

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA ERGONOMÍA Y EDUCACIÓN POSTURAL

INFORMACIÓN SOBRE LA ASIGNATURA

Especialidad	Producción y Gestión		Itinerario	---		
Materia	Formación instrumental complementaria					
Clasificación	Optativa		Tipología	Teórico-Práctica		
Nº de cursos	2		ECTS por curso	3	ECTS totales	6
Cursos en que se imparte	1º, 2º, 3º o 4º					
Distribución de ECTS (1 ECTS = 25 horas)	Presenciales	54	Horas lectivas semanales		1,5	
	No presenciales	21	Extensión temporal		Anual	
Prelación	Haber superado el curso precedente					
Calendario	Según instrucciones de la Delegación Territorial de Educación		Horario	Ergo 1: J (17-18:30h), V (8:30-10h) Ergo 2: J (15:30-17h), V (10-11:30h)		

PROFESORADO

Apellidos y nombre	Departamento	Correo electrónico
Gómez Bruque, Germana	Pedagogía	info@germanagomez.com

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La materia a la que está vinculada la presente asignatura se describe en el RD 631/2010 como síntesis y dominio de las dimensiones básicas de la interpretación musical profesional. Práctica de la técnica instrumental, aprendizaje del repertorio principal y de un repertorio complementario. Desarrollo de un estilo propio como intérprete y de la madurez creativa. Hábitos y técnicas de estudio, valoración crítica del trabajo. Control de correctos hábitos posturales y 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.

Por lo tanto, partiendo de la normativa vigente, mediante esta asignatura se le dará al alumnado las herramientas necesarias para el correcto uso de su cuerpo en la interpretación musical y el mejor aprovechamiento de su tiempo de estudio. Será una asignatura práctica que servirá para desarrollar la

conciencia corporal del músico. Mediante una metodología basada en la Técnica Alexander, la asignatura sirve al alumno para:

- ⇒ mejorar la conciencia corporal mediante la comprensión de la mecánica del movimiento del cuerpo humano.
- ⇒ prevenir y aliviar las frecuentes lesiones que suelen afectar a los músicos.
- ⇒ adquirir serenidad, confianza y vitalidad en su práctica musical y profesional.
- ⇒ desarrollar su creatividad y potencial artístico.
- ⇒ superar el miedo escénico.

El alumno aprenderá a cuidar sus hábitos posturales y a afrontar el estrés. La asignatura contribuirá a formar al músico en su totalidad y ayudará a sacar su máximo potencial artístico.

PERFIL PROFESIONAL

Según el RD 631/2010 el Titulado/a Superior en Producción y Gestión debe ser un profesional específicamente cualificado en la planificación y gestión de proyectos relacionados con la música, en algunas de sus posibles fases como la creación, realización, grabación, exhibición pública o distribución, entre otras. Deberá conocer ampliamente el mundo de la música y sus distintos ámbitos de desarrollo profesional, así como estar capacitado para el trabajo en equipo y para desenvolverse en distintos campos de acción, como la economía, la comunicación, la organización humana y de recursos materiales, la gestión logística y la planificación estratégica.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

- ⇒ Aspectos de la postura.
- ⇒ El buen uso natural del cuerpo en la ejecución musical.
- ⇒ Técnicas y recursos posturales necesarios para una correcta práctica instrumental.
- ⇒ La ergonomía como base de la prevención y la eficiencia.
- ⇒ Causa de las lesiones músculo-esqueléticas asociadas al músico.
- ⇒ Hábitos y técnicas de estudio: el estudio mental.
- ⇒ La voz y la respiración.

CONTENIDOS POR CURSOS

Curso 1º

- ⇒ Anatomía básica. Descripción y funcionamiento.
- ⇒ Unidad, equilibrio, peso y movimiento.
- ⇒ El uso del organismo como unidad cuerpo-mente.
- ⇒ El uso en relación al instrumento musical.
- ⇒ La respiración.
- ⇒ El descanso consciente.
- ⇒ La "ah" susurrada.
- ⇒ Inhibición.
- ⇒ Dirección.
- ⇒ El control primario.

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ El estudio mental. ⇒ Hábitos de vida saludables. La importancia de estos sobre nuestra práctica instrumental. ⇒ El miedo escénico: cómo afrontarlo.
Curso 2º	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ La postura en los diferentes instrumentos. ⇒ La respiración durante la interpretación. ⇒ El uso del cuerpo durante la interpretación. ⇒ La relación entre uso y la expresividad musical. ⇒ Los beneficios del descanso consciente a largo plazo. ⇒ Análisis de obras de nuestro instrumento desde un punto de vista físico y emocional.

COMPETENCIAS

(Anexo II del Decreto 260/2011, de 26 de julio, por el que se establecen las enseñanzas artísticas superiores de Música en Andalucía.)

Transversales	CT1 CT3
Generales	CG8 CG25
Específicas	CEPG5

METODOLOGÍA

Las clases son de carácter teórico-práctico. Los contenidos expuestos van acompañados de actividades prácticas para desarrollar individualmente, en grupo o por parejas. Se tendrán en cuenta las posibilidades y capacidades de cada alumno y se adaptará la actividad cuando sea necesario. La metodología está basada en:

- ⇒ presentación y debate de los contenidos, su relación con la práctica musical y la experiencia personal de los alumnos.
- ⇒ juegos de movimiento que relacionan los contenidos con la experiencia práctica del alumno (en grupo, por parejas, grupos pequeños, etc.).
- ⇒ visualización de fotografías, vídeos o fotocopias que ilustren y faciliten la comprensión y reflexión.

Recursos

Páginas web:

- ⇒ www.alexanderineducation.com (listado de centros donde se imparte Técnica Alexander en todo el mundo, incluyendo las enseñanzas artísticas)
- ⇒ <https://www.alexandertechnique.com/musicians.htm> (artículos y entrevistas sobre la Técnica Alexander aplicada a la música)
- ⇒ www.alexandertechnique.co.uk (Página de la Alexander Society of Teachers of the Alexander Technique)
- ⇒ <https://www.performingself.org.uk/> (Técnica Alexander para la interpretación artística)

- ⇒ www.aptae.net (página de la Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España: incluye bibliografía extensa en castellano sobre la Técnica Alexander)

Vídeos:

- ⇒ National Youth Choirs and the Alexander Technique (muy recomendado):
<https://www.youtube.com/watch?v=8gdvXKm4JLE>
- ⇒ Alexander Technique / The Performing Self:
<https://www.youtube.com/watch?v=GFrx33fBaoc>

Bibliografía

Bibliografía básica:

- 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.
- Murdock, Ron. (2015). *Born to Sing*. Mornum Time Press.

Bibliografía complementaria:

- Sentianin, P. (2018) Tesis: *Natural Singing: A Guide for Using the Alexander Technique to Teach Voice*. University of Colorado Boulder
- Conable, B. (2011). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona: Laertes.
- García, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical. La técnica Alexander en la música*. Rivera editores.
- García, R. (2012). *Técnica Alexander y el trabajo orquestal*. En concierto Clásico. Septiembre.
- García, R. (2013). *Técnica Alexander para Músicos*. Robinbook. Colección Ma non troppo.
- Alexander, F.M. (1932). *El uso de sí mismo*. Barcelona: Urano.
- García Vicente de Vera, L. (2015) Tesis doctoral: *La Técnica Alexander como herramienta para mejorar el aprendizaje instrumental: una visión desde el alumnado del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid*.
- De Alcántara, P. (1997). *A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford University Press.
- Kleinman, J. y Buckoke, P. *The Alexander Technique for musicians*. Bloomsbury Publishing Pl.
- Langford, E. (2008). *Mind and muscle. An owner's handbook*. Antwerpen: Garant.
- Langford, E. (2008). *Mind, muscle and music*. Leuven: Alexandertechniek Centrum vzw.
- Mackie, V. (2003) *Just playing naturally*. Duende Edition. European string teachers association.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades evaluables

- ⇒ Exámenes parciales orales o escritos
- ⇒ Examen final o global escrito u oral
- ⇒ Actividades de carácter interpretativo
- ⇒ Actividades prácticas
- ⇒ Seminarios o talleres
- ⇒ Trabajos individuales o en grupo
- ⇒ Presentaciones y exposiciones individuales o en grupo

- ⇒ Participación en el aula
- ⇒ Actividades virtuales

CONVOCATORIAS

La Orden de 16 de octubre de 2012, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de las enseñanzas artísticas superiores de Arte Dramático, Danza y Música y se regula el sistema de reconocimiento y transferencia de créditos de estas enseñanzas, determina en su artículo 6 que el alumnado tendrá derecho a dos convocatorias de pruebas de evaluación por curso académico. Al ser una asignatura de periodicidad anual, éstas se realizarán durante los meses de junio y septiembre.

Evaluación del primer semestre

Según el apartado 6.6.1 del Proyecto de Centro 2016-2020, sobre el procedimiento de evaluación del aprendizaje, al finalizar el primer semestre se realizará una evaluación de carácter informativo destinada al alumnado que no haya perdido su derecho a la evaluación continua.

Con esta evaluación se eliminarán los contenidos para el siguiente semestre.

Los resultados de la misma se publicarán a través de los medios que el Conservatorio Superior de Música "Andrés de Vandelvira" tiene establecidos en su Proyecto de Centro.

Convocatoria Ordinaria 1ª

La nota final de esta evaluación será fruto tanto de los procesos y criterios de evaluación, como de los criterios de calificación que se establecen en la presente guía docente. Dicha nota final será la que conste en el expediente del alumnado una vez introducida en la plataforma Séneca.

Los resultados de esta convocatoria de evaluación se publicarán a través de los medios que el Conservatorio Superior de Música "Andrés de Vandelvira" tiene establecidos en su Proyecto de Centro.

Convocatoria Ordinaria 2ª

Según la normativa vigente, en esta convocatoria el alumnado se debe examinar de todos los contenidos de la asignatura. Sólo en determinados casos, el profesorado podrá mantener la calificación de alguno de los semestres aprobados, si así se hubiere producido.

La nota final de esta evaluación será fruto tanto de los procesos y criterios de evaluación, como de los criterios de calificación que se establecen en la presente guía docente. Dicha nota final será la que conste en el expediente del alumnado una vez introducida en la plataforma Séneca.

Los resultados de esta convocatoria de evaluación se publicarán a través de los medios que el Conservatorio Superior de Música "Andrés de Vandelvira" tiene establecidos en su Proyecto de Centro.

Convocatoria Extraordinaria

El centro podrá realizar durante el mes de febrero una convocatoria extraordinaria de pruebas de evaluación destinada al alumnado que tenga pendiente la superación de aquellas asignaturas

indispensables, bien para cursar otra, o bien para la matriculación del trabajo fin de grado. Para ello, el alumnado deberá haber estado matriculado en la asignatura anteriormente durante, al menos, un curso completo. En caso del alumnado que tenga superada la totalidad de las asignaturas podrá concurrir durante el mes de febrero a la convocatoria extraordinaria de pruebas de evaluación para la superación del trabajo fin de grado.

Según la normativa vigente, en esta convocatoria el alumnado se tiene que examinar de todos los contenidos de la asignatura.

Los resultados de esta convocatoria de evaluación se publicarán a través de los medios que el Conservatorio Superior de Música "Andrés de Vandelvira" tiene establecidos en su Proyecto de Centro.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

(Anexo III del Decreto 260/2011, de 26 de julio, por el que se establecen las enseñanzas artísticas superiores de Música en Andalucía.)

De acuerdo con el artículo 2 de la citada Orden de 16 de octubre de 2012, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de las enseñanzas artísticas superiores de Arte Dramático, Danza y Música y se regula el sistema de reconocimiento y transferencia de créditos de estas enseñanzas, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se basará en el grado y nivel de adquisición y consolidación de las competencias transversales, generales y específicas definidas para estos estudios. Del mismo modo, dicha evaluación será diferenciada por cada una de las asignaturas y tendrá un carácter integrador en relación con las competencias definidas para cada una de ellas en los planes de estudios. Es por ello que se establecen los siguientes criterios de evaluación en relación a las competencias determinadas para esta asignatura:

Correspondencias generales		Correspondencias transversales	
Criterios de evaluación generales	Competencias generales	Criterios de evaluación transversales	Competencias transversales
CEG8	CG8	CET1	CT1 CT3
CEGI6	CG25	CET3	CT3

Criterios de evaluación específicos		Relación con las competencias específicas
CEEPG5	Demostrar el dominio de uno o más instrumentos en un nivel adecuado aplicado a la práctica de música en conjunto, tanto en sus aspectos artísticos como organizativos.	CEPG5

CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR CURSOS

Curso 1º	⇒ Mostrar interés por la asignatura y sus contenidos. ⇒ Participar en clase activamente
-----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Definir y aplicar correctamente los conceptos para el citado curso ⇒ Llevar a cabo las actividades propuestas en clase ⇒ Realizar las tareas propuestas para casa ⇒ Realizar las diferentes actividades de demostración de conocimiento de los contenidos como exámenes, presentaciones.... ⇒ Llevar a cabo movimientos musculares de manera eficiente en la vida diaria. ⇒ Describir el miedo escénico, así como sus causas y soluciones. ⇒ Definir y saber aplicar los diferentes hábitos de vida saludables, así como conocer sus ventajas sobre nuestra vida diaria y profesional.
Curso 2º	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mostrar interés por la asignatura y sus contenidos ⇒ Participar en clase activamente ⇒ Definir y aplicar correctamente los conceptos para el citado curso ⇒ Llevar a cabo las actividades propuestas en clase ⇒ Realizar las tareas propuestas para casa ⇒ Realizar las diferentes actividades de demostración de conocimiento de los contenidos como exámenes, presentaciones.... ⇒ Controlar el equilibrio en la práctica instrumental. ⇒ Llevar a cabo movimientos eficientes en la práctica instrumental ⇒ Entender la respiración en la práctica instrumental. ⇒ Crear un plan de estudio apropiado a las necesidades y capacidades propias y ajenas. ⇒ Conocer las posturas recomendadas en la práctica de los diferentes instrumentos, así como sus ventajas y desventajas.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

El artículo 4 de la Orden de 16 de octubre de 2012, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de las enseñanzas artísticas superiores de Arte Dramático, Danza y Música y se regula el sistema de reconocimiento y transferencia de créditos de estas enseñanzas, determina que la obtención de los créditos correspondientes a una asignatura comportará haber superado las pruebas de evaluación correspondientes.

Asimismo, establece que el nivel de aprendizaje conseguido por el alumnado se expresará mediante calificaciones numéricas que se reflejarán en su expediente académico. Los resultados obtenidos por el alumnado en cada una de las asignaturas del plan de estudios, así como del trabajo fin de grado, se calificarán en función de la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal. Las calificaciones inferiores a 5,0 tendrán la consideración de calificación negativa, lo cual implicará no superación de la asignatura correspondiente.

Además, la mención de «Matrícula de Honor» para una asignatura podrá ser otorgada al alumnado que haya obtenido una calificación igual o superior a 9,0 en la misma. El número de menciones otorgadas no podrá exceder del cinco por ciento del total del alumnado que en ese curso académico esté matriculado en una misma asignatura y curso. En caso de que el número de alumnos y alumnas matriculados sea inferior a veinte, solo se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor». Cuando el número de matrículas de honor propuestas para una asignatura supere los límites citados, el criterio de adjudicación será, en primer lugar, la calificación en dicha asignatura, y en segundo lugar, la suma de los créditos cursados por el alumno o alumna durante el curso multiplicados cada uno de ellos por

el valor de las calificaciones que corresponda y dividida por el número de créditos totales obtenidos por el alumno o alumna durante dicho curso.

Finalmente, el mencionado artículo concreta que las prácticas externas se calificarán con los términos «Apto» y «No Apto», por lo que no computarán a efectos de cálculo de la nota media.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Ponderación de actividades evaluables

Reunido el Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica del Conservatorio Superior de Música "Andrés de Vandelvira" se acuerda por unanimidad establecer los siguientes porcentajes de ponderación de las actividades evaluables de esta asignatura:

Convocatorias Ordinarias 1ª y 2ª	Convocatoria Extraordinaria
<p>⇒ Convocatoria ordinaria 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo en clase 60% <ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de actividades 2. Actitud 2. Asistencia 40% <p style="text-align: center;">y/o</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Realización de un examen 100% (en los casos de pérdida del derecho de asistencia a clase o alumnos erasmus retornados) <p>⇒ Convocatoria ordinaria 2</p> <p>Realización de un examen 100%</p>	<p>⇒ Realización de un examen 100%</p>

Requisitos mínimos

El alumnado deberá obtener una nota mínima de cinco en todas las actividades evaluables.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES EVALUABLES

El calendario de las actividades evaluables correspondientes a cada una de las convocatorias de evaluación referidas en el apartado anterior es publicado en el Plan Anual de Centro que se aprueba antes de la finalización del mes de noviembre de cada curso académico.

Cronograma de aplicación de las actividades evaluables

Segundo semestre

- ⇒ Exámenes parciales orales o escritos
- ⇒ Examen final o global escrito u oral
- ⇒ Actividades prácticas
- ⇒ Seminarios o talleres
- ⇒ Trabajos individuales o en grupo
- ⇒ Presentaciones y exposiciones individuales o en grupo
- ⇒ Participación en el aula

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Las actividades complementarias propuestas por cada departamento o por una sección de los instrumentos que lo integran han sido aprobadas por el E.T.C.P. del Conservatorio y se encuentran incluidas en el Plan Anual de Centro.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN LA EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

El alumnado será informado en clase al final de cada semestre de la nota obtenida, momento en el que podrá mostrar su opinión con la misma y si es justa o no.

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR

La evaluación de esta asignatura estará condicionada a la impartición real y efectiva de clases lectivas recibidas por el alumnado. Así, tanto los contenidos de cada curso como sus respectivos criterios de evaluación y requisitos mínimos se verán reducidos en una proporción equivalente a la demora sufrida en la adjudicación de vacantes del profesorado o en el nombramiento de sustituciones que se hubieren producido por parte de la Consejería de Educación.