

ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS, TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA PLAN DOCENTE

| | |
|---------------|---|
| ASIGNATURA: | FORMACIÓN CORPORAL |
| CURSO: | 2018/2019 |
| ESPECIALIDAD: | INTERPRETACIÓN - JAZZ Y MÚSICA MODERNA, INTERPRETACIÓN - FLAMENCO, PEDAGOGÍA MUSICAL |
| MATERIA: | INSTRUMENTO / VOZ |

DATOS DE LA ASIGNATURA

Tipo de asignatura: **Obligatoria**

Periodo: **Anual**

Créditos ECTS de la asignatura: **6.0 créditos**

Valor total en horas: **180H**

Horas presenciales: **30H**

Horas para trabajos dirigidos (no presenciales): **90H**

Horas para el aprendizaje autónomo: **60H**

Profesorado:

Para ver el equipo docente de la asignatura para Jazz y Música Moderna haz clic [aquí](#)

Para ver el equipo docente de la asignatura para Flameco haz clic [aquí](#)

Para ver el equipo docente de la asignatura para Pedagogía haz clic [aquí](#)

PRERREQUISITOS Y ORIENTACIONES PREVIAS PARA CURSAR LA ASIGNATURA

Ninguno.

COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN EN LA ASIGNATURA

- Conocer las implicaciones pedagógicas y educativas de la música a diferentes niveles.
- Demostrar capacidad para interactuar en cualquier proyecto musical.
- Conocimiento de las características posturales y físicas que implica el propio instrumento.
- Desarrollar capacidades para la autoformación durante la vida profesional.
- Conocer las implicaciones escénicas y desarrollar aplicaciones prácticas.
- Conocer y 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 la profesión con una dimensión multidisciplinar.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Ejecución relajada y anatómicamente correcta.

BLOQUES TEMÁTICOS

- Práctica instrumental y vocal.
- Síntesis y dominio de la técnica instrumental y de la actitud física.
- Desarrollo de un estilo propio como intérprete y de la madurez interpretativa.
- Hábitos y técnicas de estudio, valoración crítica del trabajo.
- Control de los hábitos posturales correctos y de las técnicas de relajación.
- Preparación para la interpretación en público como solista o junto a otros intérpretes.
- Conocimiento básico de la construcción, mantenimiento, comportamiento acústico y características del propio instrumento.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y ORGANIZACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

El objetivo específico de la asignatura será que el alumno mejore su conciencia corporal, su rendimiento musical, la prevención de lesiones y, por último, aumentar la presencia escénica. Por ello, las clases tendrán un carácter principalmente práctico. En cada clase se introducirá un nuevo concepto y se hará la práctica corporal alrededor de este.

El aprendizaje se realiza a través de la adquisición de conocimientos y no del mimetismo. Se utilizará el recurso de la palabra, el toque o la imagen, así como pelotas y bandas elásticas para movilizar, estabilizar y corregir los cuerpos de forma individualizada, y también para un trabajo más autónomo.

Durante el curso, y de manera progresiva, se irán añadiendo los siguientes conceptos teóricos y prácticos:

- Introducción de los conocimientos básicos sobre anatomía y biomecánica del cuerpo. Columna vertebral y extremidades superiores.
- Aplicación de la anatomía y la biomecánica a la interpretación musical.
- Lesiones más comunes en los músicos.
- Patrones respiratorios. Conocer y experimentar los diferentes patrones respiratorios y su aplicación al gesto musical (especial interés para instrumentos de viento y voz).
- Entrenamiento del cuerpo: flexibilidad, fortalecer, tonificar y equilibrar el cuerpo.
- Adquirir el hábito del cuidado y entrenamiento sistemático del cuerpo a través de las herramientas que se ofrecen en la asignatura: calentamiento, tonificación, estiramiento, higiene postural.
- Integrar el trabajo corporal y sus resultados en la interpretación musical.
- Mejorar la propiocepción y desarrollar un sistema de conciencia corporal: tono muscular y alineación.
- Obtener un patrón postural y de movimiento ideal para desarrollar la actividad artística en un marco de salud.
- Aplicación de los conceptos trabajados en clase de forma individualizada al gesto instrumental.
- Promover la salud, la higiene postural y la prevención de lesiones.

Algunos de estos conceptos se practicarán con actividades diferentes como: lecturas, vídeos, dibujar y colorear partes anatómicas, debates, juegos, trabajo por parejas y trabajos plásticos.

EVALUACIÓN ACREDITATIVA DEL APRENDIZAJE

La asistencia será obligatoria y se evaluará la participación y la asimilación de los conceptos tratados en clase. Para completar la nota, el alumno entregará un diario al final del semestre que irá escribiendo al final de cada clase.

- 30% evaluación continuada
- 30% asistencia a clase *
- 20% participación en clase
- 20% diario

* La asistencia mínima para hacer media es del 80%.

A aquellos alumnos que no asisten al 80% de las clases no se les podrá aplicar la media.

No se penalizará la ejecución inexacta de un ejercicio, ni la condición física de cada alumno o las limitaciones que comporte. Se valorará, por encima de todo, la implicación y el compromiso en las sesiones y la progresión individual que se experimente a nivel físico.

FUENTES DE INFORMACIÓN BÁSICA

Bibliografía

- Alexander, F.M. (1931), *El uso de sí mismo* (Ed. Urano, Barcelona, 1955).
- Calais Germain, B. (1994), *Anatomía para el movimiento. Tomo I* (La liebre de Marzo, Barcelona, 2ª edición, 2004).
- Calais Germain, B. (2006), *Anatomía para el movimiento. Tomo IV. La respiración* (La liebre de Marzo, Barcelona, 2009).
- Alcántara, Pedro de. *Indirect procedures, a Musician's Guide to the Alexander Technique* (Oxford University Press Inc., New York, 1997).
- Sardá, E. (2003) *En forma: ejercicios para músicos* (Paidotribo, Barcelona).
- Chamagne, P. (2002) *Eductation physique preventive pour les musiciens* (Fraça, Alexitère).
- Chamagne, P. (1996) *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens* (Fraça, Alexitère).
- Bros, C. & Papillon, M. (2001) *La main du pianiste* (Fraça Alexitère).