nostre camp artístic.</p>	<p>CT2, CT8, CG3 (2), CE4 (3)</p>
<p>20.- Adquirir i desenvolupar hàbits de disciplina i respecte, valorar l'esforç al treball per a realitzar eficaçment les eines i afavorir actituds solidàries i tolerants front les diferències.</p>	<p>CT8, CT11, CG3 (2), CG4, CE4 (3), CE11</p>
<p><i>1.- Ser capaz de valorar la competencia individual a nivel de aptitudes y cualidades físicas y expresivas.</i></p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE3, CE4 (2), CE4 (3)</p>
<p><i>2.- Conocer y comprender a nivel básico los fundamentos de la corporeidad, como sustrato de la condición física y la calidad de la expresión, creación y comunicación artística.</i></p>	<p>CT2, CT8, CG3 (1), CE3, CE4 (2), CE4 (3)</p>
<p><i>3.- Conocer y experimentar el significado del cuerpo desde un punto de vista anatómico y expresivo. Comprender su valor en la práctica musical, así como ser consciente de los posibles beneficios y riesgos que se derivan de la práctica adecuada o inadecuada en actividades corporales aplicadas a la música.</i></p>	<p>CT2, CG3 (1), CG3 (2), CG5, CG24, CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3)</p>
<p><i>4.- Desinhibir la cualidad-calidad expresiva del cuerpo y del movimiento del músico.</i></p>	<p>CG3 (1), CG5, CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE11</p>
<p><i>5.- Utilizar con autonomía y adecuación prácticas de ajuste postural, estiramientos, segmentación-coordinación global y parcial del cuerpo. En estática y dinámica.</i></p>	<p>CT3, CT8, CG3 (1), CG3 (2), CE1, CE3, CE10</p>
<p><i>6.- Conocer, utilizar y profundizar en la aplicación de las técnicas de respiración y relajación, en relación a la postura corporal y las dinámicas del movimiento relacionadas a la práctica musical.</i></p>	<p>CT2, CG3 (1), CE1, CE3, CE4 (1), CE4 (2)</p>
	<p>CT2, CT3, CG3 (1), CG4, CG5, CG24, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE10</p>



<p>7.- Incrementar las posibilidades motrices personales mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, proyectadas hacia la afinación del gesto corporal y musical.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (1), CG5, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4(2), CE4 (3), CE10, CG24</p>
<p>8.- Conocer, experimentar y aplicar con autonomía técnicas de entrenamiento y preparación física vinculadas al ejercicio de la práctica musical, utilizando estructuras técnico-expresivas simples y complejas en progresión.</p>	<p>CG3 (2), CG5, CE1, CE2, CE3, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11</p>
<p>9.- Superar prejuicios, miedos e inhibiciones en la práctica de actividades corporales y musicales en distintos ámbitos cotidianos y escénicos, con el fin de favorecer una adecuada interpretación musical.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CT11, CG3 (1), CG4, CG5, CG24, CE2, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11</p>
<p>10.- Planificar y organizar tareas previamente diseñadas y tutoradas por el profesor, encaminadas a la mejora de la condición físico- expresiva en las actividades musicales, mediante un tratamiento sistemático y diferenciado.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG5, CE1, CE2, CE4 (3), CE10</p>
<p>11.- Identificar, experimentar y utilizar a nivel técnico y artístico el uso de soportes materiales y didácticos en los procesos expresivos y creativos.</p>	<p>CT2, CT3, CT11, CG3 (1), CG5, CE1, CE2, CE4 (1), CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11</p>
<p>12.- Identificar, experimentar y utilizar diferentes poéticas corporales en la expresión, creación y comunicación en la educación corporal del músico.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE1, CE2, CE4 (1), CE4 (3), CE10</p>
<p>13.- Planificar y organizar procesos creativos de improvisación y composición tutorados por el profesor.</p>	<p>CT8, CT11, CG3 (2), CG4, CG5, CE2, CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11</p>
<p>14.- Valorar de forma crítica y ajustada a la realidad las tareas realizadas por los compañeros/as.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (1), CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE1</p>
<p>15.- Ser capaz de crear una síntesis entre la comunicación no verbal, la percepción artística y la conciencia del cuerpo.</p>	<p>CE2, CE3, CE4 (2), CE4 (3), CE10, CE11</p>
<p>16.- Conocer diferentes teorías que sustentan la formación corporal, en relación a la educación corporal del músico, como medio de creación artística.</p>	<p>CT2, CT8, CG3 (1), CG24, CE3, CE4 (3), CE10</p>
<p>17.- Obtener y seleccionar información utilizando las fuentes adecuadas, tratarla de forma autónoma y crítica, con una finalidad previamente establecida, y transmitirla de manera organizada, coherente e inteligible.</p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE4 (3), CE10</p>

<p>18.- <i>Elaborar discursos orales y escritos con corrección, propiedad y creatividad para reflexionar sobre los procesos implicados en el uso del lenguaje corporal y la contribución de este a la organización del propio pensamiento y la personalidad artística.</i></p>	<p>CT2, CT3, CT8, CG3 (2), CG4, CG5, CG24, CE4 (3), CE11</p>
<p>19.- <i>Utilizar con espíritu crítico las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en nuestro campo artístico.</i></p>	<p>CT8, CT11, CG3 (2), CG4, CE4 (3), CE11</p>
<p>20.- <i>Adquirir y desarrollar hábitos de disciplina y respeto, valorar el esfuerzo en el trabajo para realizar eficazmente las tareas, y favorecer actitudes solidarias y tolerantes ante las diferencias.</i></p>	

**Nota important:** Les competències estan expressades en un sentit genèric pel que és necessari incloure en la guia docent els resultats d'aprenentatge. Aquests resultats constitueixen una concreció d'una o diverses competències, fent explícit el grau de domini o acompliment que ha d'adquirir l'alumnat i contenen en la seua formulació el criteri amb el qual van a ser avaluades. Els resultats d'aprenentatge evidencien allò que l'alumnat serà capaç de demostrar en finalitzar l'assignatura o matèria i reflecteixen, així mateix, el grau d'adquisició de la competència o conjunt de competències.

**Nota importante:** Las competencias están expresadas en un sentido genérico por lo que es necesario incluir en la guía docente los resultados de aprendizaje. Estos resultados constituyen una concreción de una o varias competencias, haciendo explícito el grado de dominio o desempeño que debe adquirir el alumnado y contienen en su formulación el criterio con el que van a ser evaluadas. Los resultados de aprendizaje evidencian aquello que el alumnado será capaz de demostrar al finalizar la asignatura o materia y reflejan, asimismo, el grado de adquisición de la competencia o conjunto de competencias.

#### **4 Continguts de l'assignatura i organització temporal de l'aprenentatge**

*Contenidos de la asignatura y organización temporal del aprendizaje*

Descripció per blocs de contingut, unitats didàctiques, temes,... <i>Descripción por bloques de contenido, unidades didácticas, temas,...</i>	Planificació temporal <i>Planificación temporal</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA.</li> <li>- Músculatura específica de cada moviment.</li> <li>- Arc de moviment òptim per a cada gest.</li> <li>- Dinàmica corporal òptima.</li> </ul>	PRIMER SEMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> <li>+POSTURA I DESPESA ENERGÈTICA.</li> <li>- Anàlisi postural.</li> <li>- Despesa energètica. Optimització.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ POSTURA I EMOCIONS.</li> <li>- Patrons posturals.</li> <li>- Recursos emocionals.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ENTRENAMENT</li> <li>- Mètodes i tècniques d'entrenament físic. RPG, pilates, GAH, EdE, yoga, Feldenkrais, mètodes introspectius, etc</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ RELAXACIÓ-CONCENTRACIÓ</li> <li>- La respiració.</li> <li>- Control muscular de la tensió (respiració, freqüència cardíaca, velocitat de pensament).</li> <li>- Relació còs-ment.</li> <li>- L'anietat escènica.</li> </ul>	SEGON SEMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ INTERPRETACIÓ.</li> <li>- La posada en escena.</li> <li>- El <i>flow</i>.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+TÈCNIQUES D'ESTUDI</li> <li>- Treball mental.</li> </ul>	





## 5 Activitats formatives

### Actividades formativas

#### 5.1 Activitats de treball presencials

##### Actividades de trabajo presenciales

ACTIVITATS ACTIVIDADES	Metodologia d'ensenyança-aprenentatge Metodología de enseñanza-aprendizaje	Relació amb els Resultats d'Aprenentatge Relación con los Resultados de Aprendizaje	Volum treball ( en nº hores o ECTS) Volumen trabajo (en nº horas o ECTS)
Classe presencial <i>Clase presencial</i>	Exposició de continguts per part del professor o en seminaris, anàlisi de competències, explicació i demostració de capacitats, habilitats i coneixements en l'aula. <i>Exposición de contenidos por parte del profesor o en seminarios, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.</i>	1-13	12
Classes pràctiques <i>Clases prácticas</i>	Sessions de treball en grup supervisades pel professor. Estudi de casos, projectes, tallers, problemes, estudi de camp, aula d'informàtica, laboratori, visites a exposicions/concerts/representacions/ audicions..., cerca de dades, biblioteques, en Internet, etc. Construcció significativa del coneixement a través de la interacció i activitat de l'alumne. <i>Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, proyectos, talleres, problemas, estudio de campo, aula de informática, laboratorio, visitas a exposiciones/conciertos/ representaciones/audiciones..., búsqueda de datos, bibliotecas, en Internet, etc.</i> <i>Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno.</i>	1-13	26
Exposició treball en grup <i>Exposición trabajo en grupo</i>	Aplicació de coneixements interdisciplinaris. <i>Aplicación de conocimientos interdisciplinares.</i>	1-18	2
Tutoria <i>Tutoría</i>	Atenció personalitzada i en grup reduït. Període d'instrucció i/o orientació realitzat per un tutor/a amb l'objectiu de revisar i discutir els materials i temes presentats en les classes, seminaris, tallers, lectures, realització de treballs, projectes, etc. <i>Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor/a con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, talleres, lecturas, realización de trabajos, proyectos, etc.</i>	19-20	4
Avaluació <i>Evaluación</i>	Conjunt de proves (audicions, orals i/o escrites) empleades en l'avaluació inicial, formativa o additiva de l'alumne. <i>Conjunto de pruebas (audiciones, orales y/o escritas) empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno.</i>	1-20	4
SUBTOTAL			48

#### 5.2 Activitats de treball autònom

##### Actividades de trabajo autónomo

ACTIVITATS ACTIVIDADES	Metodologia d'ensenyança-aprenentatge Metodología de enseñanza-aprendizaje	Relació amb els Resultats d'Aprenentatge Relación con los Resultados de Aprendizaje	Volum treball ( en nº hores o ECTS) Volumen trabajo (en nº horas o ECTS)
Treball autònom <i>Trabajo autónomo</i>	Estudi de l'alumne/a: preparació i pràctica individual de lectures, textos, interpretacions, assajos, resolució de problemes, projectes, seminaris, tallers, treballs, memòries,... per a exposar, interpretar o entregar durant les classes teòriques, classes pràctiques i/o tutories de grup reduït. <i>Estudio del alumno/a: preparación y práctica individual de lecturas, textos, interpretaciones, ensayos, resolución de problemas, proyectos, seminarios, talleres, trabajos, memorias,... para exponer, interpretar o entregar durante las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.</i>	14-18	3
Estudi pràctic <i>Estudio práctico</i>	Preparació en grup de lectures, textos, interpretacions, assajos, resolució de problemes, projectes, seminaris, tallers, treballs, memòries,... per a exposar, interpretar o entregar durant les classes teòriques, classes pràctiques i/o tutories de grup reduït. <i>Preparación en grupo de lecturas, textos, interpretaciones, ensayos, resolución de problemas, proyectos, seminarios, talleres, trabajos, memorias, ... para exponer, interpretar o entregar durante las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.</i>	1-18	2
Activitats complementàries <i>Actividades complementarias</i>	Preparació i assistència a activitats complementàries com tallers, exposicions, concerts, representacions, congressos, conferències,... <i>Preparación y asistencia a actividades complementarias como talleres, exposiciones, conciertos, representaciones, congresos, conferencias,...</i>	19-20	2
SUBTOTAL			7

**TOTAL** 55

## 6 Sistema d'avaluació i qualificació

### Sistema de evaluación y calificación

#### 6.1 Instruments d'avaluació

##### Instrumentos de evaluación

Proves escrites (proves objectives, de desenvolupament, mapes conceptuals,...), exposició oral, treballs dirigits, projectes, tallers, estudis de cas, quaderns d'observació, portafolio,...

Pruebas escritas (pruebas objetivas, de desarrollo, mapas conceptuales,...), exposición oral, trabajos dirigidos, proyectos, talleres, estudios de caso, cuadernos de observación, portafolio,...

INSTRUMENT D'AVALUACIÓ INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Resultats d'Aprenentatge avaluats Resultados de Aprendizaje evaluados	Percentatge atorgat (%) Porcentaje otorgado (%)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistència, actitud i treball setmanal a classe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Assistència i actitud (indispensable aprovar-la per tal d'aprovar l'assignatura).</li> <li>Participació setmanal a classe.</li> </ul> </li> <li>Obtenció d'objectius</li> <li>Exposició d'aplicació de coneixements.</li> </ul> <p>Serà requisit mínim superar amb una nota mínima de cinc totes les activitats avaluable.</p>	<p>1-13</p> <p>1-13</p> <p>2-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30% <ul style="list-style-type: none"> <li>10%</li> <li>20%</li> </ul> </li> <li>40%</li> <li>30%</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia, actitud y trabajo semanal en clase: <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia y actitud (indispensable aprobarla para aprobar la asignatura).</li> <li>Participación semanal en clase.</li> </ul> </li> <li>Obtención de objetivos</li> <li>Exposición de aplicación de conocimientos.</li> </ul> <p>Será requisito mínimo superar con una nota mínima de cinco todas las actividades evaluables.</p>	<p>1-13</p> <p>1-13</p> <p>2-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30% <ul style="list-style-type: none"> <li>10%</li> <li>20%</li> </ul> </li> <li>40%</li> <li>30%</li> </ul>

#### 6.2 Criteris d'avaluació i dates d'entrega

##### Criterios de evaluación y fechas de entrega

- Assistència a classe.
- Actitud col·laborativa i mostra d'interés.
- Observació directa.
- Diari de l'alumne.
- Pràctiques diàries individuals i/o col·lectives.
- Preguntes intel·ligents.
- Treballs individuals i realització de proves.
- Reflexions grupals a la fi de classe.
- Aportacions al treball diari.
- Assolir els objectius proposats per l'assignatura.

Qualsevol falta injustificada, absència en l'entrega de treballs teòrics sol·licitats o en les proves pràctiques realitzades durant el curs tindrà valor eliminadori per a accedir a la qualificació final.

La informació relativa als exàmens s'indicarà amb antel·lació i se li recordarà a l'alumne desde diverses vies: directament a l'aula, a través del correu electrònic, i a través d'altres mitjans informatius del Centre.

Es valorarà positivament:

- La comprensió del treball proposat, el desenvolupament de la sensibilitat artística, així com la progressió teòrica, pràctica, tècnica i creativa de l'alumne al llarg del curs.
- La participació activa i positiva de l'alumne a les classes. L'actitud respecte al grup. L'ètica i autodisciplina. La participació en les activitats extraordinàries proposades desde l'assignatura.
- El lliurament d'un treball d'anàlisi d'una escena o una obra a treballar per l'alumne, tant siga individual o col·lectiu, així com l'obtenció d'objectius proposats.
- És necessària l'assistència a classe. L'alumne/a que excedisca en un 25% de faltes d'assistència no podrà ser qualificat positivament.
- Les falttes que no superen el 25% restaran en la qualificació final segons gradació. S'estudiaràn els casos i les justificacions d'enfermetat 'mitjançant certificat', sense que aquestes siguen condició per a la no aplicació dels

criteris de qualificació havent estat informats els alumnes.

- Serà necessària l'assistència a classe de l'alumne/a amb roba còmoda adequada per al treball corporal pràctic.
- Es valorarà negativament:
- L'alumne/a que no lliure els treballs teòrics ni realitze la part pràctica en el termini i forma estipulats. Podrà lliurar el treball després de la data estipulada amb una penalització de dos punts sobre la nota obtinguda.
- Tenir faltes d'assistència en les sessions decisives per a la presentació de tallers, o bé tenir faltes d'assistència continuades que impedisquen el desenvolupament del treball de grup o del company de treball. Per aquestes causes i si es considera pertinent, el professor podrà excloure a l'alumne/a de la participació en aquestes activitats.
- La falta de puntualitat a l'entrada a classe. Passats 15 minuts de l'inici de la classe contarà com una falta sempre que no es porte un justificant signat i/o segellat.

- *Asistencia a clase.*
- *Actitud colaborativa y muestra de interés.*
- *Observación directa.*
- *Diario del alumno.*
- *Prácticas diarias individuales y/o colectivas.*
- *Preguntas inteligentes.*
- *Trabajos individuales y realización de pruebas.*
- *Reflexiones grupales al final de la clase.*
- *Aportaciones al trabajo diario.*
- *Obtención de los objetivos propuestos por la asignatura.*

*Cualquier falta injustificada, ausencia en la entrega de trabajos teóricos solicitados o en las pruebas prácticas realizadas durante el curso, tendrá valor eliminatorio para acceder a la calificación final.*

*La información relativa a los exámenes se indicará con antelación y se le recordará al alumno desde diversas vías: directamente en el aula, a través correo electrónico, y a través otros medios informativos del Centro.*

*Se valorará positivamente:*

- *La comprensión del trabajo propuesto, el desarrollo de la sensibilidad artística, así como la progresión teórica, práctica, técnica y creativa del alumno a lo largo del curso.*
- *La participación activa y positiva del alumno en las clases. Su actitud hacia el grupo. Su ética y autodisciplina. Su participación en las actividades extraordinarias propuestas desde la asignatura.*
- *La entrega de un trabajo de análisis de una escena u obra a trabajar por el alumno, ya sea individual o colectiva, así como la obtención de objetivos propuestos.*
- *Será necesaria la asistencia a clase. El alumno que exceda en un 25% de faltas de asistencia, no podrá ser calificado positivamente.*
- *Las faltas que no superen el 25% restarán en la calificación final según gradación. Se estudiarán los casos y las justificaciones de enfermedad "mediante certificado", sin que éstas sean condición para la no aplicación de los criterios de calificación habiendo sido informados los alumnos.*
- *Será necesaria la asistencia a clase del alumno con ropa cómoda adecuada para el trabajo corporal práctico.*

*Se valorará negativamente:*

- *El alumno/a que no entregue los trabajos teóricos ni realice la parte práctica en plazo y forma. Podrán entregar el trabajo tras la fecha estipulada con una penalización de dos puntos sobre la nota obtenida.*
- *Las faltas de asistencia, valoradas en "gradación" de porcentaje para la calificación final.*
- *Tener faltas de asistencia en las sesiones decisivas para la presentación de talleres o bien tener faltas de asistencia continuas que impidan el desarrollo del trabajo del grupo o del compañero/a de trabajo. Por estas causas y si lo considera apropiado, el profesor podrá excluir al alumno/a de su participación en estas actividades.*
- *La falta de puntualidad en la entrada a clase. Pasados 15 minutos del inicio de la clase contará como una falta, siempre que no se acompañe por un justificante firmado y/o sellado.*

### 6.3 Sistemes de recuperació

#### *Sistemas de recuperación*

Per a l'alumnat que ha suspès o no ha seguit el desenvolupament normal de les classes – criteris i dates d'entrega)

*Para el alumnado que ha suspendido o no ha seguido el desarrollo normal de las clases – criterios y fechas de entrega)*

Després del procés ordinari d'avaluació final, els alumnes disposaran d'una prova extraordinària en Juliol que seguirà els següents criteris d'avaluació:

De caràcter obligatori:

- **60%** Realització d'un exàmen, nota mínima d'un 6/10.
- **20%** Lliurament de les activitats realitzades durant el curs.

Per accedir a més puntuació, per obtenir una nota superior, es podrà fer, de manera voluntària:

- **20%** Treball-exposició d'un tema de l'assignatura a elecció de l'alumne/a.

Malgrat això, en aquesta prova sols es podrà obtindre una nota màxima de 7. Açò és pel caràcter pràctic de l'assignatura.

*Tras el procedimiento ordinario de evaluación final los alumnos dispondrán de una prueba extraordinaria en Julio que seguirá los siguientes criterios de evaluación:*

*De carácter obligatorio:*

- **60%** Realización de un examen, nota mínima de 6/10.
- **20%** Entrega de las actividades realizadas durante el curso.

*Para optar a más puntuación se podrá hacer, de manera voluntaria:*

- **20%** Trabajo-exposición de un tema de la asignatura a elección del alumno.

## 7 Bibliografia

### Bibliografía

- Altenmüller, E., y Jabusch, H. C. (2010). Focal dystonia in musicians: Phenomenology, pathophysiology and triggering factors. *European Journal of Neurology*, 17(SUPPL. 1), 31–36. <https://doi.org/10.1111/j.1468-1331.2010.03048.x>
- Alexander, F.M. (1932). *El uso de sí mismo*. Barcelona: Urano.
- Blanco, P. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical [Tesis doctoral]*. Universidad de Vigo, Vigo.
- Brandfonbrener, A. (2003). Musculoskeletal problems of instrumental musicians. *Hand Clin*, 19, 231–239.
- Brunhoff, Agnès. (2013). *On stage! Back to yourself with the Alexander Technique*. Dimon, Theodore. (2011). *Your Body, Your Voice*. Berkeley, California: North Atlantic Books Gelb, M (1981). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.
- Calais-Germain, B., y Germain, F. (2013). *Anatomia para la voz. Entender y mejorar la dinámica del aparato vocal*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Cester, A. (2013). *El miedo escénico*. Barcelona: Ma non Troppo. Robinbook.
- Conable, B. (2011). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona: Laertes.
- Cubells, R. (2010). Músicos y lesiones. *Biomecánica*, 126(1), 16–17. Retrieved from [https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/12301/02 Músicos y lesiones.pdf](https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/12301/02_Músicos_y_lesiones.pdf)
- Dalia, G. (2008). *Cómo ser feliz si eres músico (o tienes uno cerca)*. Mundimúsica.
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones.
- Dalia, G. (2015). *Musicorexia. La adicción de los músicos a la actividad musical. Un estudio de la personalidad del músico*.
- De Alcántara, P. (1997). *A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford University Press.
- García, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical. La técnica Alexander en la música*. Rivera

editores.

- García, R. (2017). Entrenamiento mental para músicos: Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo. Ma Non Troppo.
- García, R. (2015). Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Redbook.
- García, R. (2019). Las claves del aprendizaje musical: Guía para mejorar con tu instrumento musical y el canto. Ma non troppo.
- Kapandji, A. I., (2006) Fisiología articular. Tomo 1. 6ª Edición. Madrid: Editorial médica Panamericana.
- Kapandji, A. I., (2003) Fisiología articular. Tomo 2. 5ª Edición. Madrid: Editorial médica Panamericana.
- Kapandji, A. I., (2003) Fisiología articular. Tomo 3z. 5ª Edición. Madrid: Editorial médica Panamericana.
- Kleinman, J. y Buckoke, P. The Alexander Technique for musicians. Bloomsbury Publishing Pl.
- Klein, S., Lahme, A. y Spirgi, I. (2010). Interpretación musical y postura corporal. Madrid: Ediciones Akal.
- Langford, E. (2008). Mind and muscle. An owner's handbook. Antwerpen: Garant.
- Langford, E. (2008). Mind, muscle and music. Leuven: Alexandertechniek Centrum vzw.
- Linari, M. (2013). Influencia de la actividad ocupacional en instrumentistas musicales profesionales y la aparición de alteraciones musculoesqueléticas [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada, Granada.
- Llobet, J. R., & Odam, G. (2010). El cuerpo del músico.
- López, T. (2015). Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento. Valencia: PILES.
- Mackie, V. (2003) Just playing naturally. Duende Edition. European string teachers association.
- Martín, T. (2015). Cómo tocar sin dolor. tu cuerpo tu primer instrumento. Valencia: PILES.
- Murdock, Ron. (2015). Born to Sing. Mornum Time Press.
- Rosset, J., & Fàbreques, S. (2005). A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico. Editorial Paidotribo.
- Sardà, E. (2003). En forma: ejercicios para músicos. Barcelona: Paidós.
- Velázquez, A. (2013). Cómo vivir sin dolor si eres músico. Ma Non Troppo/Ediciones Robinbook.
- Sentianin, P. (2018) Tesis: Natural Singing: A Guide for Using the Alexander Technique to TeachVoice. University of Colorado Boulder.
- Wu, S. (2007). Occupational risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review. Medical Problems of Performing Artists, 22(2), 43–51.
- Zaza, C., y Farewell, V. T. (1997). Musicians Playing-Related Musculoskeletal Disorders : An Examination of Risk Factors. 300, 292–300.
- Zurita, T. (2010). La Concienciación Corporal En El Violonchelista. Temas Para La Educación, 8,



1-10.